



## PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

### FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

Cartagena noviembre de 2025

Señor (a)

**DUVIS ARRIETA ORTEGA**  
**SUPERVISOR(A) CONTRATO No 7528753**  
Coordinadora Académica  
Centro de Comercio y Servicios  
Ciudad

**Asunto: Informe mensual de  
ejecución contractual Mes  
Noviembre del año 2025**

#### **Referencia: No 7528753**

OSIRIS DE JESUS MONROY ACUÑA, identificado con la cédula de ciudadanía No de 32846204 de Sabanalarga Atlántico en mi calidad de Contratista del SENA, en el Centro de Comercio y Servicios, en cumplimiento del Contrato de Prestación de Servicios de la referencia, a continuación, presento el Informe de actividades realizadas en el mes objeto de cobro. El valor total del presente contrato será de CUARENTA MILLONES NOVECIENTOS TREINTA Y CINCO MIL SEISCIENTOS CUARENTA Y SIETE PESOS. M/CTE. (\$ 40.935.647). Esta suma será pagada por el SENA al contratista de la siguiente manera: a) un primer pago para el mes de febrero por UN MILLÓN OCHOCIENTOS TREINTA Y NUEVE MIL OCHOCIENTOS CUATRO PESOS. M/CTE (\$ 1.839.804). b) Ocho (08) pagos iguales por los meses de (marzo) a (octubre) de 2025 por valor de CUATRO MILLONES QUINIENTOS NOVENTA Y NUEVE MIL QUINIENTOS ONCE PESOS M/CTE. (\$4.599.511) cada uno. c) un pago final para el mes de noviembre por DOS MILLONES DOSCIENTOS NOVENTA Y NUEVE MIL SETECIENTOS CINCUENTA Y CINCO PESOS. M/CTE (\$ 2.299.755).

**Plazo: Será hasta el 15/11/2025**



**OBJETO: 13\_9304\_222\_223** Prestar los servicios profesionales personales de carácter temporal como instructor para impartir formación profesional integral en la modalidad de FORMACIÓN COMPLEMENTARIA PRESENCIAL Y/O VIRTUAL en la RED TRANSVERSAL, en el Área de PROMOVER LA INTERACION IDONEA CONSIGO MISMO Y CON LOS DEMAS que ofrece el Centro de Comercio y Servicios de la Regional Bolívar del SENA, así como brindar apoyo cuando EL SENA lo requiera en la elaboración y o actualización de diseños curriculares la asesoría en la formulación de planes de negocio en el montaje de unidades productivas seguimiento de las empresas creadas por los centros de formación en la prestación de servicios tecnológicos en ejercicios de investigación aplicada y en las demás actividades requeridas por la entidad para dar cumplimiento a la misión institucional en 1 GTH-F-109 V09 el marco de la formación por competencias y el aprendizaje por proyectos en el Departamento de Bolívar.

**Obligaciones Específicas:** (Transcriba las obligaciones específicas del contrato, dentro del siguiente cuadro)

No	Obligaciones	Acciones realizadas	Evidencias
1	Impartir formación profesional integral en programas titulados y/o complementarios del área asignada dentro de la oferta regular del centro de formación en las competencias, resultados de aprendizaje y actividades de los proyectos de formación programados dentro de los tiempos que para cada opción se determine por el centro de formación en el Departamento de Bolívar	Ejecución de la formación: <b>En este mes de Noviembre se trabajó con las fichas:</b> <b>1. FICHA: 3371845 ATENCION PSICOSOCIAL A VICTIMAS DE CONFLICTO ARMADO</b> <b>2. FICHA: 3371846 MANEJO DEL ESTRES LABORAL.</b>	Desarrollar Formación Profesional Integral de los programas Complementarios en las diferentes poblaciones del Departamento de Bolívar.
2	Desarrollar los Proyectos de formación programados por el Centro de Comercio y Servicios en el Plan Operativo <b>2025</b> .	Elaborar los proyectos formativos de las fichas nuevas asignadas	
3	Establecer la ruta de aprendizaje en Sofía Plus de acuerdo a la programación e intensidad horaria que conoce con la suscripción del contrato	Impartir formación de acuerdo a la programación efectuada Desde la coordinación académica.	Actividades desarrolladas por los en la institución Educativa asignada.
4	Asociar aprendices en el aplicativo de Sofía plus en el tiempo Estipulado.	Desarrollar las actividades descritas en la planeación pedagógica.	Listados de Aprendices asociados a ruta de aprendizaje (Sofía Plus



5	Planear y ejecutar actividades relacionadas en la guía de aprendizaje.	Desarrollar las actividades descritas en la planeación pedagógica	Técnicas didácticas activas. Productos desarrollados por los aprendices en el proceso formativo. Talleres.
6	Cumplir con los productos asociados al proyecto en actividades del programa de formación.	Cumplir con la planeación pedagógica.	Guías de Aprendizaje
7	Construir y mantener en tiempo real el portafolio de evidencia de instructor y de los aprendices	Elaborar y actualizar el portafolio del instructor y revisar el portafolio del aprendiz.	Evidencias drive
8	Dar asesorías e inducciones a los aprendices del Centro de Comercio y Servicios y evaluarlos e informar oportunamente la calificación obtenida en el proceso de formación	Desarrollar proceso de inducción a aprendices de fichas nuevas, además evaluar oportunamente los resultados de aprendizaje desarrollados	Realizar Inducción de Sofiaplus
9	Ejercer las actividades con estricta observancia del reglamento del aprendiz del SENA y reportar de manera oportuna las novedades presentadas en la ficha asignada	Dar a conocer y hacer cumplir los deberes y derechos de los aprendices, además reportar las deserciones y retiros en las fichas asignadas	Evaluación de Juicios de evaluación en Sofía Plus
10	Responder por los bienes y elementos puestos a su disposición para el cumplimiento del objeto Contratado.	Sin asignación de bienes	
11	El contratista dará cumplimiento a las normas y protocolos de bioseguridad del SENA para su ingreso a las diferentes sedes y para la ejecución de las actividades del contrato		Encuesta de Auto Reporte de Salud y Seguridad en el Trabajo.
12	Entregar al Coordinador Académico y/o líder de la especialidad el informe de calificaciones de los aprendices en un plazo máximo de tres (3) días después de terminación del proceso de formación – Registrar toda la información relacionada con la	Generar reportes de juicios de evaluación	Generar reportes de juicios de evaluación.



	formación profesional en el aplicativo de gestión de la información Sofía Plus		
13	Presentar el reporte estadístico y demás documentos requeridos a más tardar el día veinticinco (25) década mes al Supervisor del contrato	Efectuar tramite decuenta de cobro y entregade Evidencias de maneramensual	Cargue de cuenta en SecopII
14	Aplicar al proceso de certificación por competencias, según normas de competencias que aplican a la función del instructor, así como a los procesos que el SENA adelante para certificar habilidades pedagógicas de los instructores.	Estar atento con el área de certificación por competencias para iniciar procesos de certificación y con el área de capacitación	Certificado de Competencia Laboral <b>240201056</b> - Orientar formación presencial de acuerdo con Procedimientos técnicos y normativa.

A continuación, relaciono los desplazamientos que realicé previo a la presentación de este informe. Una vez finalizado cada desplazamiento presenté al ordenador del gasto el informe en el Formato Informe Legalización Desplazamiento Contratista GTH-F-087, en el que se describieron las actividades desarrolladas y los resultados de cada desplazamiento. Cada informe cuenta con el visto bueno del Supervisor.

Se lista a continuación el soporte de la legalización de los desplazamientos realizados, los cuales forman parte integral del presente informe de ejecución contractual.

ITEM	No DE LA ORDEN DE VIAJE	LUGAR DE DESPLAZAMIENTO	FECHA DE DESPLAZAMIENTO INICIAL	FECHA DE DESPLAZAMIENTO FINAL
1.	XX	XX	XX	XX
2.	XX	XX	XX	XX

**Nota 1:** Por cada desplazamiento que haya realizado el contratista, adjuntará el respectivo informe que la soporte. En caso de haber realizado el desplazamiento en fecha posterior a



la presentación del informe de ejecución contractual, deberá reportarlo en el siguiente informe de ejecución contractual.

