ACTA DE CAPACITACIÓN TALENTO HUMANO	
EAS: ASOCIACIÓN DE HCB PORFÍA 3 **CONTRATO:** 50006522024	**UDS: TODAS**
HORA: 8:00am-2:00pm	**FECHA: 02/07/2025**
LUGAR: MZ 42 CASA 11 LA MADRID	**TEMA:** Resolución de conflictos y Manejo del Estrés
POBLACIÓN OBJETO: Madres comunitarias Contrato 652	
OBJETIVO:	Brindar herramientas prácticas a las madres comunitarias para reconocer, afrontar y resolver de manera pacífica los conflictos que se presentan en su labor diaria, así como estrategias sencillas para manejar el estrés y promover el autocuidado emocional.

AGENDA:

1. CARTELERAS
2. ROMPE HIELO
3. EXPLOSICION DEL TEMA
4. CIERRE

DESARROLLO:

La jornada inició con una actividad rompehielos orientada a generar un ambiente de confianza, integración y disposición emocional entre las participantes. Se utilizó la dinámica "La pelota viajera", en la cual cada madre, al recibir una pelota suave, decía su nombre y una palabra que reflejara cómo se sentía en ese momento. Esta actividad fomentó la cercanía y ayudó a crear un espacio de seguridad emocional.

A continuación, se introdujo la temática central del taller: resolución de conflictos y manejo del estrés. Se formuló la pregunta generadora: "¿Qué es un conflicto?", promoviendo un diálogo participativo en el que las madres compartieron experiencias reales, reflexiones y percepciones. A partir de este intercambio, se construyó una definición colectiva, reconociendo el conflicto

como parte natural de la convivencia humana y la importancia de saber afrontarlo con herramientas adecuadas.

Temáticas desarrolladas:

1. Comprensión del conflicto:

• Definición y tipos de conflictos en contextos comunitarios

• Reacciones emocionales frente al conflicto

• El diálogo como herramienta de transformación

2. Estrategias para la resolución pacífica de conflictos:

• Escucha activa

• Comunicación asertiva

• Control de emociones

• Acuerdos colaborativos

3. Manejo del estrés:

• Reconocimiento de señales físicas y emocionales

• Técnicas de regulación emocional: respiración, pausas activas, visualización

• Autocuidado como práctica diaria

Actividades realizadas:

- Juego de las emociones:

Actividad lúdica orientada a identificar emociones básicas a través de representaciones y gestos. El juego consistía en un recorrido con un dado y una pista que incluía diferentes emociones.

Cada una lanzaba el dado, avanzaba el número de casillas, identificaba la emoción en la que caía, la representaba y compartía qué cosas le hacían sentir así.

Se trabajó el reconocimiento emocional como paso previo a la regulación en situaciones de conflicto o estrés, el cómo manejamos nuestras emociones o si nos dejamos controlar de ellas

- Dinámica "Resolviendo problemas":

Se utilizó esta dinámica como mecanismo lúdico para escoger al azar dos participantes, quienes representaron a través de una actuación breve una situación de conflicto cotidiana relacionada con su rol como madres comunitarias (por ejemplo: desacuerdos con otras compañeras, padres de familia exigentes, entre otros). Luego de la dramatización, se promovió la reflexión grupal sobre cómo resolver la situación de forma pacífica y se reforzaron herramientas prácticas de resolución de conflictos. Esta dinámica generó empatía, participación activa y permitió visualizar posibles soluciones ante conflictos reales.

- Actividad reflexiva: "El Espejo Interno":

Ejercicio guiado de introspección sobre cómo cada participante responde emocionalmente ante el conflicto y el estrés. Se trabajó con dibujos de siluetas corporales donde cada una identificó cómo y dónde siente el estrés y qué desea mejorar.

