

	PROCESO MEJORA E INNOVACIÓN FORMATO ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ	F9.P1.MI	31/05/2024
		Versión 10	Página 1 de 5

ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ N° 354	
Hora: 08:00 am	Fecha: 15 septiembre 2025
Lugar:	Finca Diana María- vereda el centro- Tesalia.
Dependencia que Convoca:	Coordinación pedagógica- Psicosocial
Proceso:	PROMOCION Y PREVENCIÓN
Objetivo:	Promover en el equipo del Talento humano el conocimiento y manejo de emociones, pensamientos o sentimientos que pueden estar relacionados con la carga laboral.
Agenda: <ol style="list-style-type: none"> 1. Saludo y socialización del objetivo. 2. Socialización temática. MANEJO DE EMOCIONES 3. Decisiones 4. Compromisos 5. Firma de asistencia. 	
Desarrollo: <p>Se inicia con un cordial saludo de bienvenida al talento humano e invita a prestar atención para garantizar un mejor aprendizaje y así mejorar los conocimientos por parte del talento humano de la corporación coorhuellas, para adelantar el proceso de socialización de la temática correspondiente del mes de octubre.</p> <p>El apoyo psicosocial hace énfasis en la importancia de socialización y participación en los diferentes temas relacionados con la primera infancia. Para dar inicio a la capacitación se hace la presentación de la Psicóloga Claudia Liliana Silva Otálora del Pic de concurrencia de la ESE Hospital Santa Teresa, quien nos acompaña articuladamente en las orientaciones del tema de Manejo de Emociones y primeros auxilios psicólogos.</p> <p>Seguidamente la psicóloga de la modalidad familiar y comunitaria; inicia con la dinámica para romper el hielo con las participantes, cantemos imitando las 5 emociones, del equipo del talento humano se elige 3 parejas, se da la explicación de la dinámica cada pareja escogerá una canción a la par deberá cantarla e imitando la emoción que está al frente sin cambiar la letra que se escogió, una vez terminada la actividad se hace la reflexión de cómo nos encontramos hoy.</p> <p>Una vez se procede a dar el espacio de la psicóloga del Pic de concurrencia, iniciando con la Actividad del tío chicho, cuyo objetivo es Analizar la comunicación verbal y no verbal en las emociones primero se forma entre todos en un círculo, un participante inicia la rueda diciendo al que tiene a su derecha "Se murió Chicho", pero llorando y haciendo gestos exagerados. El de la derecha le debe responder lo que se le ocurra, pero siempre llorando y con gestos de dolor. Luego deberá continuar pasando la "noticia" de que Chicho se murió, llorando igualmente, y así hasta que termine la rueda. continuamente se inicia otra rueda,</p>	

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

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO MEJORA E INNOVACIÓN FORMATO ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ	F9.P1.MI	31/05/2024
		Versión 10	Página 2 de 5

pero cambiando la actitud. Por ejemplo: riéndose, asustado, nervioso, tartamudeando, borracho, etc. El que recibe la noticia deberá asumir la misma actitud que el que la dice. El Facilitador guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida. El talento humano participa activamente de la actividad.

Así mismo se continua con reactividad de Regulación emocional por medio de los frascos de las emociones, se le entrega dos papelitos de colores a cada participante allí deberá escribir una emoción de alegría y otra de tristeza de la vida personal, se comparte con el resto del grupo y de ubica en los frascos de las emociones que se encuentra en la pared. La Psicóloga claudia procede a realizar la explicación del tema:

El manejo de emociones es la capacidad de identificar y gestionar las emociones propias y ajenas, de manera saludable, para mantener relaciones personales sanas y ser más productivo, feliz y saludable. Para manejar las emociones, se pueden seguir algunos consejos:

Reconocer las emociones

Normalizarlas

2. Reducir la rumiación
3. Evitar la sobreinformación
4. Centrarse en las cosas buenas
5. Reforzar las cosas que se hacen bien
6. Pedir ayuda
7. Realizar actividades.

Algunas estrategias para controlar las emociones son:

Hacer una pausa y respirar profundo

Alejarse del entorno o la persona que causa malestar

Practicar la relajación

Visualizar para reprogramar las actitudes mentales

Meditar para observar los pensamientos y actitudes

Controlar el pensamiento

Manejar las reacciones emocionales significa escoger cómo y cuándo expresar las emociones que sentimos. Las personas que hacen un buen trabajo en el manejo de sus emociones saben que es saludable expresar sus sentimientos, pero importa saber cómo y cuándo expresarlos.

