

|                                                                                                                                                                     |                                                                                |                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|   | <b>PROCESO CALIDAD Y<br/>MEJORAMIENTO CONTINUO<br/>FORMATO ACTA DE REUNIÓN</b> | Código: CMC-F-05        |
|                                                                                                                                                                     |                                                                                | Versión: 6.0            |
|                                                                                                                                                                     |                                                                                | Fecha: Julio 23 de 2020 |
|                                                                                                                                                                     |                                                                                | Página 1 de 2           |

| 1. DATOS GENERALES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                  |                   |                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------|
| Acta de reunión No.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                  |                   |                             |
| Fecha de reunión:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2026-06-02                                                                                       | Sitio de reunión: | Virtual vía Microsoft Teams |
| Hora:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 8:00 am a 10:00 am                                                                               | Convoca:          | Ministerio de Trabajo       |
| Tema:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Sesión educativa: demandas emocionales                                                           |                   |                             |
| Objetivo:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Informar y proporcionar herramientas acerca de la gestión emocional y la inteligencia emocional. |                   |                             |
| Acta desarrollada por:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Javier David Pérez Suárez                                                                        |                   |                             |
| 2. PARTICIPANTES <sup>1</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                  |                   |                             |
| Asistente                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                  | Cargo             |                             |
| Javier David Pérez Suárez                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                  | Contratista       |                             |
| 3. AGENDA DE REUNIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                  |                   |                             |
| <p>Se recibe invitación por medio del correo institucional del Ministerio de Trabajo para asistir a la capacitación titulada <b>Sesión educativa: demandas emocionales</b>, en la fecha 27 de mayo de 2026, para realizarse a las 8:00 am del 28 de mayo de 2026. El correo incluye la siguiente información:</p> <p><b>Sesión educativa: demandas emocionales</b></p> <p><b>Enlace:</b> <a href="https://teams.microsoft.com/meet/240017739087669?p=wgOGLiG2la5tGPWQB">https://teams.microsoft.com/meet/240017739087669?p=wgOGLiG2la5tGPWQB</a></p> |                                                                                                  |                   |                             |

<sup>1</sup> **NOTA:** Esta acta deberá ir acompañada del listado de asistencia a reunión original y con las respectivas firmas de los participantes. En caso de tratarse de reuniones no presenciales no se requiere listado de asistencia.

|                                                                                                                                                                     |                         |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--|
|   | Código: CMC-F-05        |  |
|                                                                                                                                                                     | Versión: 6.0            |  |
|                                                                                                                                                                     | Fecha: Julio 23 de 2020 |  |
|                                                                                                                                                                     | Página 2 de 2           |  |



**Sesión Educativa**

# Demandas emocionales

Su corazón y su sistema nervioso también trabajan. Aprenda a identificar cuándo las exigencias emocionales superan sus recursos. Participe en la sesión educativa sobre demandas emocionales.

Únete escaneando el QR

Conéctate a través de Microsoft Teams





Jueves 28 de mayo



8:00 A.M



Microsoft Teams





Invita: Grupo Interno de Seguridad Social y Salud en el Trabajo.

De la reunión, la Inteligencia Artificial Read AI reporta lo siguiente respecto al contenido de la capacitación:

*“La sesión fue una capacitación sobre gestión emocional y autorregulación dirigida por la facilitadora Nazli Baquero, centrada en la importancia de entrenar habilidades emocionales para mejorar desempeño laboral y personal. Se combinó exposición teórica con ejercicios interactivos y dinámicas de autoconocimiento.*

*Nazli presentó evidencia académica y empresarial: un estudio de Harvard que relativiza las calificaciones académicas frente al éxito profesional; una evaluación en 15 organizaciones (incluida Pepsi) que concluye que el coeficiente emocional (CE) es el doble de importante que las habilidades técnicas; y hallazgos de Daniel Goleman que asignan 67% de las competencias esenciales a componentes emocionales. De ello derivó la conclusión de que la formación técnica es insuficiente sin entrenamiento emocional.*