- Dinámica de reconocimiento grupal:

Como cierre emocional de la jornada, se realizó una dinámica de fortalecimiento de autoestima. Cada participante pasó al centro del círculo con los ojos vendados, mientras sus compañeras le expresaban cualidades, virtudes y mensajes positivos. Este ejercicio promovió el reconocimiento mutuo, la valoración personal y la conexión afectiva entre el grupo.

Resultados observados:

- Activa participación, apertura emocional y disposición para el trabajo colaborativo.
- Identificación clara de conflictos comunes y manejo del estrés en su entorno laboral.
- Apropiación de herramientas comunicativas y emocionales.
- Fortalecimiento de la autoestima y de los lazos entre compañeras.
- Manifestación de interés en continuar con procesos formativos similares.

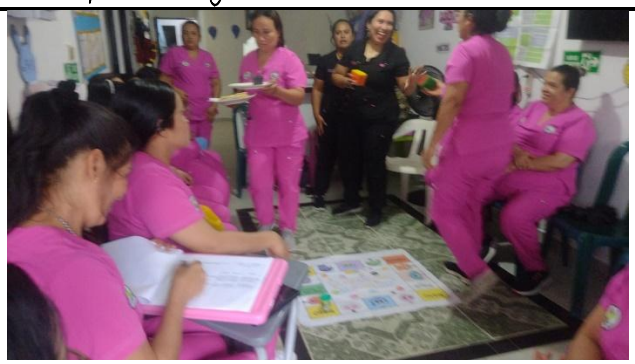
Conclusiones:

- El taller fue altamente valorado por las participantes. Se logró el objetivo de brindar herramientas útiles para la gestión emocional, el manejo de conflictos y el autocuidado. La integración de dinámicas vivenciales y reflexivas permitió no solo el aprendizaje técnico, sino también una experiencia emocional significativa

Evidencias Fotograficas:



