FECHA: Bucaramanga, 29 abril de 2026

HORA: 08:00am –09:00am.

COMITÉ: Paritario de Seguridad y Salud en el Trabajo -COPASST

LUGAR: Oficina Principal Edificio Fénix

TEMA: Conciencia Emocional, Taller de Pausas Activas.

ASISTENTES: Alejandra Serrano Rueda, Leydy Mercedes Ortiz Lizarazo, Gonzalo Ayala Gómez, Janneth Cala Carrillo, Juan Manuel Perdomo Beltran, Adriana Vera Fuentes, Nathalia Rincon Diaz, Edith Viviana Rodríguez Solano, Argenis Bibiana Moreno Bustamante, Leyne Fernanda Martínez Jaimes, Oscar Mauricio Sanabria Morales, Dairon E. Gordon Mendoza, Janet Cala Carrillo, Amparo Rueda Fuentes, Nilson Sierra Mora.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN: Se reunieron los funcionarios y el contratista de apoyo al SGSST, en las oficinas de la **Caja de Previsión Social Municipal Bucaramanga** ubicada en el Edificio Fénix, en las siguientes fechas para las actividades allí relacionadas:

1. Lunes 27 de abril, capacitación en Conciencia Emocional por la Caja de Compensación Comfenalco.
2. Martes 28 de abril, taller de pausas activas en conmemoración del Día Internacional de Seguridad y Salud en el Trabajo.

ACTIVIDAD 1. 27 de abril

CONCIENCIA EMOCIONAL



La conciencia emocional es la capacidad de reconocer, identificar y comprender las propias emociones y las de los demás, siendo un pilar fundamental de la inteligencia emocional. Permite etiquetar sentimientos, entender sus causas y cómo afectan al comportamiento, facilitando la autorregulación, la toma de decisiones y la empatía.

Powered by CamScanner

Importancia de la conciencia emocional

- Mejora la comunicación con los demás.
- Ayuda a controlar impulsos y reacciones.
- Fortalece la autoestima.
- Reduce el estrés y la ansiedad.

Ejemplos de conciencia emocional

- Reconocer cuando estamos enojados antes de discutir.
- Identificar la tristeza y buscar apoyo.
- Expresar sentimientos de manera adecuada.

Cómo fortalecer la conciencia emocional

- Escuchar nuestras emociones.
- Practicar la empatía.
- Hablar sobre lo que sentimos.
- Reflexionar sobre nuestras reacciones.

RULER es un acrónimo que representa cinco habilidades emocionales:

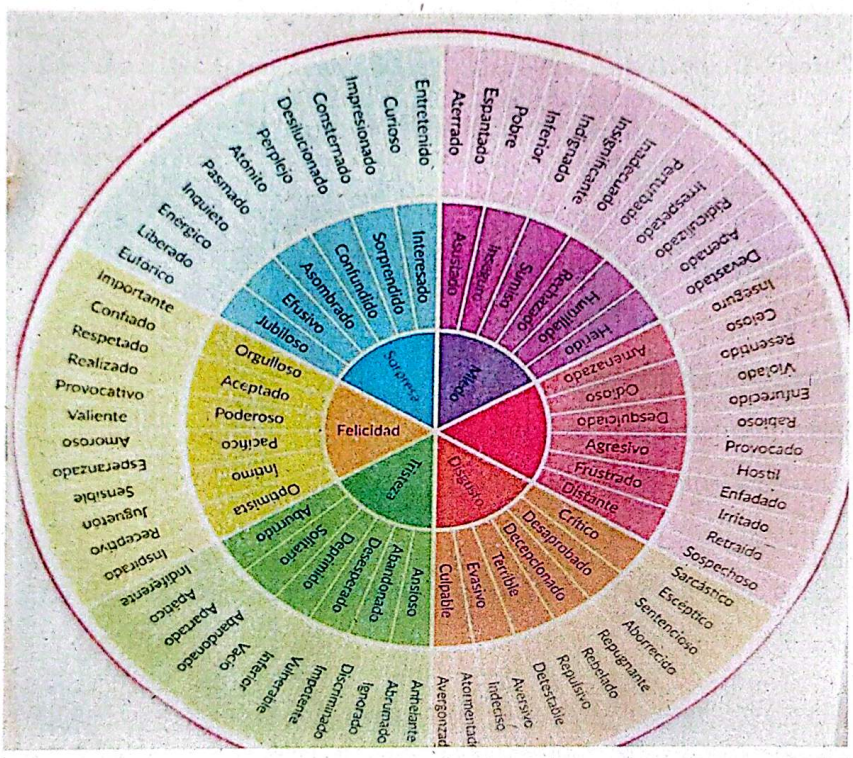


- **R (Recognizing / Reconocer):** identificar las emociones en uno mismo y en los demás.
- **U (Understanding / Comprender):** entender qué causa esas emociones y cómo influyen en nuestro comportamiento.
- **L (Labeling / Nombrar):** ponerle nombre correcto a lo que sentimos.
- **E (Expressing / Expresar):** comunicar las emociones de manera adecuada.
- **R (Regulating / Regular):** gestionar las emociones para responder de forma saludable.