Los pasos para calmar nuestras emociones

Reconocimiento y aceptación. El primer paso **para** calmar nuestras **emociones** es reconocerlas y aceptarlas sin juicio.

Comprender el origen.

Expresión saludable.

	PROCESO MEJORA E INNOVACIÓN FORMATO ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ	F9.P1.MI	31/05/2024
		Versión 10	Página 3 de 5

- Estrategias de regulación emocional.
- Terapia y apoyo profesional.

Tiempo y paciencia.

¿Cuáles son las emociones básicas?

Emociones positivas (alegría, humor, amor y felicidad),

emociones negativas (miedo, ansiedad, ira, tristeza, rechazo, vergüenza) y emociones ambiguas (sorpresa, esperanza y compasión).

Dentro de la gestión emocional, las cinco emociones más importantes son: miedo, rabia, tristeza, alegría y asco. Terminada la explicación hace entrega de un folleto dando la explicación sobre Primeros Auxilios Psicológicos. (salud Mental).

Los Primeros Auxilios: Psicológicos son un conjunto de habilidades y conocimientos que se utilizan para ayudar a las personas a sentirse tranquilas y capaces de hacer frente a una situación de emergencia o crisis. Es una primera Intervención que tiene como objetivo de brindar un apoyo inmediato. Se trata de una primera intervención que tiene como objetivo brindar apoyo inmediato para que la persona restablezca su estabilidad personal a nivel emocional y físico.

¿Quiénes pueden ofrecer primeros auxilios psicológico?

cualquier persona de la comunidad que este capacitada para brindar primeros auxilios psicológicos.

Así mismo se socializa las características de los primeros auxilios psicológicos, la detención temprana de riesgos; como también el protocolo ABCDE y el directorio telefónico del centro de escucha línea de vida y del Hospital ESE Santa Teresa I municipio de Tesalia y para finalizar se realiza la actividad d cierre Arma la palabra.

4.Plenaria: Después de la socialización del tema se concluye las emociones influyen en la toma de decisiones, ya que las personas suelen responder rápidamente a una situación basándose en la evaluación que hacen de ella. Por lo tanto, es importante, saber gestionar y controlar las emociones para tomar decisiones adecuadas.

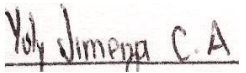
se le pregunta al equipo del talento humano si tienen algunas, preguntas inquietudes y dudas del tema, refiere que no tiene preguntas. Agradecen a las psicólogas de apoyo psicosocial y Claudia Liliana Silva Otálora del Pic de concurrencia de la ESE Santa Teresa por la capacitación y por las orientaciones suministrada porque fueron claras y con actividades muy dinámicas y participativas que fueron acorde a la temática.

Durante la capacitación sobre el tema “de manejo de emociones”. Se logró evidenciar que todos los participantes del talento humano estuvieron atentos y participativos en cada actividad a medida que se iban abarcando la temática expuesta, dando sus opiniones. se dio por terminada la capacitación con una buena comprensión y participación del tema.

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

	PROCESO MEJORA E INNOVACIÓN FORMATO ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ	F9.P1.MI	31/05/2024
		Versión 10	Página 4 de 5

Compromisos / tareas	Responsable(s): Nombre / Cargo o rol	Fechas
Regular las emociones: Ser capaz de controlarlas, especialmente en situaciones estresantes o desafiantes, en ambiente laboral y familiar.	Equipo talento humano (Agentes educativas, equipo salud y nutrición y profesional psicosocial)	Permanente.
Que el talento humano ponga en práctica el tema que se orientó en Identificar las emociones: Reconocer qué se está sintiendo y qué situaciones lo afectan, con el fin que no se vea afectado el servicio de los participantes y cuidadores.	Equipo talento humano (Agentes educativas, equipo salud y nutrición y profesional psicosocial)	Permanente.
Socializar el tema con los padres de familia sobre el manejo de emociones; ya que las emociones influyen en la toma de decisiones.	Equipo talento humano (Agentes educativas, equipo salud y nutrición y profesional psicosocial)	Permanente.

FIRMA ASISTENTES			
Nombre	Cargo o rol / Dependencia	Entidad	Firma
YULY JIMENA CERQUERA ANDAPIÑA	COORDINADORA PEDAGOGICA	CORHUELLAS	
DIANA MARCELA HERNANDEZ VIEDA	APOYO PSICOSOCIAL	CORHUELLAS	
CLAUDIA LILIANA SILVA OTÁLORA	PSICOLOGA	PIC CONCURRNCIA ESE HOSPITAL SANTA TERESA- TESALIA	CLAUDIA LILIANA SILVA OTÁLORA
Próxima reunión	Fecha	Hora	Lugar
	Mes de Septiembre	N/A	N/A
Colaborador que elabora el acta:	DIANA MARCELA HERNANDEZ VIEDA- PROFESIONAL PSICOSOCIAL		

¡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 ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ	F9.P1.MI	31/05/2024
		Versión 10	Página 5 de 5

Evidencias. Tema: Manejo de emociones.



