FORMATO EVIDENCIA DE ACTIVIDADES
JUNIO 2025
ALCALDÍA LOCAL SAN CRISTÓBAL

NOMBRE:	Proyecto 1811 contrato 1150 CPM (Carlos pinzón molina) Karate DO salud mental 2
FECHA:	18 de Junio de 2025
LUGAR	Salón comunal los libertadores
TEMA:	Integración del cuerpo y la mente, brindando herramientas desde la psicología para el manejo del estrés, la regulación emocional y la construcción de un autoestima saludable en un ambiente seguro y participativo.
ASISTENTES:	21 asistentes.
TIPO DE EVIDENCIA	Fotográfica
DESCRIPCIÓN	sesión de mindfulness, en la cual se explicó que esta técnica consiste en entrenar la atención plena, es decir, la capacidad de enfocarse en el aquí y el ahora sin emitir juicios. Así misma experiencia multisensorial fortaleció el anclaje emocional al presente y estimuló la identificación consciente de estímulos externos. Por otra parte, La práctica de Karate Do, está enmarcada en principios como la autodisciplina, el respeto y el control mental, se integró de forma efectiva con los ejercicios de salud mental, fortaleciendo así el vínculo entre cuerpo y mente como unidad fundamental para el bienestar integral.

1. Proyecto 1811 contrato 1150 CPM (Carlos pinzón molina) Karate DO / salud mental





FORMATO EVIDENCIA DE ACTIVIDADES
JUNIO 2025
ALCALDÍA LOCAL SAN CRISTÓBAL

