

ESCUELA SUPERIOR DE ADMINISTRACIÓN PÚBLICA – ESAP

Contrato de Prestación de Servicios ESAP-PS-016-TOL-2025

Fecha de inicio del contrato 1/02/2025

Fecha de terminación del contrato 30/11/2025

Objeto del contrato: Contratar servicios técnicos para apoyo a la gestión en el desarrollo de los procesos académicos y administrativos de los programas de formación y extensión en el lugar de desarrollo de FRESNO de la ESAP Territorial Tolima

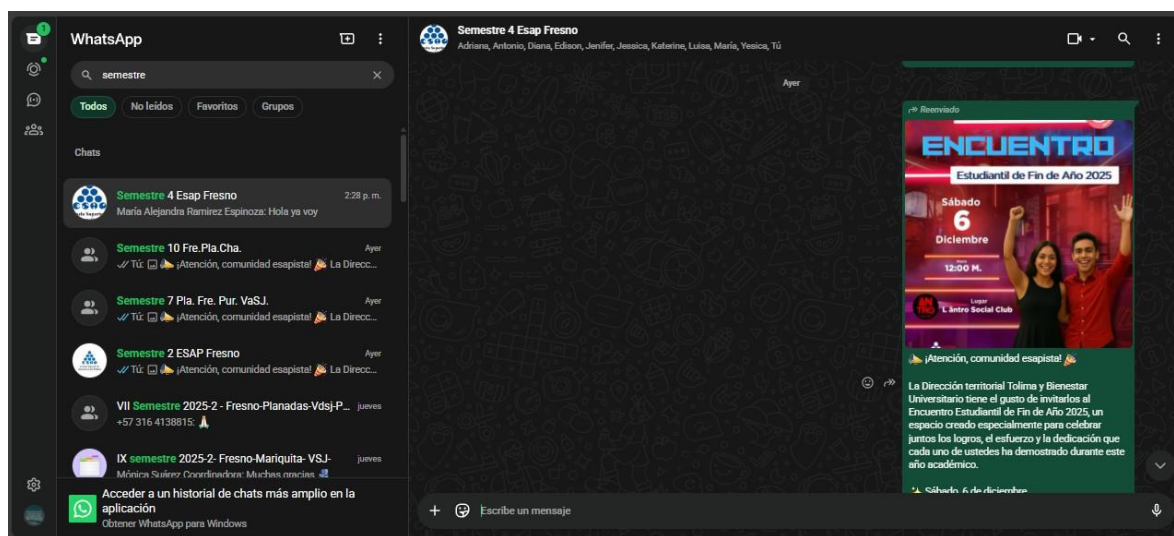
Informe de actividades mes de noviembre de 2025

7. Apoyar las actividades de bienestar teniendo en cuenta la programación establecida por la dirección territorial y la sede central.

Se realizó la difusión por los grupos de wasap de los diferentes semestres del CETAP, con la invitación a conectarse y participar en las siguientes actividades: Taller virtual de prevención del suicidio el 06 – 11 – 2025, Invitación a inscribirse en identificando capacidades y habilidades investigativas el 14 – 11 – 2025, Taller presencial de fotografía el 15 – 11 – 2025, Conversatorio de prevención de VBG relatos para la paz el 18 – 11 – 2025, Encuesta de participación al evento estudiantil de despedida de fin de año el 21 – 11 – 2025.

Se participó en las siguientes capacitaciones: Capacitación de SST FLEXIBILIDAD CEREBRAL el 13 de noviembre del 2025.