*Se explicaron características generales de las emociones: son internas, pueden nombrarse (alfabeto emocional), se localizan en el cuerpo y suelen ser intensas pero de corta duración (aprox. 90 segundos), aunque las prolongamos.*

|                                                                                                                                                                     |                                                                                |                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|   | <b>PROCESO CALIDAD Y<br/>MEJORAMIENTO CONTINUO<br/>FORMATO ACTA DE REUNIÓN</b> | Código: CMC-F-05        |
|                                                                                                                                                                     |                                                                                | Versión: 6.0            |
|                                                                                                                                                                     |                                                                                | Fecha: Julio 23 de 2020 |
|                                                                                                                                                                     |                                                                                | Página 3 de 2           |

Se describieron cuatro temperamentos —sanguíneo, colérico, melancólico y flemático— y se señaló que pueden combinarse o predominar según la situación.

Se mostró un estudio (Chirik et al., 2014) con un mapa corporal de emociones: miedo (mitad superior y pies), ira (parte superior y piernas), tristeza (pecho y cabeza con baja activación en brazos y pies) y felicidad (activación generalizada). La facilitadora aplicó este mapa a casos: reacciones distintas ante un hurto (correr o paralizarse) dependen de la emoción predominante, y se ejemplificó la influencia del contexto y creencias en la respuesta emocional (casos de hipertensión y conductor estresado por necesidad económica).

La sesión incluyó actividades prácticas: participantes escanearon un código QR y compartieron en una palabra su estado, se realizaron ejercicios visuales para relajar la vista y enfocar la atención, un acertijo lingüístico y dinámicas con voluntarios (mención de Juan Pablo y Claudia en intervenciones). Se diferenciaron brevemente felicidad y alegría por duración y se anunció que se mostrarían más emociones (sorpresa, ansiedad, amor, depresión) antes de terminar la sesión.

#### Chapters & Topics:

##### *Bienvenida y logística*

Se realizaron saludos, comprobaciones de audio y se coordinó el inicio de la sesión con la participación de Roberth y otros asistentes. También se presentó a la facilitadora que lideraría la actividad.

\* La sesión fue introducida con instrucciones logísticas y comprobaciones de audio

##### *Presentación de la facilitadora y objetivos de la sesión*

Se presentó a la doctora Nataly Vaquero como responsable de la capacitación y Nazli Baquero expuso los objetivos: sensibilizar sobre la importancia de manejar y autorregular las emociones para mejorar la vida personal y laboral, y cómo esta competencia es valorada por las organizaciones.

\* La doctora Nataly Vaquero fue presentada como la facilitadora que liderará la capacitación

\* El objetivo principal es sensibilizar sobre la gestión emocional y la autorregulación para mejorar el bienestar laboral y personal

##### *Actividades interactivas y ejercicios prácticos*

Nazli propuso actividades prácticas que incluyeron escanear un código QR para compartir el estado emocional en una palabra, identificar errores y realizar ejercicios visuales para descansar la vista y reenfocar la atención como herramientas de regulación emocional.

\* Los participantes realizaron una actividad inicial que consistió en escanear un código QR y expresar en una palabra cómo llegaban a la sesión

\* La facilitadora enfatizó la importancia de evaluar las emociones y entender sus causas, incluso tras un descanso aparente

##### *Pregunta inicial y aportes de Juan Pablo*

Nazli formuló cómo influyen las emociones en la conducta e invitó a Juan Pablo a responder, quien afirmó que las emociones afectan profundamente el comportamiento por nuestra naturaleza emocional y que situaciones de la mañana (buenas o malas noticias) modifican la motivación para el trabajo.

\* Las emociones influyen de forma significativa en la conducta diaria y en la motivación laboral, según la intervención de Juan Pablo.

\* Recibir una noticia positiva o negativa al despertar puede cambiar la manera de relacionarse y de trabajar durante

|                                                                                                                                                                     |                                                                                |                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|   | <b>PROCESO CALIDAD Y<br/>MEJORAMIENTO CONTINUO<br/>FORMATO ACTA DE REUNIÓN</b> | Código: CMC-F-05        |
|                                                                                                                                                                     |                                                                                | Versión: 6.0            |
|                                                                                                                                                                     |                                                                                | Fecha: Julio 23 de 2020 |
|                                                                                                                                                                     |                                                                                | Página 4 de 2           |

el día.

