ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ N° 69	
Hora: 02:00 Pm	**Fecha: 30/05/2025**
Lugar:	C.D.I GARRAPIÑOS
Dependencia que Convoca:	**CORPORACIÓN EL MINUTO DE DIOS DE GARZÓN**
Proceso:	Promoción y prevención de la primera infancia.
Objetivo:	Identificar y promover prácticas de cuidado y autocuidado de la salud mental.

Agenda:

1. Saludo y bienvenida al talento humano
2. Desarrollo
   2.1 Momento 1. Aterrizaje
   2.2 Momento 2. Contextualización
   2.3 Momento 3. Fortalecimiento
   2.4 Momento 4. Cierre
3. Decisiones

Desarrollo:

1. **Bienvenida y contextualización:**

Se dio apertura a la jornada con una reflexión sobre el cuidado de la salud mental con la finalidad de que cada persona identifique actividades le ayudan a sentirse mejor y priorizarlas en su vida diaria.

2. **Desarrollo**

2.1 Momento de aterrizaje.

Iniciamos el espacio con el anuncio del objetivo que es identificar y promover prácticas de cuidado y autocuidado de la salud mental. Luego, realizamos la práctica de escaneo corporal para disponer nuestra atención al espacio e identificar cómo llegamos a esta sesión. Se realizó un recorrido por nuestro cuerpo con plena atención a las sensaciones físicas que tenemos, para esto se siguió el siguiente guion:

PUBLICA

"La práctica de escaneo corporal es una excelente manera para aprender a sintonizarse con las sensaciones del cuerpo y a aceptarlo tal como es mientras se enfoca la atención en las diferentes partes del cuerpo de manera lenta, suave y sistemática.

Antes de comenzar, hay algunos puntos para tener en cuenta. Primero, durante la práctica, intentemos mantener una actitud receptiva y curiosa. Al escanear algunas partes del cuerpo, tal vez sintamos resistencia o malestar, mientras que otras partes atraerán nuestra atención. Tomemos consciencia de estas sensaciones sin juicio o sin querer cambiarlas. Si lo necesitamos, cambiemos la posición del cuerpo a una postura más cómoda. Luego, retomemos el escaneo corporal desde la última parte del cuerpo donde hayamos centrado la atención.

Si sentimos sueño, está bien. Esto solo significa que la mente y el cuerpo se relajan lo suficiente para dormirse, así que permitámonos descansar y recuperarnos. No obstante, cuando noten que se están adormeciendo, podemos abrir los ojos, movernos lentamente o respirar profundo para volver a despertarse. Si sentimos sueño, tal vez nos resulte útil hacer la práctica con los ojos abiertos.

Es común perder la concentración, pensar en otras cosas o tener dificultad para sentir zonas específicas de cuerpo. Si la mente divaga, la invitación es a observar los pensamientos como eventos pasajeros y llevar gentilmente la atención de vuelta a la exploración corporal. Es natural y común que la mente se distraiga con frecuencia, así que no te juzgues por ello.

Encontremos una postura cómoda, que puede ser acostadas o sentadas (pausa). Cuando estemos listas, cerremos los ojos o manténganlos ligeramente abiertos sin mirar nada en particular (pausa). Descansemos por un momento y llevemos la atención al ritmo natural de la respiración (pausa). Tomemos consciencia de todo el cuerpo (pausa). Notemos cómo descansa y se apoya sobre el piso o la silla (pausa). Continúenos con la respiración natural, simplemente, percibiendo el apoyo y el peso del cuerpo (pausa).

Vamos a "escanear" el cuerpo tomando consciencia de él. Mantengamos la atención en la zona del cuerpo que les indique y perciban las sensaciones que sientan en cada una (pausa).

Comencemos con los dedos de los pies (pausa). Luego, recorramos las otras partes de los pies: las plantas, los talones, los dedos (pausa). Tomemos consciencia de las piernas y recorrámoslas notando sus sensaciones (pausa); Si notan alguna sensación en el recorrido como frio, dolor, cosquilleo o cualquier otra, les invito a percibir si cambia. Tal vez se hace más o menos intensa, o desaparece. Continuemos la exploración hasta la pelvis (pausa). Si surge algún pensamiento o juicio, notémoslo con amabilidad y volvamos a tomar consciencia del cuerpo (pausa). Ahora, vamos a tomar consciencia del abdomen mientras inhalamos y exhalamos (pausa). También

PUBLICA

podemos notar que algunas sensaciones son agradables, otras son neutras y otras desagradables o incómodas (pausa).