Evidencias



Sede Territorial Tolima

ventanillaunica.tolima@esap.edu.co

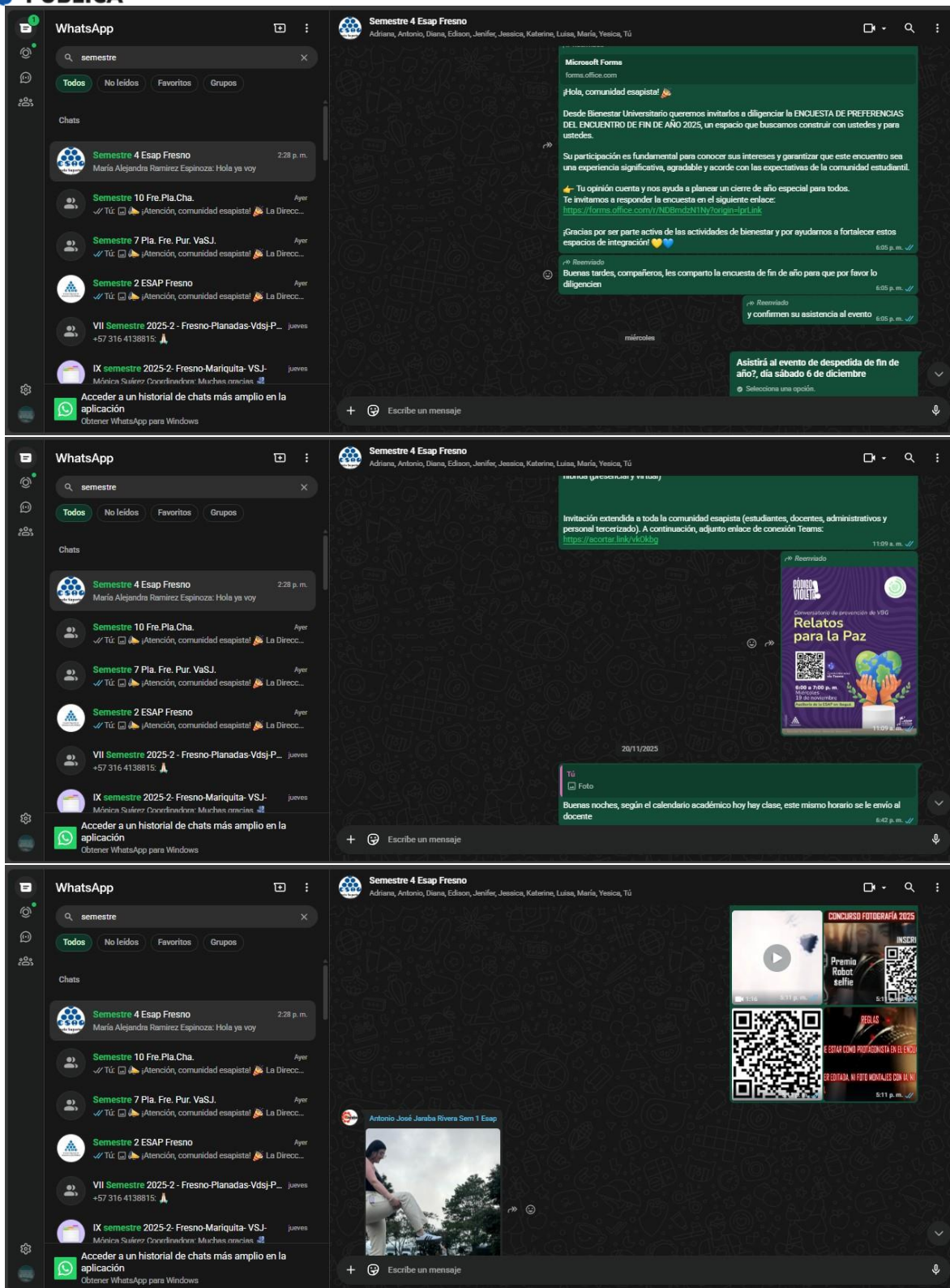
Calle 33 No. 8 - 142 Esquina Barrio Gaitán - Ibagué

