VALORACIÓN INICIAL

FECHA	09-03-2026		
POBLACIÓN IMPACTADA		NÚMERO DE PERSONAS: 20	NÚMERO DE ATENCIONES:1
LIGA	TAEKWENDO		
CATEGORÍA	FORMACIÓN		
ENTRENADOR	DIANA GONZÁLEZ		
TIPO DE ACOMPAÑAMIENTO	X	ASISTENCIA A CAMPO	
		COMPETENCIA	
		EVENTO	
OBJETIVO ASISTENCIA A CAMPO		POTENCIAR HABILIDADES DE REGULACIÓN DEL ESTRÉS	
NOMBRE DE COMPETENCIA / EVENTO		N/A	

HALLAZGOS

FECHA	9-03-2026
EL LUNES 9 DE MARZO DEL 2026, SE REALIZÓ EL ENCUENTRO N°1 DENOMINADO “¿CÓMO SER UN PADRE MOTIVADOR?” CON LA LIGA DE TAEKWENDO, EN EL COMPLEJO DEPORTIVO DE LA 42, FERROCARRIL. EN COMPAÑÍA DE LAS PSICOLÓGAS JOHANNA LOZANO Y LINA MOLINA DE CIENCIAS APLICADAS. CON EL OBJETIVO DE POTENCIAR LAS HABILIDADES DE REGULACIÓN DEL ESTRÉS Y DARLES HERRAMIENTAS PARA SER MOTIVADORES.	

PARA COMENZAR, SE REALIZÓ EN EQUIPOS DE TRES PAPÁS, UN JUEGO DE ROLES “ESTRESORES”, EL PRIMER ROL ES EL DEPORTISTA, QUIEN REALIZA LOS EJERCICIOS DE TAEKWONDO (FÍSICOS), MIENTRAS, OTRO PAPÁ HACE EL ROL DE ENTRENADOR, Y OTRO PAPÁ VA A HACER EL PADRE ESTRESOR.

- EL ENTRENADOR: LE DARÁ INSTRUCCIONES TÉCNICAS CONSTANTES (EJ: "¡DOBLE PATADA!", "¡DESPLAZA A LA IZQUIERDA!").
- EL PADRE ESTRESOR: LE GRITARÁ COSAS EMOCIONALES Y DE PRESIÓN (EJ: "¡HAZLO POR NOSOTROS!", "¡NO TE DEJES GANAR!", "¡MIRA TODO LO QUE PAGAMOS POR ESTE TORNEO!").
- EL DEPORTISTA: REALIZARÁ LOS EJERCICIOS FÍSICOS, MIENTRAS QUE REACCIONA A LAS DEMANDAS DEL CONTEXTO. SE LE PREGUNTA ¿CÓMO TE SENTISTE? ¿PUDISTE RESOLVER LAS SUMAS? ¿PODÍAS MOVERTE BIEN?

DE ESTA FORMA, SE GENERÓ UN ESPACIO DE REFLEXIÓN, DONDE LOS PAPÁS HABLARON DE LA IMPORTANCIA DE ENSEÑARLES A LOS NIÑOS LA REGULACIÓN DEL ESTRÉS Y LA FRUSTRACIÓN. CON ELLO, SE DIO APERTURA A LA PREGUNTA ¿EXIGIR ES LO MISMO QUE MOTIVAR? CUYAS RESPUESTAS ESTUVIERON RELACIONADAS CON ESA PEQUEÑA LÍNEA ENTRE AMBAS ACCIONES, SE PUEDEN LLEGAR A CONFUNDIR. NO OBSTANTE, SE ACLARÓ QUE LA PRESIÓN PUEDE MANIFESTARSE COMO UNA PRESIÓN PARENTAL, CARACTERIZADA POR ALTAS EXPECTATIVAS DE RENDIMIENTO, CRÍTICAS CONSTANTES, ENFOQUE EXCESIVO EN EL RESULTADO SOBRE EL ESFUERZO. MIENTRAS QUE MOTIVAR, VA CON ESE ROL DE ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL, QUE SE HA VENIDO REFORZANDO CON LAS CAPACITACIONES ANTERIORES.

