Lugar	Centro Transitorio Samper Mendoza
Fecha	20 y 21 de agosto del 2025 de 8:00 a 12:30 pm
Tema	Cuidado al cuidador – Manejo de estrés
Desarrollo	**Objetivo de la jornada:** *Brindar a los trabajadores herramientas prácticas y teóricas para identificar, comprender y manejar el estrés laboral y personal, promoviendo el cuidado del cuidador, el bienestar integral y un ambiente laboral saludable.* *Temas tratados:* 1. ¿Qué es el estrés? – definición, causas internas y externas. 2. Manejo del estrés – técnicas y estrategias preventivas. 3. Consecuencias del estrés – físicas, emocionales, sociales y laborales. 4. Dinámicas prácticas – respiración consciente, estiramientos, relajación muscular. 5. Importancia del equilibrio vida laboral–personal. 6. Hábitos de vida saludables y apoyo mutuo en el entorno laboral. *Elementos clave para el trabajo en equipo:* • El estrés puede originarse por factores externos (carga laboral, presión, problemas familiares) e internos (autoexigencia, pensamientos negativos, falta de organización). • Consecuencias principales: agotamiento físico y mental, ansiedad, bajo rendimiento, trastornos del sueño, hipertensión, enfermedades psicosomáticas. Estrategias trabajadas: • Técnicas de respiración y relajación. • Estiramientos y ejercicios físicos sencillos. • Organización del tiempo. • Comunicación asertiva. • Se enfatizó en la necesidad de: • Mantener hábitos de vida saludables. • Promover apoyo entre compañeros. • Continuar con capacitaciones en salud mental y autocuidado. Anexos documento no controlado de la fundación construyendo futuro Y listado de asistencia.

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Ivon Campos 	Coordinadora	Centro Transitorio Samper Mendoza
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	No aplica		
Próxima reunión	No aplica.		
Elaboró	Ivon Andrea Campos Rey – Coordinadora CCT Samper Mendoza		

FUNDACION CONSTRUYENDO FUTURO ONG

NIT 900310195-2

FECHA: 20 Y 21 de agosto de 2025		
ACTA Cuidado al cuidador – Manejo de estrés		
LUGAR: Sede Samper Mendoza	***Hora: 8:00 am – 12:30 pm***	
ASISTENTES		
NOMBRE	***CARGO***	***FIRMA***

ORDEN DEL DIA
1- Saludo
2- Que es el estrés
3- Cómo manejarlo
4- Dinámica para manejo del estrés
5- Conclusiones
6- Firma asistencia
7- Despedida

Calle 35 Sur No 23f-06 TEL 2688475 – 3215174029 – 3005683315
E-mail construyendofuturoong@gmail.com

