CONTRATO NO. 13009862025
SUSCRITO ENTRE EL ICBF Y LA ORGANIZACIÓN TIEMPOS DE PAZ

CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL LUIS FELIPE.

ACTA DE REUNION No: 8

FECHA: 28 de agosto de 2026	**HORA INICIO: 08:30 am HORA FINAL: 12:00 m**	
TIPO DE REUNIÓN: Formativa		
LUGAR: CDI LUIS FELIPE ESPACIO PEDAGOGICO		
DEPENDENCIA: ADMINISTRATIVA		
POBLACIÓN: TALENTO HUMANO DE LA UDS	**COBERTURA: 20**	
OBJETIVO: Prevenir en el talento humano riesgos de su salud mental, fortaleciendo estrategias de pausas activas en la jornada laboral, incentivos por su buen manejo emocional frente a las circunstancia o dificultades diarias o propias de su labor.		
AGENDA DE LA REUNION: 1. **Saludos de bienvenida** 2. **Dinámica motivación** 3. **Retroalimentación del último ejercicio de reflexión pedagógica mes de julio** 4. **Cuales son las principales enfermedades mentales que se pueden dar por estrés laboral.** 5. **Como fomentar hábitos para desarrollar una buena salud mental.** 6. **Cierre**		

Desarrollo de la Reunión:

El día 28 de agosto, a las 8:00 a. m., se inició la jornada de reflexión pedagógica con todo el talento humano que conforma la unidad de servicio Luis Felipe. La actividad inicia con una oración de gracias por parte de la docente Luz marina,

El coordinador pedagógico brindo un saludo de bienvenida y, para generar un ambiente de confianza, se realizó una dinámica inicial que permitió a los participantes disfrutar plenamente la jornada. Acto seguido se inicia la jornada de reflexión pedagógica desde un dialogo que facilito compartir las experiencias que marcaron de forma negativa y positiva el que hacer pedagógico, dentro del conversatorio se logra comprender que en cada experiencia desarrollada intencionalmente con los niños y niñas son ellos los que pueden afirmar su gran aporte, en el ejercicio del mes de septiembre el cual fue enfocado en que ellos comprendieran que tan importante es una alimentación saludable no solo desde lo físico sino en su desarrollo emocional.

Después del primer espacio de reflexión el componente psicosocial toma un espacio primero para socializar las estrategias del plan de intervención individual de los niños y niñas con alertas en el desarrollo de acuerdo al segundo reporte o resultados, las agentes educativos aportan a este plan de acuerdo a sus observadores de cada niño, facilitando su comprensión en cuanto al plan.

Posteriormente se aborda la temática riesgos de la salud mental, dentro de la cual se busca que el talento humano de la uds pueda canalizar sus emociones y dar manejo aquellas situaciones que puedan afectar la su salud mental, teniendo en cuenta que día a día no solo las tensiones laborales sino aquellas propias de cada persona pueden generar o desencadenar una enfermedad mental que si no es tratada con tiempo y con los profesionales competentes puede fácilmente tener consecuencias graves irreversibles.

¿Qué es la salud mental?

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la edad adulta y la vejez.

¿Por qué es importante la salud mental?

La salud mental es importante porque puede ayudar a:

- Enfrentar el estrés de la vida
- Estar físicamente saludable
- Mantener buenas relaciones
- Contribuir en forma significativa a la comunidad
- Trabajar productivamente
- Alcanzar su completo potencial

¿Cómo puedo mejorar mi salud mental?

Hay muchas cosas diferentes que puede hacer para mejorar su salud mental, incluyendo:

- **Mantener una actitud positiva**: Es importante tratar de tener una perspectiva positiva. Algunas formas de hacerlo incluyen:
  - Encontrar el equilibrio entre las emociones positivas y negativas: Mantenerse positivo no significa que nunca sienta emociones negativas como tristeza o enojo. Necesita sentirlas para poder pasar por situaciones difíciles. Pueden ayudarle a responder a un problema, pero no va a querer que esas emociones le superen. Por ejemplo, no sirve seguir pensando en cosas malas que le sucedieron en el pasado o preocuparse demasiado por el futuro
  - Intentar mantener emociones positivas cuando las tienes
  - Tomar un descanso de la información negativa: Sepa reconocer cuándo dejar de ver o leer noticias. Use las redes sociales para buscar apoyo y sentirse conectado con los demás, pero hágalo con cuidado. No caiga en rumores ni discusiones. Tampoco compare negativamente su vida con los demás
- **Practicar la gratitud** (sea agradecido): Esto significa estar agradecido por las cosas buenas de su vida. Es útil recordarlo todos los días, ya sea pensando en lo que está agradecido o escribiéndolo en un diario. Estas pueden ser grandes cosas, como el apoyo que tiene de sus seres queridos, o pequeñas cosas, como disfrutar de una buena comida. Es importante darse un momento para darse cuenta de alguna experiencia positiva que haya tenido. Practicar la gratitud puede ayudarle a ver su vida de manera diferente. Por ejemplo, si está estresado, es posible que no note que también vive momentos en los que siente emociones positivas. La gratitud puede ayudarle a reconocerlos
- **Cuidar su salud física**: Su salud física y mental están conectadas. Algunas formas de cuidar su salud física incluyen:
  - Estar físicamente activo: El ejercicio puede reducir la sensación de estrés y depresión y mejorar su estado de ánimo