#### *Ejemplos de impacto inmediato de noticias personales*

Nazli planteó escenarios contrarios (buenas vs. malas noticias al tomar el celular) y exploró con el grupo cómo esas noticias cambian la relación con el trabajo, con confirmación de que las emociones influyen en la conducta diaria.

#### *Evidencia sobre la importancia del coeficiente emocional*

Nazli presentó estudios que relativizan la primacía de la formación académica frente a las competencias emocionales: Harvard (calificaciones vs. éxito profesional), un estudio en 15 organizaciones donde el CE supera a las habilidades técnicas, y la investigación de Goleman que vincula la mayoría de competencias esenciales con la inteligencia emocional.

- \* Un estudio de Harvard mostró que las calificaciones académicas no garantizan el éxito profesional.
- \* Un análisis en 15 organizaciones determinó que el coeficiente emocional es dos veces más importante que las habilidades técnicas.
- \* Goleman encontró que el 67% de las habilidades esenciales están relacionadas con competencias emocionales.

#### *Conclusiones y ejemplos personales sobre gestión emocional*

A partir de los estudios, Nazli concluyó que la formación emocional es clave y aprendible, y mostró el contraste entre Juliana (actitud proactiva tras diagnóstico) y Juan (culpabiliza a otros y rechaza tratamiento) para discutir por qué las personas reaccionan distinto según creencias, contexto y capacidad de gestión emocional.

- \* El manejo de las emociones es una habilidad entrenable y relevante para la empleabilidad y el bienestar laboral.
- \* Dos personas pueden reaccionar de forma opuesta ante el mismo diagnóstico por diferencias en creencias, contexto y habilidades de regulación emocional.

#### *Ejemplo laboral y características de las emociones*

Nazli relató la entrevista con un conductor que tolera el estrés por obligaciones económicas y utilizó el ejemplo para analizar cómo la personalidad y el aprendizaje influyen en la respuesta emocional; luego describió características generales de las emociones: localización corporal, brevedad (≈90 segundos) y universalidad.

- \* Las emociones son internas, se pueden nombrar y suelen durar aproximadamente 90 segundos en el cuerpo antes de su prolongación por procesos personales.

#### *Dinámicas prácticas, acertijo y transición a temperamentos*

El grupo participó en una actividad de colores y en la selección de Claudia como voluntaria, Nazli propuso un acertijo sobre nombres de meses para trabajar atención y percepción, y cerró anticipando una explicación sobre temperamentos y dónde se alojan las emociones en el cuerpo.

- \* El grupo realizó ejercicios prácticos (colores y acertijo) para trabajar atención y percepción emocional.

#### *Descripción de los temperamentos*

La presentadora introdujo el ejercicio de identificar el temperamento personal y describió en detalle el sanguíneo como alegre y expresivo, con ejemplos de comportamiento en eventos sociales y deportivos. También inició la explicación del colérico como dominante y orientado al control, resaltando tanto sus fortalezas como riesgos de agresividad.

- \* [Se describieron cuatro temperamentos (sanguíneo, colérico, melancólico, flemático) con sus rasgos distintivos]

#### *Melancólico y flemático; dinámica de identificación personal*

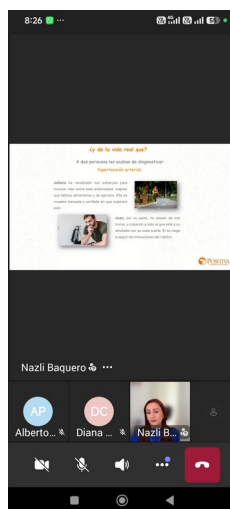
Se explicó el melancólico como reflexivo, reservado y propenso a trabajar solo, y el flemático como tranquilo, confiable y evitador de conflictos. Se invitó a los participantes a identificar su temperamento y se recibió la

|                                                                                                                                                                     |                                                                                |  |                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------|
|   | <b>PROCESO CALIDAD Y<br/>MEJORAMIENTO CONTINUO<br/>FORMATO ACTA DE REUNIÓN</b> |  | Código: CMC-F-05        |
|                                                                                                                                                                     |                                                                                |  | Versión: 6.0            |
|                                                                                                                                                                     |                                                                                |  | Fecha: Julio 23 de 2020 |
|                                                                                                                                                                     |                                                                                |  | Página 5 de 2           |