Para el trámite de la cuenta me permito adjuntar: Documentos electrónicos enunciados como evidencias del cumplimiento de las obligaciones contractuales y los desplazamientos realizados , se hace el pago de la seguridad social con planilla : **9494568169** en aportes en línea correspondiente al mes **Periodo Pensión: 2025-10 Periodo Salud: 2025 10** Comprobante Liquidación Datos Generales De la de la planilla, Aportes en línea del periodo mes de **octubre de 2025** (Decreto Ley 2106 de 2019 – “Decreto Ley Anti trámites”)

Evidencias en (xx) folios

Cordialmente,

**OSIRIS DE JESUS MONROY ACUÑA**  
**Contratista**  
**C.C. No. 32846204 de Sabanalarga Atlántico**

Recibí a satisfacción:

**Duvis Arrieta Ortega**  
**Supervisor(a) CO1.PCCNTR. 7528753**  
**Coordinadora Académica**



**PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO**

**FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL**

Cartagena, noviembre de 2025

Señor (a)  
**DUVIS ARRIETA ORTEGA**  
**SUPERVISOR(A) CONTRATO No 7528753**  
Coordinadora Académica  
Centro de Comercio y Servicios  
Ciudad

**INFORME ESPECIAL MES NOVIEMBRE/2025**

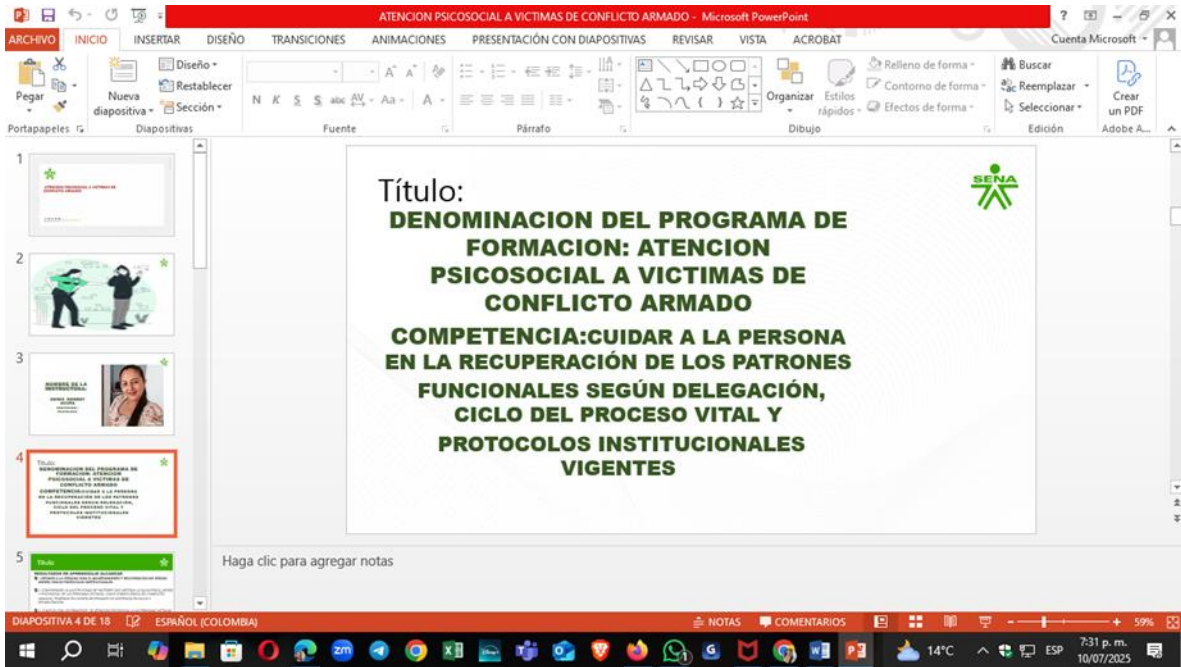
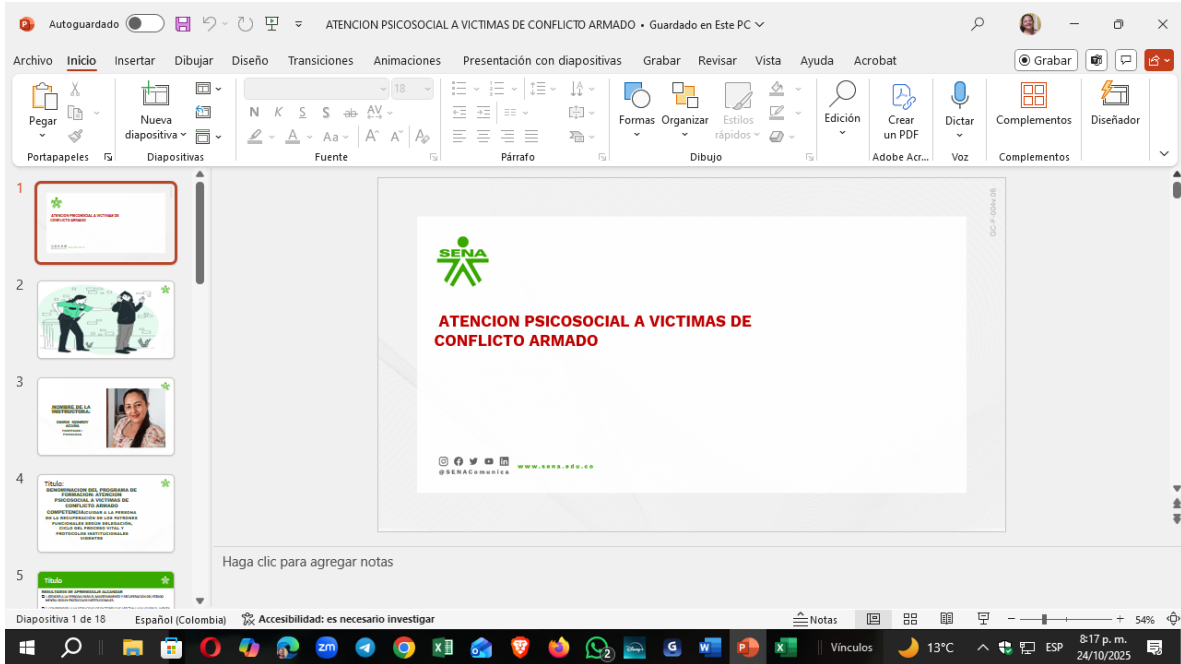
**ATENCION PSICOSOCIAL A VICTIMAS DE CONFLICTO ARMADO**

**INDUCCION NOVIEMBRE 03/2025**

**FICHA: 3371845**

**Hora : 7am a 12 pm**







ATENCION PSICOSOCIAL A VICTIMAS DE CONFLICTO ARMADO - Microsoft PowerPoint

ARCHIVO INICIO INSERTAR DISEÑO TRANSICIONES ANIMACIONES PRESENTACIÓN CON DIAPOSITIVAS REVISAR VISTA ACROBAT Cuenta Microsoft

Pegar Nueva diapositiva Restablecer Sección

Portapapeles Diapositivas Fuente Párrafo Dibujo Edición

**Título**

**RESULTADOS DE APRENDIZAJE ALCANZAR**

- 1 ATENDER A LA PERSONA PARA EL MANTENIMIENTO Y RECUPERACIÓN DEL ESTADO MENTAL SEGÚN PROTOCOLOS INSTITUCIONALES.
- 2. COMPRENDER LA MULTIPLICIDAD DE FACTORES QUE AFECTAN LA SALUD FÍSICA, MENTAL Y PSICOSOCIAL DE LAS PERSONAS VÍCTIMAS, COMO CONSECUENCIA DEL CONFLICTO ARMADO, TENIENDO EN CUENTA NECESIDADES DE ASISTENCIA EN SALUD Y REHABILITACIÓN
- 3. CUMPLIR CON LOS PRINCIPIOS DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL A LAS PERSONAS VÍCTIMAS DEL CONFLICTO ARMADO TENIENDO EN CUENTA LOS ENFOQUES, ACCIÓN SIN DAÑO, DIFERENCIAL, CURSO DE VIDA Y LA INTERSECCIONALIDAD
- 4. INCORPORAR EN SU PRÁCTICA LABORAL HERRAMIENTAS PARA LA ATENCIÓN PSICOSOCIAL A PERSONAS

