
 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. <small>SECRETARÍA DE SALUD</small>	DESARROLLO Y FORTALECIMIENTO ORGANIZACIONAL DIRECCIÓN PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL				
	ACTA DE REUNIÓN				
	Código:	SDS-DFO-FT-001	Versión:	1	
Elaborado por: Alvaro Amado Camacho / Revisado por: Samir Andrés Salazar / Aprobado por: Luz Angela Manquillo Erazo					

Tema: Cuarta asistencia técnica en el plan de trabajo de la Fundación Biona. “Gestión de las emociones”.

Dependencia (Dirección / Oficina)	Proceso
Dirección de Participación Social, Gestión Territorial y Transectorialidad.	Relacionamiento con la ciudadanía y participación social

Objetivo	Fecha: 17/09/2025			
Realizar la cuarta asistencia técnica en el plan de trabajo de la Fundación Biona. “Gestión de las Emociones”	Tipo de reunión	Asistencia Técnica:		
		Asesoría ()		Capacitación ()
		Orientación (x)		Acompañamiento ()
		Otro ()		
	Modalidad:	Presencial ()	Virtual (x)	Mixta ()
	Lugar: Plataforma Microsoft Teams			
	Hora Inicio: 4:00 pm Hora Fin: 5:00 pm			
	Notas por: Julie Pauline Bustos			
	Próxima Reunión: No aplica			
	Quien cita: No aplica			

TEMAS Y COMENTARIOS TRATADOS



En cumplimiento de la cuarta sesión del plan de trabajo acordado entre la Fundación Biona y la Dirección de Participación Social de la Secretaría Distrital de Salud, se llevó a cabo un encuentro virtual orientado a la Gestión emocional. El propósito de la sesión fue socializar algunas recomendaciones generales para el Bienestar emocional y su incidencia en personas adultas cuidadoras animales.

Metodología de la sesión

La actividad se desarrolló mediante una **sesión virtual de exposición y diálogo participativo**, en la cual la persona facilitadora presentó los contenidos apoyándose en una serie de diapositivas temáticas. La metodología combinó:

- **Exposición guiada**, para explicar los conceptos clave y orientar a los asistentes en la comprensión de la relación entre emociones y alimentación.
- **Charla interactiva**, donde se generó un espacio abierto para la reflexión y el intercambio de experiencias personales, permitiendo que las y los participantes compartieran percepciones y aprendizajes.

Este enfoque pedagógico, sencillo y participativo, favoreció la apropiación de los contenidos y fortaleció la construcción colectiva de conocimiento en torno al tema trabajado.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	DESARROLLO Y FORTALECIMIENTO ORGANIZACIONAL DIRECCIÓN PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL				
	ACTA DE REUNIÓN				
	Código:	SDS-DFO-FT-001	Versión:	1	
Elaborado por: Alvaro Amado Camacho / Revisado por: Samir Andrés Salazar / Aprobado por: Luz Angela Manquillo Erazo					

Desarrollo de la sesión según diapositivas

1. Gestión de las emociones

Se presentó el enfoque de la sesión: cómo la gestión emocional influye en las decisiones cotidianas, incluyendo la alimentación. Se introdujo el concepto de inteligencia emocional como herramienta para reconocer, comprender y regular emociones.

2. Cambiar el foco del pensamiento

Se reflexionó sobre el impacto de los pensamientos negativos en la vida diaria y cómo reinterpretarlos para convertir los errores en oportunidades de aprendizaje. El grupo identificó ejemplos de pensamientos limitantes frecuentes en su vida personal y comunitaria.

3. Diario de emociones

Se explicó la utilidad de registrar diariamente las emociones, las situaciones que las provocan y las reacciones asociadas. Se discutió cómo este ejercicio puede ayudar a tomar decisiones más conscientes y mejorar la autocomprensión.

4. Expresión emocional y patrones

El facilitador resaltó la importancia de expresar emociones y reconocer patrones emocionales para desarrollar estrategias de manejo. Los asistentes compartieron ejemplos de cómo evadir emociones (indiferencia, negación) puede llevar a acumulación de malestar.