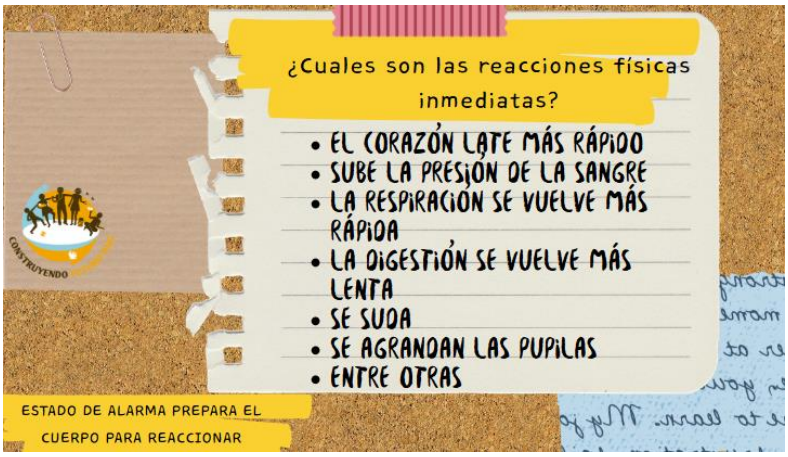
DESARROLLO DEL TEMA

La siguiente reunión registrada en esta acta se realizó los días 20 y 21 de agosto las cuales se registran en una sola ya que se desarrolló el mismo tema, pero con trabajadores distribuidos en los dos días. Ambas se realizan en la sede de Samper Mendoza, dicho tema pertenece al programa de cuidado al cuidador – Estrés laboral, se hace ante los trabajadores independientes de las sedes Samper Mendoza, Caminantes y Cundinamarca quienes dejan consignada su participación en los listados anexos, y la realiza, la representante legal y cabeza del programa de seguridad y salud en el trabajo, Eliana Paola Martínez y Rafael Rodríguez Grimaldi psicólogo invitado, durante la actividad se abordó el tema del manejo del estrés laboral y personal, resaltando su impacto en el bienestar de los trabajadores y en la productividad organizacional. Se explicó que el estrés puede originarse tanto por factores externos (carga laboral, exceso de responsabilidades, presión por resultados, problemas familiares) como internos (autoexigencia, pensamientos negativos, falta de organización), y que su permanencia puede traer consecuencias físicas, emocionales y sociales.

Entre las principales consecuencias del estrés mencionadas se encuentran: agotamiento físico y mental, dificultades en la concentración, disminución del rendimiento, problemas en las relaciones interpersonales, trastornos del sueño, ansiedad y, en casos prolongados, afectaciones en la salud como hipertensión y enfermedades psicosomáticas.




QUE ES EL ESTRÉS?
Es un mecanismo que tiene el ser humano para adaptarse a los cambios que le exige el medio, enfrentar los peligros y lograr sus objetivos.
Este mecanismo genera reacciones físicas- mentales y emocionales.


¿Cuales son las reacciones físicas inmediatas?
• EL CORAZÓN LATE MÁS RÁPIDO
• SUBE LA PRESIÓN DE LA SANGRE
• LA RESPIRACIÓN SE VUELVE MÁS RÁPIDA
• LA DIGESTIÓN SE VUELVE MÁS LENTA
• SE SUDA
• SE AGRANDAN LAS PUPILAS
• ENTRE OTRAS
ESTADO DE ALARMA PREPARA EL CUERPO PARA REACCIONAR


CÓMO MANEJAR EL ESTRÉS PRODUCTIVAMANTE?
MEJORANDO LA ORGANIZACIÓN Y ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO
FORTALECIENDO LA TOMA DE DESICIONES
REALIZANDO PAUSAS ACTIVAS EN EL TRABAJO
MEJORANDO LA ADMINISTACIÓN DEL DINERO
FORTALECIENDO SU AREA ESPIRITUAL

Posteriormente, se desarrollaron dinámicas grupales de manejo del estrés, en las que se aplicaron ejercicios prácticos de respiración consciente, estiramientos y relajación muscular progresiva, con el fin de que los participantes reconocieran técnicas sencillas que pueden implementar en su día a día para reducir la tensión acumulada. Asimismo, se realizaron actividades de reflexión en torno a la importancia de mantener un equilibrio entre la vida laboral y personal, fomentando la organización del tiempo y la comunicación asertiva como estrategias preventivas.









Finalmente, se destacó la relevancia de incorporar el fortalecimiento de hábitos de vida saludables y el apoyo mutuo entre compañeros como herramientas claves para promover un ambiente laboral sano y productivo.

Siendo las 12:30 pm, se dio por finalizada la reunión, resaltando la importancia de aplicar en la vida laboral y personal las herramientas aprendidas para la gestión del estrés. Los participantes se comprometieron a poner en práctica las dinámicas vistas y a promover espacios de autocuidado y bienestar dentro y fuera del trabajo.

Se acordó continuar con jornadas de sensibilización y capacitación en temas de salud mental y manejo del estrés, con el fin de fortalecer el bienestar integral de los trabajadores y contribuir al mejor desempeño organizacional.

No habiendo más temas por tratar, se firma la presente acta.

	FUNDACION CONSTRUYENDO FUTURO **SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO SG-SST** **FORMATO DE ASISTENCIA CAPACITACIONES**	Código: FCF-SST-030 Versión: 01 Fecha: 21/07/2025

1. DATOS DE LA CAPACITACIÓN

Fecha 20-08-2025 **Lugar** Samper Mendoza **Equipo** FCF - Samper Mendoza.

Nombre de la capacitación Cuidado al cuidado - Estrés laboral **Nombre facilitador** Rafael Rodriguez G.

