ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI refirió DESARROLLO SOCIAL SERVICIO DE SALUD PÚBLICA	MODELO INTEGRADO DE PLANEACION Y GESTION (MIPG) INFORME DE INTERVENCIONES DEL GRUPO SALUD PÚBLICA	MMDS01.03.15.P002.F054	
		VERSIÓN	002

TIPO DE INTERVENCIÓN

Sensibilización [ ] Capacitación [X] Acompañamiento [ ] Seguimiento [ ] Jornada [ ]

Otro, Cuál:

Virtual: [ ] Presencial: [X] Individual: [ ] Colectiva: [ ]

DATOS DEL ENTORNO

Educativo: [ ] Comunitario [X] Laboral: [ ] Institucional: [ ] Otro:

FECHA: 06/may/2025 - Hora Inicial: 02:00 pm – Hora Final: 04:00 pm

LUGAR: CALI 20
Nombre Representante del Escenario: Aenlli Yuliana Berrío Jiménez – Estrategia Cuidarte

COMUNA	INSTITUCIÓN	SEDE
20	Subsecretaría de Equidad de Género	Cali 20

1. DATOS GENERALES DE LA INTERVENCION:

En el marco de la Política Pública de Salud Mental (PPSM) y con el propósito de fortalecer capacidades que contribuyan a prevenir situaciones de violencia, suicidio, ideación suicida, trastornos y consumo de spa en el entorno comunitario, el subgrupo de salud mental lleva a cabo acciones con el propósito de fortalecer capacidades y habilidades sociales para manejar y prevenir situaciones de riesgo que afectan la salud mental en el lugar de trabajo.

2. OBJETIVO:

Realizar Acción Informativa de Gestión de las Emociones, dirigida a las Cuidadoras de la comuna 20, en el marco de la Estrategia Cuidarte.

3. CONTENIDOS:

- Inicio
- Desarrollo

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

- Cierre

4. METODOLOGÍA:

Se realizó a través de una capacitación de intercambio de saberes y lúdica.

5. DESARROLLO DE LA INTERVENCION:

- Inicio

Siendo las 02:00 pm, las contratistas María Isabel Méndez y Vanessa Viveros del Subgrupo de Salud Mental y Convivencia, de la Secretaría Distrital de Salud se presentaron en el CALI 20 para desarrollar la segunda sesión del proceso de capacitación en el marco de la Estrategia Cuidarte. Saludaron a las mujeres cuidadoras que están participando y socializaron el objetivo de la acción informativa.

- Desarrollo:

La contratista María Isabel Méndez del subgrupo de salud mental y convivencia, dio inicio a la acción informativa, retomando el tema abordado de la sesión anterior y recordando a las asistentes acerca de la importancia de la estrategia Cuidarte que desde la Alcaldía se ha planteado como una iniciativa transformadora y se ha encargado de reconocer el cuidado como un trabajo y un derecho, así como también valorando el tiempo de las cuidadoras y promocionando la redistribución de los cuidados en la familia y la sociedad.

Acto seguido, la contratista Vanessa Viveros, indicó a las asistentes que la gestión de las emociones, el cual sería el tema por abordar, tenía por objetivo en primer lugar el reconocer y liberar emociones acumuladas sin juicios, ya que es muy común que las personas cuidadoras presenten una serie de síntomas que las puedan llevar a una afectación mucho más compleja si no se toman medidas al respecto.

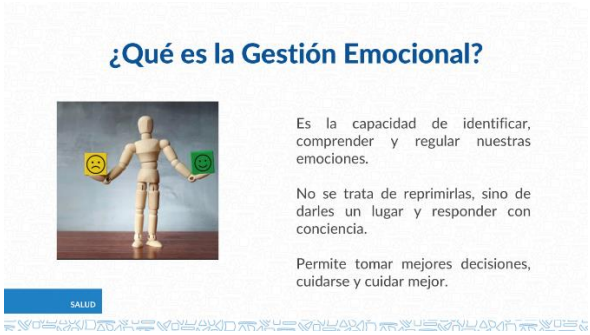
Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