5. Ejercicio de autoestima y visualización positiva



Se propuso el ejercicio de mirarse frente al espejo para fortalecer la autoestima y practicar una mentalidad positiva. Asimismo, se trabajó la visualización positiva como recurso para reducir el estrés y proyectarse hacia metas personales y colectivas.

6. Ejemplos prácticos en torno a emociones

Se abordó la metáfora de “las emociones como tartas”, reflexionando sobre qué ocurre cuando se reprime, exagera o selecciona únicamente una emoción. El grupo concluyó que todas las emociones cumplen una función y deben ser reconocidas.

7. Relato de memoria alimentaria y emociones

Se compartió un relato sobre la tradición familiar y el vínculo entre alimentación, memoria y afecto. Este ejemplo sirvió para resaltar cómo la comida puede ser un vehículo de conexión emocional, identidad y pertenencia.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	DESARROLLO Y FORTALECIMIENTO ORGANIZACIONAL DIRECCIÓN PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL				
	ACTA DE REUNIÓN				
	Código:	SDS-DFO-FT-001	Versión:	1	
Elaborado por: Alvaro Amado Camacho / Revisado por: Samir Andrés Salazar / Aprobado por: Luz Angela Manquillo Erazo					

Reflexiones críticas de los participantes

- Señalaron que la alimentación no solo es nutrición, sino también memoria y emociones, lo cual se evidencia en prácticas familiares y comunitarias.
- Manifestaron que, aunque reconocen la importancia de gestionar emociones, no siempre cuentan con herramientas prácticas para hacerlo en contextos de estrés.
- Indicaron que la metáfora de las “tartas emocionales” les permitió comprender de manera sencilla cómo el desequilibrio emocional afecta sus hábitos alimenticios.
- Se planteó la necesidad de fortalecer espacios de autocuidado y bienestar emocional dentro de la organización, como parte del trabajo comunitario que realizan.

Conclusiones

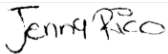

- La sesión permitió comprender que la gestión de las emociones está estrechamente vinculada a la manera en que nos alimentamos y nos relacionamos con la comida.
- Se reconoció el valor de ejercicios sencillos (diario de emociones, visualización positiva, reflexión frente al espejo) como prácticas que pueden fortalecer el bienestar personal y colectivo.
- Los participantes destacaron la importancia de rescatar la memoria alimentaria y los vínculos emocionales asociados a la cocina y la tradición, como estrategia para reforzar identidad, salud mental y cohesión comunitaria.



La reunión se cerró a las 5:00 pm.

COMPROMISOS*

ACCIÓN	RESPONSABLE	FECHA

REVISIÓN Y APROBACIÓN DEL ACTA

No	NOMBRES Y APELLIDOS	CORREO	TELÉFONO	DIRECCIÓN/ OFICINA/ ENTIDAD	FIRMA
1	Jenny Rico	fundacionbiona@gmail.com	300 6365279	Fundación Biona	
2	Julie Pauline Bustos Velandia	jbustos@saludcapital.gov.co	3214940785	Secretaría Distrital de Salud - Dirección de Participación Social,	

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	DESARROLLO Y FORTALECIMIENTO ORGANIZACIONAL DIRECCIÓN PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL				
	ACTA DE REUNIÓN				
	Código:	SDS-DFO-FT-001	Versión:	1	
Elaborado por: Alvaro Amado Camacho / Revisado por: Samir Andrés Salazar / Aprobado por: Luz Angela Manquillo Erazo					

				Gestión Territorial y Transectorialidad	
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					

ASISTENTES

Anexo listado de asistencia SDS-PYC-FT-002.

Nota: Cuando la asistencia es igual o superior a 10 personas, se debe hacer uso del formato Listado de asistencia a reuniones SDS-PYC-FT-002, según lineamiento SDS-PYC-LN-011

Evaluación y cierre de la reunión

¿Se logró el objetivo?	Observaciones (si aplica)
Si (X) No ()	Se adjunta listado de asistencia recolectado de manera virtual durante la sesión.

* Se podrán incluir o eliminar filas de acuerdo con el requerimiento.

I10 X ✓ f_x

[illegible]