CRONOGRAMA ACTIVIDADES PSICOLOGOS SALA SIES 123
SEM-SALUD MENTAL PEREIRA 5/06/2025

FECHA	TEMA	PROFESIONAL ENCARGADO	ESCUADRA QUE RECIBIRÁ CHARLA
Introducción	LA IMPORTANCIA DE LOS TALLERES A REALIZAR	**EROEL GALLEGO**	**TODAS**
MES 1	IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTE Relación cuerpo-mente.	**SEBASTIAN ARENAS**	**TODAS**
MES 1	NEUROFISIOLOGIA DE LAS EMOCIONES (Relación entre cuerpo, conducta y neurotransmisores)	**SEBASTIAN ARENAS**	**TODAS**
MES 2	INTELIGENCIA EMOCIONAL (Que es, sus atributos, habilidades Cómo manejar nuestras emociones, pensamientos y conductas)	**XIOMARA DIAZ**	**TODAS**
MES 2	ANATOMIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (LAS EMOCIONES Una experiencia somática (Relación entre lo físico y lo emocional)	**KATERIN SANCHEZ**	**TODAS**
MES 3	GESTIÓN EMOCIONAL (regulación de impulsos)	**ANDRES FELIPE GIRALDO SALAS**	**TODAS**
MES 3	RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS	**JULIETH**	**TODAS**
MES 4	COMUNICACIÓN ASERTIVA	**RUT**	**TODAS**
MES 4	PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS	**VALENTINA LARGO**	**TODAS**
MES 5	HUMANIZACIÓN EN LA ATENCIÓN AL CIUDADANO	**JUAN JOSÉ PULGARÍN**	**TODAS**
MES 6	AMBIENTE LABORAL DESDE LOS LIMITES INTRA E INTERPERSONALES	**JUAN JOSÉ PULGARÍN**	**TODAS**
MES 6	TRABAJO EN EQUIPO DESDE UNA MIRADA HUMANIZADA	**ANDRES FELIPE GIRALDO SALAS**	**TODAS**
MES	MINDFULNESS Y TECNICAS DE RELAJACIÓN	**AIDA MARJORY JARAMILLO**	**TODAS**

ACTIVIDADES PROPUESTAS

1. MICROTALLERES SEMANALES

"Tiempo de aprender" Es el espacio de la psicoeducación como herramienta para la toma de consciencia.

Temas

La importancia de la salud mental (cuerpo-mente)
Neurofisiología de las emociones
Inteligencia emocional
Anatomía de la inteligencia emocional
Gestión emocional y autocuidado
El estrés y su manejo
Comunicación asertiva en eventos críticos
Resolución de conflictos
Primeros auxilios psicológicos
Humanización en la atención del ciudadano
Ambiente laboral (limites intra e interpersonales)
Trabajo en equipo
Introducción al mindfulness
Técnicas de relajación1
Técnicas de relajación 2
Técnicas de relajación 3