Powered by CamScanner

La imagen del salvavidas simboliza que la conciencia emocional funciona como una herramienta de apoyo y protección en momentos difíciles, ayudándonos a mantener equilibrio, tomar mejores decisiones y mejorar nuestras relaciones.

La rueda de las emociones



Sirve para identificar con mayor claridad lo que sentimos y entender la intensidad de cada emoción.

¿Cómo se lee la gráfica?

- **Centro de la rueda:** En el centro están las emociones básicas o principales, como:

- Felicidad
- Tristeza
- Miedo
- Ira
- Disgusto
- Sorpresa

Estas son las emociones primarias que experimentamos con más frecuencia.

- **Segundo círculo:** Muestra emociones más específicas que nacen de las principales.

Powered by CamScanner

Ejemplo:

- De la felicidad puede surgir sentirse optimista o pacífico.
- Del miedo puede surgir sentirse inseguro o sumiso.

➢ **Tercer círculo (parte externa):** Presenta emociones más profundas y detalladas, ayudando a ponerle nombre exacto a lo que sentimos.
Ejemplo: En vez de decir "estoy mal", podemos identificar si estamos frustrados, desanimados o rechazados.

¿Para qué sirve en una empresa pública?

- Ayuda a los funcionarios a reconocer su estado emocional.
- Mejora la comunicación entre compañeros.
- Previene conflictos laborales.
- Fortalece la empatía y el trabajo en equipo.
- Permite manejar mejor el estrés laboral.

Ejemplo práctico:

Si un funcionario dice: **"Estoy bravo"**, la rueda ayuda a identificar si realmente está:

- frustrado,
- herido,
- decepcionado, o
- agredido.

ACTIVIDAD 2. 28 de abril

Taller Pausas Activas

"En el marco de la conmemoración del **Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo**, nuestra entidad reafirmó su compromiso con el bienestar integral de los colaboradores mediante una jornada de pausas activas innovadoras. A través de juegos didácticos enfocados en la movilidad física y la agilidad mental, se buscó no solo mitigar la fatiga laboral, sino también promover entornos de trabajo más dinámicos y seguros."

CONCLUSIONES:

La capacitación en Conciencia Emocional se consolida como un pilar fundamental para el bienestar integral de nuestros funcionarios, aportando herramientas clave que fortalecen la gestión de riesgos y la cultura del autocuidado. Como complemento vital, las pausas activas de agilidad mental y física realizadas refuerzan esta estrategia, potenciando la salud cognitiva y emocional en el entorno laboral. Bajo la dirección de la Dra. Alejandra Serrano Rueda, reafirmamos nuestro compromiso con la construcción de un entorno positivo, eficiente y en constante proceso de mejora continuo.

Powered by CamScanner

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Firma
Sonya Alejandra Serrano Rueda	Directora General	
Edith Viviana Rodríguez Solano	Subdirectora Financiera	
Leydy Mercedes Ortiz Lizarazo	Subdirectora Administrativa	
Oscar Mauricio Sanabria Morales	Jefe de oficina de Control Interno	
José Gonzalo Ayala Gómez	Tesorero General	
Janneth Cala Carrillo	Auxiliar Administrativa	
Adriana Vera Fuentes	Secretaria Ejecutiva	
Leyne Fernanda Martínez Jaimes	Subdirectora Jurídica	
Argenis Bibiana Moreno Bustamante	Profesional Universitario-Contadora	
Juan Manuel Perdomo Beltran	Profesional Universitario-Sistemas	
Nathalia Rincon Diaz	Auxiliar Administrativa	
Dairon E. Gordon Mendoza	Técnico Administrativo	
Amparo Rueda Fuentes	Servicios Generales	
Nilson Sierra Mora.	Contratista de apoyo- SGSST	

