

EVIDENCIA DE REUNIÓN

BOGOTÁ		GOBIERNO		EVIDENCIA DE REUNIÓN		Código: ECR-001-2023								
Objeto de la reunión:		2385 - Prevención de violencias - Diplomado				Fecha: 17 de Junio de 2026								
Fecha:		17 de Junio de 2026				Hora de inicio: 8:00 pm								
Lugar:		Salón Comunal Monte Bello				Hora de finalización:								
Dependencia:		Derechos Diferenciales				Nombre del Responsable: Cristhian Oguela								
Dependencia:		Derechos Diferenciales				Modalidad: ☒ Presencial ☐ Virtual ☐ En línea ☐ Mixta								
CÓDIGO DE IDENTIFICACIÓN DE LA REUNIÓN	NÚMERO DE DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN	NOMBRE Y APELLIDOS (@municipio@bogota.gov.co)	NOMBRE DEL TITULAR	ENTIDAD	DEPENDENCIA	CARGO							CORREO ELECTRÓNICO - TELÉFONO DE CONTACTO	FIRMA
						ASISTENTE	DIRECTIVO	PROFESIONAL	TECNICISTA	ASISTENTE	CORRESPONDIENTE	PROFESIONAL		
8	10077783	Cristhian Oguela	—	ALSC	Derechos Diferenciales		X					X	3158021724	
10	10303914	Paula A. Moreno Castillo	—	Rotari	Inf. Presencial		X						paula.moreno@rotari.co	
11	11331469	Jessica Roldán	—	Rotari	ALSC			X					3213524630	
El presente documento es una evidencia de la reunión y no debe ser utilizado para fines de control de asistencia. La información contenida en este documento es confidencial y no debe ser divulgada a terceros. La información contenida en este documento es confidencial y no debe ser divulgada a terceros. La información contenida en este documento es confidencial y no debe ser divulgada a terceros.														

DESARROLLO Y CONCLUSIONES DE LA REUNIÓN

Se da inicio a la clase de Diplomado con el tema de Regulación de Emociones, donde cada uno de las participantes describe en que estado de emoción las acompañó hoy, se identifican los tipos de rostros de las emociones.

- Donde se sienten las emociones en el cuerpo.

Emoción: Lo que sentimos frente a un estímulo. Es la respuesta biológica (aumento de la frecuencia cardíaca, tensión, sudor) y la sensación psicológica (miedo, tristeza).

Herramientas para regular las emociones:

- Respiración consciente → Respirar 4 segundos - Sentir 4 segundos - Exhalar.
- Nombrar la emoción → Estoy sintiendo enojo, Estoy sintiendo alegría, Estoy sintiendo angustia.
- Se realiza un ejercicio de relajación.
- Pausa consciente → Antes de reaccionar preguntarme → ¿Que estoy sintiendo
→ ¿Que necesito
→ Como quiero responder
- Hablar con alguien de confianza → Reconocer que pedir apoyo también es una estrategia saludable.

Serializa verificación de la extracción de café la cual está compuesta por: tinto, café, agua, agua aromática y galletas.

Este curso se realizó con un total de 16 personas.

COMPROMISOS DE LA REUNIÓN.

[illegible]

EVIDENCIA DE REUNIÓN**DESARROLLO Y CONCLUSIONES DE LA REUNIÓN:****ACTIVIDAD REALIZADA**

FECHA: 17-06-2026

HORA: 10:00 am a 10:20 am

LUGAR: Salón Comunal Monte Bello

OBJETIVO: P 2385 PVSF Conversatorio – Diplomado

DESARROLLO:

Se realiza Verificación de la clase que se realiza en Monte Bello del Diplomado, el cual se trataba de Regular las emociones en los diferentes espacios y situaciones que se presentan en la vida cotidiana.

Nota: Agregue o elimine las filas que sean necesarias para registrar los asistentes y los compromisos de la reunión.

Código: GDI-GPD-F029
Versión: 6
Vigencia: 21 de agosto de 2024
Caso HOLLA: 70103



SECRETARÍA DE
GOBIERNO

EVIDENCIA DE REUNIÓN

COMPROMISOS DE LA REUNIÓN

No.	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA DE ENTREGA
1	Responsable del acta	Cristhian Orjuela	N/A
2.	Cierre de actividad.	N/A	N/A

Elaborada por: Cristhian Camilo Orjuela Rodríguez – Contratista Profesional – Derechos Diferenciales ALSC.
Fecha de la próxima reunión: N/A Lugar de la próxima reunión: N/A



SECRETARÍA DE
GOBIERNO

EVIDENCIA DE REUNIÓN

Nota: Agregue o elimine las filas que sean necesarias para registrar los asistentes y los compromisos de la reunión.