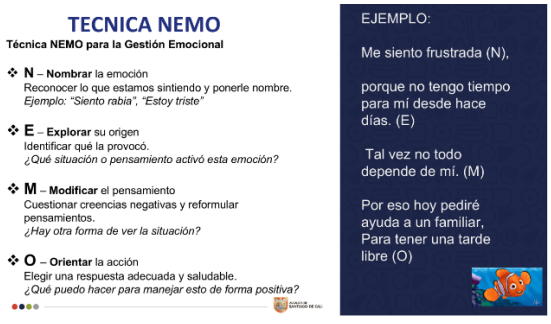




Posteriormente, la contratista Vanessa Viveros, se refirió a la importancia de la Gestión Emocional, como la capacidad de identificar, comprender y regular nuestras emociones. Señaló que no se trata de controlar totalmente, sino de darles un lugar y responder con conciencia. Es decir, permite tomar mejores decisiones, cuidarse y cuidar mejor. Así mismo señaló que la gestión emocional nos permite identificar y modular nuestras emociones.

Indicó que pensar en controlar totalmente nuestras emociones, no es tarea fácil pues nuestra faceta emocional va muy por delante de nuestra consciencia y de nuestros actos voluntarios. En este sentido, indicó que tener una buena capacidad de gestión emocional o no tenerla es una cuestión relativa. Es decir, nadie logra gestionar sus emociones de una manera excelente, ni estar por encima de ellas en todo momento. Es un proceso y un paso a paso.





Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

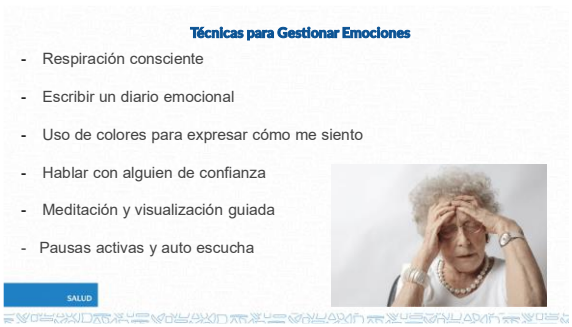
Seguidamente, la contratista María Isabel Méndez se refirió a una Técnica denominada NEMO (Nombrar, Explorar, Modificar, Orientar), la cual la describió de la siguiente manera:

- N – Nombrar la emoción
  Reconocer lo que estamos sintiendo y ponerle nombre.
  Ejemplo: "Siento rabia", "Estoy triste"
- E – Explorar su origen
  Identificar qué la provocó.
  ¿Qué situación o pensamiento activó esta emoción?
- M – Modificar el pensamiento
  Cuestionar creencias negativas y reformular pensamientos.
  ¿Hay otra forma de ver la situación?
- O – Orientar la acción
  Elegir una respuesta adecuada y saludable.
  ¿Qué puedo hacer para manejar esto de forma positiva?

Posteriormente, invitó a las asistentes a realizar este ejercicio con ejemplos de la vida real, lo cual permitió que fuera más entendible esta técnica.

Acto seguido la contratista Vanessa Viveros indicó que, en un mundo lleno de estrés y demandas constantes, es crucial dedicar tiempo a prácticas que promuevan el bienestar integral y en el caso de las personas cuidadoras pueden ser muy útiles para mitigar estas afectaciones.

Señaló la contratista Vanessa Viveros que la pintura, ofrece una serie de beneficios para la salud mental que van desde la reducción del estrés hasta el aumento de la autoestima y este orden de ideas se invitó a las asistentes a realizar un ejercicio de Arteterapia, a través de la pintura.



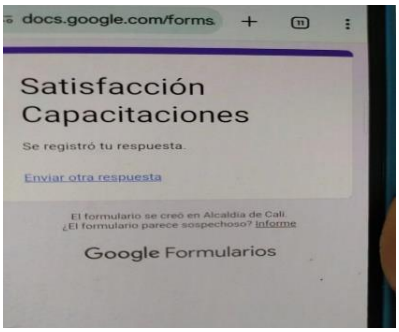


- Cierre

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

La jornada terminó a la 04:00 pm, con una meditación, invitando a las asistentes a ponerla en práctica todos los días como una práctica sanadora. Se aplicó la encuesta de medición de la satisfacción a través del código QR, a unas de las asistentes. En su mayoría indicaron desde la primera sesión, no contar con la aplicación para escanear el código QR.





