ACTA #02-2025.

Municipio: El Peñón Bolivar	***Fecha: 02/05/2025***	***Hora: 8:00 am***
Tema:	Manejo de las emociones, manejo del estrés y carga laboral	
Nombre del profesional Responsable:	*Dirleinys Martínez Rojas.*	
	Entidad Administradora de Servicio:	
Regional / Centro Zonal	*FUNDACION EMPRENDE FUTURO*	
Bolívar - Mompox		
Modalidad de Atención Integral.	***Servicio de Atención.***	
EDUCACION INICIAL CAMPESINA *INSTITUCIONAL*	*CDI* *EDUCACION INICIAL CAMPESINA*	

OBJETIVO GENERAL:

Brindar herramientas prácticas al talento humano para fortalecer la autorregulación emocional, disminuir el impacto del estrés y mejorar la gestión de la carga laboral, con el fin de promover el bienestar individual y colectivo dentro del entorno institucional.

TEMAS REALIZADOS:

Agenda del día.

1. Saludo de Bienvenida y oración
2. Acuerdos para el desarrollo de la temática
3. Objetivo de la socialización
4. Metodología: Participativa, formativa y comunicativa
5. Expectativas
6. Dinámica:
7. Desarrollo de los temas
8. Ronda de dudas y preguntas
9. Conclusiones

El día 2 de mayo de 2025 se realizó una jornada de cualificación dirigida al talento humano de la Modalidad de Educación Inicial Campesina (EIC) y al talento humano del CDI Mi Mundo Infantil de

la Modalidad Institucional, con el propósito de fortalecer competencias socioemocionales frente al manejo de las emociones, el estrés y la carga laboral.

La jornada inició con una bienvenida a los asistentes, seguida de una oración de acción de gracias, propiciando un ambiente de calma y apertura para la formación.

Para dar apertura al contenido, se llevó a cabo una dinámica de manejo de emociones que permitió a los participantes identificar cómo se sentían al iniciar la jornada. Luego, se realizó un ejercicio de respiración diafragmática, técnica útil para reducir los niveles de ansiedad y mejorar la concentración.

Posteriormente, se dio inicio a la socialización teórica de los temas:

1. Las emociones

Se explicó que las emociones son reacciones psicofisiológicas que surgen como respuesta a estímulos internos o externos. Estas influyen en nuestro comportamiento, relaciones y toma de decisiones. Se diferenciaron dos tipos:

- **Emociones primarias:** Alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa y asco. Son universales y aparecen de forma espontánea ante situaciones específicas.
- **Emociones secundarias:** Son más complejas y se desarrollan con base en la experiencia y el contexto sociocultural. Ejemplo: culpa, vergüenza, orgullo, celos.

Se destacó que las emociones no son negativas o positivas, sino señales que el cuerpo y la mente envían para alertarnos o guiarnos, por lo cual deben ser reconocidas, aceptadas y gestionadas adecuadamente.

2. El estrés

Se definió el estrés como un estado de tensión física y emocional que se produce ante demandas que superan los recursos del individuo. Se abordaron sus causas comunes en el entorno laboral, como la presión por resultados, la falta de tiempo o la sobrecarga de funciones. Se identificaron los síntomas físicos, emocionales y conductuales, tales como: dolor de cabeza, fatiga, irritabilidad, insomnio, dificultad para concentrarse o desmotivación.

También se compartieron estrategias para gestionar el estrés, como:

- Técnicas de relajación y respiración.
- Organización y priorización de tareas.
- Tiempo para el autocuidado y actividades recreativas.
- Comunicación asertiva.

3. Carga laboral

Se explicó que la carga laboral hace referencia al volumen, la intensidad y la duración de las tareas asignadas a una persona en su jornada laboral. Esta carga puede ser física, emocional o mental, y cuando no está equilibrada, puede generar agotamiento, disminución del rendimiento y afectaciones a la salud.