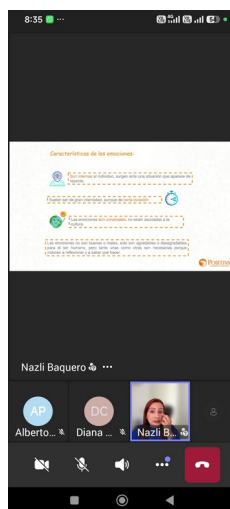
*intervención de un asistente que comentó tener rasgos mixtos entre colérico y melancólico.*

*Flexibilidad del temperamento y ejemplos sociales*

|                                                                                   |                                                                                          |                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
|  | <p><b>PROCESO CALIDAD Y MEJORAMIENTO CONTINUO</b><br/><b>FORMATO ACTA DE REUNIÓN</b></p> | <p>Código: CMC-F-05</p>        |
|                                                                                   |                                                                                          | <p>Versión: 6.0</p>            |
|                                                                                   |                                                                                          | <p>Fecha: Julio 23 de 2020</p> |
|                                                                                   |                                                                                          | <p>Página 6 de 2</p>           |



La capacitadora presentó a los asistentes algunas características de las emociones:

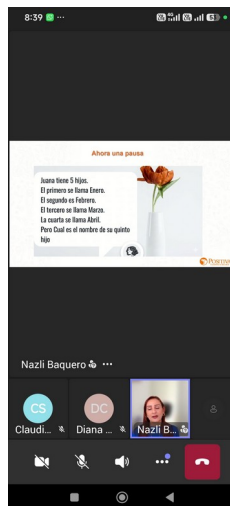


Se realizó un ejercicio en el que participó una de las asistentes, consistente en indicar el color y no leer la palabra que lo enuncia. Se constató que en nuestra mente interaccionan varios aspectos, entre ellos el lenguaje y la emoción, al intentar enunciar no la palabra sino el color.

|                                                                                   |                         |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--|
|  | Código: CMC-F-05        |  |
|                                                                                   | Versión: 6.0            |  |
|                                                                                   | Fecha: Julio 23 de 2020 |  |
|                                                                                   | Página 7 de 2           |  |



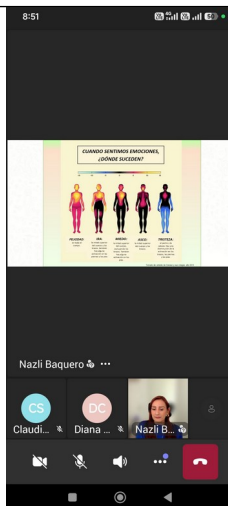
Se realizó de igual modo un ejercicio de atención, para identificar detalles. Uno de los asistentes detectó que el quinto hijo en el ejercicio a continuación se llama Cual, por detalles de puntuación, como que la frase no tiene signo de interrogación al final:



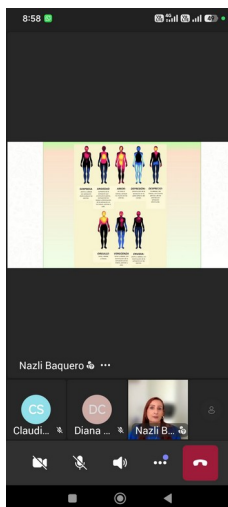
Luego de ello, se pasó a un estudio de los diferentes temperamentos. La funcionaria indicó que podemos tener características más marcadas de uno u otro en diferentes situaciones de nuestra vida. Promovió el ejercicio de identificar entre nosotros mismos el tipo de temperamento más marcado.



|                                                                                   |                                                                                  |  |                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------|
|  | <b>PROCESO CALIDAD Y MEJORAMIENTO CONTINUO</b><br><b>FORMATO ACTA DE REUNIÓN</b> |  | Código: CMC-F-05        |
|                                                                                   |                                                                                  |  | Versión: 6.0            |
|                                                                                   |                                                                                  |  | Fecha: Julio 23 de 2020 |
|                                                                                   |                                                                                  |  | Página 9 de 2           |

