



ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

INFORME

Fecha: 07/dic/2022

Actividad realizada por: Diana Ramírez – Contratista, Laura Franco – Contratista.

Objetivo: Realizar acompañamiento en la actividad del día de las velitas al talento humano del Ancianato San Miguel.

Metodología aplicada: Participación

Agenda del día:

1. Saludo.
2. Desarrollo.
3. Cierre.

Desarrollo de la jornada:

1. Saludo.

Las contratistas Diana Ramírez y Laura Franco dieron apertura a la actividad en donde se presentaron y explicaron el motivo del acompañamiento, que en primera instancia fue realizar una meditación guiada para el trabajo del amor en si mismo, reconocimiento propio y la gestión de las emociones, para posteriormente establecer un espacio en donde el talento humano se compartiera la luz dándole la bienvenida a los nuevos funcionarios y la apertura a los diferentes cambios que se empezaron a gestar desde hace un mes atrás con la nueva gerencia y el nuevo equipo de trabajo.



ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

Dando cumplimiento con el desarrollo de los ejes de la política que corresponde a eje de instituciones garantes de la atención integral e integrada en salud mental y consumo de spa y al eje de reintegración e inclusión social de personas con afectaciones en salud mental y al eje de fortalecimiento de relaciones y vínculos sociales para la prevención de las afecciones en salud mental.

2. Desarrollo.

La contratista Laura Franco saludó a los asistentes y empezó a explicarles técnicas de respiración abdominal, posterior a esto, les indico a los participantes que tomaran una posición en la que se sintieran cómodos en un círculo, para empezar a tomar ciclos de respiración, posteriormente, con ayuda de música relajante, se inició la sesión de mindfulness con una sencilla forma de ayuda para aliviar las tensiones o malestares que traían al espacio; en donde durante aproximadamente 10 minutos lo que se logró hacer fue hacer conscientes las sensaciones del cuerpo que normalmente pasan desapercibidas por el estrés y diferentes actividades del día a día.

Posteriormente la contratista Diana Ramírez, empezó a llevar a los asistentes con un ejercicio de visualización a un lugar seguro o de la preferencia de cada uno de ellos, en donde se pudieran liberar las preocupaciones o tensiones del día a día, para llegar a un momento del ejercicio en donde los participantes situaran la persona más importante de sus vida en frente de ellos, la analizaran, la observaran y trataran de percibir sensorialmente lo que les producía estar ahí, finalizó diciéndole a los asistentes que esa persona más importante que tenían en frente eran ellos mismos, que se permitieran abrazarse, decirse cuanto se aman, y pedir perdón por las veces en que no han sido agradecidos con ellos mismos, en este espacio se les permitieron algunos minutos, hasta que finalmente se les pidió que se despidieran de ese momento, de esa experiencia.



ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

Al finalizar la sesión de mindfulness, la contratista Diana Ramírez les explicó a los asistentes que dicha actividad era traída al espacio pues no todos los profesionales disponen de estrategias de afrontamiento del estrés adecuadas y efectivas. El Mindfulness es una de las estrategias que se ha mostrado una mayor eficacia a la hora de paliar y prevenir los efectos del estrés continuado que se puede producir en las diferentes labores que como trabajadores del área de la salud se encuentran día a día; se les explicó que es una habilidad que se puede desarrollar con el entrenamiento adecuado ya que, pese a que poseemos esta habilidad, raramente la usamos de forma consciente y casi nunca por más de unos segundos de tiempo. Se les explicó también que esta técnica actúa eliminando los efectos de los agentes estresantes permitiendo enfrentarnos a ellos de forma diferente.

Adicionalmente puede llegar a mejorar la creatividad y la capacidad de concentración de las personas pues al llevar a la mente a un estado de calma, el mindfulness ayuda a que las nuevas ideas tengan más espacio en la actividad mental desplazando así a las emociones negativas, como las preocupaciones. Al estar centrado en el momento actual, hace que a la persona se sienta más libre y creativa.

Para finalizar el encuentro, el psicólogo Edgar Grueso, propuso una actividad que implicaba moverse del lugar en donde estaban, someterse a cambios constantes de personas, mirarlos a los ojos y sin decir nada agradecerles con la mirada el estar ahí, realizó una reflexión sobre los cambios dando apertura y buena disposición a la nueva gerencia que enfrente el Ancianato San Miguel; y finalmente se realizaron dos filas, en donde se empezó a pasar la luz desde un adulto mayor de la institución a cada uno de los participantes.

3. Cierre.

Se realizó el cierre de la intervención en donde los contratistas agradecieron la invitación para generar la articulación e invitó a continuar trabajando en los diferentes ejes que se



ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

manejan desde el grupo de Salud Mental y Convivencia Social, adicionalmente el poder continuar contando con la articulación siempre que sea necesario.

Número de convocados: Convocatoria abierta

Número de asistentes: Aproximadamente 30 personas.

Cumplimiento del objetivo de la jornada: Se da cumplimiento.

Compromisos: N/A

Observaciones: N/A

Persona que realiza el informe:

DIANA RAMIREZ

Contratista

Salud Mental y Convivencia Social
Secretaría Distrital de Salud