ADICIONAL A ELLO, CON LAS REPRESENTACIONES REALIDAS, UNA MADRE DE FAMILIA SE IDENTIFÓ CON EL ROL ESTRESOR, HACIENDO ALUSIÓN QUE ELLOS TAMBIÉN SIENTEN NERVIOS POR LA ESPERA Y LAS COMPETENCIAS DE SUS HIJOS. ASÍ PUES, SE LES COMPARTIÓ LAS RECOMENDACIONES: UN ESPACIO PARA LA CALMA, DENTRO DEL HOGAR DONDE PUEDAN HACER CATARSIS DE ESAS EMOCIONES CONTENIDAS, REGULARLAS Y NO ENFOCARLAS EN LOS NIÑOS. EN POCAS PALABRAS, LOS PADRES DE FAMILIA CON CALMA, GENERAN ESA MISMA CALMA POR LAS NEURONAS ESPEJO EN SUS HIJOS.

ASIMISMO, SE LES RECOMENDÓ CREAR UN RITUAL DE 10 SEGUNDOS ANTES DE QUE ENTRE AL TATAMI, UN CHOQUE DE PALMAS O UNA FRASE FIJA QUE NO TENGA NADA QUE VER CON GANAR. LO CUAL, ELLOS LO ASOCIARON CON LOS RITUALES QUE REALIZA LA ENTRENADORA CON EL CINTURÓN ANTES DE CADA COMPETENCIA. TAMBIEN, SE LES COMPARTÍO EL EJERCICIO DE TAPPING, EL CUAL CONSISTE EN DAR SUAVES GOLPECITOS CON LAS YEMAS DE LOS DEDOS EN PUNTOS CLAVE DEL CUERPO MIENTRAS SE REPITEN FRASES AFIRMATIVAS QUE RECONOCEN Y LIBERAN LA TENSIÓN.

SE LE SOLICITÓ A LOS PADRES QUE SE AGRUPEN DE A DOS. UNO HARÁ DE PADRE Y OTRO DE HIJO (LUEGO ROTAN). DEBEN DISEÑAR UN RITUAL QUE TENGA **3 ELEMENTOS OBLIGATORIOS**:

- **EL CONTACTO FÍSICO:** (UN CHOQUE DE PUÑOS, UN APRETÓN DE HOMBROS O UN "HIGH-FIVE" ESPECÍFICO).
  - *EXPLICACIÓN DIDÁCTICA:* EL CONTACTO FÍSICO LIBERA **OXITOCINA**, QUE ES EL "EXTINTOR" NATURAL DEL CORTISOL.
- **LA FRASE DE "FUERA DE TATAMI":** UNA FRASE QUE LE RECUERDE AL NIÑO QUE SU VIDA SIGUE SIENDO GENIAL FUERA DEL COMBATE.
  - *EJEMPLOS:* "NOS VEMOS EN EL HELADO", "HOY CENAMOS PIZZA", O SIMPLEMENTE "TE AMO PASE LO QUE PASE".
- **LA PALABRA GATILLO:** UNA PALABRA QUE SIGNIFIQUE: *"CONFÍO EN LO QUE ENTRENASTE"*

EN FORMA DE CIERRE, SE LES PREGUNTÓ ¿QUÉ SE LLEVAN HOY DE ESTA CAPACITACIÓN? CUYAS RESPUESTAS, ESTUVIERON ENFOCADAS, QUE LES PASABA MUCHAS VECES ESO, EN SUS ESPOSAS, ABUELAS O ACOMPAÑANTES A LAS COMPETENCIAS, SON MUCHO MÁS NERVIOSAS, NOS MENCIONABA UN ABUELO, “NO SABÍA COMO REGULARLA”, A TRAVÉS DE LO APRENDIDO HOY, COMPRENDIÓ LA IMPORTANCIA DE LA CALMA, PRIMERO EN LOS ACUDIENTES. ASIMISMO, REFIRIÓ OTRO PADRE, QUE ELLOS TAMBIEN SIENTEN NERVIOS, ANSIEDAD Y ESTRÉS, NECESITAN ESPACIOS DE BIENESTAR PARA PODER DARLES EL MEJOR ACOMPAÑAMIENTO A SUS HIJOS.

