



MEMORIA DE REUNIÓN

Fecha de Reunión: 22 de junio de 2026

Hora: 10:00 a.m.

Tema o Nombre de la Reunión: Socialización Habilidades blandas eficaces

Lugar: Virtual Teams

Asistentes: LINDA MARÍA LÓPEZ CAÑÓN

Demás contratistas de MME

Desarrollo:

La socialización manejar el estrés es una forma de cuidarnos. Utiliza técnicas para la reducción del Estrés.

- La gestión del estrés es una habilidad blanda que fortalece el bienestar, la seguridad y las relaciones en el trabajo, por tanto:
 - ✓ Piensa con más claridad: reduce el ruido mental y mejora la toma de decisiones.
 - ✓ Se comunica mejor: previene malentendidos y conflictos innecesarios.
 - ✓ Previene errores: cuida su salud y reduce riesgos laborales
 - ✓ Aporta al equipo: contribuye a un ambiente laboral más sano y humano.

El estrés no siempre se puede evitar, pero sí se puede aprender a reconocer, manejar y transformar en una respuesta más saludable. Para Cuidarnos.

Compromisos:

- Reflexión para el Grupo de trabajo: ¿Que podemos hacer desde hoy para manejar mejor el estrés y cuidar también nuestra relación con los demás?

Elaboró: Linda María López Cañón



#Socialización Habilidades blandas eficaces

50:14

Controlar Anotar Separar Chat Gente Participar Reaccionar Vista Notas Read Al Aplicaciones Más Cámara Micrófono Comparte Salir

DM CP LH JL RG

Menú Gestión-del-Estres + Crear Iniciar sesión

Todas las herramientas Editar Convertir Firma electrónica Buscar texto o herramientas Compartir

Aprender a manejar el estrés es una forma de cuidarnos

La gestión del estrés es una habilidad blanda que fortalece el bienestar, la seguridad y las relaciones en el trabajo.

Piensa con más claridad Reduce el ruido mental y mejora la toma de decisiones.	Se comunica mejor Previene malentendidos y conflictos innecesarios.	Previene errores Cuida su salud y reduce riesgos laborales.	Aporta al equipo Contribuye a un ambiente laboral más sano y humano.
--	---	---	--

El estrés no siempre se puede evitar, pero sí se puede aprender a reconocer, manejar y transformar en una respuesta más saludable.

Reflexión para el grupo: ¿Qué puedo hacer desde hoy para manejar mejor mi estrés y cuidar también mi relación con los demás?

Dra. Claudia Yanneth Gonzalez Moreno

Participantes

Escribe un nombre

Compartir invitación

En esta reunión (90) Silenciar a todos

- VALENTINA ROCA AGUILE...
- RG RICARDO CHAMARRAVI GUERRA
- ALEJANDRO ADOLFO ARGOTE FUE...
- ALEJANDRO LOPERA JARAMILLO
- AL ALIFREDIS ANNELVER FLOREZ LOPEZ
- ANA MILENA MENDOZA PENA
- AN ANA RAQUEL CHIMA NOVOA
- ANGIE DANIELA CLAVIJO SILVA
- ANGIE LORENA MORENO ALFONSO

Windows Taskbar: 10:44 a. m. 22/06/2026