Haga clic para agregar notas

DIAPPOSITIVA 5 DE 18 ESPAÑOL (COLOMBIA) NOTAS COMENTARIOS 14°C 7:31 p. m. 10/07/2025

Nueva pestaña Meet - rqh-rbhw-oai

meet.google.com/rqh-rbhw-oai 110%

Personas

Añadir personas

Buscar a gente

EN LA REUNIÓN

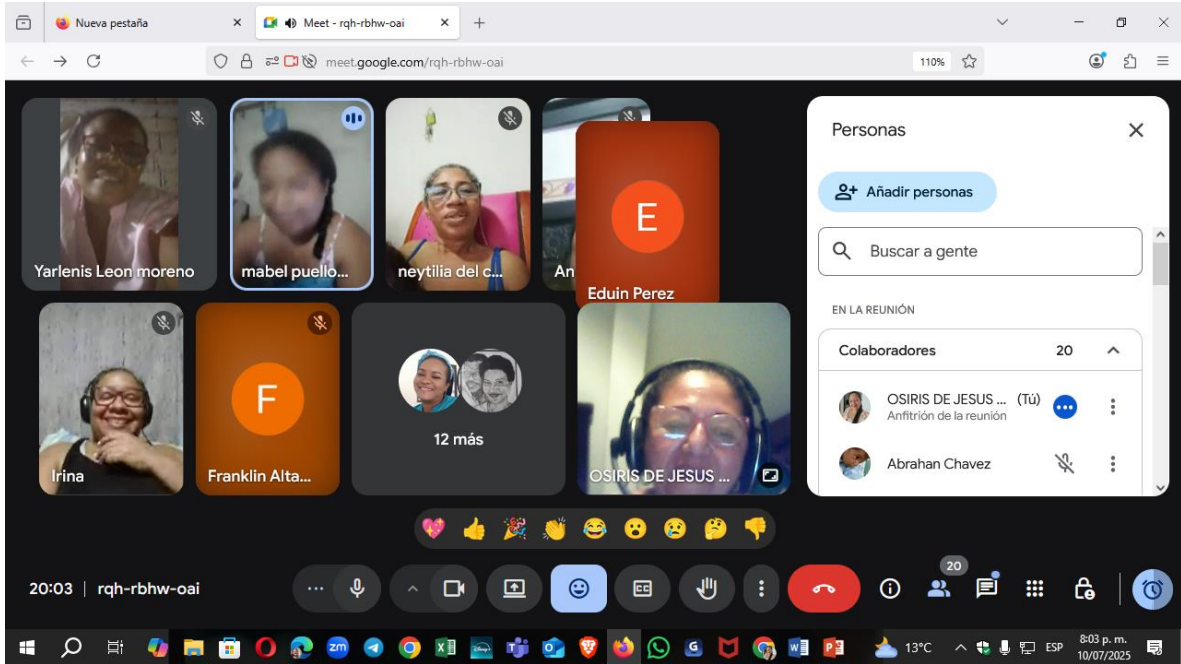
Colaboradores 20

- OSIRIS DE JESUS ... (TÚ) Anfitrión de la reunión
- Abrahan Chavez

Irina Franklin Alta... 12 más

Salir de la llamada

20:02 | rqh-rbhw-oai 13°C 8:02 p. m. 10/07/2025



**NOVIEMBRE 04/2025**

**FICHA: 3371845**

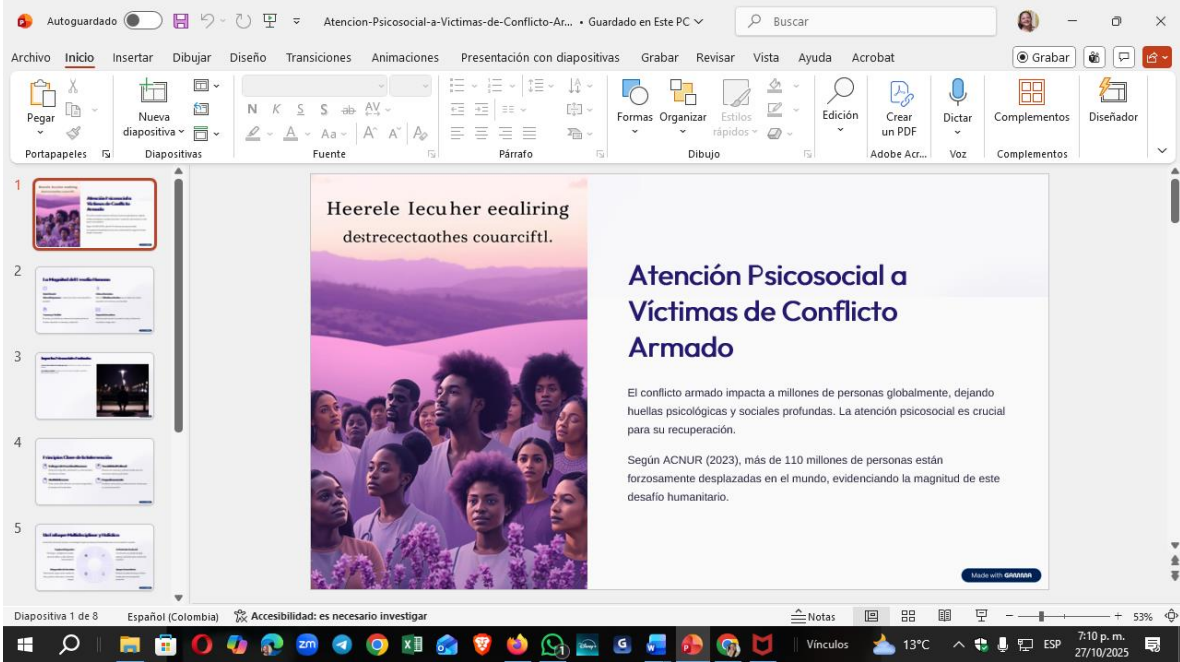
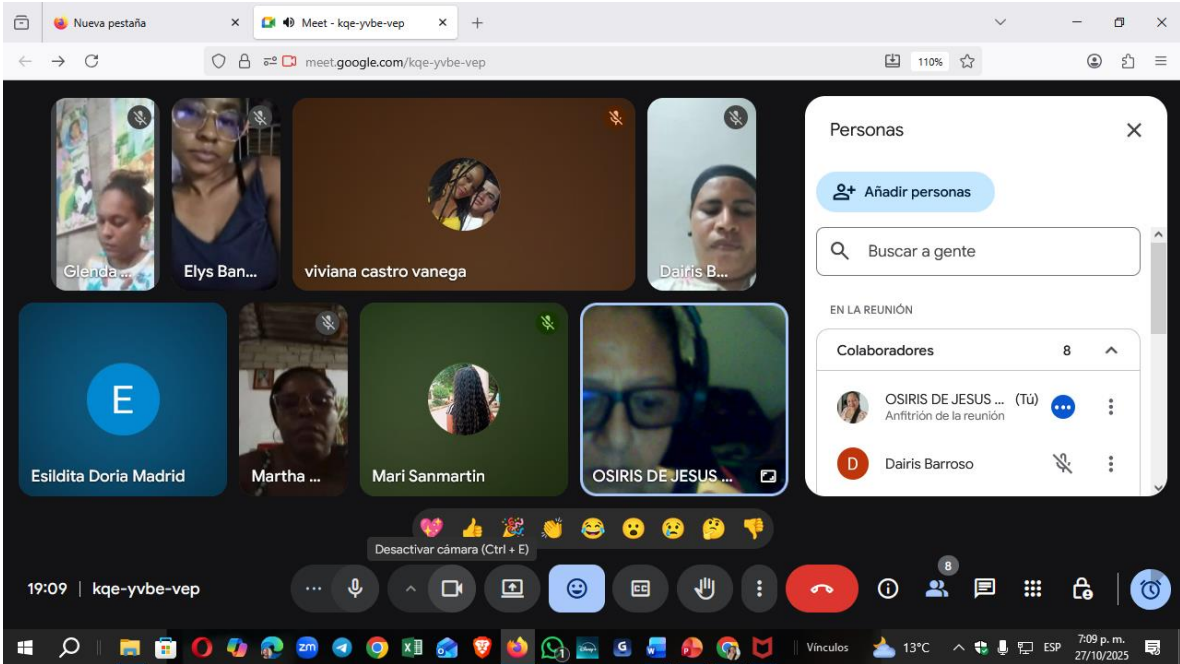
**ATENCION PSICOSOCIAL A VICTIMAS DE CONFLICTO ARMADO**

**HORA : 7am a 12 pm**



This screenshot shows a Google Meet session in progress. The main area displays a grid of video thumbnails for participants: Glenda Villadiego, Elys Ban..., viviana castro vanega, Dairis B..., Esildita Doria Madrid (represented by a blue circle with the letter 'E'), Martha..., and OSIRIS DE JESUS MONR... Below the grid is a row of reaction emojis. At the bottom, there is a control bar with icons for microphone, video, chat, reactions, hand raise, and call. The system tray at the very bottom shows the time as 19:08, the meeting ID 'kqe-yvbe-vep', and the date 27/10/2025. On the right side, a 'Personas' sidebar is open, showing a search bar and a list of participants under the heading 'EN LA REUNIÓN'. The list includes 'OSIRIS DE JESUS ... (Tú)' as the host and 'Dairis Barroso'.

This screenshot is another view of the same Google Meet session. The layout is similar to the first screenshot, but the arrangement of participants in the grid has changed. The thumbnails now include Glenda..., Elys Ban..., viviana castro vanega, Dairis B..., Esildita Doria Madrid (with the 'E' icon), Martha..., and OSIRIS DE JESUS MONROY ACU... The control bar and system tray at the bottom remain the same, showing the time 19:08 and the date 27/10/2025. The 'Personas' sidebar on the right is also visible, showing the same list of participants as in the first screenshot.





