Municipio de Dosquebradas	MACROPROCESO: MISIONAL		SECRETARIA DE SALUD Y SEGURIDAD SOCIAL
	PROCESO: GESTIÓN DE SALUD Y SEGURIDAD SOCIAL		
	SUBPROCESO: ASEGURAMIENTO Y PRESTACIÓN DE SERVICIOS EN SALUD		
	ACTA DE VISITA	VERSIÓN:2	

Fecha. 3-12-2025	Hora: 2:30pm	Lugar: Secretaria de salud Dosquebradas	Acta No. 07
TEMA DE REUNIÓN: Educación en Salud Mental SEM Dosquebradas			

ORDEN DEL DÍA

1. CAPACITACION Manejo del estrés y la ansiedad laboral con el objetivo de Brindar herramientas prácticas para reducir el estrés dentro del entorno laboral.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. Inicio

Siendo las 2:30 p.m., se da apertura a la capacitación dirigida a los APH del SEM Dosquebradas, orientada a Brindar herramientas prácticas para reducir el estrés dentro del entorno laboral. La sesión estuvo a cargo de la psicóloga Maria Jirleza Montoya A.

Durante la capacitación se presentaron herramientas prácticas y vivenciales, promoviendo la participación de los asistentes, tales como:

Respiración Consciente (Técnica de la caja) Objetivo: Disminuir los niveles de ansiedad a través de la respiración controlada.

Círculo de Control, Objetivo: Aprender a enfocar la energía en lo que realmente se puede controlar para reducir la frustración.

Mochila de preocupaciones, Objetivo: Identificar y liberar cargas emocionales que afectan el bienestar en el trabajo.

TERMOMETRO DE EMOCIONES, Objetivo: Reconocer el propio estado emocional como primer paso para regularlo.

Para finalizar, se aplicó una prueba proyectiva, utilizando la narrativa de una historia, con el fin de reflexionar cómo enfrentan el estrés y la ansiedad, explorando sus recursos emocionales, cognitivos y sociales. Esta actividad permitió analizar colectivamente las emociones, ansiedades, expectativas y conflictos internos de forma simbólica y segura.

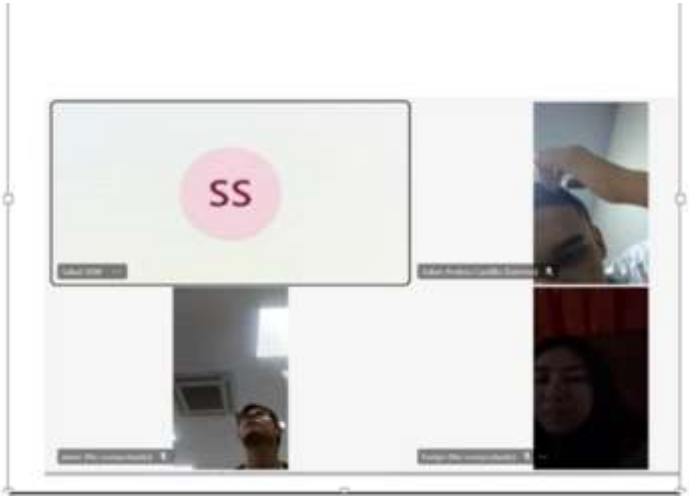
CONCLUSIONES Y COMPROMISOS

- Espacios como este fortalecen el autocuidado, el trabajo en equipo y la salud mental en el entorno laboral.
- Practicar regularmente las técnicas aprendidas durante la capacitación.
- Promover un ambiente de apoyo emocional entre compañeros de trabajo.
- Reconocer y gestionar oportunamente el estrés y la ansiedad.
- Solicitar acompañamiento psicológico cuando se identifique la necesidad.
- Replicar lo aprendido en los distintos turnos para fortalecer el bienestar de todo el equipo.