Ahora podemos recorrer desde la parte baja de la espalda hasta la parte superior (pausa). Seguimos por los hombros y dirigimos la atención hacia los brazos hasta llegar a los dedos (pausa). Percibamos las sensaciones en la mano: en las palmas, en los dorsos, en las muñecas. Tal vez sintamos hormigueo, calidez u otras sensaciones (pausa). Escaneemos gradualmente todo el dorso de las manos y recorramos el brazo hasta llegar a los hombros. Luego, llevemos la consciencia al cuello, mantengámosla allí por un momento y percibamos las sensaciones (pausa)

Lleguemos hasta la cabeza: recorramos la parte de arriba, atrás, los costados y alrededor de las orejas (pausa). Ahora, con plena consciencia, notemos lentamente cada área del rostro: la frente, el ceño notemos si hay tensión o no en esta zona (pausa). Ahora percatémonos de las cavidades de los ojos, la nariz, las mejillas y la mandíbula (pausa). Identifiquemos si hay tensión en la mandíbula (pausa). Ahora recorramos con la atención los labios, el interior de la boca, la lengua y los dientes. Detengámonos en cada parte explorando y percibiendo (pausa). Finalmente, extendamos la consciencia a todo el cuerpo: notemos la sensación del cuerpo en su totalidad mientras inhalamos y exhalamos Poco a poco empecemos a mover las extremidades con suavidad y consciencia. Cuando nos sintamos listas, vamos abriendo los ojos y tomando consciencia de nuestro entorno".

2.2 Momento 2. Contextualización

- *Aprender haciendo: las experiencias se enfocan en el aprendizaje activo por medio de la experiencia directa y la puesta en práctica de las competencias, habilidades y capacidades que se busca fortalecer más que por medio del discurso.*
- *Aprendizaje cooperativo: se busca promover la interacción colaborativa entre participantes como medio efectivo de aprendizaje.*
- *Aprendizaje por observación: se refiere al aprendizaje que ocurre por medio de la observación de otras participantes y del facilitador/a mientras se ponen en práctica las competencias que se quiere promover.*
- *Aprendizaje significativo: apunta a que las experiencias tengan conexión y aplicabilidad a la vida cotidiana de las participantes y que de este modo se pueda relacionar las temáticas con las vivencias propias.*

Luego del este contexto nos dispondremos de píe en un círculo para el desarrollo de los malabares en la vida cotidiana, Lanzaremos este objeto entre 30 a 60 segundos, recordemos prestarle atención en todo momento para evitar que se caiga. Continuaremos lanzando este

PUBLICA

objeto de una persona a otra aleatoriamente en el círculo, sin dejar de lanzar el primero. Ahora, debemos cuidar de no dejar caer el trabajo, ni el cuidado de otros seres, y prestar atención a dónde se encuentran los objetos que van rotando. Introduciremos un vaso con agua que representa la salud mental y el bienestar emocional de cada una y cada uno. Continuamos lanzando aleatoriamente los objetos que representan el trabajo, el cuidado y las relaciones afectivas, mientras pasamos el vaso de agua a la persona que se encuentra a nuestra derecha. El objetivo es evitar que el agua se riegue o que el vaso o los demás objetos caigan al suelo.

Al finalizar el ejercicio abrimos un diálogo alrededor de la siguiente pregunta: ¿Qué relaciones encontramos entre lo vivido y las experiencias cotidianas en el cuidado de la salud mental y la promoción del bienestar emocional? Recordemos que a menudo las responsabilidades del día a día implican un desafío para el autocuidado y bienestar. Por este motivo es importante reconocer y actuar en aquellos momentos en que el agua se riega para promover nuestro bienestar. Luego de las intervenciones voluntarias identificaremos las acciones de autocuidado que realizamos a partir de la siguiente pregunta: ¿Qué acciones cotidianas contribuyen a mantener el vaso de la salud mental con agua suficiente o a rellenarlo de agua cuando se derrama

2.3 Momento 3. Fortalecimiento

Esta exploración muestra una perspectiva, y no consiste en una verdad, sino que servirá más como una orientación para el cultivo de un mayor bienestar para cada una y cada uno. Recordemos que algunos resultados pueden tener un nivel inferior al deseado, seamos amables con cada una y cada uno mientras realizamos el ejercicio.

SATISFACCIÓN

a. ¿con qué frecuencia te sientes alegre?
b. ¿con qué frecuencia te sientes satisfecho/a con tu vida?
c. ¿con qué frecuencia aceptas tus emociones tal cual son evitando evadirlas o transformarlas?

AUTOACEPTACIÓN

a. ¿Con qué frecuencia te sientes seguro/a y positivo/a sobre ti mismo/a?
b. ¿Con qué frecuencia aceptas tus cualidades tanto positivas como negativas?
c. ¿Con qué frecuencia consideras que eres una persona valiosa e importante?

PÚBLICA

RELACIONES DE CUIDADO

a. ¿Con qué frecuencia sientes que las personas que están a tu alrededor te apoyan cuando lo necesitas?
b. ¿Con qué frecuencia te sientes querido/a por otras personas?
c. ¿Con qué frecuencia te sientes satisfecho/a con tus relaciones?

SENTIDO

a. ¿Con qué frecuencia sientes que llevas una vida con propósito?
b. ¿Con qué frecuencia sientes que lo que haces con tu vida es valioso?
c. ¿Con qué frecuencia tienes claridad acerca de lo que quieres hacer con tu vida?

LOGRO

a. ¿Con qué frecuencia sientes que estás avanzando hacia el logro de tus metas?
b. ¿Con qué frecuencia logras metas importantes que te propones?
c. ¿Con que frecuencia logras manejar tus responsabilidades?