Se discutieron factores que incrementan la carga laboral, como la falta de coordinación, recursos limitados, y distribución inequitativa de tareas. A partir de esto, se reflexionó sobre la importancia de identificar señales de sobrecarga y buscar soluciones como el trabajo en equipo, la distribución equitativa de responsabilidades y la solicitud de apoyo cuando sea necesario.

Técnicas para la regulación emocional, manejo del estrés y control de la carga laboral:

Durante la jornada se compartieron algunas técnicas o "tics" prácticas que pueden ser implementadas por el talento humano de forma diaria o semanal para mantener el equilibrio emocional y físico. Entre ellas se destacan:

- **Pausas activas breves** (5 minutos cada 2 horas) para estiramiento y movilidad corporal.
- **Respiración consciente** (diafragmática) al inicio y cierre de la jornada laboral o ante situaciones de tensión.
- **Registro emocional diario**, anotando cómo me siento y qué factores influyen en mis emociones.
- **Uso de listas de tareas y agendas** para organizar y priorizar las actividades.
- **Ejercicio físico regular**, aunque sea de baja intensidad.
- **Técnicas de mindfulness** para fortalecer la atención plena y reducir la ansiedad.
- **Delegación de funciones** y establecimiento de límites saludables entre lo laboral y lo personal.

Estas técnicas buscan fomentar una cultura del autocuidado dentro de los equipos de trabajo, entendiendo que el bienestar emocional incide directamente en la calidad del servicio y en el clima laboral.

Durante toda la jornada se promovió la participación activa, el intercambio de experiencias y la reflexión sobre situaciones cotidianas que generan estrés o emociones intensas. Los participantes pudieron compartir estrategias que les han funcionado y recibir orientación sobre cómo fortalecer su bienestar emocional en el ámbito laboral.

Se abrió un espacio para la resolución de dudas e inquietudes, en el que se aclararon conceptos y se

reforzaron recomendaciones prácticas.

La jornada finalizó con una nota de agradecimiento a todos los asistentes por su participación, disposición y compromiso con su crecimiento personal y profesional.

COMPROMISOS		
ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA
Continuar con el proceso de cualificación al talento humano.	Dirleinys Martínez Rojas	Vigencia del contrato

EVIDENCIAS	
	





FUNDACION EMPRENDE FUTURO

FUNDACION EMPRENDE FUTURO CARTAGENA
NIT 900950286

BIENESTAR FAMILIAR

Temática: Manejo de las emociones, el estres y Crisis 2. Fecha: 02/05/2025

Responsable: Dirleinys Ruiz R

LISTA DE ASISTENCIA TALENTO HUMANO

NO.	NOMBRES Y APELLIDOS	CARGO	IDENTIFICACIÓN	FIRMA
1	Monyuli Garcia Mejia	Agente educativo	30.791173	
2	Maria Espana Sosa	Agente educativo	39016912	
3	Silvia Pinto Flores	Agente Educativo	39068986	
4	Yanet Y Matos Palomino	Auxiliar Pedagogia	23-700479	
5	Neis Pinto Garcia	Agente Educativo	37929414	
6	Yasmine Celis Navarro	Auxiliar P	39014427	
7	Yanelis Orozco	Agente educativo	39017484	
8	Yinnis Olivares	Manipuladora	1002333934	
9	Alexandra Lima	Ser Generales	1050398633	
10	Jorena Duran Gonzalez	Gestor de Alimento	1055097107	
11	Elvira Cpto Garcia	Agente E	45762243	
12	Myladis Macias M	Agente E		
13	Adalinda Mosa M	Agente E	39.016387	
14	Soleded Pacheco	Agente Educativo	39.018901	
15	Ma Luz Bolillo Cpto	Agente Educativo	23.109.417	
16	Gisela Salazar Diaz	Agente Educativo	1039690439	
17	Dirleinys Ruiz R	Psicosocial	1002314417	
18	Olivia E Lobo Torres	Apoyo Salud	1216977116	
19	Maria Jose Parra Arias	Psicosocial	1216977012	
20				
21				
22				
23				
24				