The screenshot shows a Microsoft PowerPoint presentation slide titled "La Magnitud del Desafío Humano". The slide is divided into four quadrants, each with an icon and text:

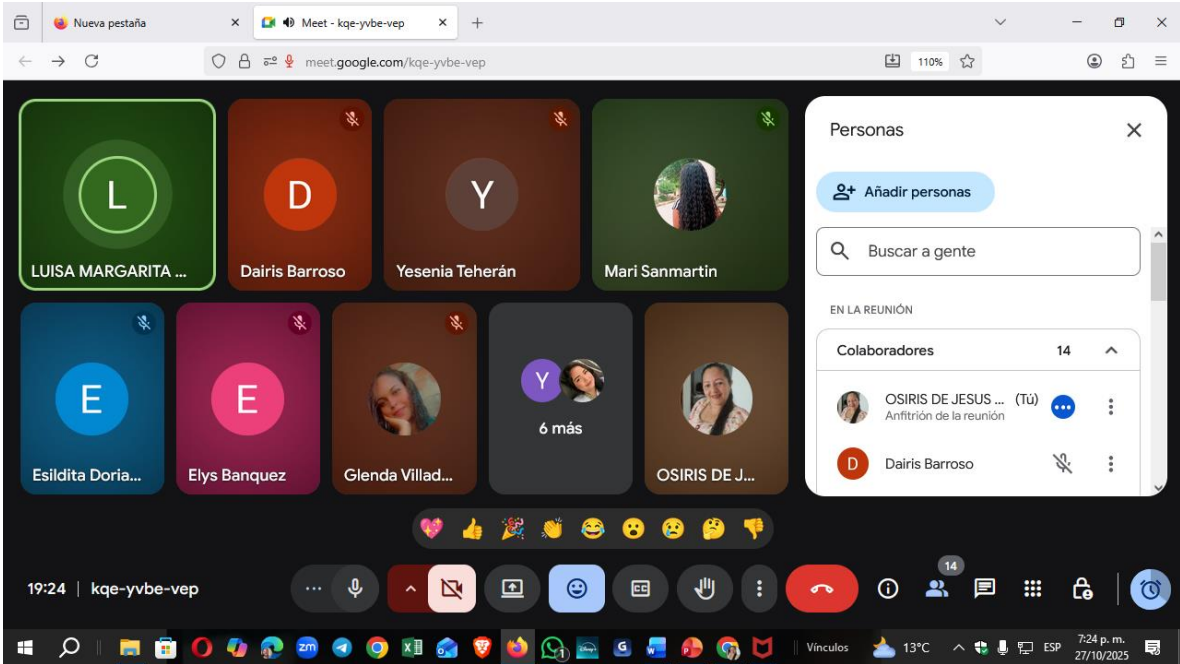
- Salud Mental:** 1 de cada 5 personas en zonas de conflicto sufre depresión o ansiedad.
- Niños Afectados:** Más de 300 millones de niños viven en áreas de conflicto, expuestos a la violencia y sus secuelas.
- Trauma y Pérdida:** El trauma y la pérdida son pilares de la experiencia de las víctimas, afectando su bienestar y desarrollo.
- Impacto Duradero:** Afecta la salud mental, la cohesión social y el desarrollo económico a largo plazo.

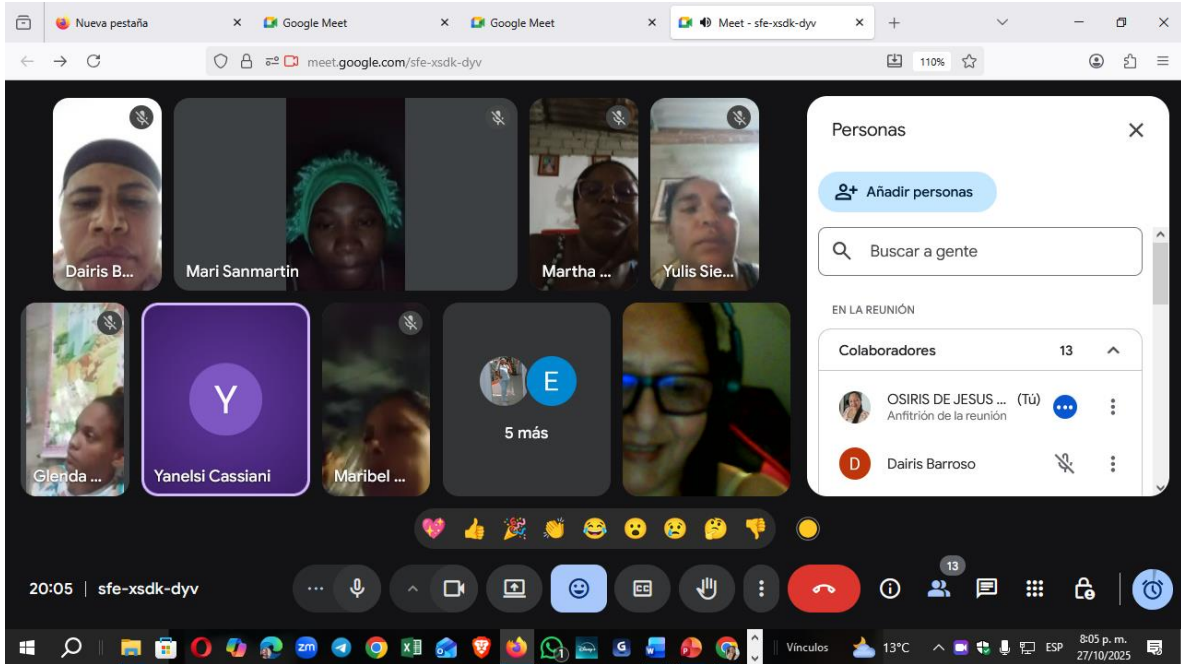
The slide is part of a presentation with 5 slides, and the current slide is slide 2 of 5. The interface includes a ribbon with various tools and a taskbar at the bottom showing the date 27/10/2025 and time 7:11 p.m.

The screenshot shows a Google Meet interface with a grid of participants. The participants are:

- Glenda Villad...
- Elys Banquez
- Yanelsi Cassiani
- Dairis Barroso
- Esildita Doria...
- Martha Marti...
- Mari Sanmar...
- 3 más
- OSIRIS DE J...

The interface includes a "Personas" sidebar on the right with a search bar and a list of participants. The bottom of the screen shows a toolbar with various meeting controls and a taskbar at the bottom showing the date 27/10/2025 and time 7:13 p.m.

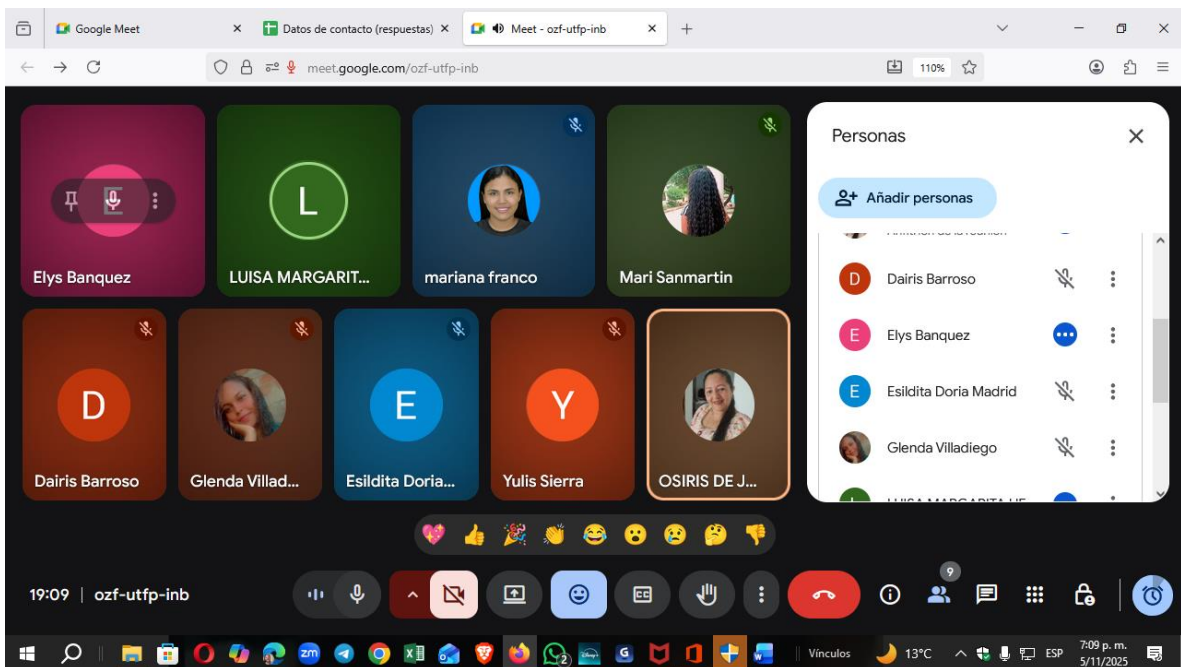




FICHA: 3371845

ATENCION PSICOSOCIAL A VICTIMAS DE CONFLICTO ARMADO

5 de noviembre – HORA : 7am a 12 pm



10



Autoguardado Escucha-Responsable-y-Empatia-en-Situaciones-Criticas-Atencion-a-Victimas-de-Delitos-Gra... Guardado en Este PC

Archivo Inicio Insertar Dibujar Diseño Transiciones Animaciones Presentación con diapositivas Grabar Revisar Vista Ayuda Acrobat Grabar

Está compartiendo toda su pantalla. Dejar de compartir

Formas Organizar Estilos rápidos Edición Crear un PDF Dictar Complementos Diseñador

Portapapeles Diapositivas Fuente Párrafo Dibujo Adobe Acr... Voz Complementos

1

2

3

4

5

## Escucha Responsable y Empatía en Situaciones Críticas: Atención a Víctimas de Delitos Graves

Esta presentación abordará la escucha responsable y las relaciones empáticas como pilares fundamentales para la recuperación y el apoyo integral a víctimas de delitos graves. Nos centraremos en la atención a situaciones críticas como la desaparición forzada, la tortura, la violencia sexual y el reclutamiento ilícito, reafirmando nuestro compromiso con los derechos los derechos humanos y la dignidad de las víctimas.

por OSIRIS DE JESUS MONROY ACUÑA

Made with CANVA

Diapositiva 1 de 8 Español (Colombia) Accesibilidad: es necesario investigar

Notas

Vínculos 13°C ESP 7:14 p. m. 5/11/2025

Autoguardado Escucha-Responsable-y-Empatia-en-Situaciones-Criticas-Atencion-a-Victimas-de-Delitos-Gra... Guardado en Este PC

Archivo Inicio Insertar Dibujar Diseño Transiciones Animaciones Presentación con diapositivas Grabar Revisar Vista Ayuda Acrobat Grabar

Nueva diapositiva

Formas Organizar Estilos rápidos Edición Crear un PDF Dictar Complementos Diseñador

Portapapeles Diapositivas Fuente Párrafo Dibujo Adobe Acr... Voz Complementos

1

2

3

4

5

## Validación y Apoyo

### Definición y Propósito

Un proceso activo y no juicioso que busca comprender, validar y reconocer la experiencia de la víctima. Es una herramienta poderosa que permite a la persona sentirse vista y oída, fundamental para iniciar el proceso de sanación.