DOMINIO DEL ENTORNO

a. ¿Con qué frecuencia sientes que eres capaz de adaptarte a situaciones nuevas o difíciles?
b. ¿Con qué frecuencia sientes que eres responsable de la situación en la que vives actualmente?
c. ¿Con qué frecuencia sientes que si quieres puedes cambiar la situación en la que vives?

2.4 Momento 4. Cierre

Para finalizar la sesión reconoceremos los aprendizajes que nos quedaron, de manera individual responderemos en nuestra libreta las siguientes preguntas:

- ¿Qué aprendizajes me quedan de esta sesión?
- ¿Cuál acción o acciones de autocuidado me comprometo a realizar con regularidad?
- ¿Cuáles son los retos que identifico para poner en marcha las acciones cuidado tanto individuales como colectivas?

Nota: Se adjunta listado de asistencia f8.p1.mi_formato_listado_de_asistencia_v9.

PÚBLICA

Compromisos / tareas	Responsable(s): Nombre / Cargo o rol	Fechas
Realizar promoción del cuidado de la salud mental del talento humano	EAS	Permanente

FIRMA ASISTENTES			
Nombre	**Cargo o rol / Dependencia**	**Entidad**	**Firma**
Lina Constanza Morales	Coordinadora	CorMiDi	
Juan Pablo Sanchez Alvarado	Apoyo Psicosocial	CorMiDi	
Próxima reunión	**Fecha**	**Hora**	**Lugar**
	27/06/2025	02:30 pm	C.D.I Garrapiños
Colaborador que elabora el acta:	Psicosocial Juan Pablo Sanchez Alvarado		

PÚBLICA

BIENESTAR FAMILIAR

PROCESO
MEJORA E INNOVACIÓN

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

FB.P1.MI	12/06/2024
Versión 9	Página 1 de 2
Clasificación de la Información: Pública	

ACTIVIDAD: Formación a Talento Humano FECHA 30/05/2025

HORA INICIAL: 02:00 pm HORA FINAL: 04:00 pm LUGAR CDI Garzapinos

DEPENDENCIA LIDER: Apoyo Psicosocial.

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			AM	PM
1	Sindy Yohana C.	1077887944	A.E	Comidi	Huila	Garzón		x	3158621120			
2	Heidy Liliana Bonilla R	55067102	A.E.	Comidi	Huila	Garzón		x				
3	Daniela Fernanda M. V	1077876701	A.E.	Comidi	Huila	Garzón		x	3217832799			
4	Tania calderón	1003768209	A.P.	Comidi	Huila	Garzón		x	3224133350			
5	Natalia Sanchez	1077891851	A.E	Comidi	Huila	Garzón		x	3204843390			
6	Yina Milena Soto	1079879466	A.E	Comidi	Huila	Garzón		x	3118953921			
7	Beatriz E. Garzon	55061626	AE	comidi	Huila	Garzón		x	3147671400			
8	Juan Pablo Sanchez A	1077404723	APsicosocial	Comidi	Huila	Garzón		x	3224113558			
9	Eliana Cataño B	1075018546	A.E	COMIDI	Huila	Garzón		x	3184434604			
10	Diana Yibeth Urrego	1024526511	A-C	comidi	Huila	Garzón		x	3223857			
11	Edna R Cantillo S.	1077851927	A.P	Comidi	Huila	Garzón		x	3143195379			
12	Lidamarcela M.C.	1077876	A-P	Comidi	Huila	Garzón		x	3143574776			
13	Yesica Paola Ovalo	1077	A. P	comidi	Huila	Garzon		x	3227645215			
14	Maria Cecilia Alvarez	55065	A P	comidi	Huila	Garzon		x	3138403525			
15	Ind Adela Cortes	1077		comidi	Huila	Garzón		x	3131			
16	Rosario Naranjo	55061868	A E	comidi	Huila	Garzon		x	3125276			
17	D. Stiven Silva	1082	A.P	Comidi	Huila	Garzón		x	3203114691			
18												
19												
20												

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!
Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

BIENESTAR FAMILIAR

PROCESO
MEJORA E INNOVACIÓN

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

FB-F1-M	12/08/2024
Versión 9	Página 2 de 2
Clasificación de la información: Pública	

ACTIVIDAD: Formacion a talento humano FECHA 30/05/2025

HORA INICIAL: 2:00 pm HORA FINAL: 04:00 pm LUGAR CDI Garrapiños

DEPENDENCIA LIDER: Apoyo Psicosocial.

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			AM	PM
1	Idalba Rivera	55063062	G.A	comedi	Huila	Garzon			3112525312	idivera@bienestar.com	Idalba Rivera	
2	Adriana Lozada	55063439	G.A	comedi	Huila	Garzon			3138632412		Adriana Lozada	
3	Sandra Rodriguez	55066510	G A	Comedi	Huila	Garzon			3007754831	Sandra.rodriguez13@bienestar.gov.co	Sandra rodriguez	
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Escaneado con CamScanner

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!
Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

Evidencia fotográficas del encuentro fortalecimiento Talento Humano









¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

PÚBLICA

¡Antes de imprimir este documento… piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.