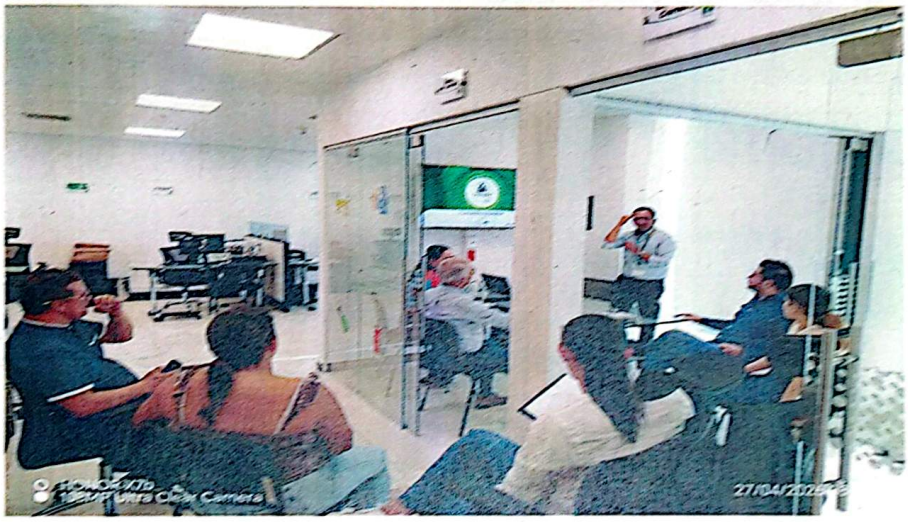
Anexos: Registro Fotográfico

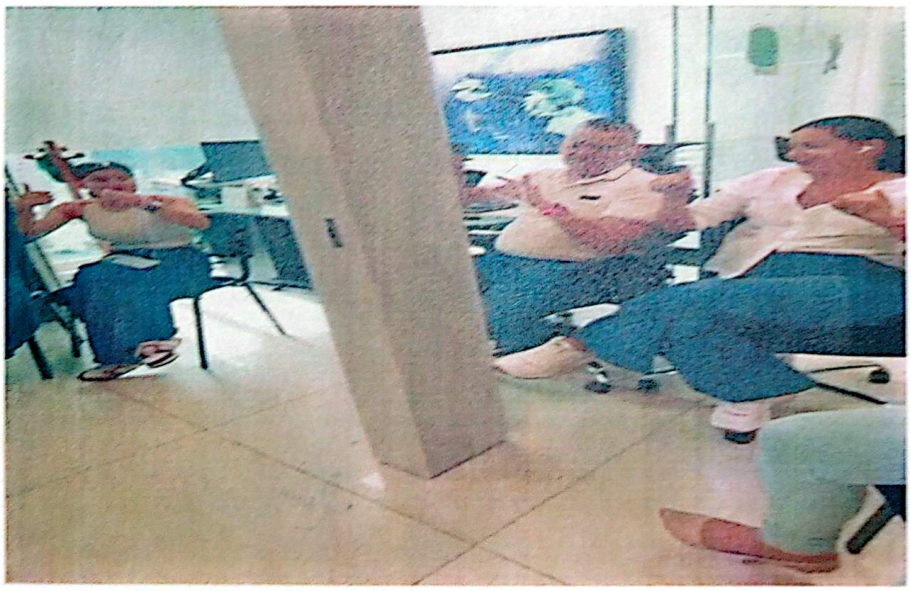
Proyectó: Nilson Sierra Mora / Contratista SGSST

Revisó: Leydy Mercedes Ortiz Lizarazo / subdirectora Administrativa

Powered by CamScanner

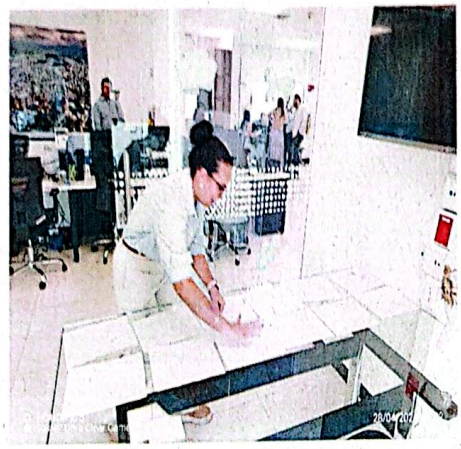






Powered by CamScanner

ACTIVIDAD 2 Dia Internacional de Seguridad y Salud en el Trabajo







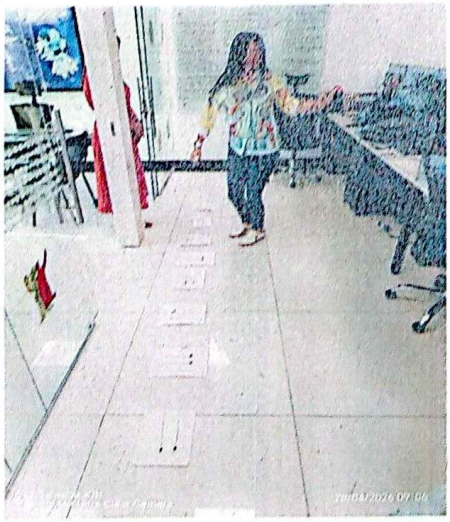

Powered by CamScanner













Powered by CamScanner