### Impacto Transformador

Reduce la percepción de aislamiento en un 40% (OMS), fomentando un ambiente de seguridad. Este impacto positivo se extiende a la mejora de la salud mental y la capacidad de afrontamiento de los afectados.

### Claves Fríasicas

Mantener silencio activo, hacer preguntas abiertas, parafrasear para confirmar la comprensión. Evitar interrupciones y juicios es crucial para que la víctima se sienta cómoda expresando sus experiencias más dolorosas.

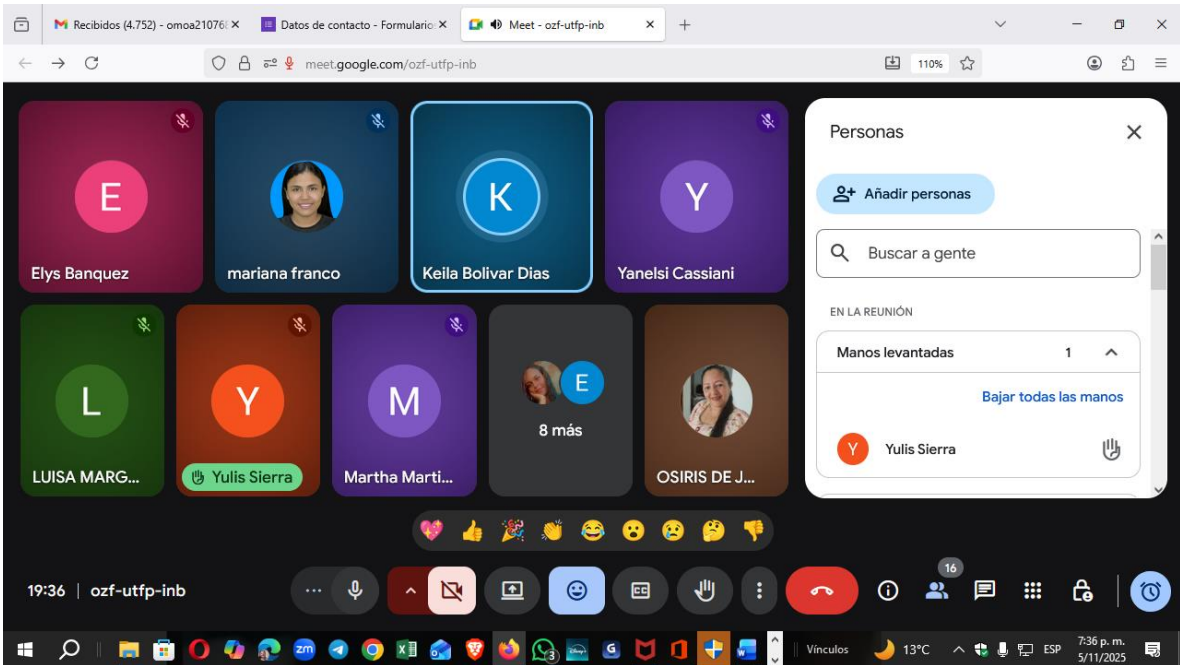
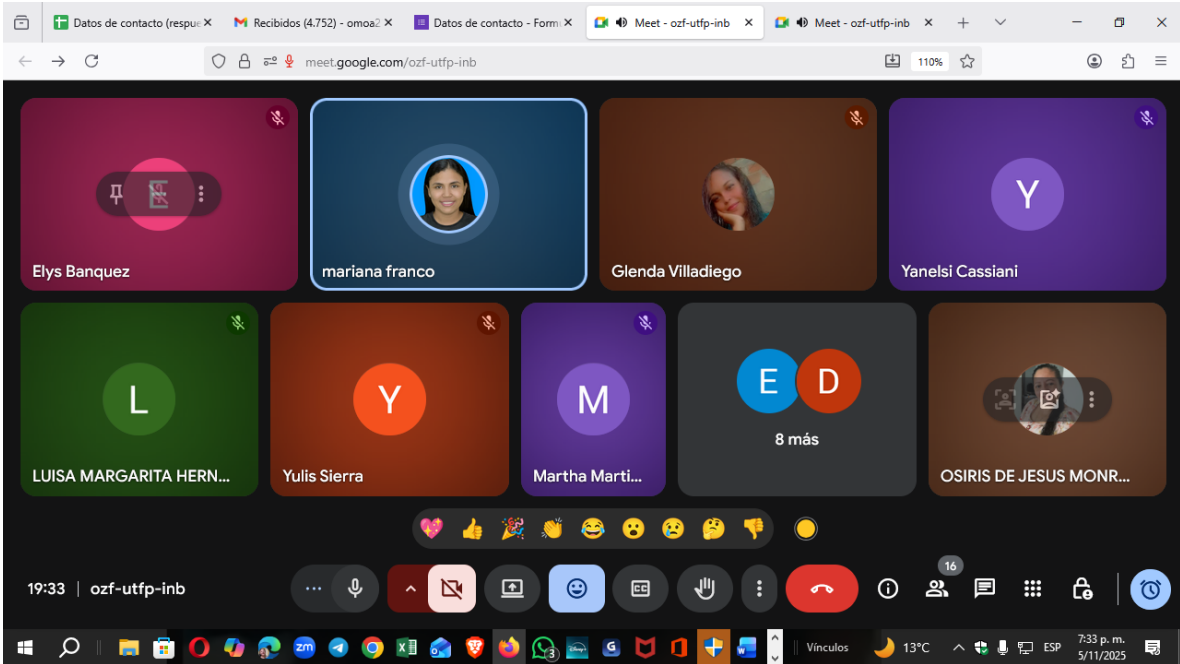
### Beneficio Principal

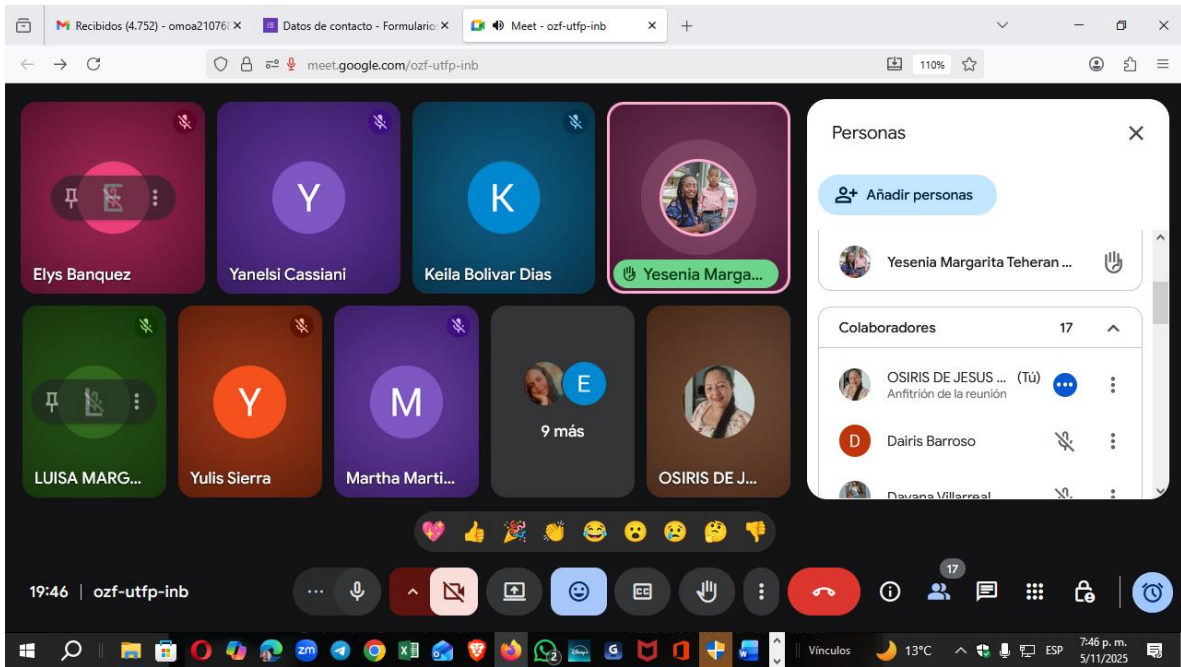
Facilita la expresión de experiencias traumáticas sin presión o expectativas. Proporciona un espacio seguro donde las

Diapositiva 2 de 8 Español (Colombia) Accesibilidad: es necesario investigar

Notas

Vínculos 13°C ESP 7:32 p. m. 5/11/2025





## MANEJO DEL ESTRES LABORAL.

**INDUCCION **NOVIEMBRE 04/2025****

**FICHA: 3371846**

**HORA: 2AM a 7 PM**



Autoguardado PRESENTACION CURSO MANEJO DEL ESTRES LAB... Guardado en Este PC

Archivo Inicio Insertar Dibujar Diseño Transiciones Animaciones Presentación con diapositivas Grabar Revisar Vista Ayuda Acrobat

Portapapeles Diapositivas Fuente Párrafo Dibujo Adobe Acr... Voz Complementos Diseñador

1

2

3

4

5

6

**MANEJO DEL ESTRES LABORAL**

**OSIRIS MONROY ACUÑA**  
PSICOLOGA

Activar Windows  
Ve a Configuración para activar Windows.