- Dormir lo suficiente: El sueño afecta su estado de ánimo. Si no duerme bien, puede sentirse irritado y enojarse más fácilmente. A largo plazo, no dormir bien puede aumentar la probabilidad de tener depresión. Por ello, es importante asegurarse de tener un horario de sueño regular y dormir lo suficiente todas las noches
- Alimentarse saludablemente: Una buena nutrición le ayudará a sentirse mejor físicamente, pero también puede mejorar su estado de ánimo y disminuir la ansiedad y el estrés. Además, no obtener una buena cantidad de ciertos nutrientes puede contribuir a ciertos trastornos mentales. Por ejemplo, puede haber un vínculo entre niveles bajos de vitamina B12 y la depresión. Consumir una dieta bien balanceada puede ayudarle a obtener la cantidad suficiente de nutrientes que necesita

- **Conectarse con los demás**: Los humanos somos seres sociales, y es importante tener relaciones fuertes y saludables con los demás. Tener un buen apoyo social puede ayudarle a protegerse contra los daños del estrés. También es bueno tener diferentes tipos de conexiones. Además de relacionarse con familiares y amigos, puede encontrar formas de involucrarse con su comunidad o barrio. Por ejemplo, puede ser voluntario para una organización local o unirse a un grupo que practique un pasatiempo que disfrute
- **Desarrollar un significado y propósito en la vida**: Puede ser a través de su trabajo, un voluntariado, aprender nuevas habilidades o explorar su espiritualidad
- **Desarrollar habilidades para enfrentar problemas**: También llamadas habilidades de afrontamiento, estos son métodos que se utilizan para lidiar con situaciones estresantes. Pueden ayudar a enfrentar un problema, tomar medidas, ser flexible y no renunciar fácilmente a resolverlo
- **Meditación**: Práctica de mente y cuerpo que consiste en enfocar su atención y conciencia. Existen varios tipos, como la meditación de atención plena y la meditación trascendental. La meditación generalmente requiere:
  - Un lugar tranquilo con la menor cantidad de distracciones posible
  - Mantener una postura específica y cómoda. Puede ser sentado, acostado, caminando u otra posición
  - Un foco de atención, como una palabra especialmente elegida, un conjunto de palabras, un objeto o su respiración
  - Una actitud abierta en la cual deja que los pensamientos vayan y vengan naturalmente sin juzgarlos
- **Técnicas de relajación**: Prácticas que buscan producir una respuesta de relajación natural del cuerpo. Esto hace más lenta su respiración, disminuye su presión arterial y reduce la tensión muscular y el estrés. Los tipos de técnicas de relajación incluyen:
  - Relajación progresiva: Consiste en tensar y relajar diferentes grupos musculares mientras usa imágenes mentales o ejercicios de respiración
  - Imágenes guiadas: Consiste en enfocarse en imágenes positivas para ayudarle a sentirse más relajado y enfocado
  - Biorretroalimentación: Utiliza dispositivos electrónicos para aprender a controlar ciertas funciones del cuerpo, como la respiración, la frecuencia cardíaca y la tensión muscular
  - Autohipnosis: Su objetivo es entrar en un estado relajado y de trance al escuchar cierta sugerencia o ver una señal específica
  - Ejercicios de respiración profunda: Consiste en concentrarse en una respiración lenta, profunda y relajada

También es importante reconocer cuándo necesita ayuda. La terapia de conversación y / o medicamentos pueden tratar los trastornos mentales. Si no sabe dónde obtener tratamiento, comience por comunicarse con su profesional de la salud.

Posteriormente se procede a realizar un espacio de receso para que el talento humano pudiera compartir lo aprendido desde la cualificación del componente psicosocial.

Para finalizar la jornada se hace un conversatorio con la temática desarrollada tratando que todos los participantes hayan adquirido nuevos conocimientos con relación a lo expuesto.
Por ultimo cierra la jornada con los siguientes compromisos
Seguir fortaleciendo capacidades y conocimientos que ayuden a la primera infancia.

Registro fotográfico



CONTRATO NO. 13009862025
SUSCRITO ENTRE EL ICBF Y LA ORGANIZACIÓN TIEMPOS DE PAZ

CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL LUIS FELIPE.



CONTRATO NO. 13009862025
SUSCRITO ENTRE EL ICBF Y LA ORGANIZACIÓN TIEMPOS DE PAZ

CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL LUIS FELIPE.



CONTRATO NO. 13009862025
SUSCRITO ENTRE EL ICBF Y LA ORGANIZACIÓN TIEMPOS DE PAZ

CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL LUIS FELIPE.

Listado de asistencia.

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	CARGO	Nº DOCUMENTO	FIRMA
1	Ruby Cervantes Cabarcas	Gestora de Alimento	45.527.454	
2	Zuley Hoyos Agurcobedoya	Gestora de Alimento	1047373316	
3	Evelin Gonzalez Gonzalez	Gestora de Alimento	49.472927	
4	Maria Luisa Gonzalez	servicio General	45692564	
5	Maria Eufemia Caseres	Servicios Generales	45457413	
6	Yuleimis Patricio Altamiranda	Agente Educativo	1128.062 033.	
7	Sara Barrios Reyes	Aux. Pedagogico	46438787	
8	Delma Vasquez Saldaña	Docente	57139162	
9	Lelibeth Gonzalez L	Agente Educativo	45530582	
10	Lisbeth Hernandez H	Auxiliar Pedagogico	33254233	
11				
12	Yomira Valverde	Agente Educativo	45592991	
13				
14	Angie Margareth	Apoyo Psicosocial	1143446877	
15	Maria camila fuentes villegas	Agente educativo	1027113993	
16	Lidis Ovalle Rueda	Agente educativo	45543767	
17	Yordis Escobar Caballero	Agente Educativo	45545719	
18				
19				