6. RESULTADOS ALCANZADOS:

En la actividad se logró dar cobertura el siguiente número de personas. No. total, de personas: 13 - No de Mujeres: 13 – No de Hombres: 0

6.1 Cumplimiento de objetivos:
La actividad tuvo una acogida positiva por parte de las Cuidadoras de la comuna 20 al recibir la capacitación en Gestión de las Emociones.

7. REGISTRO FOTOGRÁFICO:

7.1 Evidencias Mecanismos de convocatoria:

Se realizó a través de la referente de violencia del subgrupo de salud mental, la contratista María Camila Betancourt

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

7.2 Evidencias del desarrollo de la Intervención:





Fuente: Realizar Acción Informativa de Gestión de las Emociones, dirigida a las Cuidadoras de la comuna 20, en el marco de la Estrategia Cuidarte - Fecha: 06/may/2025 - Hora: 02:00 pm – 04:00 pm - Lugar: CALI 20

MARIA ISABEL MENDEZ
Contratista
Subgrupo de Salud Mental y Convivencia
Secretaría Distrital de Salud

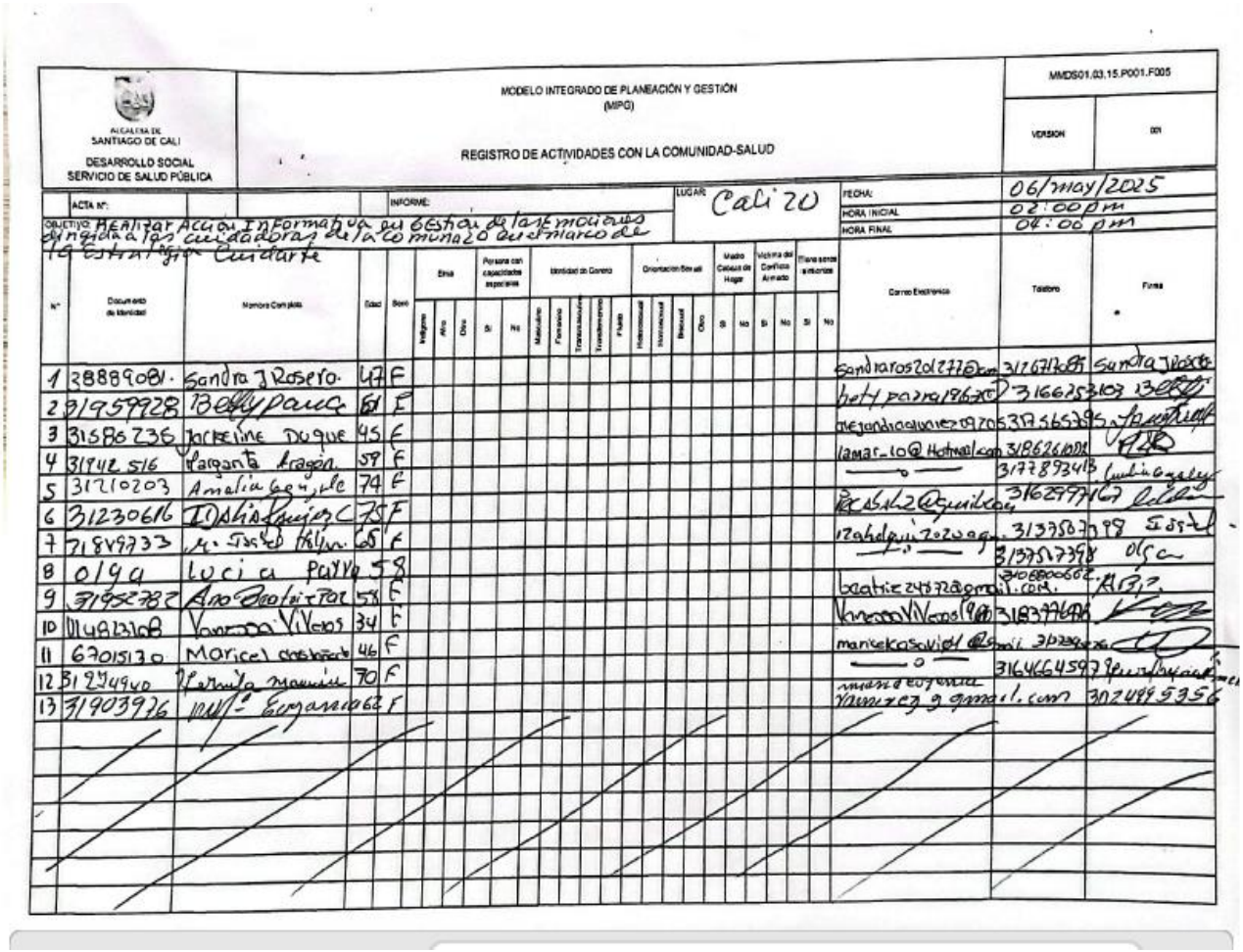
VANESSA VIVEROS
Contratista
Subgrupo de Salud Mental Convivencia
Secretaría Distrital de Salud

