**Informe psicosocial de actividades realizadas durante el mes de abril**

Durante el mes de abril se dio continuidad a las acciones de atención psicosocial orientadas al acompañamiento, contención emocional y fortalecimiento de recursos personales de los(as) servidores(as) que requirieron apoyo en el marco de situaciones asociadas al ámbito laboral y personal.

El día 13 de abril se realizó la entrega del informe correspondiente a las actividades desarrolladas durante el primer trimestre, solicitado por la Dirección de Gestión Corporativa —DGC—. En dicho informe se incluyeron las acciones adelantadas en materia de atención psicosocial, entre ellas la Mesa de Diálogo Preventiva, así como el acompañamiento individual derivado de este espacio, en atención a las necesidades identificadas durante el proceso.

Adicionalmente, durante el mes se continuó con el seguimiento psicosocial a la persona vinculada al proceso derivado de la Mesa de Diálogo, con el propósito de favorecer la elaboración emocional de la situación, fortalecer estrategias de afrontamiento y acompañar la regulación de las respuestas emocionales generadas en el contexto institucional.

Asimismo, se recibieron tres nuevos casos de atención psicosocial, los cuales fueron abordados mediante espacios individuales de acompañamiento. Cada caso contó con dos sesiones de aproximadamente 45 minutos, orientadas principalmente a la descarga emocional, la escucha activa, la validación de la experiencia y la identificación de recursos personales para el manejo de situaciones de tensión, malestar o desbordamiento emocional.

Desde el enfoque psicosocial, las intervenciones realizadas incorporaron herramientas prácticas para el manejo emocional, tales como ejercicios breves de respiración consciente, autorregulación, identificación de pensamientos asociados al malestar, reconocimiento de señales corporales de tensión y estrategias de pausa activa emocional. De igual manera, se brindaron ejercicios prácticos y de fácil aplicación para que los(as) participantes pudieran practicarlos en situaciones similares y, de esta forma, fortalecer su capacidad para gestionar sus emociones, disminuir tensiones físicas y mentales, regular la respuesta emocional inmediata y contar con recursos personales de afrontamiento ante momentos de estrés, conflicto o malestar.

Estas herramientas fueron socializadas como recursos de uso cotidiano, con el fin de que pudieran ser aplicadas de manera autónoma cuando los(as) participantes identificaran la necesidad de contener, regular o tramitar una emoción intensa. En este sentido, el acompañamiento no solo permitió la expresión emocional, sino también la apropiación de estrategias concretas para el autocuidado y la prevención de afectaciones mayores en la salud mental.

En términos generales, las actividades desarrolladas durante el mes permitieron brindar espacios seguros de escucha, orientación y contención, favoreciendo que

los(as) servidores(as) pudieran expresar sus emociones, comprender sus reacciones frente a situaciones difíciles y reconocer alternativas saludables para el afrontamiento emocional. Asimismo, se fortaleció la importancia de continuar promoviendo espacios de acompañamiento psicosocial oportunos, confidenciales y preventivos, que contribuyan al bienestar integral, la salud mental y la convivencia en el entorno laboral.



**LAURA VALENTINA GÓMEZ**
**ESPECIALISTA EN SST**



**CLAUDIA M. MORA SOTO**
**PSICÓLOGA**