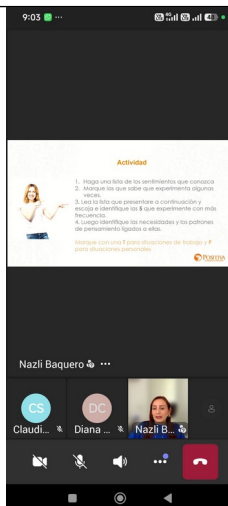


Se presentaron diferentes ejemplos acerca del tema:



Se realiza una actividad con la funcionaria, para lo que invita a tomar papel y lápiz y a participar activamente.

|                                                                                                                                                                     |                                                                                |  |                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------|
|   | <b>PROCESO CALIDAD Y<br/>MEJORAMIENTO CONTINUO<br/>FORMATO ACTA DE REUNIÓN</b> |  | Código: CMC-F-05        |
|                                                                                                                                                                     |                                                                                |  | Versión: 6.0            |
|                                                                                                                                                                     |                                                                                |  | Fecha: Julio 23 de 2020 |
|                                                                                                                                                                     |                                                                                |  | Página 10 de 2          |



Luego del ejercicio, la funcionaria muestra palabras asociadas a cada emoción y/o sentimiento:

|                                                                                   |                                                                                  |  |                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------|
|  | <b>PROCESO CALIDAD Y MEJORAMIENTO CONTINUO</b><br><b>FORMATO ACTA DE REUNIÓN</b> |  | Código: CMC-F-05        |
|                                                                                   |                                                                                  |  | Versión: 6.0            |
|                                                                                   |                                                                                  |  | Fecha: Julio 23 de 2020 |
|                                                                                   |                                                                                  |  | Página 11 de 2          |

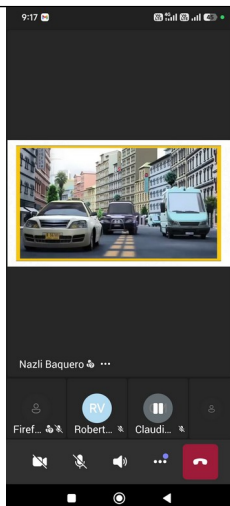


Luego de ello, se pasó al tema de la inteligencia emocional, entendida como la gestión organizada de nuestra emociones, recordando el inicio de la capacitación, en el que se indicó que nuestra formación profesional sólo afecta 20% de nuestro éxito, y que el 80% restante se debe a nuestra gestión emocional:



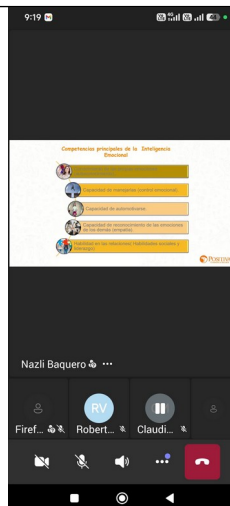
La funcionaria, a continuación, presentó un video sobre gestión emocional y empatía, mostrando cómo una persona logra reconocer sus propias emociones y las de los demás, para un correcto manejo de las mismas:

|                                                                                   |                         |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--|
|  | Código: CMC-F-05        |  |
|                                                                                   | Versión: 6.0            |  |
|                                                                                   | Fecha: Julio 23 de 2020 |  |
|                                                                                   | Página 12 de 2          |  |



Luego de ello, la funcionaria destacó las competencias que se desarrollan con la inteligencia emocional:

|                                                                                   |                                                                                  |                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|  | <b>PROCESO CALIDAD Y MEJORAMIENTO CONTINUO</b><br><b>FORMATO ACTA DE REUNIÓN</b> | Código: CMC-F-05        |
|                                                                                   |                                                                                  | Versión: 6.0            |
|                                                                                   |                                                                                  | Fecha: Julio 23 de 2020 |
|                                                                                   |                                                                                  | Página 13 de 2          |



Luego de ello, se enfocó en el autoconocimiento:

