

ACTA DE REUNIÓN

FECHA: Bucaramanga, 29-04-2026

HORA: 9:00 a.m. – 11:00 a.m.

LUGAR: Auditorio Casa de Justicia

TEMA: Taller Transformando Emociones

ASISTENTES: Casa Libertad, Centro Integral de la Mujer, Beneficiarios Programa Casa Libertad

OBJETIVO: Fortalecer el reconocimiento y gestión de las emociones

AGENDA DE LA REUNIÓN:

Hora	Tema	Responsable
9:00 a.m.	Bienvenida	Equipo Casa Libertad y Centro Integral de la Mujer
9:10 a.m.	Dinámica de reconocimiento de emociones	Centro Integral de la Mujer
9:30 a.m.	Orientación sobre gestión emocional y autocuidado	Centro Integral de la Mujer
10:15 a.m.	Ejercicios de relajación y experiencias sensoriales	Equipo Casa Libertad y Centro Integral de la Mujer
10:30 a.m.	Actividad de escritura terapéutica	Equipo Casa Libertad y Centro Integral de la Mujer
10:40 a.m.	Actividad simbólica de liberación emocional y terapia guiada	Equipo Casa Libertad y Centro Integral de la Mujer
11:00 a.m.	Cierre de la actividad	Equipo Casa Libertad y Centro Integral de la Mujer

DESARROLLO DE LA REUNIÓN: En el marco de la dimensión familiar para el fortalecimiento de vínculos de las personas beneficiarias y sus familiares, se desarrolló el taller denominado “Transformando emociones”, orientado al reconocimiento, comprensión y gestión de las emociones en el cual se contó participación de 9 personas.

Se dio inicio a la actividad con la bienvenida a las personas asistentes al taller, generando un ambiente de confianza y respeto.

Asimismo, se desarrolló una dinámica para el reconociendo de emociones por medio de tarjetas llevadas por la orientadora donde las personas asistentes pudieron expresarse en la identificación de emociones experimentadas recientemente.



Durante el desarrollo del taller, se brindó orientación sobre aspectos relacionados con el reconocimiento emocional, el manejo del estrés, la regulación emocional y la importancia del autocuidado, utilizando ejemplos prácticos que facilitaron la comprensión y apropiación de los contenidos. Asimismo, se promovieron estrategias para el manejo de las emociones, fortaleciendo habilidades personales y familiares.

Como parte de la jornada, se implementaron ejercicios de relajación y experiencias sensoriales orientadas a la disminución del estrés y la conexión con estados de calma, favoreciendo el bienestar emocional de las personas participantes. De igual manera, se desarrolló un espacio de escritura terapéutica, permitiendo la expresión individual de pensamientos y emociones en un ambiente de confidencialidad.

Posteriormente, se realizó una actividad simbólica orientada a la liberación emocional, la cual permitió a las personas participantes representar el proceso de soltar situaciones que generan carga emocional, fortaleciendo así procesos de reflexión personal.

Finalmente, se evidenció una participación activa e interés por parte de las personas asistentes, quienes manifestaron la importancia de este tipo de espacios para su bienestar personal y familiar.

CONCLUSIONES: El desarrollo del taller permitió fortalecer habilidades relacionadas con el reconocimiento y la gestión emocional, promoviendo el bienestar psicosocial de las personas participantes.

COMPROMISOS:

Compromiso* (Descripción puntual el compromiso)	Responsable		Fecha De Cumplimiento
	Nombre Funcionario / Contratista	Dependencia	
N/A	N/A	N/A	

Anexos: imágenes

[illegible]



Proyectó: Lizeth Barliz Torres

Revisó: Angie Pereira

El MUNICIPIO DE BUCARAMANGA sujeto que recolecta y almacena datos personales requiere obtener su autorización para que, de manera previa, libre, y debidamente informada permita a los miembros de la organización a dar tratamiento, y disponer de los datos personales que sean suministrados para que se incorporen en las distintas bases de datos con que cuenta la entidad. La finalidad con la que se recolectan los datos aquí solicitados es para dejar registro de la reunión realizada al interior de esta dependencia. Lo invitamos a que consulte nuestra Política de Tratamiento de la Información Personal a través de nuestra página web www.bucaramanga.gov.co