



Objeto de la reunión:		Realizar y ejecutar los talleres de gestión de emociones y proyecto de vida.														
Fecha:		9 diciembre 2025				Hora de inicio: <u>8:00 am</u>				Modalidad: <div> <input checked="" type="checkbox"/> Presencial <input type="checkbox"/> Virtual <input type="checkbox"/> Telefónica <input type="checkbox"/> Mixta </div>						
Lugar:		Casa de la Participación Bosa Sala 1				Hora de finalización: <u>10:30 am</u>										
Dependencia:		Sector mujer y género				Nombre del responsable: Jessika Cobos										
TIPO DE DOCUMENTO	NÚMERO DE DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN	NOMBRES Y APELLIDOS (Jurídico o legal)	NOMBRE IDENTITARIO	ENTIDAD	DEPENDENCIA	CARGO					TIPO DE VINCULACIÓN				CORREO ELECTRÓNICO - TELÉFONO DE CONTACTO	FIRMA
						ASESOR	DIRECTIVO	PROFESIONAL	TECNICO/ TECNÓLOGO	AUXILIAR	CARRERA	PROVISIONAL	LIBRE NOMB.	CONTRATISTA		
CC	53135836	Jessika Cobos	-----	ALB	Mujer y Género			X						X	3133028493	
cc	1012341277	Nedcy Cortés V.	-----	ALB	Mujer y Género				X					X	3164056091	

CONSENTIMIENTO: Quien registra sus datos, conforme a la Ley 1581 de 2012 y demás normas reglamentarias aplicables, declara que conoce y acepta la Política de Tratamiento y Protección de Datos Personales de la Secretaría Distrital de Gobierno, y que la información proporcionada es veraz, completa, exacta, actualizada y verificable. Reconoce y acepta que cualquier consulta o reclamación relacionada con el tratamiento de sus datos personales podrá ser elevada verbalmente o por escrito ante la Secretaría Distrital de Gobierno – Oficina de Atención al Ciudadano, como responsable del tratamiento; cuya página web es www.gobiernobogota.gov.co y su teléfono de atención es 3387000. Manifiesta que con los datos proporcionados tiene el derecho de conocer, actualizar y rectificar los datos personales, a solicitar prueba de este consentimiento, a solicitar información sobre el uso que se le ha dado a los datos personales, a presentar quejas ante la Superintendencia de Industria y Comercio por el uso indebido de los datos personales, a revocar esta autorización o solicitar la supresión de los datos personales suministrados y a acceder de forma gratuita a los mismos. De igual manera entiende que los datos aquí consignados serán usados para temas estadísticos, de caracterización poblacional y en determinados casos para el acceso a la oferta institucional de la Secretaría Distrital de Gobierno.

* Ver SAC-M002 Manual de Atención Diferencial y Preferencial para personas con discapacidad, disponible en <https://gaia.gobiernobogota.gov.co/content/sistema-integrado-de-gestion-sdg>

DESARROLLO Y CONCLUSIONES DE LA REUNIÓN:

Siendo las 8:00 AM se da inicio al Módulo de Gestión de Emociones y proyecto de vida como parte del proceso formativo y de fortalecimiento psicosocial con mujeres cuidadoras, liderado por el Sector Mujer – Estrategias de Cuidado tejiendo bienestar, en el que participaron 17 mujeres y 3 hombres, se socializo con las personas participantes el objetivo del Módulo, en el que se habló de la importancia de promover el reconocimiento, manejo y expresión saludable de las emociones en las mujeres cuidadoras, fortaleciendo sus capacidades para el autocuidado emocional y la sana convivencia familiar y comunitaria. Se dio la oportunidad que participaran dando su punto de vista, ofreciendo experiencias de la vida real a través de las emociones. Contenidos y Temas Desarrollados: durante la jornada se abordaron los siguientes temas:

- Comprensión de las emociones básicas (alegría, tristeza, ira, miedo, sorpresa, asco).
- Identificación de detonantes emocionales en el rol de cuidador.
- Estrategias para la autorregulación emocional.
- Importancia de la empatía y la comunicación asertiva.
- Prácticas de autocuidado emocional

