ACTA SALUD MENTAL			
DEPARTAMENTO	NARIÑO	**MUNICIPIO**	TANGUA - FUNES
NOMBRE UNIDAD DE SERVICIO	EDUCACIÓN INICIAL EN EL HOGAR	**DIRECCION** EL ESTADIO	Capacitación virtual
FECHA	19 – julio- 2025	**HORA**	11:00am
TEMA	ESTRATEGIAS QUE PROMUEVEN LA SALUD MENTAL		
OBJETIVO	Implementar un plan de estrategias de bienestar para el talento humano que trabaja con la primera infancia, con el fin de fortalecer sus habilidades de regulación emocional y de afrontamiento al estrés. Esto busca mejorar su salud mental y bienestar integral, lo que impactará positivamente en la calidad de la atención y el desarrollo de los niños y niñas a su cargo.		

AGENDA:

1. Saludo de bienvenida.
2. Desarrollo de la temática.
3. Compromisos y varios.
4. Despedida.

DESARROLLO DE LA AGENDA:

Posterior al Saludo de bienvenida, la profesional presentó la temática propuesta para la cualificación acompañada del respectivo objetivo y el orden del día.

Inicialmente y con el fin de brindar mayor claridad al tema fue oportuno construir a través de un ejercicio de lluvia de ideas con el talento humano un concepto de salud mental, la cual, fue definida como un estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural que los rodea, incluye el bienestar emocional, psíquico y social e influye en cómo piensa, siente, actúa y reacciona una persona ante momentos de estrés. De manera adicional, se estableció la importancia de la misma para el bienestar integral del talento humano, reconociendo que es crucial porque impacta todos los aspectos de la vida, desde la forma en que pensamos y sentimos hasta cómo interactuamos con los demás y enfrentamos el estrés. Una buena salud

mental permite desarrollar habilidades, trabajar productivamente, contribuir a la comunidad y alcanzar mayores niveles de potencial.

En este espacio se presentaron de forma adicional objetivos específicos propuestos para la formación:

- Reconocer la importancia de la salud mental y el autocuidado en su rol como cuidadores de primera infancia.
- Identificar señales de estrés y agotamiento emocional o "burnout" en sí mismos y en sus compañeros.
- Aprender y practicar técnicas sencillas de manejo del estrés, relajación y mindfulness.
- Explorar estrategias de comunicación efectiva y apoyo mutuo dentro del equipo de trabajo.
- Comprometerse con acciones concretas de autocuidado que puedan integrar en su rutina diaria.

Es importante mencionar que la temática fue muy interesante para el talento humano, quienes participaron activamente exponiendo su pensar, sentir y diferentes experiencias que enriquecieron la capacitación, puesto que a partir de las vivencias relatadas se reconoció la importancia de establecer y fortalecer vínculos o redes de apoyo y atender a determinadas señales corporales que señalan la presencia de estrés y otras manifestaciones asociadas a la salud y bienestar mental.

  - **Identificación de señales:** Fatiga constante, irritabilidad, desmotivación, dificultad para concentrarse, problemas para dormir, dolores de cabeza/cuerpo. Preguntar: "¿Han sentido alguna de estas?" (énfasis en la normalidad de sentirlas).
  - **Factores estresores en primera infancia:** Alta demanda emocional, ruido, responsabilidades, comunicación con padres, carga física.

Seguidamente de la definición y aspectos importante a tener en cuenta, se presentaron y analizaron diferentes alternativas y/o herramientas para fortalecer la salud mental.

- **Actividad Práctica (40 minutos): "Mi Maleta de Estrategias Rápidas"**
  - **Respiración Consciente:** Ejercicio práctico de respiración diafragmática (inhalar contando 4, sostener 4, exhalar 6). Practicar 3-5 minutos.
  - **Mini-pausas activas y estiramientos:** Ejercicios sencillos para hacer en el trabajo (cuello, hombros, espalda). Practicar 5-10 minutos.
  - **Visualización Guiada:** Una breve visualización (5-7 minutos) para un "lugar seguro" o "momento de paz". (Ej: "Imaginen un lugar donde se sientan completamente tranquilos y felices... ¿cómo es? ¿qué escuchan? ¿qué sienten?").
  - **Discusión:** ¿Cómo se sienten después de estas actividades? ¿Dónde podrían aplicarlas en su día a día laboral?