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

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



PROCESO
MEJORA E INNOVACIÓN

FORMATO ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ

F9.P1.MI

31/05/2024

Versión 10

Página 6 de 1



PROCESO
MEJORA E INNOVACIÓN
FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

F9.P1.MI

12/05/2024

Versión 9

Página 1 de 1

Clasificación de la Información
Pública

ACTIVIDAD: Formación Talento Humano: Manejo de Emociones

FECHA: 15 Septiembre 2023

HORA INICIAL: 08:00 am

HORA FINAL: 09:00 am

LUGAR: Finca: Don Yano Vendo el Centro Tejano

DEPENDENCIA LIDER: Coordinación pedagógica - psicosocial

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			AM	PM
1	YULY JIMENA CERQUERA ANDAPIÑA	1084576229	COORDINADORA PEDAGÓGICA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	3125430242	yulcean103@gmail.com		
2	ALBA LUZ BRAND TRUJILLO	26471132	PROFESIONAL PSICOSOCIAL	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	311 4607791	albayurcam@yahoo.es		
3	DIANA MARCELA HERNÁNDEZ VIEGA	26471700	PROFESIONAL PSICOSOCIAL	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	312 3082807	dianamh28@gmail.com		
4	ESTHER MARGARITA CUELLAR CAMERO	1130254091	GESTOR SALUD Y NUTRICIÓN	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	3128644484	1008margara@gmail.com		
5	YURIELIS TAPIA GÓMEZ	1045712208	GESTOR SALUD Y NUTRICIÓN	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	3217310080	wdjmenaz88@gmail.com		
6	LEIDY YOHANA CARDOSO OVALLE	53131943	AGENTE EDUCATIVO	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	317 4198114	yohace@hotmail.com		
7	JESSICA LORENA CUMBE PERDOMO	1079409772	AGENTE EDUCATIVO	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	323 2928744	lorenacumbep@hotmail.com		
8	LINDA LIZETH GONZÁLEZ GUIMBAYA	1079183692	AGENTE EDUCATIVO	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	315 4836847	aaarciniegas2015@gmail.com		
9	JULY VIVIANA BRAND PERDOMO	1081414780	AGENTE EDUCATIVO	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	3188171332	vivianabrand19@gmail.com		
10	SANDRA PATRICIA BRAND CUMBE	26471495	AGENTE EDUCATIVO	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	3232407353	sandrabrand14@hotmail.com		
11	MAIRA CONSTANZA PERDOMO BRAND	1079410702	AGENTE EDUCATIVO	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	3168697878	perdomobrandm@gmail.com		
12	LAURA KATHERINE CLEVEZ REINA	1079409599	AUXILIAR PEDAGÓGICA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	3213311003	laurdag17@hotmail.com		
13	MAGDA LORENA PERDOMO NINCO	26472413	AUXILIAR PEDAGÓGICA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	3167735104	magdalorenaperdomoninco@gmail.com		
14	JHAID MIRIAN GUZMAN RAMÍREZ	26471684	AUXILIAR PEDAGÓGICA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	3163270159	jhaid0110@gmail.com		
15	SANDRA JIMENA PERDOMO TRUJILLO	26471503	AUXILIAR PEDAGÓGICA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	3177086477	sandrajime10@gmail.com		
16	ANDREA MILENA TRUJILLO CEBALLOS	1081410841	AUXILIAR PEDAGÓGICA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	3138709667	andreatrujillo1505@gmail.com		
17	JOHANA ANDREA BONILLA BASTIDAS	26472439	AUXILIAR PEDAGÓGICA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	317 4785017	yovillajohanaandrea@gmail.com		
18	Claudia L. S. I. W.	1079409599	OS. C. P. C	P. C. D. T. O. I.	H. U. I. L. A	N. E. I. N. G.		X	312 2928744	claudiasilva@gmail.com		
19												

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

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

LOS DATOS PERSONALES QUE SE ENCONTREN EN ESTE DOCUMENTO SON DE USO EXCLUSIVO DEL PERSONAL DEL COMITÉ Y LA JEFATURA DEL COMITÉ.

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

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