## PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS - GESTIÓN EMOCIONAL

| | |
|---|---|
| **Fecha** | Octubre 27 del 2025 |
| **Hora de inicio** | 3:30 p.m. |
| **Hora Finalización** | 4.30 p.m. |
| **Lugar** | Centro aeioTU Bicentenario |
| **Asistentes** | Equipo de colaboradores. Se anexa listado de asistencia. |

**Objetivo:** Promover la importancia y el cuidado de la salud mental para mantener una vida sana y equilibrada.

El espacio es precedido por Andrea Banquez, funcionaría de la Secretaría de Participación Social de la Alcaldía de Cartagena. Inicialmente da a conocer el objetivo del espacio, seguidamente invita a las asistentes a realizar ejercicios de relajación, donde podemos mencionar:

- **Respiración:** invitó a los asistentes a cerrar los ojos, colocar una mano en el pecho y otra en el abdomen, luego a inhalar profundo por la nariz durante 5 segundos hasta llenar el abdomen de aire y luego exhalar lentamente, botando el aire por la boca.
- **Distención de músculos:** estos permitieron que se relajaran músculos como los de las piernas, hombros y cabeza.

Seguidamente Andrea Benítez procede a dar a conocer conceptos de:

- ¿Qué son las emociones?
- ¿Qué es gestión emocional?
- ¿Cómo se gestionan las emociones?
- Técnicas de regulación emocional.

Se puede resaltar que las asistentes mostraron mayor interés en las técnicas de regulación emocional, por lo cual Andrea amplia un poco más estas técnicas y las contextualiza con situaciones que se pueden experimentar en el día a día.

Cabe anotar que los días lunes 27 y 28 de octubre en los espacios de los saludos se llevaron a cabo los temas de estrés laboral y equilibrio entre la vida laboral y familiar respectivamente, para crear espacios laborales sanos y productivos

Todos los derechos reservados

| Tema | Actividad/Compromiso | Cuando | Responsable |
|---|---|---|---|
| **Primeros auxilios - Gestión emocional**<br><br>Acuerdos y compromisos | Cierra el espacio motivando a las colaboradoras a prestar el cuidado necesario y el que realmente requiere nuestro bienestar emocional, dado que comenta la profesional que por las dinámicas laborales se dejan a un lado los temas de salud mental que están afectando en gran medida la población no solo colombiana sino a nivel mundial. Además se acuerda llevar a cabo los ejercicios de relajación y las técnicas de regulación emocional. | Octubre 27 del 2025 | Secretaría de Participación y Desarrollo Social Alcaldía de Cartagena<br><br>Equipo Psicosocial |

**Nota:** se adjunta el listado de asistencia

**Firmas:**

Diana C. Sossa

**Nombres:**

**Cargo:** Apoyo Psicosocial.

**Nombre de la organización:** Fundación Canllo.

Astrid Nieves P.

**Nombres:**

**Cargo:** P.A Apoyo Psicosocial

**Nombre de la organización:** Oficina Bienestar

Todos los derechos reservados

## Evidencias





Todos los derechos reservados






Todos los derechos reservados






Todos los derechos reservados

| aeiotü | LISTA DE ASISTENCIA | Código: GE-FT-03<br>Versión: 001 (Enero 31 de 2014) |
|---|---|---|

Fecha: Octubre 27 del 2025 | Ciudad: Cartagena | Lugar: Centro Acuatico Bracamonte

Digirida por/Capacitador: Secretaria de Participación y Desarrollo Social. Equipo Psicosocial.

Objetivo: Promocion cuidados psicologicos - Gestión emocional Promover la importancia y el cuidado de la salud mental

Duración: 1 hora.

**PARTICIPANTES**

| No. | Identificación | Nombres y Apellidos | Cargo | Centro | Firma |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1051890043 | Neila Alvarado | M. Lic | Bic | Neila Alvarado M. |
| 2 | 45693888 | Yan Ortiz | M. Licenciada | Bic | Yan Ortiz |
| 3 | 1193338049 | Rosany Berbele. | M. Licenciada | Bic | Rosany B. |
| 4 | 1002197149 | Lina Bendejo Herrera | M. licenciada | Bic | |
| 5 | 1143374746 | Yessica P.P. | M. Lic | Bic | |
| 6 | 1047373318 | Karen Cervera | M Sic | Bic | |
| 7 | 1047491354 | Ana Sepulveda F | M Lic | Bic | |
| 8 | 1143360355 | Carla Altamar | M. Lic | Bic | Carla Altamar |
| 9 | 1047490554 | Mirella A. Barboza B. | M. Tec. | Bic | Mirella A.B.B. |
| 10 | 1047441424 | Arlen Fontalvo | M Tec | Bic | |
| 11 | 1.047.447522 | YEVIZ MEZA B. | M. TECNICA | BIC | |
| 12 | 1047087546 | Everlis Alvarez M. | M. Técnica | Bic | Everlis AM |
| 13 | 1044919441 | Francis Pajaro | M. Licenciada | Bic | |
| 14 | 64148737 | Deby Alemán D | M. Licenciada | BIC | |
| 15 | 45502758 | Patricia Aguilar C. | M. Lic | Bic | Patricia Aguilar. |
| 16 | 33.202989 | Elizabeth Rios Ortiz | M. Licenciada | Bic | |
| 17 | 32909780 | Milinet Cabeza | M. Licenciada | BIC | Milinet Cabeza |