- **Charla Interactiva (30 minutos): "El Poder de la Pausa y la Desconexión"**
  - **Importancia de las pausas:** En el trabajo, entre tareas, al finalizar la jornada.
  - **Desconexión digital:** Límites al uso de pantallas fuera del horario laboral.
  - **Hobbies y actividades placenteras:** Recordar la importancia de tener actividades que los apasionen y les permitan desconectarse.
- **Dinámica (20 minutos): "Mi Playlist de Bienestar"**
  - **Ejercicio:** Para esta actividad práctica se solicitó al talento humano pensar en una canción significativa que movilice en ellos emociones positivas, en ese sentido, varias de las asistentes compartieron sus canciones y/o prácticas preferidas, entre ellas se mencionó canciones y también prácticas religiosas con las que acostumbran a iniciar el día.

De forma adicional, se compartió la siguiente información, la cual, tuvo como fundamento diferentes experiencias compartidas, sugiriendo la importancia de construir redes de apoyo laboral significativas para acompañar ante situaciones estresantes.

Construyendo una Red de Apoyo y Comunicación Efectiva

- **La Fuerza del Equipo: Comunicación y Empatía**
  - **Comunicación Asertiva:** Cómo expresar necesidades y límites de forma respetuosa.
  - **Escucha Activa:** La importancia de escuchar a los compañeros sin juzgar.
  - **Empatía:** Ponerse en el lugar del otro.
  - **Manejo de conflictos básicos:** Estrategias sencillas para resolver desacuerdos.
- **Creando Acuerdos de Bienestar en el Equipo**
  - ¿Qué acciones podemos tomar como equipo para apoyarnos mutuamente? (Ej: turnarse para descansos, crear un espacio tranquilo, tener un momento para compartir cómo se sienten al inicio/final del día).

Seguidamente, se presentó "el ejercicio de la gratitud" como una estrategia importante para favorecer la salud mental, en ese sentido, se invitó al talento humano a pensar en una situación, evento, persona, emociones, por lo cual, en el momento se sienten agradecidos y se invitó a realizar esta acción de manera diaria con el fin de enfocarse en lo positivo y agradable de su vida.

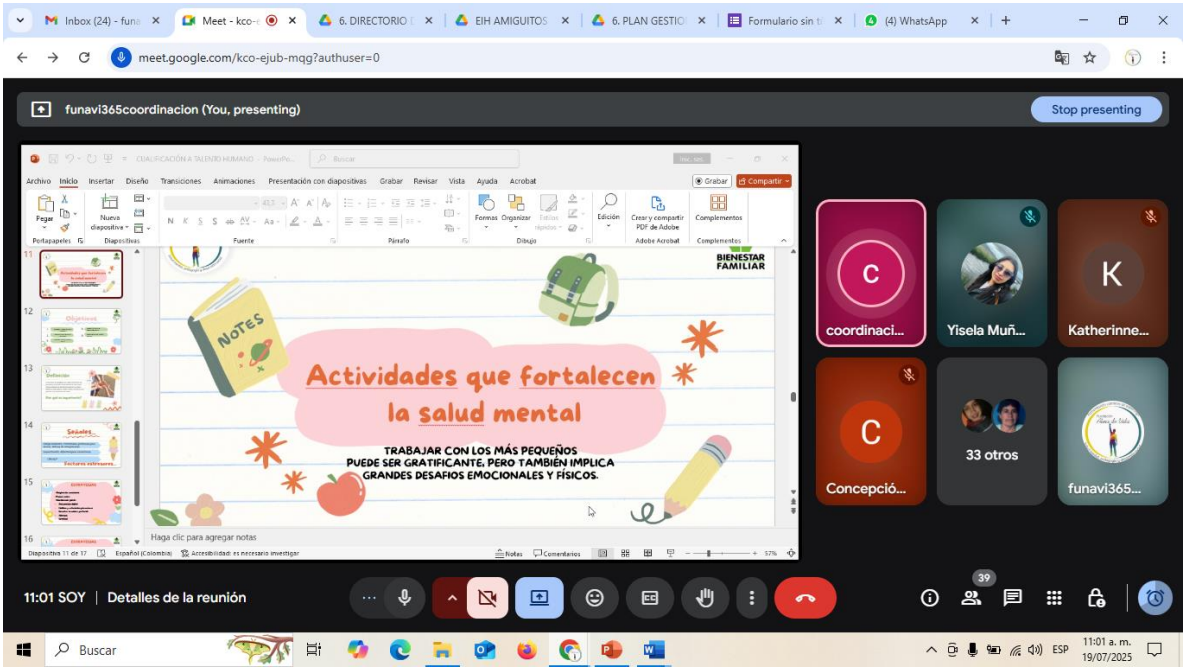
Finalmente, se agradeció por el espacio, la participación y disposición del talento humano y se generaron los respectivos compromisos.