MANEJO Y RECOMENDACIONES:

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA:









ELABORADO POR

PROFESIONAL A CARGO	NOMBRE	FIRMA	FECHA
PSICOLÓGA	LINA KATERINA MOLINA	LINA MOLINA	9-03-2026
PSICOLÓGA	JOHANA LOZANO	JOHANA LOZANI	9-03-2026

ANEXO:
FORMATO EXTERNO DE CARACTERIZACIÓN Y RECOLECCIÓN DE ASISTENCIAS, GOBERNACIÓN DEL TOLIMA Y **DILIGENCIAMIENTO DE GCA-R-02 FORMATO CRONOGRAMA ASISTENCIA A CAMPO / COMPETENCIA / EVENTO / CAPACITACIÓN CIENCIAS APLICADAS.**

GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN

CODIGO: FOR-PE-009
VERSIÓN: 01
PÁGINA 1 de 1
VIGENTE DESDE: 06/06/2024

PROCESO: PLANEACIÓN ESTRATÉGICA Y DEL DESARROLLO

REGISTRO DE ASISTENCIA A EVENTOS CON ENFOQUE DIFERENCIAL

Lugar: Estadio Manuel Murillo Toro
Fecha: 9/03/2026
Secretaria: Psi. Tatiana Lozano - Psi. Ivo Cubillos

Tema: Motivación y Estrés
Objetivo: Potenciar habilidades negativas de estrés
Municipio: Ibague
Hora inicio: 6:30 PM
Hora finalización: 7:30 pm

Nº	Tipo de Identificación (CC, TI, RC)	Numero de Identificación	Nombres	Apellidos	Teléfono - Celular	Dirección	Edad	AREA: Rural	AREA: Urbana	GENERO: Hombre	GENERO: Mujer	GENERO: LGTBIQ+	REGIMEN SALUD: Contributivo	REGIMEN SALUD: Subsidiado	REGIMEN SALUD: Calzante	REGIMEN SALUD: Beneficiario	SITUACIÓN ACTUAL: Reincorporado	SITUACIÓN ACTUAL: Victima*	SITUACIÓN ACTUAL: Con Discapacidad	SITUACIÓN ACTUAL: Sector Religioso	SITUACIÓN ACTUAL: Madre/Padre Cabeza de Hogar	ETNIA: Indigena	ETNIA: Afrodescendiente	ETNIA: Mestizo	ETNIA: Pueblo Rom o Gitano	ETNIA: Otro	No. Integrantes del nucleo familiar	RANGOS EDAD NUCLEO FAMILIAR: De 0 - 5	De 6 - 11	De 12 - 17	De 18 - 28	De 29 - 59	Mayor o igual a 60	FIRMA
1	CC	1110437497	July Andrea	Jimenez Forfan	3167527769	Cra 2A # 39-03 montores	24		X		X			X													4		X	X	X		July Jimenez
2	CC	38362617	Adriana	Tover Rivera	3113855884	Av. Ambalá Montecarlo ed	41		X		X																	3			X	X	X	
3	CC	1110558513	Laura Stefanya	Rivera blanco	3204041302	Mz B casa 3 Alkala			X		X			X														2	X			X		
4	CC	1.110.465615	Luis Gabriel	Sabogal Bernal	3224676628	Cra 3 # 33C - 86.	38		X	X					X													3		X				
5	CC	1.110 537378	Salomé	Cáceres Yabrudy	3132033387	Cra 3 # 33C-86	32		X		X			X								X						4	X		X			Thalia Ojeda
6	CC	1110542080	Thalia	Ojeda Arteaga	3132381353	calle 38 #07-32	32		X		X			X														4		X	X	X		Andrea B.
7	CC	28538669	Andrea	Barrado Cabrera	3114958189	Cra 4 # 35A09 Sur	44		X	X				X														4		X		X	X	
8	CC	80016408	Edgar	Villanueva	3208167777	Santa Elena	50		X	X				X														4		X		1	2	
9	CC	37449064	Lady Johanna	Cruz S.	3112582572	Los Tanques 1	43		X		X				X													4						
10		38367302	Dicra Corina	Gonzalez	3074428364	Estadio	42		X					X																				

*TIPOS DE VICTIMAS: 1-. Desplazamiento forzado. 2-Acto Terrorista/Atentados/Combates /Enfrentamientos/Hostigamientos,3-Amenaza,4-Delitos contra la libertad y la integridad sexual en desarrollo del conflicto armado, 5-Desaparición forzada, 6-Homicidio, 7- Masacre, 8-Mina antipersonal, Munición sin explotar y artefacto explosivo improvisado, 9- Secuestro, 10- Tortura, 11- Vinculación de niños, niñas y adolescentes a actividades relacionados con grupos armados, 12- Abandono o despojo forzado de tierras, 13- Otro. 14- NR (No Responde).