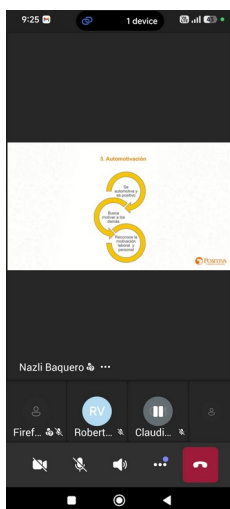


Más adelante, se dedicó a destacar los aspectos importantes del control emocional:

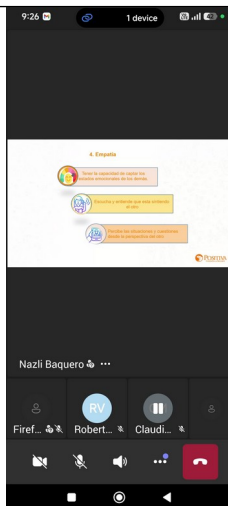
|                                                                                   |                                                                                           |                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
|  | <p><b>PROCESO CALIDAD Y MEJORAMIENTO CONTINUO</b><br/> <b>FORMATO ACTA DE REUNIÓN</b></p> | <p>Código: CMC-F-05</p>        |
|                                                                                   |                                                                                           | <p>Versión: 6.0</p>            |
|                                                                                   |                                                                                           | <p>Fecha: Julio 23 de 2020</p> |
|                                                                                   |                                                                                           | <p>Página 14 de 2</p>          |



Así mismo, hubo énfasis en la automotivación:



|                                                                                   |                                                                                  |  |                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------|
|  | <b>PROCESO CALIDAD Y MEJORAMIENTO CONTINUO</b><br><b>FORMATO ACTA DE REUNIÓN</b> |  | Código: CMC-F-05        |
|                                                                                   |                                                                                  |  | Versión: 6.0            |
|                                                                                   |                                                                                  |  | Fecha: Julio 23 de 2020 |
|                                                                                   |                                                                                  |  | Página 15 de 2          |

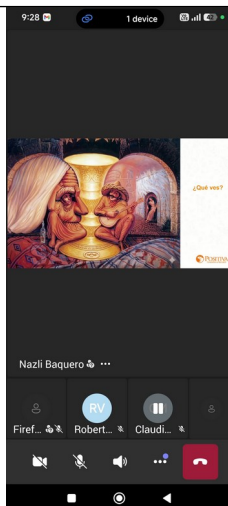


De igual modo, se destacó la importancia de las habilidades sociales:

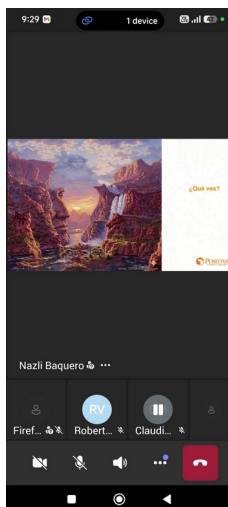


Luego, se realizaron ejercicios de percepción, indicando la importancia de la emoción en cada uno de ellos:

|                                                                                   |                         |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--|
|  | Código: CMC-F-05        |  |
|                                                                                   | Versión: 6.0            |  |
|                                                                                   | Fecha: Julio 23 de 2020 |  |
|                                                                                   | Página 16 de 2          |  |

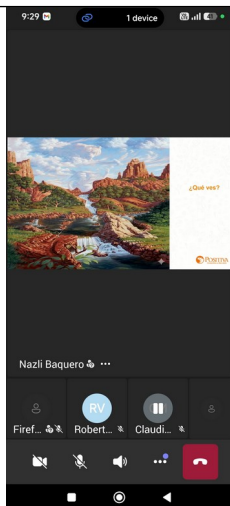


Este otro ejercicio se realizó:

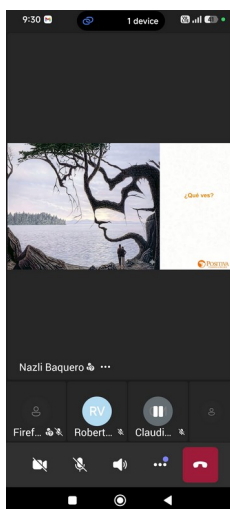


Un tercero fue este:

|                                                                                   |                         |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--|
|  | Código: CMC-F-05        |  |
|                                                                                   | Versión: 6.0            |  |
|                                                                                   | Fecha: Julio 23 de 2020 |  |
|                                                                                   | Página 17 de 2          |  |