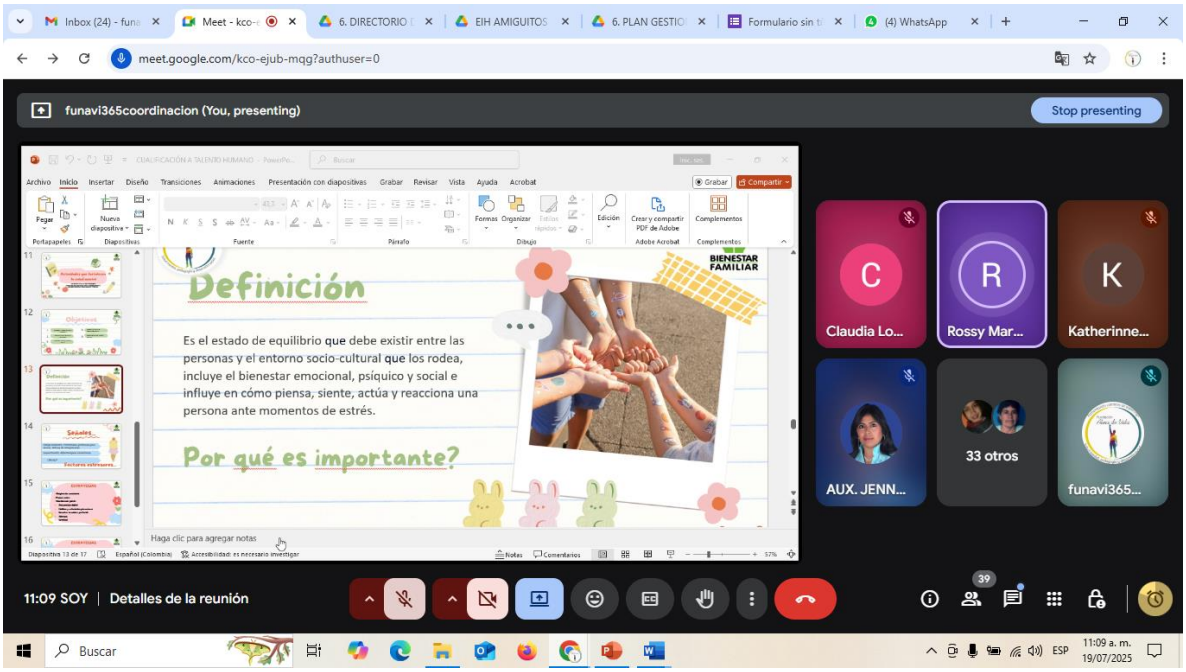
Compromisos:

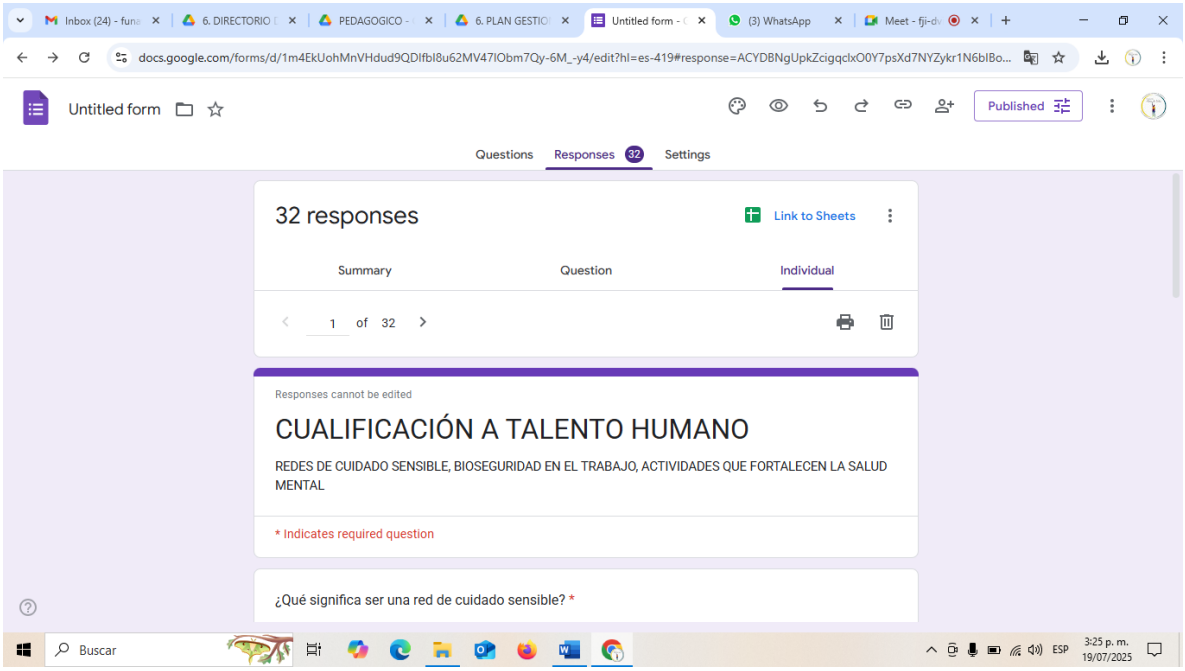
- Implementar de manera gradual y consistente las estrategias y actividades aprendidas.
- Fomentar un ambiente seguro, afectuoso y de confianza que promueva la expresión emocional y el bienestar.
- Servir como modelo de manejo saludable del estrés y las emociones, demostrando resiliencia y autocuidado.