Código postal: 111321

Línea conmutador PBX: 018000 423713

Línea nacional gratuita PBX: 018000 423713

www.esap.edu.co



Sede Territorial Tolima

ventanillaunica.tolima@esap.edu.co

Calle 33 No. 8 - 142 Esquina Barrio Gaitán - Ibagué

Código postal: 111321

Línea conmutador PBX: 018000 423713

Línea nacional gratuita PBX: 018000 423713

The top two screenshots show WhatsApp chat interfaces. The left chat is titled 'Semestre 4 Esap Fresno' and lists several other semesters. The right chat is titled 'Semestre 4 Esap Fresno' and shows a message from 'Jenifer Vanesa Ospina Lopez Estudiante Esap' with a date of 14/11/2025. The bottom screenshot shows a Zoom meeting grid with participants: Juan David Giraldo Machado, Ariel Yate Sanchez, Jasleidy Yissed Nino Rojas, Geraldine Ariza Martinez, Isabella Herrera Barragan, Edwin Alberto Ayala Guarín, Andres Antony Gutierrez Aguirre, Felipe (No comprobado), and Magaly Rojas Reyes. The right sidebar shows a list of participants including Andres Antony Gutierrez Aguirre, Juan David Giraldo Machado, Adriana Patricia Martinez Hernandez, Albeiro Gonzalez Vargas, Aldemar Ramirez Abello, Alexander Vizcaya Ortiz, Alexandra Vanegas Valderrama, and Ana Beiba Bustos Ricaurte.

Sede Territorial Tolima

ventanillaunica.tolima@esap.edu.co
Calle 33 No. 8 - 142 Esquina Barrio Gaitán - Ibagué
Código postal: 111321
Línea conmutador PBX: 018000 423713
Línea nacional gratuita PBX: 018000 423713



¡¡¡MUCHAS GRACIAS!!!

REDES DE APOYO

- Fortalecer relaciones familiares y vínculos emocionales
- Aprender a tomar consciencia de las situaciones difíciles y sus opciones de solución
- Acompañar a las personas que están atravesando por problemas de salud mental
- Promover la autovaloración y el sentimiento de aceptación como factor activo en la sociedad

IDENTIFICAR

FACTORES DE RIESGO

- Acceso a armas de fuego
- Miembro de la familia con historial de suicidio
- Antecedentes de autoagresión deliberada
- Antecedentes de abandono o maltrato
- Expresan sentimientos de ira, rabia o venganza
- Disfuncionalidad familiar
- Incrementan el uso de alcohol u otras sustancias psicoactivas

FACTORES DE PROTECCIÓN

- Promover y fortalecer la capacidad con la que cuenta para buscar ayuda
- Identificar las personas, lugares y actividades que le transmiten calma y seguridad
- Procurar estar acompañada o acompañado, la mayor parte del tiempo
- Promover una mirada autocompasiva, donde el diálogo interno sea de amabilidad

Sede Territorial Tolima

ventanillaunica.tolima@esap.edu.co

Calle 33 No. 8 - 142 Esquina Barrio Gaitán - Ibagué

Código postal: 111321

Línea conmutador PBX: 018000 423713

Línea nacional gratuita PBX: 018000 423713

01:05:09

Búsqueda (Ctrl+Alt+E)

Chat Gente Participar Reaccionar Vista Aplicaciones Más Cámara Micro Compartir Salir

COLOMBIA
INSTITUCIÓN DE LA VIDA

¿QUÉ DEBO HACER ANTE UN POSIBLE CASO?



- 01 Escuche atentamente
- 02 Genere un ambiente de comunicación franca
- 03 Muestre empatía y sensibilidad ante frases difíciles
- 04 Evite juzgar e interrumpir a la persona
- 05 Explore la disponibilidad de apoyo social
- 06 Exponga la posibilidad de pedir ayuda profesional
- 07 Promueva factores protectores

Dirección de Capacitación

Geraldine Ariza Martínez

Participantes

Escribe un nombre

Compartir invitación

En esta reunión (193)

Silenciar a todos

- Jasbleidy Yissed Nino Rojas 1
- Isabelina Herrera Barragan 2
- Sandra Liliana Tapias Perilla 3
- Juan David Giraldo Machado
- Adriana Patricia Martínez Hernández
- Albeiro Gonzalez Vargas
- Aldemar Ramirez Abello
- Alexander Vizcaya Ortiz

1/18

01:03:12

Búsqueda (Ctrl+Alt+E)

Chat Gente Participar Reaccionar Vista Aplicaciones Más Cámara Micro Compartir Salir

COLOMBIA
INSTITUCIÓN DE LA VIDA

¿QUÉ DEBO HACER ANTE UN POSIBLE CASO?