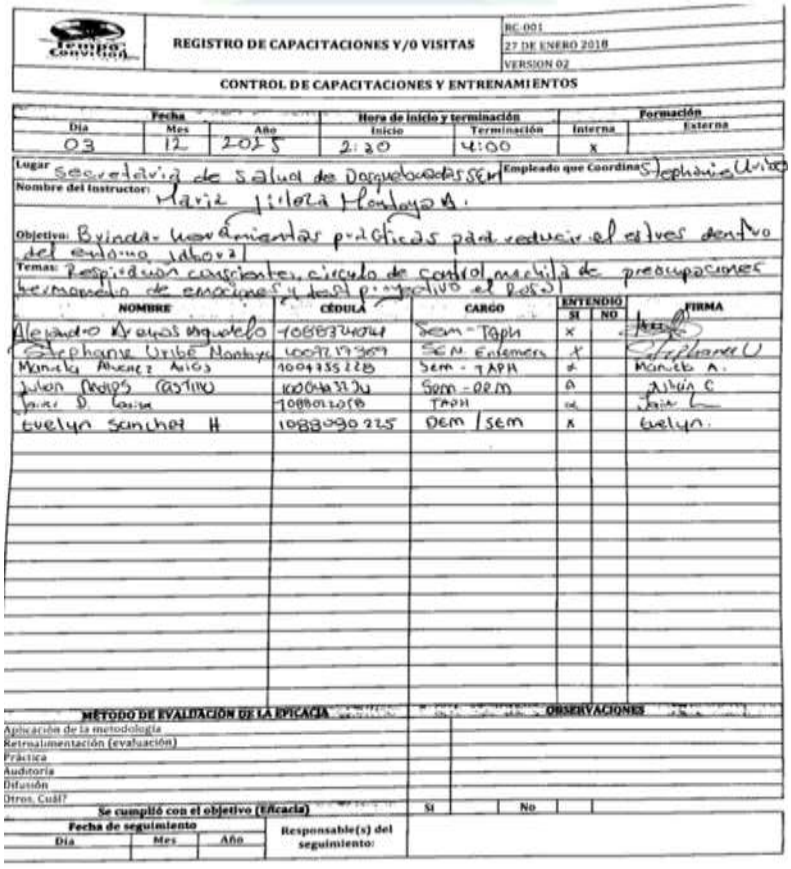
Municipio de Dosquebradas	MACROPROCESO: MISIONAL		SECRETARIA DE SALUD Y SEGURIDAD SOCIAL
	PROCESO: GESTIÓN DE SALUD Y SEGURIDAD SOCIAL		
	SUBPROCESO: ASEGURAMIENTO Y PRESTACIÓN DE SERVICIOS EN SALUD		
	ACTA DE VISITA	VERSIÓN:2	

Se anexa registro fotográfico





Se anexa registro de asistencia



REGISTRO DE CAPACITACIONES Y/O VISITAS — RC-001 — 27 DE ENERO 2018 — VERSION 02

CONTROL DE CAPACITACIONES Y ENTRENAMIENTOS

Fecha Día	Mes	Año	Hora de inicio y terminación Inicio	Terminación	Formación Interna	Externa
03	12	2025	2:30	4:00	x	

Lugar: Secretaría de Salud de Dosquebradas SSEM — Empleado que Coordina: Stephanie Uribe

Nombre del Instructor: María Victoria Montoya A.

Objetivo: Brindar herramientas prácticas para reducir el estrés dentro del entorno laboral

Temas: Respiración consciente, círculo de control, medida de preocupaciones, termometro de emociones y test proyectivo el bosque

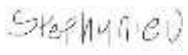
NOMBRE	CÉDULA	CARGO	ENTENDIO SI	NO	FIRMA
Alejandro Alvarez Arguelo	1088340744	Sem - TAPH	x		
Stephanie Uribe Montoya	1007179369	SEN Enfermera	x		
Manuela Alvarez Arias	1004755228	Sem - TAPH	x		Manuela A.
Julian Andres Castillo	1004437324	Sem - OEM	x		
[illegible] D Cossio	1088012058	TAPH	x		
Evelyn Sanchez H	1088090225	OEM / SEM	x		Evelyn.

METODO DE EVALUACIÓN DE LA EFICACIA	OBSERVACIONES
Aplicación de la metodología	
Retroalimentación (evaluación)	
Práctica	
Auditoría	
Difusión	
Otros, Cuál?	

Se cumplió con el objetivo (Eficacia) — Si — No

Fecha de seguimiento: Día | Mes | Año — Responsable(s) del seguimiento:

Municipio de Dosquebradas	MACROPROCESO: MISIONAL		SECRETARIA DE SALUD Y SEGURIDAD SOCIAL
	PROCESO: GESTIÓN DE SALUD Y SEGURIDAD SOCIAL		
	SUBPROCESO: ASEGURAMIENTO Y PRESTACIÓN DE SERVICIOS EN SALUD		
	ACTA DE VISITA	VERSIÓN:2	

Proyectó		Responsables	
Nombre	Firma	Nombre	Firma
Stephanie Uribe Montoya Enfermera jefe SEM Secretaría de salud y seguridad social Dosquebradas		Maria Jirleza Montoya A. Psicóloga Esp. En SST, Gerencia y Control de Riesgos.	

Fecha de vigencia: 25 de Junio de 2019