No	NOMBRE	IDENTIFICACIÓN	CARGO	FIRMA
1	Catherine Rincón Díaz	52369590	Enfermera	
2	JEISON MARTINEZ	1016051921	S GENERALES	JEISON M
3	Leidy M. Rodriguez	1033726098	S. Generales	Leidy M. R
4	Janeth Moreno	51821481	Aux Cocina	
5	Daniela Trujillo Muller	1075276843	psicologa	
6	Lorane Giraldo Ospino	1.082959.811	Facilitadora	
7	Dalba Cafamarca Olarte	52023360	Terapia Ocupacional.	Dalba Cafamarca O
8	Hernando Ortiz Bohorquez.	1032367787	Ed. Fisica	
9	Jesus Martinez	1014242477	Ux. cocina	
10	John Moreno	79956041	Tec. Facilitador	
11	Alba Roco Barrera	1032432580	Aux enfermera	Alba Barrera.
12	Maria Sandra Villalba Vasquez	28'731-835	Servicios Generales	
13	Ivon Andrea Campos Rey	52727599	Coordinacion	
14				

	FUNDACION CONSTRUYENDO FUTURO **SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO SG-SST** **FORMATO DE ASISTENCIA CAPACITACIONES**	Código: FCF-SST-030 Versión: 01 Fecha: 21/07/2025

1. DATOS DE LA CAPACITACIÓN

Fecha 21-08-25 **Lugar** Sawyer Mendoza. **Equipo** Sawyer Mendoza.

Nombre de la capacitación Cuidado al Cuidador Estés Laboral **Nombre facilitador** Rafael Rodríguez.

No	NOMBRE	IDENTIFICACIÓN	CARGO	FIRMA
1	Isabel María Borja Sierra	53'038.720	FACILITADORA	
2	Liliana López	52.718.235	Facilitadora	
3	Ana Marcela Osorio Perez	1005438054	Aux Cocina	Ana O
4	John Fredy Cardenas	79 767 659	Servicios Generales	
5	Veronica Salazar Galeano	1037974077	S. Generales	Veronica Salazar
6	Dany luz Ricardo Romero	1019027803	S. Generales	Dany luz R R.
7	Johanna Marcela Beltrán	52 740 185	Aux. cocina	
8	Diana Valentina Robles Martinez	1001315624	Psicologa	Diana V. Robles M.
9	Paola Andrea Forero Ceballos	1013650275	Trabajadora Social	Paola A. Forero C.
10	Yenny Fernanda Ojeda Zona	1077446653	Aux Enfermería	
11	William Andrés Rodriguez Molina	1032490671	Nutricionista	
12	Paola Prieto	1022361 748	Facilitadora	Completo.
13				
14				

	FUNDACION CONSTRUYENDO FUTURO **SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO SG-SST** **FORMATO DE ASISTENCIA CAPACITACIONES**	Código: FCF-SST-030 Versión: 01 Fecha: 21/07/2025

1. DATOS DE LA CAPACITACIÓN

Fecha 20-08-25 **Lugar** Samper. Mendoza **Equipo** La Favorita - Los Caminantes.

Nombre de la capacitación Ciudadano Cuidador Estilos Saludables **Nombre facilitador** Rafael Rodriguez.

No	NOMBRE	IDENTIFICACIÓN	CARGO	FIRMA
1	Jonny Alexander Pachero	1031.153.770	Facilitador	
2	Yuly fan Duarte Avila	52975532	Tec. Aux Enfermería	
3	Leonardo Liscano	72048074	S. General	
4	Juanita Hernandez	53 130 668	S. General	Juanita
5	Andrea Sanchez	53 071. 278	T. Social	Andrea S.
6	Patricia Pinares Martinez	52444908	D. Documental	Patricia Pinares
7	Jenny Barbaro C.	1013621469	Aux Enfermería	Jenny B.
8	Laura Camila Gutiérrez Rodríguez	1069740950	Facilitadora	Laura G.
9	Yisela Scarpetta	55194997	Aux cocina	
10	Diana Ximena Pineda	1.023861607	Coordinadora	Diana Pineda
11	Edinson Alexander Sorzano Avellaneda	1012398647	Psicólogo	
12				
13				
14				

	FUNDACION CONSTRUYENDO FUTURO **SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO SG-SST** **FORMATO DE ASISTENCIA CAPACITACIONES**	Código: FCF-SST-030 Versión: 01 Fecha: 21/07/2025

1. DATOS DE LA CAPACITACIÓN

Fecha 21-08-25 **Lugar** Jumper Mendoza **Equipo** los caminantes.