- 01 Escuche atentamente
- 02 Genere un ambiente de comunicación franca
- 03 Muestre empatía y sensibilidad ante frases difíciles
- 04 Evite juzgar e interrumpir a la persona
- 05 Explore la disponibilidad de apoyo social
- 06 Exponga la posibilidad de pedir ayuda profesional
- 07 Promueva factores protectores

Dirección de Capacitación

Geraldine Ariza Martínez

Participantes

Escribe un nombre

Compartir invitación

En esta reunión (201)

Silenciar a todos

- Jasbleidy Yissed Nino Rojas 1
- Isabelina Herrera Barragan 2
- Sandra Liliana Tapias Perilla 3
- Juan David Giraldo Machado
- Adriana Patricia Martínez Hernández
- Albeiro Gonzalez Vargas
- Aldemar Ramirez Abello
- Alexander Vizcaya Ortiz

1/18

01:02:33

Búsqueda (Ctrl+Alt+E)

Chat Gente Participar Reaccionar Vista Aplicaciones Más Cámara Micro Compartir Salir

COLOMBIA
INSTITUCIÓN DE LA VIDA

¿COMO IDENTIFICAR UNA POSIBLE CONDUCTA SUICIDA?



- Tener dificultad para concentrarse o pensar claramente
- Hablar acerca de matarse o la necesidad de "dejar todos mis asuntos en orden"
- Cambio repentino en el comportamiento
- Pérdida de interés en actividades que solía disfrutar
- Tener comportamientos autodestructivos
- Consumo de alcohol en exceso, consumir drogas o hacerse cortaduras en el cuerpo
- Distanciamiento social (Amigos, Familiares, Pareja)
- Tener problemas repentinos en el colegio o el trabajo
- Hablar acerca de la muerte o el suicidio o incluso declarar el deseo de hacerse daño
- Hablar acerca de sentirse sin esperanza o culpable
- Cambiar los hábitos alimentarios o de sueño
- Preparar maletas de quitarse su propia vida (como comprar un arma o muchas pastillas)

Dirección de Capacitación

Geraldine Ariza Martínez

Participantes

Escribe un nombre

Compartir invitación

En esta reunión (201)

Silenciar a todos

- Jasbleidy Yissed Nino Rojas 1
- Isabelina Herrera Barragan 2
- Juan David Giraldo Machado
- Adriana Patricia Martínez Hernández
- Albeiro Gonzalez Vargas
- Aldemar Ramirez Abello
- Alexander Vizcaya Ortiz
- Alexandra Vanegas Valderrama

1/18

Sede Territorial Tolima

ventanillaunica.tolima@esap.edu.co

Calle 33 No. 8 - 142 Esquina Barrio Gaitán - Ibagué

Código postal: 111321

Línea conmutador PBX: 018000 423713

Línea nacional gratuita PBX: 018000 423713

www.esap.edu.co



COLOMBIA POTENCIAL DE LA VIDA

Hablar del suicidio es Este fenómeno es multifactorial, las causas más frecuentes, se relacionan con:

- El deseo de escapar de un sufrimiento intolerable.
- Un estado de desmoralización y desesperanza que nubla la posibilidad de pensar de forma positiva en el futuro.
- Tras una muerte o pérdida afectiva, una mala idea y puede interpretarse como un estímulo para quitarse la vida.

Sólo las personas con trastornos mentales son suicidas

Las personas que intentan quitarse la vida no desean morir, solo hacen alarde

Sólo las personas mayores se suicidan, los niños no se suicidan.