Diapositiva 1 de 7 Español (Colombia) Accesibilidad: es necesario investigar 63%

Vinculos 15°C ESP 6:31 p. m. 4/11/2025

Autoguardado PRESENTACION CURSO MANEJO DEL ESTRES LAB... Guardado en Este PC

Archivo Inicio Insertar Dibujar Diseño Transiciones Animaciones Presentación con diapositivas Grabar Revisar Vista Ayuda Acrobat

Portapapeles Diapositivas Fuente Párrafo Dibujo Adobe Acr... Voz Complementos Diseñador

1

2

3

4

5

6

**NOMBRE DE LA INSTRUCTORA:**  
**OSIRIS MONROY ACUÑA**

**PROFESION :**  
**PSICOLOGA Y TC TH**

Activar Windows  
TOONME.COM  
Ve a Configuración para activar Windows.

Diapositiva 2 de 7 Español (Colombia) Accesibilidad: es necesario investigar 63%

Vinculos 15°C ESP 6:31 p. m. 4/11/2025



Autoguardado PRESENTACION CURSO MANEJO DEL ESTRES LAB... Guardado en Este PC

Archivo Inicio Insertar Dibujar Diseño Transiciones Animaciones Presentación con diapositivas Grabar Revisar Vista Ayuda Acrobat

Portapapeles Diapositivas Fuente Párrafo Dibujo Edición Crear un PDF Dictar Complementos Diseñador

# MANEJO DEL ESTRES LABORAL

**DURACIÓN MÁXIMA**

**50 horas**

**JUSTIFICACIÓN:**

El objetivo del curso será dotar a los participantes de una serie de técnicas y estrategias que faciliten la prevención, afrontamiento y control de las situaciones conflictivas que habitualmente se plantean en las diferentes empresas en donde se labora

Activar Windows  
Ve a Configuración para activar Windows.

Diapositiva 3 de 7 Español (Colombia) Accesibilidad: es necesario investigar

Vinculos 15°C ESP 6:32 p. m. 4/11/2025

Autoguardado PRESENTACION CURSO MANEJO DEL ESTRES LAB... Guardado en Este PC

Archivo Inicio Insertar Dibujar Diseño Transiciones Animaciones Presentación con diapositivas Grabar Revisar Vista Ayuda Acrobat

Portapapeles Diapositivas Fuente Párrafo Dibujo Edición Crear un PDF Dictar Complementos Diseñador

# MANEJO DEL ESTRES LABORAL

**COMPETENCIA**

**PLANEAR LA CAPACITACIÓN, DESARROLLO Y MANTENIMIENTO DE COMPETENCIAS INDIVIDUALES Y DE EQUIPOS DE TRABAJO, DE ACUERDO CON EL MODELO ADOPTADO POR LA ORGANIZACIÓN**

**RESULTADOS DE APRENDIZAJE**

1. elabora adecuadamente cronogramas y programas para la buena utilización del tiempo libre en prevención del estrés laboral
2. elabora y crea guías de hábitos de vida saludable
3. utiliza y maneja la relajación, la respiración y la meditación para el manejo del estrés
4. maneja, elabora y crea guías y planes de acondicionamiento físico para el manejo del estrés laboral

Activar Windows  
Ve a Configuración para activar Windows.

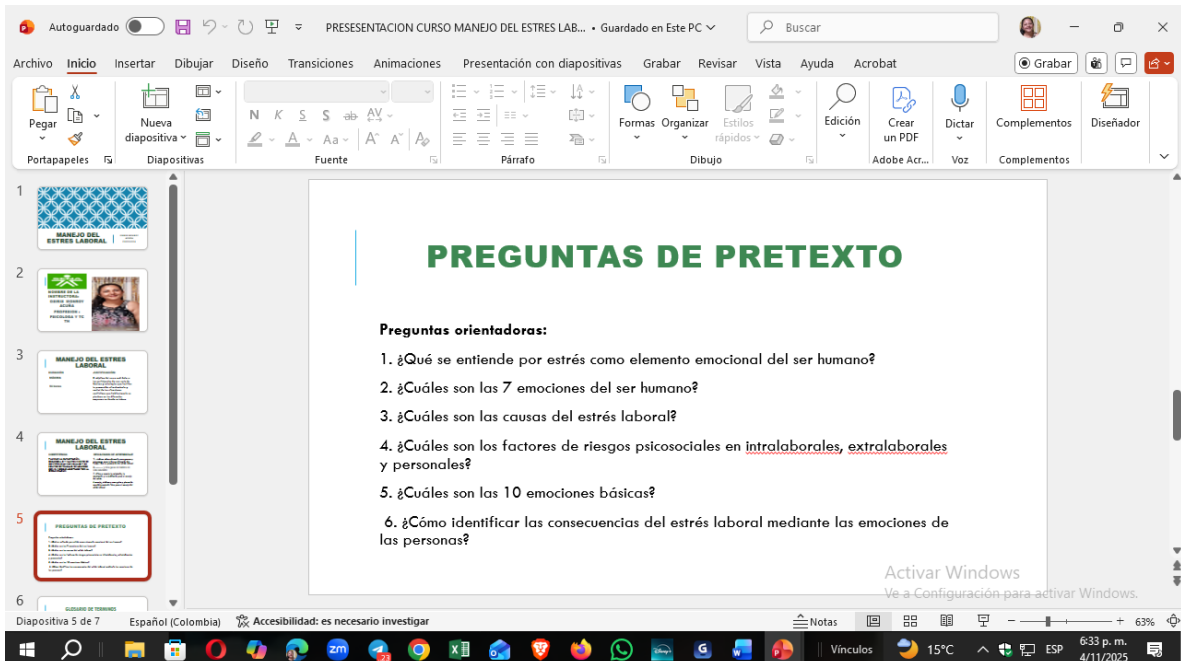
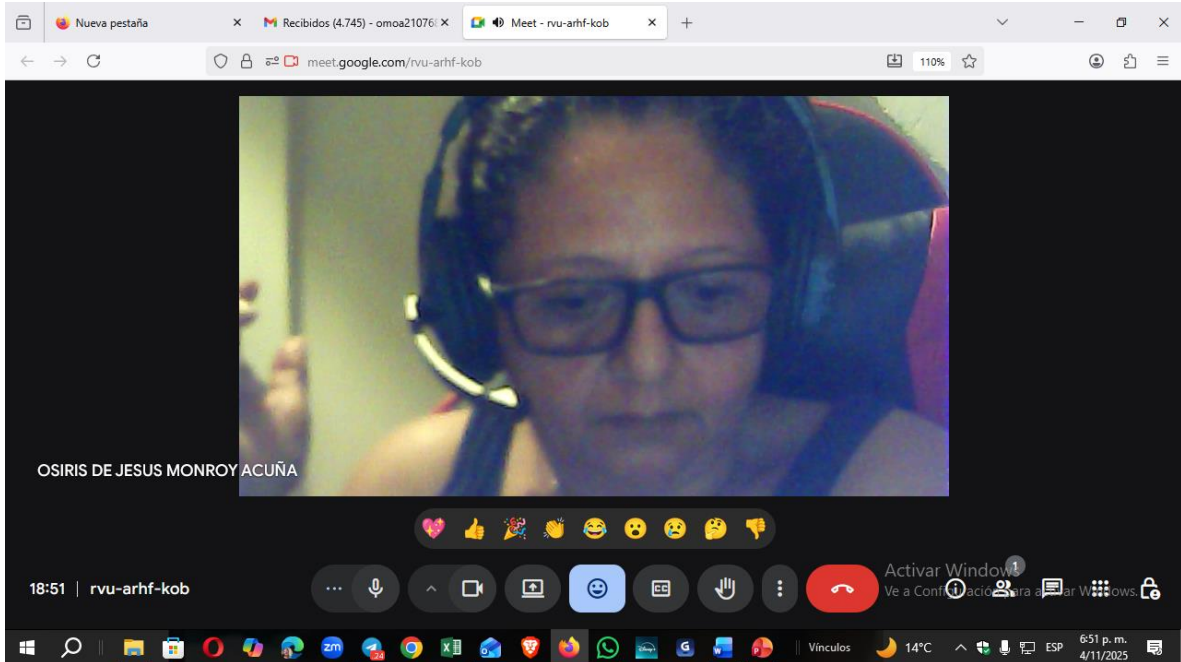
Diapositiva 4 de 7 Español (Colombia) Accesibilidad: es necesario investigar

Vinculos 15°C ESP 6:32 p. m. 4/11/2025



This screenshot shows a Google Meet interface in a web browser. The browser tabs include 'Nueva pestaña', 'Recibidos (4,745) - omoa21076...', and 'Meet - rvu-arhf-kob'. The address bar shows 'meet.google.com/rvu-arhf-kob'. The Google Meet logo is in the top left, and the user 'omoa210768@gmail.com' is in the top right. A video call is in progress with a participant named 'OSIRIS DE JESUS MONROY ACUÑA'. The video shows a woman with glasses and a red headset. Below the video are controls for microphone, speaker, and USB2.0 PC. To the right, a prompt asks '¿Todo listo para unirse?' with options: 'Unirme ahora', 'Usar el modo Complemento', 'Presentar', and 'Mostrar menos opciones'. A Windows watermark is visible at the bottom right of the page.

