ACTA DE CONCERTACIÓN Y SOCIALIZACIÓN DE LA ESTRATEGIA			
Nombre de la reunión: segundo encuentro formativo y de desarrollo de capacidades al equipo docente			
Fecha:	30/09/2025	**Hora inicio:**2:00 pm	**Hora final:** 4:00 pm
Tema:	AUTOCUIDADO Y CUIDADO MUTUO		
Responsable:	JULIANA HENAO (PSICOLOGA)		
Objetivo de la reunión:	Fortalecer en los docentes la conciencia sobre la importancia del autocuidado y el cuidado mutuo como factores protectores de la salud mental y el bienestar emocional en el entorno educativo.		
Orden del Día:	Momento 1: bienvenida y sensibilización Momento 2: contextualización teórica Momento 3: reflexión y construcción colectiva Momento 4: momento vivencial Momento 5: cierre y compromiso		

Desarrollo de la reunión

El encuentro inició con la dinámica **"Mi batería emocional"**, generando un ambiente de reflexión sobre el estado anímico actual de los participantes. Los docentes compartieron factores que influyen en su energía emocional, reconociendo la importancia de identificar momentos de recarga y desgaste.

Posteriormente, durante el conversatorio **"Cuidarse para poder cuidar"**, se abordaron los conceptos de autocuidado y cuidado mutuo, destacando su relevancia en la salud mental docente. Se compartieron experiencias personales relacionadas con el estrés, la sobrecarga laboral y la importancia del apoyo entre colegas.

En la actividad vivencial **"La red del apoyo"**, se promovió la colaboración y la solidaridad. A través del hilo simbólico, cada participante mencionó una acción de cuidado que puede ofrecer a otro, como escuchar, acompañar o reconocer logros. Esta dinámica generó una red física y emocional de conexión, resaltando que el bienestar institucional depende del bienestar individual y colectivo.

Luego, en la reflexión **"Mi compromiso de cuidado"**, los docentes identificaron una acción personal para incorporar en su vida cotidiana (ejemplo: descansar más, pedir ayuda, delegar, compartir tiempo en familia). Las tarjetas se colocaron en un mural como recordatorio del compromiso adquirido.

El encuentro finalizó con el acuerdo grupal **“Cuidarnos también es enseñar”**, reafirmando la idea de que el ejemplo del autocuidado docente inspira a los estudiantes a cuidar también de sí mismos.

Conclusiones

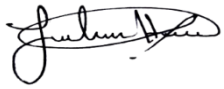
El segundo encuentro permitió consolidar un espacio de reflexión profunda sobre el papel del **autocuidado y el cuidado mutuo** como pilares esenciales en el bienestar docente y en la construcción de comunidades educativas saludables. A lo largo del desarrollo de las actividades, los participantes reconocieron que el cuidado personal no debe ser entendido como un acto de egoísmo, sino como una responsabilidad ética y profesional que permite sostener la labor pedagógica con equilibrio emocional y salud mental.

La participación activa de los docentes evidenció **una alta disposición para compartir experiencias y reconocer emociones**, generando un ambiente de confianza y empatía. Este clima facilitó la identificación de signos tempranos de agotamiento, estrés o sobrecarga laboral, así como la necesidad de implementar estrategias que permitan una gestión más saludable del tiempo, las emociones y las demandas institucionales.

Asistentes

Nombre	Cargo/dependencia/entidad
MARCELA GARCIA NARANJO	DOCENTE
ANGELA ADRIANA MEJIA	DOCENTE
DANIEL FELIPE CARDONA	DOCENTE
GUILLERMO CRUZ GONZALEZ	DOCENTE
GETSAIN ARIAS GONZALEZ	DOCENTE
OSCAR IVAN LOPEZ	DOCENTE
BRYAM STIVEN DUQUE	DOCENTE
MARIA FERNANDA AGUDELO	DOCENTE
DIANA MILENA SANCHEZ	DOCENTE
LUZ ADRIANA RIVERA	DOCENTE
JUAN CAMILO BUSTAMANTE	DOCENTE
LILIANA MARIA VALENCIA	DOCENTE
CLAUDIA DEISY SANCHEZ	DOCENTE

SE ADJUNTA REGISTRO DE ASISTENCIA



_____

JULIANA ANDREA HENAO MEDINA
PSICOLOGA
T.P 258591