Las personas con comportamientos de riesgo suicida sienten un fuerte malestar emocional y es un grave error minimizarlo

Si bien el grupo de riesgo en nuestro país se encuentra entre los jóvenes, se han registrado muertes en las diferentes etapas de la vida, como, por ejemplo, en niñas, niños y adolescentes.

Mitos vs realidades sobre la conducta suicida

Hablar del suicidio es una mala idea y puede interpretarse como un estímulo para quitarse la vida

Está demostrado que hablar sobre el suicidio, en vez de incitar, provocar o introducir en su cabeza esa idea, reduce el peligro de cometerlo

El riesgo de suicidio es hereditario, por lo tanto, no se puede prevenir.

El comportamiento suicida tiene múltiples causas. Aunque puede explicarse por herencia, cada caso está influido por factores bio-psico-sociales particulares.

Participantes

En esta reunión (207)

- Jasleidy Yissed Nino Rojas
- Ariel Yate Sanchez
- Sandra Liliana Tapias Perilla
- Isabelina Herrera Barragan
- Andres Mauricio Tapias Vargas
- Juan David Giraldo Machado
- Adriana Patricia Martinez Hernandez
- Albeiro Gonzalez Vargas

En esta reunión (209)

- Andrey Alexis Ceballos Mosquera
- Ariel Yate Sanchez
- Sandra Liliana Tapias Perilla
- Juan David Giraldo Machado
- Adriana Patricia Martinez Hernandez
- Albeiro Gonzalez Vargas
- Aldemar Ramirez Abello
- Alexandra Vanegas Valderrama

En esta reunión (208)

- Andrey Alexis Ceballos Mosquera
- Ariel Yate Sanchez
- FICHER GIOVANNI... (No comprobado)
- Juan David Giraldo Machado
- Adriana Patricia Martinez Hernandez
- Albeiro Gonzalez Vargas
- Aldemar Ramirez Abello
- Alexandra Vanegas Valderrama

Sede Territorial Tolima

ventanillaunica.tolima@esap.edu.co

Calle 33 No. 8 - 142 Esquina Barrio Gaitán - Ibagué

Código postal: 111321

Línea conmutador PBX: 018000 423713

Línea nacional gratuita PBX: 018000 423713



The screenshots show a Zoom meeting interface with a presentation slide titled "SE CLASIFICAN EN:" (They are classified as:). The slide lists three categories of suicidal behavior:

- Ideación:** Comprende los pensamientos del acto suicida
- Planeación:** Los pensamientos son más elaborados e integran un método para llevar a cabo el acto suicida
- Intento suicida:** existe un comportamiento potencialmente autolesivo en el que se pueden presentar diferentes grados en la intención de morir.

The presentation is from the "Dirección de Capacitación" of the "ESAP" (Escuela Superior de Administración Pública).

The second screenshot shows the same slide, but the participant list on the right is updated, showing names like Sandra Liliana Tapias Perilla, Andrey Alexis Ceballos Mosquera, Jasbleidy Yissed Nino Rojas, Felipe (No comprobado), Magaly Rojas Reyes, Juan David Giraldo Machado, Adriana Patricia Martinez Hernandez, and Albeiro Gonzalez Vargas.

The third screenshot shows a new slide titled "Mitos vs realidades sobre la conducta suicida" (Myths vs realities about suicidal behavior). The slide contains two boxes with text:

- Top box:** "Hablar del suicidio es una mala idea y puede interpretarse como un estímulo para quitarse la vida" (Talking about suicide is a bad idea and can be interpreted as a stimulus to take one's own life). This is contrasted with: "Está demostrado que hablar sobre el suicidio, en vez de incitar, provocar o introducir en su cabeza esa idea, reduce el peligro de cometerlo" (It is proven that talking about suicide, instead of inciting, provoking or introducing that idea into their head, reduces the danger of committing it).
- Bottom box:** "El riesgo de suicidio es hereditario, por lo tanto, no se puede prevenir." (The risk of suicide is hereditary, therefore, it cannot be prevented). This is contrasted with: "El comportamiento suicida tiene múltiples causas. Aunque puede explicarse por herencia, cada caso está influido por factores bio-psico-sociales particulares." (Suicidal behavior has multiple causes. Although it can be explained by heredity, each case is influenced by particular bio-psico-social factors).

