compensar | salud



Salud
empresarial
una sana inversión

VIGILADO Supersalud
PROGRAMA COMPENSAR EPS AUTORIZADO RESOLUCIÓN 0195
PLAN COMPLEMENTARIO APROBADO RESOLUCIÓN 0071
Línea de Atención al Usuario 6808878 - Bogotá, D.C.
Línea Gratuita Nacional 018000113383

VIGILADO SuperSubsidio

TALLER:

“PRONOSTICO DEL ALMA”

NOMBRE DE LA EMPRESA:
SECRETARIA JURIDICA DISTRITAL

ELABORADO POR:

LUCIA VIVIANA VILLAMIZAR L.

PSICOTERAPEUTA

CERTIFICADA POR EL WORLD COUNCIL OF PSYCHOTHERAPY

SALUD EMPRESARIAL

BOGOTÁ, D.C. 1 DE AGOSTO DE 2025

VIGILADO Supersalud

VIGILADO SuperSubsidio

TABLA DE CONTENIDO

1. INTRODUCCION 4
2. OBJETIVO 4
3. METODOLOGIA 4
4. EMPRESA 5
5. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD 5
6. CONCLUSIONES 6
7. RECOMENDACIONES: 6
8. ANEXOS: 6

a. REGISTRO FOTOGRAFICO 7
b. REGISTRO DE ASISTENCIA 9

VIGILADO Supersalud

Salud empresarial una sana inversión

VIGILADO SuperSubsidio

1. INTRODUCCION

En un espacio cálido, cercano y lleno de intención, se desarrolló el taller **"Pronóstico del alma"**, dirigido a funcionarios de la Secretaría Jurídica Distrital como una invitación a detener la marcha cotidiana y escuchar lo que sucede dentro. A través de la pintura sobre lienzo, cada participante tuvo la oportunidad de dar forma y color a sus emociones, esas que muchas veces quedan atrapadas en el cuerpo o silenciadas por el deber. El arte se convirtió en puente entre lo que se siente y lo que se comprende, permitiendo nombrar sin palabras, liberar sin juicio y observar con compasión. Este tipo de experiencia no solo promueve la expresión emocional de manera simbólica y segura, sino que abre caminos hacia una mayor autoconciencia, sentido de vida y salud interior. Al pintar su "pronóstico del alma", cada persona pudo ver en su obra una metáfora de su mundo interno, reconociendo su fuerza, sus luces y sus necesidades más profundas.

2. OBJETIVO

Brindar a los funcionarios de la Secretaría Jurídica Distrital un espacio de autorreflexión y expresión emocional, que les permita identificar y representar, a través de la pintura sobre lienzo, su estado interno y emocional, favoreciendo el bienestar personal, la gestión consciente de sus emociones y el fortalecimiento de habilidades humanas necesarias para un ejercicio jurídico más empático, equilibrado y con sentido.

3. METODOLOGIA

La metodología implementada fue vivencial, artística y reflexiva, centrada en el uso del arte como canal de expresión emocional. Mientras los participantes plasmaban en sus lienzos imágenes alusivas al Principito —símbolo universal de la sensibilidad, la mirada interior y la sabiduría del alma—, la orientadora Lucía Villamizar guiaba una reflexión participativa, cercana y profunda. A través de preguntas abiertas, frases simbólicas y pequeñas pausas de conversación, se invitó a los asistentes a conectar su obra con su mundo emocional y su realidad personal. Se crearon momentos de diálogo que permitieron resignificar lo que cada color, forma o figura representaba para ellos, fortaleciendo el vínculo entre emoción, pensamiento y sentido de vida. Esta combinación entre el acto creativo y la reflexión compartida generó un ambiente seguro, humano y transformador, donde cada participante pudo sentirse escuchado, inspirado y acompañado en su proceso.

Los temas abordados fueron los siguientes:

Durante el desarrollo del taller se abordaron diversos temas profundamente conectados con el ser humano y su mundo interior. Se reflexionó sobre la importancia de reconocer y dar espacio a las emociones, entendiendo que estas no son una debilidad, sino una brújula que orienta nuestras decisiones y relaciones. También se exploró el sentido de vida como eje del bienestar emocional y la fuerza que permite afrontar los desafíos cotidianos desde una perspectiva más consciente y esperanzadora. Se habló de la autenticidad, del valor de detenerse a mirar hacia adentro, de la ternura como herramienta de autocuidado, y de la necesidad de equilibrar el hacer profesional con el ser personal. A partir del simbolismo del Principito, se tocó el tema de la mirada interior, la conexión con lo esencial, el cuidado de los vínculos y la importancia de conservar la capacidad de asombro. Todo ello permitió que los participantes no solo pintaran, sino que resignificaran su experiencia emocional y su rol como líderes y seres humanos dentro del ámbito jurídico.