NOTA: Se anexa listado de asistencia compuesto por un (1) folio.

Realizó: María Isabel Méndez– Contratista
Revisó: Mirlelly Torres – Contratista

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

Listado de Asistencia



ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI
DESARROLLO SOCIAL
SERVICIO DE SALUD PÚBLICA

MODELO INTEGRADO DE PLANEACIÓN Y GESTIÓN (MIPG)

REGISTRO DE ACTIVIDADES CON LA COMUNIDAD-SALUD

MMDS01.03.15.P001.F005 | VERSION 001

ACTA Nº: | INFORME: | LUGAR: Cali 20 | FECHA: 06/may/2025 | HORA INICIAL 02:00 pm | HORA FINAL 04:00 pm

OBJETIVO: Realizar Acción Informativa en Gestión de las Maternidades dirigida a las cuidadoras de la comuna 20 en marco de la Estrategia Cuidarte

Nº	Documento de Identidad	Nombre Completo	Edad	Sexo	Etnia: Indígena	Etnia: Afro	Etnia: Otro	Persona con capacidades especiales: Si	Persona con capacidades especiales: No	Identidad de Genero: Masculino	Identidad de Genero: Femenino	Identidad de Genero: Transexual	Identidad de Genero: Transformista	Identidad de Genero: Fluido	Orientación Sexual: Heterosexual	Orientación Sexual: Homosexual	Orientación Sexual: Bisexual	Orientación Sexual: Otro	Madre Cabeza de Hogar: Si	Madre Cabeza de Hogar: No	Victima del Conflicto Armado: Si	Victima del Conflicto Armado: No	Hace parte de alguna: Si	Hace parte de alguna: No	Correo Electrónico	Teléfono	Firma
1	38889081	Sandra J Rosero	47	F																					sandraros2017@hotmail.com	3176716881	Sandra J Rosero
2	31959928	Betty Parra	61	F																					bety.parra1967@hotmail.com	3166253103	Betty Parra
3	31586736	Jacqueline Duque	45	F																					alejandraduque0970@hotmail.com	3175652896	Jacqueline Duque
4	31942516	Margarita Aragón	59	F																					lamar-10@Hotmail.com	3186261008	Margarita Aragón
5	31210203	Amalia Gaviria	74	F																						3177893413	Amalia Gaviria
6	31230616	Dishia Ruiz C	75	F																					Rdishia2@gmail.com	3162997167	Dishia Ruiz C
7	71849733	M. Isabel Tobón	55	F																					izabelgiraldo2020@gmail.com	3137507988	M. Isabel Tobón
8	0190	Lucia Pava	58																							3137517398	Lucia Pava
9	31952782	Ana Beatriz Ortiz	58	F																					beatriz24872@gmail.com	3106800602	Ana Beatriz Ortiz
10	1148123108	Vanessa Vivenes	34	F																					Vanessavivenes90@gmail.com	3183776886	Vanessa Vivenes
11	67015130	Maricel Caicedo	46	F																					maricelcasavida@gmail.com	3103396	Maricel Caicedo
12	31944940	Yarmila Mamian	70	F																						3164664597	Yarmila Mamian
13	31903976	Ma. Eugenia	62	F																					Mamiaz9@gmail.com	3012495956	Ma. Eugenia

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.