The presentation is from the "Dirección de Capacitación" of the "ESAP" (Escuela Superior de Administración Pública).

Sede Territorial Tolima

ventanillaunica.tolima@esap.edu.co

Calle 33 No. 8 - 142 Esquina Barrio Gaitán - Ibagué

Código postal: 111321

Línea conmutador PBX: 018000 423713

Línea nacional gratuita PBX: 018000 423713



ESCUELA SUPERIOR
DE ADMINISTRACIÓN
PÚBLICA

Plan de Capacitación en
Seguridad y Salud en el Trabajo.

"Mi ESAP Segura" - Gestionando mis recursos. (Decreto 1072 de 2015 - Artículo 2.2.4.6.11).

Flexibilidad cerebral



Adquiere habilidades
para la adaptación,
la recuperación de
daños y la mejora de
funciones como el
aprendizaje y la
memoria.



13
noviembre

Transmisión vía



2:30 p.m.

RECUERDA:

La **sesiones** se llevarán a cabo de **manera virtual** para todas las sedes y territoriales.

Como una de tus **responsabilidades** en el SG-SST está la "**Participación en las actividades de capacitación en seguridad y salud den el trabajo definidas en el plan de capacitación del SG-SST**" (ítem 5, Artículo 2.2.46.10 Decreto 1072 de 2015).

ESAP



#PúblicaMente
#ESAP



Subdirección Nacional de Gestión Corporativa - Dirección de Talento Humano

DTH # 167

Sede Territorial Tolima

ventanillaunica.tolima@esap.edu.co

Calle 33 No. 8 - 142 Esquina Barrio Gaitán - Ibagué

Código postal: 111321

Línea conmutador PBX: 018000 423713

Línea nacional gratuita PBX: 018000 423713

www.esap.edu.co



40:00

Chat 101 Gente Participar Reaccionar Vista Aplicaciones Más Cámara Micro Compartir Salir

14:01 Jueves 13 de noviembre

PERO QUE ES LA FLEXIBILIDAD

El micrófono está desactivado
Presione Ctrl+Mayús+M para reactivar el micro, o bien, presione y mantenga presionada la tecla Ctrl+Barra espaciadora.

- Capacidad del cerebro para adaptarse a los cambios internos y externos
- Implica neuroplasticidad, es decir la habilidad del cerebro de reorganizar conexiones neuronales a lo largo de la vida.
- Permite responder de manera flexible no automática, ante desafíos emocionales o cognitivos.



Juan Fernando Sandoval Gomez

YT

JG TL YT AG KM

< 1/17 >

14:57 Jueves 13 de noviembre

PERO QUE ES LA FLEXIBILIDAD CEREBRAL ?

FUNCIÓN PÚBLICA

- Capacidad del cerebro para adaptarse a los cambios internos y externos
- Implica neuroplasticidad, es decir la habilidad del cerebro de reorganizar conexiones neuronales a lo largo de la vida.
- Permite responder de manera flexible no automática, ante desafíos emocionales o cognitivos.



YT

Sede Territorial Tolima

ventanillaunica.tolima@esap.edu.co

Calle 33 No. 8 - 142 Esquina Barrio Gaitán - Ibagué

Código postal: 111321

Línea conmutador PBX: 018000 423713

Línea nacional gratuita PBX: 018000 423713



15:00 Jueves 13 de noviembre

Flexibilidad EMOCIONAL

FUNCIÓN PÚBLICA

CAPACIDAD PARA RECONOCER, MODULAR Y CAMBIAR EMOCIONES SEGÚN EL CONTEXTO...