This screenshot is identical to the one above, showing the same Google Meet interface with the video call and the '¿Todo listo para unirse?' prompt.





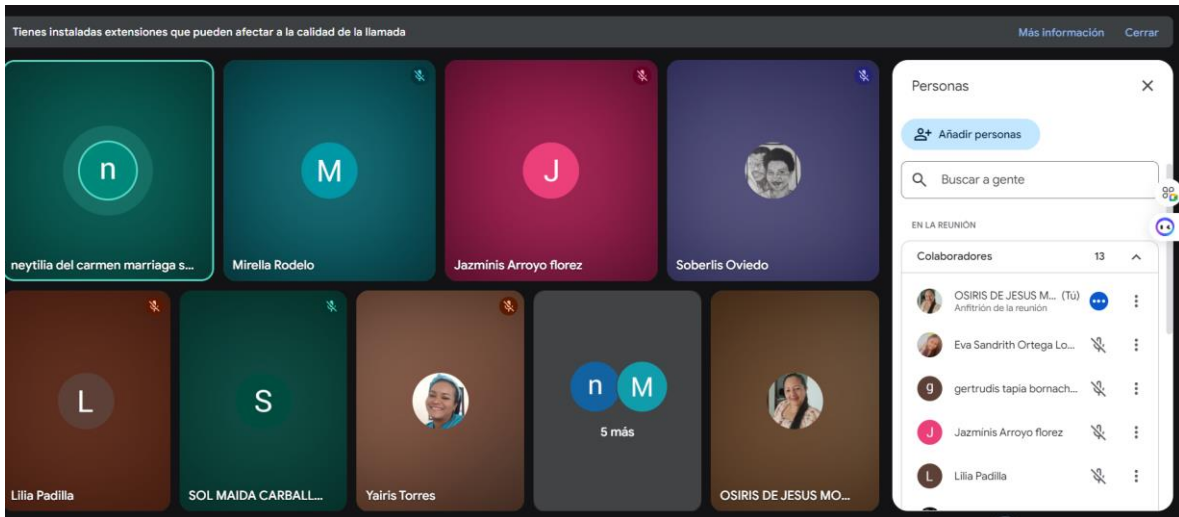


## MANEJO DEL ESTRES LABORAL.

NOVIEMBRE 05/2025

FICHA: 3371846

HORA: 2AM a 7 PM



## PLAN DE MANEJO DEL ESTRÉS

### 1. Objetivo General

Reducir los niveles de estrés mediante estrategias psicológicas, físicas y organizativas que promuevan el bienestar emocional y el equilibrio personal.

### 2. Objetivos Específicos

- Identificar las principales fuentes de estrés (internas y externas).
- Desarrollar habilidades de afrontamiento y autocontrol emocional.
- Implementar hábitos saludables que fortalezcan el bienestar físico y mental.
- Evaluar periódicamente los avances y ajustar las estrategias según los resultados.

### 3. Diagnóstico Inicial

#### Actividades:

- Realizar una **autoobservación** durante una semana, registrando momentos de mayor tensión, causas y reacciones físicas o emocionales.
- Aplicar una **escala de estrés percibido** (por ejemplo, la de Cohen) para medir el



- Mantener **rutinas de sueño regulares** (7–8 horas por noche).
- Reducir consumo de cafeína, alcohol y azúcares refinados.

#### **C. Estrategias Emocionales (equilibrio personal)**

- Expresar emociones mediante escritura, arte o conversación con alguien de confianza.
- Realizar pausas activas durante la jornada.
- Aprender técnicas de **mindfulness** o atención plena.

#### **D. Estrategias Organizativas (entorno)**

- Planificar las tareas diarias con una lista de prioridades.
- Establecer límites entre vida personal y laboral/estudio.
- Delegar actividades cuando sea posible.

---

## **5. Seguimiento y Evaluación**

**Frecuencia:** Cada 2 semanas.

**Método:**

- Registrar en un diario los niveles de estrés y el estado de ánimo.
- Revisar si las estrategias aplicadas han disminuido los síntomas (fatiga, irritabilidad, ansiedad).
- Ajustar el plan agregando nuevas técnicas si es necesario.



# ASISTENCIAS

Marca temporal	Nombre	Correo electrónico	Dirección	Número de teléfono	Comentarios
3/11/2025	Glenda Paola Villadiego	glendapauvillagon@gmail.com	Sanjaquin bolivar	3007763195	Asistencia
3/11/2025	Maribel María barraza pa	soymaribelbarraza@gmail.com	La esmeralda 1 mza A lo	3117043963	Gracias
3/11/2025	Dairis Milena Barroso Ga	enerod1987@gmail.com	Ciudadela de la paz MZA	3128709313	
3/11/2025	Luisa Margarita Hernánd	migueljosehernandez200	Sato Bolivar	3107081066	Muy interesante la clase
3/11/2025	Viviana Castro Vanega	vivianasofiacastro2017@	María la baja	3016699887	
3/11/2025	Marilis Sanmartin Zabale	msanmartin139@gmail.com	María labaja	3007712606	Gracias profe
3/11/2025	Esilda Doria Madrid	esdoma2609@hotmail.com	San Fernando	3046265955	Exelentes
3/11/2025	Mariana Franco	marianafranco2303@gmail.com	Corrulao	3246074913	
3/11/2025	Yuli sierra diaz	javierlamadrid26@gmail.com	Mari la baja	3225133983	Excelente clases bueno
3/11/2025	Yesenia Margarita Teher	yeseniacademico@gmail.com	María la baja	3005376491	
3/11/2025	Luz Dayana Villarreal Me	villarrealdayana404@gmail.com	Cartagena Barrio el pozo	3042664796	Excelente
3/11/2025	Elys jhojana banquez nav	elys1991@hotmail.com	Marialabaja	350 2144571	
3/11/2025	Martha isabel romero mc	isavelitaromero1125@gmail.com	Olaya Herrera sector pro	3135239070	
3/11/2025	Martha Margaritas Marti	martinezbatistamartha@	María la baja	3107410868	Muy interesante
3/11/2025	Keylamargaritabolivar dia	keilabolivardias@gmail.com	Maria labaja	3147817550	Bueno
3/11/2025	Yanelsi Cassiani salas	yanelscassiani77@hotmail.com	San Fernando SEC el sile	3173513431	Excelente metologia par
3/11/2025	Paula ríos	paulasdh2210@gmail.com	San Fernando calle 14 cr	3245328753	

Marca temporal	Nombre	Correo electrónico	Dirección	Número de teléfono	Comentarios
4/11/2025	Yesenia Margarita Teher	yeseniacademico@gmai	María la baja	3005376491	Asistencia curso conflict
4/11/2025	Leidis bandera ortiz	guardian201@hotmail.cc	san francisco mz 7 lote 5	3028604281	exelente
4/11/2025	Paula ríos	paulasdh2210@gmail.co	San Fernando	3245328753	Aux de enfermería
4/11/2025	Marilis Sanmartin Zabale	msanmartin139@gmail.c	María labaja	3007712606	Gracias
4/11/2025	Maríana Paola Franco m	marianafranco2303@gm	Corrulao	3246074913	
4/11/2025	Luz Dayana Villarreal Me	villarrealdayana404@gm	Cartagena Barrio el pozo	3042664796	Bueno
4/11/2025	Dairis Milena Barroso Ga	enerod1987@gmail.com	Ciudadela de la paz	3128709313	
4/11/2025	Esilda Doria Madrid	esdoma2609@hotmail.c	San fernando.sector Sim	3046265955	Excelente la clase
4/11/2025	Maritza herrera López	mariisabelherrera23@gr	María labaja	3233763244	Muy buenas
4/11/2025	Yuli sierra diaz	javierlamadrid26@gmail.	María la baja	3225133983	Excelente clase
4/11/2025	Glenda Paola Villadiego c	glendapauvillagon@gma	Sanjuaquin	3007763195	Asistencia
4/11/2025	Yanelsi Cassiani salas	yanelscassiani77@hotn	Cartagena barrio el silen	3173513431	Excelente tema me enca
4/11/2025	Martha Margarita Martin	martinezbatistamartha@	María la baja	3107410868	Excelente
4/11/2025	Maribel barraza parra	soymaribelbarraza@gma	La esmeralda 1 mza A lo	3117043963	Excelente
4/11/2025	Luisa Margarita Hernánd	migueljosehernandez200	Sato Bolívar	3107081066	Muy buena e interesante
4/11/2025	Keyla margarita bolivar	keylabolivardiaz@igmail.	Maria labaja	3148817550	Exelente
4/11/2025	Elys jhohana banquez nav	elys1991@hotmail.com	Marialabaja	350 2144571	