*DISCAPACIDADES: 1. Ceguera - 2.Sordera - 3.Mudez - 4.Para moverse 5.Para vestirse y Alimentarse - 6.Para Atender o Aprender

RESPONSABLE: _____

GOBERNACIÓN DEL TOLIMA

GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN

CODIGO: FOR-PE-009
VERSIÓN: 01
PÁGINA 1 de 1
VIGENTE DESDE: 06/06/2024

PROCESO: PLANEACIÓN ESTRATÉGICA Y DEL DESARROLLO

REGISTRO DE ASISTENCIA A EVENTOS CON ENFOQUE DIFERENCIAL

Lugar: Estadio Manuel Murillo Toro — Tema: Motivación y Estrés
Fecha: 9/03/2026 — Objetivo: Potenciar habilidades reglobres del estres
Secretaría: Psi Johana Lozano Psi Jhon Lopez — Municipio: Ibagué — Hora inicio: 6:30 — Hora finalización: 7:30 am

Nº	Tipo de Identificación (CC, TI, RC)	Numero de Identificación	Nombres	Apellidos	Teléfono - Celular	Dirección	Edad	AREA: Rural	AREA: Urbana	GENERO: Hombre	GENERO: Mujer	GENERO: LGTBIQ+	REGIMEN SALUD: Contributivo	REGIMEN SALUD: Subsidiado	REGIMEN SALUD: Cotizante	REGIMEN SALUD: Beneficiario	REGIMEN SALUD: Reincorporado	SITUACIÓN ACTUAL: Victima*	SITUACIÓN ACTUAL: Con Discapacidad	SITUACIÓN ACTUAL: Sector Religioso	SITUACIÓN ACTUAL: Madre/Padre Cabeza de Hogar	ETNIA: Indigena	ETNIA: Afrodescendiente	ETNIA: Mestizo	ETNIA: Pueblo Rrom o Gitano	ETNIA: Otro	No. Integrantes del núcleo familiar	RANGOS EDAD NUCLEO FAMILIAR: De 0 - 5	De 6 - 11	De 12 - 17	De 18-28	De 29 - 59	Mayor o Igual a 60	FIRMA
1	CC	53160797	Nórida Adil	Carvajal A.	3185113954	Vasconia.	40		X		X		X		X		X										4		X		X		Nórida Carvajal
2	CC	52730088	MARINA	USEDA PADILLA	3138718866	NACIONES UNIDAS	44		X		X		X		X		X										6		X		X	X	
3	CC	1110447491	Liliana	León	3202876292	LA SAMARIA			X	X			X														2		X				
4	CC	1110558173	Daniel	Meneses	3147558173	Gaitan	30		X	X			X														4		X	X			
5	CC	65773872	Tilena	Tupias	3172805754	San Simon	49		X		X		X		X												5		X		X	X	
6	CC	38140024	Adnana	Garcia	3103483245	Departamental	42		X		X		X														4		X		X	X	
7	CC	5.824408	DELIA ANDRÉS	OJEDA R.	3103354486	DEPARTAMENTAL	42		X	X			X		X												4		X		X	X	
8	CC	65778094	Angela Inés	Jaramillo G.	3332343732	Padanos de Sto Pita	48		X																		4		X	X	X		
9	CC	1033139603	Azucena	Vasquez F	3008307888	Mz C casa 59	65		X	X					X												4		X		X		
10	CC	93370073	Abdel	Castro	3043632170	centro	60																											Abdel Castro

*TIPOS DE VICTIMAS: 1-. Desplazamiento forzado. 2-Acto Terrorista/Atentados/Combates /Enfrentamientos/Hostigamientos,3-Amenaza,4-Delitos contra la libertad y la integridad sexual en desarrollo del conflicto armado, 5-Desaparición forzada, 6-Homicidio, 7- Masacre, 8-Mina antipersonal, Munición sin explotar y artefacto explosivo improvisado, 9- Secuestro, 10- Tortura, 11- Vinculación de niños, niñas y adolescentes a actividades relacionadas con grupos armados, 12- Abandono o despojo forzado de tierras, 13- Otro. 14- NR (No Responde).

*DISCAPACIDADES: 1. Ceguera - 2.Sordera - 3.Mudez - 4.Para moverse 5.Para vestirse y Alimentarse - 6.Para Atender o Aprender

RESPONSABLE: _____

Elaboro:	Reviso/Aprobó:	Observaciones y/o Ajustes:
Líder del proceso	Comité De Calidad	Se implementa el SIGC

MODELO INTEGRADO DE PLANEACIÓN Y GESTIÓN