Inteligencia Emocional

AUTOMOTIVACIÓN: RAZONES QUE IMPULSAN EL DESEO DE ÉXITO Y ENTENDIMIENTO.

EMPATÍA: CAPACIDAD DE COMPRENDER Y CONECTAR CON LOS SENTIMIENTOS DE LOS DEMÁS

AUTO-REGULACIÓN: HABILIDAD PARA GESTIONAR TU EMOCIONES, EVITANDO REACCIONES IMPULSIVAS Y REFLEXIONANDO ANTES DE ACTUAR.

HABILIDAD SOCIAL: CAPACIDAD DE COMUNICACIÓN Y COLABORACIÓN, PROMOVRIENDO IDEAS ATRAVÉS DE OTROS.

AUTO-CONCIENCIA: CAPACIDAD DE ENTENDER EMOCIONES, FORTALEZAS, DEBILIDADES Y METAS PERSONALES.

YT

57:48

Chat Gente 114 Participar Reaccionar Vista Aplicaciones Más Cámara

15:09 Jueves 13 de noviembre

Flexibilidad RELACIONAL

Capacidad de adaptar nuestra comunicación y empatía según la Persona, contexto y situación *iiiiiii*

ESCUCHA ACTIVA-
EMPATIA COGNITIVA Y EMOCIONAL
AJUSTE DE EXPECTATIVAS Y LIMITES

YT

Juan Fernando Sandoval Gomez

Sede Territorial Tolima

ventanillaunica.tolima@esap.edu.co
Calle 33 No. 8 - 142 Esquina Barrio Gaitán - Ibagué
Código postal: 111321
Línea conmutador PBX: 018000 423713
Línea nacional gratuita PBX: 018000 423713



01:08:48



18:20 Jueves 13 de noviembre

Flexibilidad COGNITIVA

Habilidad mental para cambiar de perspectiva, estrategias o pensamientos ante nuevas demandas...

- RESOLVER PROBLEMAS DE DISTINTAS FORMAS
- APRENDER NUEVAS HABILIDADES RESOLUTIVAS
- CUESTIONAR CREENCIAS AUTOMATICAS Y DESMONTAR PREJUICIOS, IMAGINARIOS, COMPRENDER SIGNIFICADOS REALES

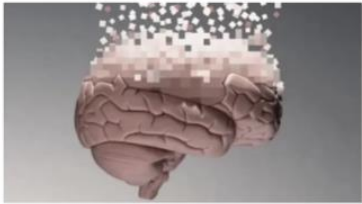
FUNCIÓN PÚBLICA

Juan Fernando Sandoval Gomez

01:14:18



18:20 Jueves 13 de noviembre



¿QUE DE LO QUE TE LLEGA EN TU DIARIO A VIVIR LO ADOPTAS, LO RECEPCIONAS, LO ACUMULAS, ?

FUNCIÓN PÚBLICA

Juan Fernando Sandoval Gomez

Sede Territorial Tolima

ventanillaunica.tolima@esap.edu.co

Calle 33 No. 8 - 142 Esquina Barrio Gaitán - Ibagué

Código postal: 111321

Línea conmutador PBX: 018000 423713

Línea nacional gratuita PBX: 018000 423713



**ESCUELA SUPERIOR
DE ADMINISTRACIÓN
PÚBLICA**

01:15:30

Chat Gente Participar Reaccionar Vista Aplicaciones Más Cámara

16:27 Jueves 13 de noviembre

Yonathan Andres Perez Torres + 1

Levantar la mano (Ctrl+Shift+K)

¡PRECIPITAN!

MIEDO
EXPECTATIVA
FRUSTRACION

El micrófono está desactivado
Presione Ctrl+Mayús+M para reactivar el micro, o bien, presione y mantenga presionada la tecla Ctrl+Barra espaciadora.