Marca temporal	Nombre	Correo electrónico	Dirección	Número de teléfono	Comentarios
4/11/2025	Yesenia Margarita Tehera	yeseniacademico@gmail.com	María la baja	3005376491	Asistencia curso conflict
4/11/2025	Leidis bandera ortiz	guardian201@hotmail.com	san francisco mz 7 lote 5	3028604281	exelente
4/11/2025	Paula ríos	paulasdh2210@gmail.com	San Fernando	3245328753	Aux de enfermería
4/11/2025	Marilis Sanmartin Zabala	msanmartin139@gmail.com	María labaja	3007712606	Gracias
4/11/2025	Maríana Paola Franco m	marianafranco2303@gmail.com	Corrulao	3246074913	
4/11/2025	Luz Dayana Villarreal Me	villarrealdayana404@gmail.com	Cartagena Barrio el pozo	3042664796	Bueno
4/11/2025	Dairis Milena Barroso Ga	enerod1987@gmail.com	Ciudadela de la paz	3128709313	
4/11/2025	Esilda Doria Madrid	esdoma2609@hotmail.com	San fernando.sector Sim	3046265955	Excelente la clase
4/11/2025	Maritza herrera López	mariisabelherrera23@gmail.com	María labaja	3233763244	Muy buenas
4/11/2025	Yuli sierra diaz	javierlamadrid26@gmail.com	María la baja	3225133983	Excelente clase
4/11/2025	Glenda Paola Villadiego C	glendapauvillagon@gmail.com	Sanjuaquin	3007763195	Asistencia
4/11/2025	Yanelis Cassiani salas	yanelscassiani77@hotmail.com	Cartagena barrio el silen	3173513431	Excelente tema me enca
4/11/2025	Martha Margarita Martin	martinezbatistamartha@gmail.com	María la baja	3107410868	Excelente
4/11/2025	Maribel barraza parra	soymaribelbarraza@gmail.com	La esmeralda 1 mza A lo	3117043963	Excelente
4/11/2025	Luisa Margarita Hernánd	migueljosehernandez2000@gmail.com	Sato Bolívar	3107081066	Muy buena e interesante
4/11/2025	Keyla margarita bolivar	keylabolivardiaz@gmail.com	Maria labaja	3148817550	Exelente
4/11/2025	Elys jhojana banquez nav	elys1991@hotmail.com	Marialabaja	350 2144571	

Marca temporal	Nombre	Correo electrónico	Dirección	Número de teléfono	Comentarios
5/11/2025	Thalia blanco	thaliablanca78@gmail.co	Daniel lemetre	3148315336	
5/11/2025	Karina torres	karina-esther@hotmail.co	El bosque	3008935784	
5/11/2025	Joelis Patricia Rodríguez	rodriguezjoelis06@gmail	Calle 36 25c Barrio la qui	3246425570	
5/11/2025	Rosa Cristina Ramirez ca	rosacristinaramirezcamp	Puerto rey MG L2	3177989754	
5/11/2025	Yecenia Martínez Cassia	martinezyecenia12@gma	Bicentenario manzana 1'	3183232585	Gracias
5/11/2025	Yesenia Ortega Paternina	ortegayesenia781@gmai	Cartagena	3146687927	
5/11/2025	Eva Sandrith ortega López	evasandrit2416@gmail.c	Loma de arena	3017501701	
5/11/2025	María de los angeles Jir	mariajr9601@hotmail.co	Alameda la victoria sectc	3015422443	
5/11/2025	Faridys Santoya Herrera	fari.santoyaherrera@gma	Santa Rosa, bolivar	3234258836	Gracias
5/11/2025	Noris luz Orozco cuello	norozco@famysalud.org	Olaya playas blanca calle	3153758694	Excelente la clase
5/11/2025	Yiris Paola Hernández Ar	yirispaher@hotmail.com	Barrio pozon MZ 217 lote	3106051565	
5/11/2025	IDANIA CARVAJAL CAST	Idaniacarvajal05@gmail.	Tierra firme Mompox	3116475403	Excelente
5/11/2025	Eduin Perez Iriarte	eiriarte@famysalud.org	BR la loma, calle Santanc	3024221787	
5/11/2025	Liliapadilla	liliapadilla1985@gmail.c	Arroyohondo Bolivia	3135589507	No
5/11/2025	MERY Luz Miranda Muñic	merymirandam1@gmail.	Barrio San Pablo CRA 48	3207400713	Me encanta sus clases p
5/11/2025	Maria de la luz Chico Rar	mary131749@gmail.cor	Carmelo calle caracas m	3135678897	Excelente clase
5/11/2025	Soberlis María Oviedo fu	soberlisoviedo@gmail.cc	Olaya nuevo paraíso kr 8.	3126560401	Espectacular la clase , la
5/11/2025	Yeraldine valiente acevec	yervaliente06@gmail.cor	Boquilla k4#99-82	3042210129	Mil gracias profe
5/11/2025	Valeria valentina Pérez Iv	perezmartelovaleria@grr	Olaya Herrera sector rica	3143644576	
5/11/2025	YAIRIS TORRES ESTRAD	torresyairis30@gmail.co	SAN ESTANISLAO DE KO	3113326437	

Marca temporal	Nombre	Correo electrónico	Dirección	Número de teléfono	Comentarios
5/11/2025	Delsi Delcarmen Ruiz Ber	carmenruizbedoya@gmail.com	Daniel lemetre calle 64 s	3112338477	Excelente clase y excelente
5/11/2025	Yasmin sarmiento Monte	sarmientoyasmin67@gmail.com	Olaya puntilla cra 68 35=	3207653781	Excelente
5/11/2025	Fredy peña	fredyprayromero@gmail.com	Villa hermosa	3147421692	
5/11/2025	elizabeth hernandez	eliza789hernandez@gmail.com	la victoria	3216454321	
5/11/2025	Neytilia Marriaga solipa	neytiliadelcarmenm@gmail.com	Turbaco Barrio Fátima	3147752294	
5/11/2025	Natali Peraza Marrugo	marrugoirarte@gmail.com	Almirante colon 3 etapa 1	3044464274	Excelente clase
5/11/2025	Candelaria Rosa Cumplic	canros@live.com	B belisario carrera 5	3042257191	
5/11/2025	mirla irina Rodríguez pad	gleinapadilla65@gmail.com	Mz 85 lt 9	3012683535	
5/11/2025	Yarlenis León Moreno	yarleyleon@hotmail.com	Turbaco valle country Mz	3008169380	Buena presentación
5/11/2025	Grey liceth Herrera Pino	herrerapino.gl@gmail.com	Fredonia cll 40 77 192	3042679630	Muy buena

# TIEMPO ACT. APOYO A LA FORMACION

**INSTRUCTOR:** OSIRIS DE JESUS MONROY ACUÑA

**CENTRO DE FORMACIÓN:** CENTRO DE COMERCIO Y SERVICIOS

**FECHA INICIAL:** 01/11/2025 00:00:00

**FECHA FINAL:** 15/11/2025 23:59:59

## ACTIVIDADES ACADÉMICAS

**FICHA DE APRENDIZAJE:** 3371845 - ATENCION PSICOSOCIAL A VICTIMAS DE CONFLICTO ARMADO

- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** CUIDAR A LA PERSONA EN LA RECUPERACIÓN DE LOS PATRONES FUNCIONALES SEGÚN DELEGACIÓN, CICLO DEL PROCESO VITAL Y PROTOCOLOS INSTITUCIONALES

**HORAS DEDICADAS EN LA FICHA :** 39,90

**FICHA DE APRENDIZAJE:** 3371846 - MANEJO DEL ESTRES LABORAL

- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** PLANEAR LA CAPACITACIÓN, DESARROLLO Y MANTENIMIENTO DE COMPETENCIAS INDIVIDUALES Y DE EQUIPOS DE TRABAJO, DE ACUERDO CON EL MODELO

**HORAS DEDICADAS EN LA FICHA :** 49,80

**TOTAL HORAS ACTIVIDADES ACADÉMICAS:** 89,70

## EVENTOS DE DIVULGACIÓN TECNOLÓGICA - EDT's

FICHA	FECHA INICIO	FECHA FINAL	EVENTO	HORAS
-------	--------------	-------------	--------	-------

---

**TOTAL TIEMPO EDT's:** 0,00

---

---

**ACTIVIDADES ADICIONALES**

---

FECHA INICIAL	FECHA FINAL	ACTIVIDAD	HORAS
---------------	-------------	-----------	-------

---

**TOTAL ACTIVIDADES ADICIONALES:** 0,00

---

**INSTRUCTOR:** OSIRIS DE JESUS MONROY ACUÑA

**CENTRO DE FORMACIÓN:** CENTRO DE COMERCIO Y SERVICIOS