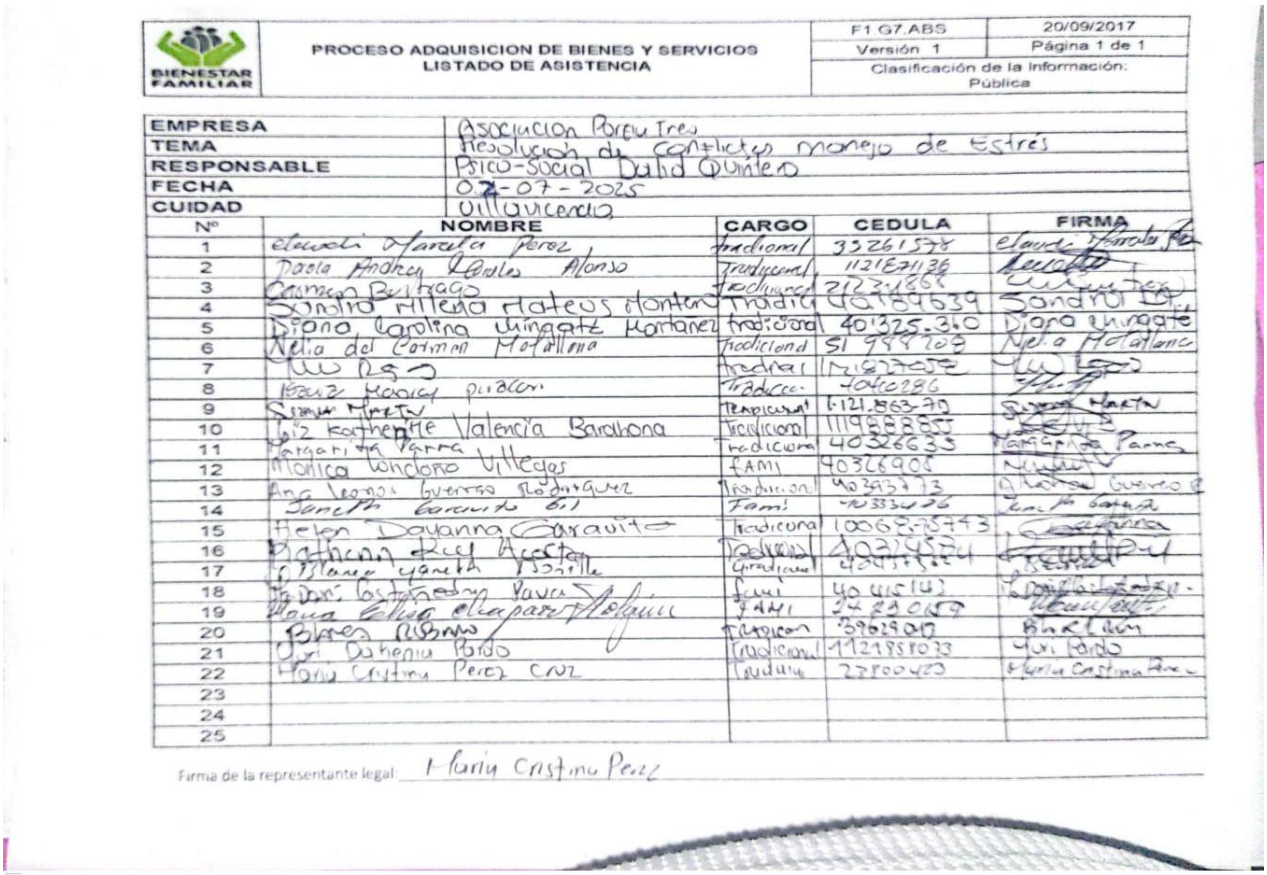




Compromisos / tareas	Responsables	Fechas
	Dalid Yirley Berroteran	04/07/2025
MADRE COMUNITARIAS	**CARGO**	**FIRMA**
TODAS LAS DEL CONTRATO 652	Trabajadora Social	

Se Anexan Firmas en el Documento "Proceso Adquisición de Bienes y servicios Listado de Asistencia"



BIENESTAR FAMILIAR

PROCESO ADQUISICION DE BIENES Y SERVICIOS
LISTADO DE ASISTENCIA

F1.G7.ABS	20/09/2017
Versión 1	Página 1 de 1
Clasificación de la información: Pública	

EMPRESA	Asociacion Porfia Tres
TEMA	Resolucion de conflictos manejo de Estrés
RESPONSABLE	Psico-Social Dalid Quintero
FECHA	07-07-2025
CUIDAD	Villavicencio

Nº	NOMBRE	CARGO	CEDULA	FIRMA
1	Claudia Marcela Perez	Tradicional	33261578	
2	Paola Andrea Rendon Alonso	Tradicional	1121871136	
3	Carmen Beltrago	Tradicional	21231268	
4	Sandra Milena Mateus Montero	Tradic	40.184539	
5	Diana Carolina Uringate Montaner	Tradicional	40'325.310	
6	Nelia del Carmen Mosquera	Tradicional	51 949 709	
7		Tradicional	1121	
8		Tradicio	4040296	
9		Tradicional	1.121.863.70	
10	Luz Katherine Valencia Barahona	Tradicional	1119	
11	Margarita Parra	Tradicional	40326633	
12	Monica Londoño Villegas	FAMI	40326908	
13	Ana Leonor Guevara Rodriguez	Tradicional	40393773	
14	Sandra Carvajal Bil	Fami	40333626	
15	Helen Dayanna Garavito	Tradicional	1006[illegible]5743	
16	Bethania Ruiz Acosta	Tradicional	40234524	
17	Blanca Yaneth [illegible]	Tradicional	40[illegible]	
18	Yadira Castañeda Parra	Fami	40 [illegible]	
19	Maria Elisa [illegible]	FAMI	24 [illegible]	
20	Blanca Rubiano	Tradicional	39029077	
21	Yuri Dahenia Pardo	Tradicional	1121958073	
22	Maria Cristina Perez Cruz	Cedula	27500403	
23				
24				
25				

Firma de la representante legal: Maria Cristina Perez