4. EMPRESA

RAZÓN SOCIAL:	**SECRETARIA JURIDICA DISTRITAL**
NIT:	**899999061**
DIRECCIÓN:	**CRA. 8 #10-65**
TELEFONO:	**3177067394**

5. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

En el Aula Barule de la Alcaldía Mayor de Bogotá se llevó a cabo el taller presencial **“Pronóstico del alma”**, dirigido a funcionarios de la Secretaría Jurídica Distrital, como parte de una experiencia de cuidado emocional y fortalecimiento humano dentro del ámbito institucional. La actividad, organizada por Vivianna Villamizar y facilitada por la psicoterapeuta Lucía Villamizar, se desarrolló a través de una metodología artística y reflexiva, en la que los participantes trabajaron en la pintura de un lienzo inspirado en la figura simbólica del Principito. Esta imagen, cargada de sensibilidad y sabiduría emocional, sirvió como punto de partida para una exploración profunda del mundo interior de cada asistente. Mientras pintaban, Lucía guiaba una conversación participativa, cálida y cercana, invitando a detenerse, a identificar los colores del alma, a reconocer aquello que emociona, cansa o inspira. Se compartieron

VIGILADO Supersalud
VIGILADO SuperSubsidio

frases, vivencias, silencios y miradas que fueron dando forma a una mañana distinta, íntima y reparadora. El taller se convirtió en un espacio para nombrar lo no dicho, para reconocer el valor de las emociones en el ejercicio profesional, y para abrir una conversación interna sobre lo que cada persona necesita para cuidar de sí misma en medio de sus responsabilidades.

6. CONCLUSIONES

La sesión fue vivida como un verdadero espacio de reconexión y humanidad. Los participantes no solo lograron expresar sus emociones a través del arte, sino que también se permitieron pausar, mirarse con más honestidad y compartir desde la sensibilidad y la autenticidad. La actividad resultó ser un éxito, no solo por el nivel de participación y compromiso, sino por la transformación que se evidenció en las palabras, los gestos y los silencios que dejaron huella. El taller "Pronóstico del alma" demostró que, incluso en entornos institucionales como el jurídico, hay lugar para el cuidado interior, para la expresión emocional y para construir un liderazgo más empático, consciente y con sentido.

7. RECOMENDACIONES:

Se recomienda continuar desarrollando actividades como está dentro del entorno institucional, ya que permiten abrir espacios de bienestar emocional que fortalecen no solo el clima laboral, sino también la calidad humana y profesional de los equipos. Talleres que integran el arte, la introspección y el diálogo reflexivo favorecen la construcción de vínculos más empáticos, la prevención del desgaste emocional y la consolidación de liderazgos conscientes. Incorporar estos espacios de forma periódica, con temáticas relacionadas al sentido de vida, la gestión emocional y el equilibrio personal-laboral, puede convertirse en una estrategia clave para cuidar la salud mental, fortalecer la identidad colectiva y promover un ejercicio profesional más auténtico y sostenido en el tiempo.

8. ANEXOS:

VIGILADO Supersalud
VIGILADO SuperSubsidio

a. REGISTRO FOTOGRAFICO





VIGILADO Supersalud
VIGILADO SuperSubsidio
Salud empresarial
una sana inversión

compensar | salud



Salud empresarial
una sana inversión

VIGILADO Supersalud
VIGILADO SuperSubsidio

b. REGISTRO DE ASISTENCIA

SECRETARÍA JURÍDICA DISTRITAL
REGISTRO DE ASISTENCIA

OBJETIVO DE LA REUNIÓN: Semana SST

LUGAR: Aula Barulé | FECHA: 30-07-2025 | HORARIO: 8:00 Am

TEMA: La tranquilidad del Alma y la libertad Interior

CEDULA	NOMBRE	SEXO (hombre, mujer, intersexual)	IDENTIDAD DE GENERO (cisgénero, transgénero, no binario, otro, desea no responder)	ORIENTACIÓN SEXUAL (homosexual, heterosexual, bisexual, otro, prefiero no responder)	DEPENDENCIA Y/O ENTIDAD	CARGO	TELÉFONO	E-MAIL	FIRMA
1368M971	Juan R LUTO	Hombre	Cisgénero	Hetero	Doctrina	Secretario	3146866534	JSkinnerH@secre	
SECRETARIA	ADELANA P. GUZMAN	MUJER	CISGENERO	HETERO	G. CONTRACTUAL	SECRETARIA	3002560962	agguzmanc@	
51882380	Carmen Nora Forero Forero	Mujer	Cisgénero	Hetero	Corporativa	Aux Adm.	3112055548	caforo@sec.	
1023894175	Lorena Pomeo Tolics	M	C	H	D.G.C	Aux	3813000	lromero@sec	
80100021	Eduardo Alejandro Urrego B.	Hombre	C.	H.	D.G.C.	Conductor.	3124899541	eaurregob@...	
52113411	Omaira Alonso Bernal	M	C	H	Subsecretaria	Aux	3163802829	oalonsob@	
29488040	Carolina Aragón Sarmiento	M	C	H	DDGJ	Profesional	3105690659	Caraym3	
1121837570	María Tatiana Mejía	M	Cisg	Hete	Despacho	Asesora	3209312448	mtmejia.asesor	
1002200018	Angie Carolina Vicillo Fula	Mujer	C	Hetero	DDDAN	Técnico	3204541125	agmv.llo@	
52171904	Gloria Martinez Ortiz	M	Cis	Het	DEC	Pr. II.	3107003074	gmortiz@	
41736508	Jubaelina Velasquez Ramos	Mujer	E	M	SJ coopt.	aux I.S.	3203018794	G.velasquez@SJ	

Carrera 8 No. 10 – 65
Código Postal: 111711
Tel: 3813000
www.bogotajuridica.gov.co
Info: Línea 195

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

VIGILADO Supersalud
VIGILADO SuperSubsidio
Salud empresarial
una sana inversión