Posteriormente se entregó a cada una de las personas una hoja con la figura humana para que cada participante escriba en que parte del cuerpo siente la emoción que se va describiendo a través de la lectura (alegría, tristeza, ira, miedo, sorpresa, asco, aburrimiento, envidia) una vez se explicó que las emociones está bien sentirlas y que no hay buenas y malas, cada participante escribe que le ocasiona la emoción que tiene en la tarjeta y como puede cambiarla, esto con el objetivo de reconocer que factor incide para sentir esa emociones y de esa manera lograr canalizarla y así poder trabajar en ella de manera positiva. Conclusiones y Aportes

- Se reconoce la gestión emocional como una herramienta clave para la salud mental y el equilibrio del rol cuidador.
- Las emociones deben ser reconocidas, no reprimidas, como parte del proceso humano.
- El autocuidado emocional contribuye a mejorar la calidad de las relaciones familiares y sociales.

Posteriormente se hablo y se socializo sobre el Proyecto de vida en el que se indicó que es importante fortalecer y diseñar las metas personales, sueños y capacidades, promoviendo el diseño de un proyecto de vida realista y motivadora. En primer momento se abordó haciendo pregunta por parte de la profesional Jessika ¿Que es o que entienden por proyecto de vida? la participación desde el primer momento fue enriquecedora, ya que varios participantes dieron su opinión a la pregunta planteada, la profesional al abordar el tema comenta complementando, que es proyecto de vida y con la información suministrada y breves ejemplos, se pide que se plasme en una hoja blanca con título “proyecto de vida” y tres columnas en donde colocaran: corto plazo de 6 a 1 año , mediano plazo de 1 a 2 años y largo plazo 3 a 5 años , cada propósito, meta, debe llevar fecha de ejecución, se da un tiempo estipulado y se comparte con todas las y los participantes.

Como resultado de esta actividad las y los participantes tuvieron Claridad en metas y límites de tiempo con Capacidad de priorización y planificación a distintos horizontes a corto, mediano y largo plazo en donde el uso de imágenes como herramientas para mayor motivación, sentido de propósito y responsabilidad sobre el propio proceso de desarrollo, la participación, dedicación y motivación se ve reflejado en donde se visualiza un aprendizaje significativo en sus vidas.

Siendo las 10:30 am se da por terminada la formación de los módulos descritos anteriormente, mencionando los temas que se trabajaran en la siguiente fecha de encuentro.



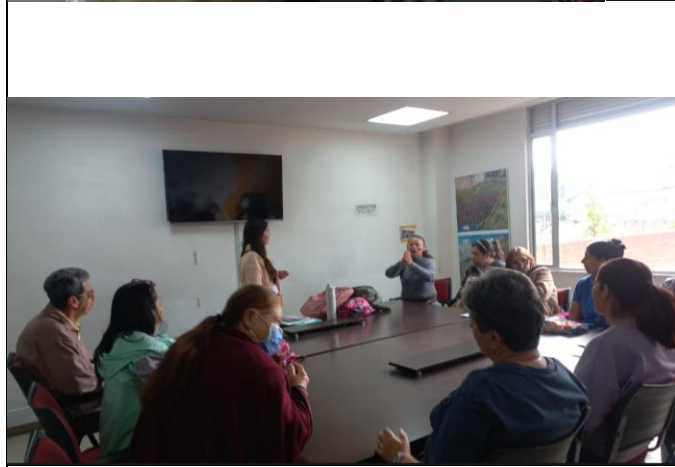
9 dic 2025 10:35:21 a. m.
801-85 Calle 61 Sur
Bosa
Bogotá
NEDCY



9 dic 2025 8:37:17 a. m.
61-28 Carrera 80k
Bosa
Bogotá
NEDCY



9 dic 2025 8:19:30 a. m.
801-75 Calle 61 Sur
Bosa
Bogotá
NEDCY



9 dic 2025 8:37:05 a. m.
61-28 Carrera 80k
Bosa
Bogotá
NEDCY



COMPROMISOS DE LA REUNIÓN:

No.	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA DE ENTREGA

NOTA 1: En caso de ser una reunión virtual se puede anexar el reporte de asistencia generado por las plataformas de reuniones o plataformas que generen formularios.

NOTA 2: Agregue o elimine las filas que sean necesarias para registrar los asistentes y los compromisos de la reunión.