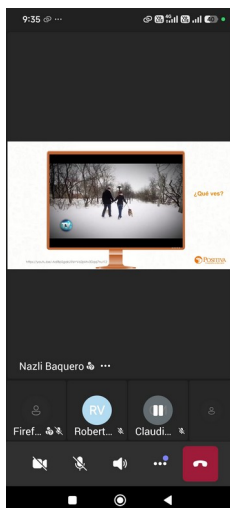
Un cuarto este otro, importante, cuanto más conocido:



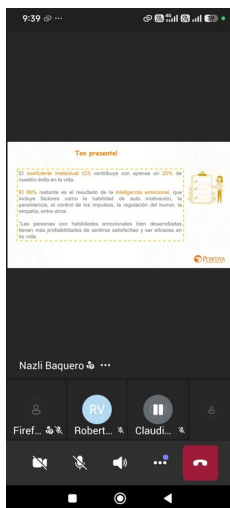
Para ir cerrando la capacitación, la funcionaria presenta un video de la Fórmula 90-10, que indica que podemos

|                                                                                   |                                                                                  |                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|  | <b>PROCESO CALIDAD Y MEJORAMIENTO CONTINUO</b><br><b>FORMATO ACTA DE REUNIÓN</b> | Código: CMC-F-05        |
|                                                                                   |                                                                                  | Versión: 6.0            |
|                                                                                   |                                                                                  | Fecha: Julio 23 de 2020 |
|                                                                                   |                                                                                  | Página 18 de 2          |

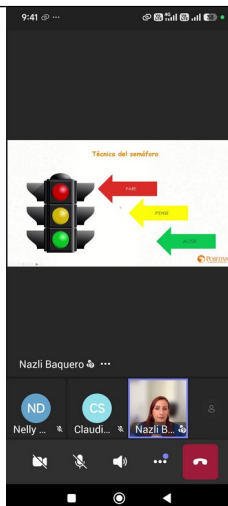
controlar 90% de lo que nos ocurre por medio de nuestras emociones, y que sólo no nos es posible controlar el 10%.



Invita a tener presentes aspectos ya dichos durante la capacitación:



|                                                                                   |                         |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--|
|  | Código: CMC-F-05        |  |
|                                                                                   | Versión: 6.0            |  |
|                                                                                   | Fecha: Julio 23 de 2020 |  |
|                                                                                   | Página 19 de 2          |  |



Se realiza un ejercicio de respiración, para constatar el efecto que tiene sobre nuestras emociones:



En la interacción del ejercicio, la esfera azul crecía y decrecía indicando el ritmo de la respiración:

|                                                                                   |                         |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--|
|  | Código: CMC-F-05        |  |
|                                                                                   | Versión: 6.0            |  |
|                                                                                   | Fecha: Julio 23 de 2020 |  |
|                                                                                   | Página 20 de 2          |  |

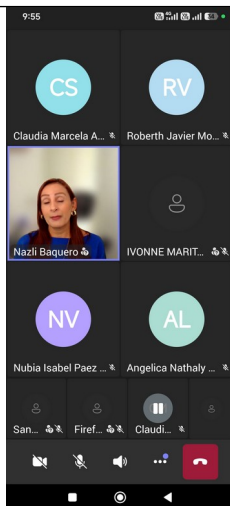


Comparte estrategias de gestión de las emociones:



Y finaliza su capacitación agradeciendo por la asistencia e invitando a los asistentes a dar su opinión acerca de la misma:

|                                                                                                                                                                     |                                                                                |                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|   | <b>PROCESO CALIDAD Y<br/>MEJORAMIENTO CONTINUO<br/>FORMATO ACTA DE REUNIÓN</b> | Código: CMC-F-05        |
|                                                                                                                                                                     |                                                                                | Versión: 6.0            |
|                                                                                                                                                                     |                                                                                | Fecha: Julio 23 de 2020 |
|                                                                                                                                                                     |                                                                                | Página 21 de 2          |



La sesión finaliza a las 10:00 am.