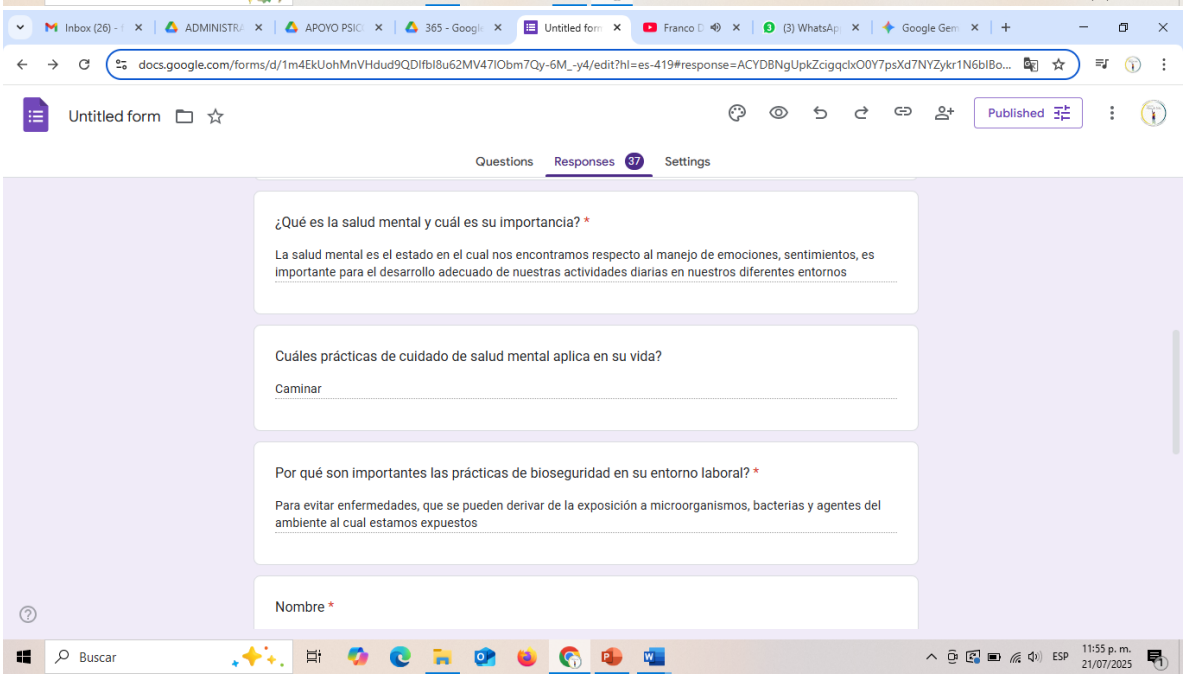
- Comprometerse con un proceso de mejora continua, buscando retroalimentación y participando en futuras iniciativas de formación que profundicen en la temática.

REGISTRO FOTOGRAFICO






Untitled form
Published
Questions
Responses 32
Settings
32 responses
Link to Sheets
Summary
Question
Individual
1 of 32
Responses cannot be edited
CUALIFICACIÓN A TALENTO HUMANO
REDES DE CUIDADO SENSIBLE, BIOSEGURIDAD EN EL TRABAJO, ACTIVIDADES QUE FORTALECEN LA SALUD MENTAL
* Indicates required question
¿Qué significa ser una red de cuidado sensible? *


Untitled form
Published
Questions
Responses 37
Settings
¿Qué es la salud mental y cuál es su importancia? *
La salud mental es el estado en el cual nos encontramos respecto al manejo de emociones, sentimientos, es importante para el desarrollo adecuado de nuestras actividades diarias en nuestros diferentes entornos
Cuáles prácticas de cuidado de salud mental aplica en su vida?
Caminar
Por qué son importantes las prácticas de bioseguridad en su entorno laboral? *
Para evitar enfermedades, que se pueden derivar de la exposición a microorganismos, bacterias y agentes del ambiente al cual estamos expuestos
Nombre *