Nombre de la capacitación Cuidado al cuidador Estres laboral **Nombre facilitador** Rafael Rodriguez.

No	NOMBRE	IDENTIFICACIÓN	CARGO	FIRMA
1	Juan Camilo Castellano V.	1013574544	Facilitador	
2	Angelica Patricia Bohorquez	52750314	Aux Enfermeria	
3	KATERIAE MEE.	1.065594549	Manipulador Al.	
4	Jessica carrillo Rodriguez	1000776205	Servicios Generales	Jessica Rodriguez
5	Norma Constanza Hernandez	1032407353	Facilitadora	
6	Gloria Velandia	51'373.956	Servicios Generales	
7	Manisol Castro Torres	52.546.849	S Generales	
8	Lorena quintero	1033719370	Manipulado Alimentos	Lorena Q
9	Wally Esperanza Agurda E.	1122782724	T. Ocupacional	Wally Agurda
10	Sonia Carolina Garces Hernandez	1032378760	Psicologo	
11	Mauricio ramirez	1013593620	Mantenimiento	
12	Brayan Fernando Guarnizo G.	1030674135	Aux enfermeria	
13	Sebastian Cabrera Granados	1015417477	Edu fisico	
14	Diana Alvear	1026571781	Serv. Generales	

	FUNDACION CONSTRUYENDO FUTURO **SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO SG-SST** **FORMATO DE ASISTENCIA CAPACITACIONES**	Código: FCF-SST-030 Versión: 01 Fecha: 21/07/2025

1. DATOS DE LA CAPACITACIÓN

Fecha 20-08-2025 **Lugar** Jumper Mendoza **Equipo** Cundinamarca.

Nombre de la capacitación Cuidado al cuidador Estés laboral **Nombre facilitador** Rafael Rodriguez

No	NOMBRE	IDENTIFICACIÓN	CARGO	FIRMA
1	Olga estha OSPINO fuentes	1116789414	Aux Enfermera	OLGA OSPINO.
2	David Esteban Perdomo Sosa	1144173293	Webmaster	
3	Laura Burgos	1010242962	Trabajadora Social	Laura Burgos
4	Sandra Bonilla	53 090.232	Facilitadora	Sandra Bonilla
5	YOLI RUIZ.	1.013.583.492.	S.S.	
6	Nubia. yimanez lopo	52089991	Delego documental	Nubia yimanez lopo.
7	Luz Marina Sandoval	39784130	Aux cocina	Luz Marina Sandoval
8	Adriana Astrid Moreno Rivera	1033751616	Facilitadora	Adriana Moreno
9	Stefania Bolivar Moreno	1030656065	Psicologa	Stefania Bolivar.
10	Carmen Rico S	32753492	Aux Cocina	Carmen Rico S
11	Daiana Jaramillo	26153684	SG	Daiana Jaramillo
12	Beatriz Leguizamon	1013618962	SG	ABeatriz
13	Rodrigo Chaparro	88213092	Psicólogo	
14				

	FUNDACION CONSTRUYENDO FUTURO **SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO SG-SST** **FORMATO DE ASISTENCIA CAPACITACIONES**	Código: FCF-SST-030 Versión: 01 Fecha: 21/07/2025

1. DATOS DE LA CAPACITACIÓN

Fecha 21-08-25 **Lugar** Jumper Mendoza **Equipo** Cundinamarca.

Nombre de la capacitación Cuidado al cuidador-Estés laboral **Nombre facilitador** Rafael Rodriguez

No	NOMBRE	IDENTIFICACIÓN	CARGO	FIRMA
1	Andres Guerrero Ortiz	1023894829	Educador Físico	
2	Idian Ricardo Mdano	1233696612	Terapeuta Ocupacional	
3	Natalia Rosales Barbosa	1030697464	Facilitadora	
4	Cesar Leonardo Ramirez M	80177329	Servicios Generales	
5	Nhorida Lorena Paez O.	1110.117.385	Servicios generales	
6	Luz Nelsina Saladarca	1073912374	Aux enfermeria	
7	Miguel Angel Moreno	1033741602	Aux Enfermeria	
8	Katherine Caballero Rodriguez	52936999	Aux S.G	Katherine.
9	Ludibia Olaya Aguilar	52064576	Preescina	
10	Maria Abril	39650402	Aux cocina	
11				
12				
13				
14				