COMFORT ZONE

COMFORT ZONE

GS

Juan Fernando Sandoval Gomez

01:24:05

Chat Gente 113 Participar Reaccionar Vista Aplicaciones Más Cámara

16:35 Jueves 13 de noviembre

TENDENCIA AL EQUILIBRIO

INTEGRACION: EL CEREBRO FLEXIBLE

EMOCION-RELACIONAL-COGNITIVO-COMPORTAMENTAL -

ENTRENAMIENTOS

FUNCION PÚBLICA

YT

Juan Fernando Sandoval Gomez

Sede Territorial Tolima

ventanillaunica.tolima@esap.edu.co

Calle 33 No. 8 - 142 Esquina Barrio Gaitán - Ibagué

Código postal: 111321

Línea conmutador PBX: 018000 423713

Línea nacional gratuita PBX: 018000 423713

www.esap.edu.co



**ESCUELA SUPERIOR
DE ADMINISTRACIÓN
PÚBLICA**

01:26:38



Chat



Gente 111



Participar



Reaccionar



Vista



Aplicaciones



Más



Cámara

15:38 Jueves 13 de noviembre

FUNCIÓN PÚBLICA

**¿EN QUE ÁREA DE TU VIDA
TE GUSTARÍA SER MAS FLEXIBLE ?**

Juan Fernando Sandoval Gomez

YT

01:28:34



Chat



Gente 111



Participar



Reaccionar



Vista



Aplicaciones



Más



Cámara

15:40 Jueves 13 de noviembre

FUNCIÓN PÚBLICA

GRACIAS

Juan Fernando Sandoval Gomez

YT

Sede Territorial Tolima

ventanillaunica.tolima@esap.edu.co

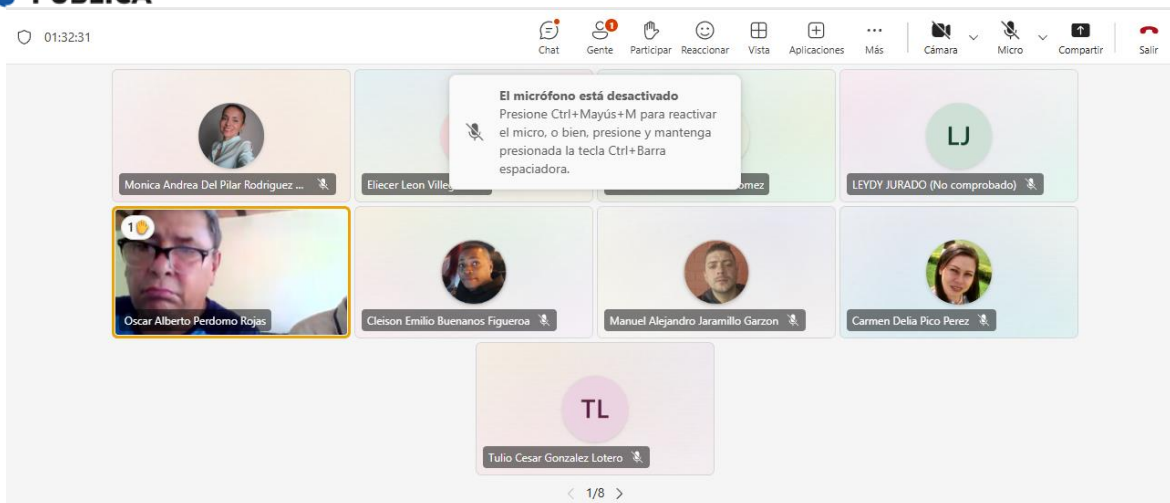
Calle 33 No. 8 - 142 Esquina Barrio Gaitán - Ibagué

Código postal: 111321

Línea conmutador PBX: 018000 423713

Línea nacional gratuita PBX: 018000 423713

www.esap.edu.co



Sede Territorial Tolima

ventanillaunica.tolima@esap.edu.co

Calle 33 No. 8 - 142 Esquina Barrio Gaitán - Ibagué

Código postal: 111321

Línea conmutador PBX: 018000 423713

Línea nacional gratuita PBX: 018000 423713