Lugar	Comunidad de cuidado Caminos de Vida
Fecha	27 de agosto de 2026 2:00 pm a 3:00 pm
Tema	Respira y Renueva
Desarrollo	**Objetivo** Fortalecer en el talento humano estrategias para el manejo del estrés mediante la enseñanza y práctica de técnicas de relajación y respiración, promoviendo el bienestar emocional, la reducción de la tensión y el desarrollo de herramientas que puedan ser aplicadas en situaciones de estrés tanto en el entorno laboral como en la vida cotidiana. **Introducción** Con el propósito de promover el bienestar integral del talento humano, se desarrolló una actividad orientada al fortalecimiento de estrategias para el manejo adecuado del estrés. La jornada permitió generar un espacio de aprendizaje, reflexión y relajación, resaltando la importancia de reconocer y gestionar las situaciones que pueden generar tensión emocional. Durante la actividad se abordaron diferentes técnicas de respiración y relajación, brindando herramientas prácticas que pueden ser utilizadas en momentos de estrés para favorecer la calma, disminuir la tensión y fortalecer el autocuidado. **Metodología** La actividad se desarrolló mediante una metodología participativa y práctica, iniciando con una breve explicación sobre el estrés, sus principales manifestaciones y la importancia de aprender a gestionarlo adecuadamente. Posteriormente, se orientó al talento humano en diferentes técnicas de respiración consciente y ejercicios de relajación. Los participantes realizaron los ejercicios de manera guiada, siguiendo las indicaciones para controlar la respiración, liberar tensiones y generar un estado de mayor tranquilidad. Finalmente, se realizó un espacio de reflexión en el que se resaltó la importancia de incorporar estas prácticas como herramientas de autocuidado en la vida cotidiana y laboral. **Desarrollo** La actividad inició con un saludo de bienvenida al talento humano y la presentación del propósito de la jornada, orientada a brindar herramientas prácticas para el manejo del estrés y el fortalecimiento del bienestar emocional. Se realizó una breve contextualización sobre el estrés, identificándolo como una respuesta que puede presentarse ante diferentes situaciones de la vida cotidiana y laboral, especialmente cuando existen factores que generan presión, preocupación, cansancio o tensión. Posteriormente, se generó un espacio de diálogo en el que los participantes pudieron reconocer algunas situaciones que pueden producir estrés en el entorno laboral y reflexionar sobre la manera en que estas pueden influir en el estado de ánimo, la concentración, las relaciones interpersonales y el desempeño de las actividades diarias.

Se resaltó la importancia de identificar oportunamente estas señales y buscar estrategias adecuadas para gestionarlas.

Como segundo momento, se explicó la importancia de la respiración consciente como una herramienta sencilla que puede contribuir a generar estados de mayor calma y tranquilidad. Se orientó a los participantes sobre la postura adecuada, el ritmo de la respiración y la importancia de realizar los ejercicios de manera pausada y consciente, prestando atención al proceso de inhalación y exhalación. A continuación, se desarrollaron diferentes ejercicios prácticos de respiración y relajación de manera guiada. Se realizaron ejercicios de respiración profunda, respiración lenta y controlada, así como pausas de relajación corporal, con el propósito de disminuir progresivamente la tensión acumulada. Durante este momento se invitó a los participantes a mantener una postura cómoda, cerrar los ojos de manera voluntaria y concentrarse en su respiración, dejando de lado por unos minutos las situaciones y pensamientos asociados a las actividades laborales.

De igual manera, se realizaron ejercicios de relajación enfocados en reconocer y liberar la tensión presente en diferentes partes del cuerpo, acompañándolos con respiraciones pausadas. Se explicó que estas prácticas pueden realizarse durante pequeñas pausas a lo largo de la jornada laboral, especialmente en momentos en los que se presente cansancio, tensión o sobrecarga de actividades. Durante el desarrollo de los ejercicios se evidenció disposición y participación activa por parte del talento humano, quienes siguieron las orientaciones y realizaron las prácticas propuestas. Este espacio permitió generar un ambiente tranquilo, favoreciendo la desconexión momentánea de las actividades cotidianas y promoviendo la importancia de dedicar espacios al cuidado personal.

Finalmente, se realizó un espacio de reflexión y retroalimentación, en el cual se destacó que las técnicas aprendidas son herramientas de fácil aplicación y pueden incorporarse progresivamente a las rutinas diarias. Se enfatizó en la importancia de reconocer las propias emociones, realizar pausas activas, mantener una respiración consciente y adoptar prácticas de autocuidado que contribuyan a prevenir la acumulación de estrés. La jornada permitió, además, fortalecer la conciencia frente a la importancia del bienestar emocional del talento humano, resaltando que el cuidado personal y la adecuada gestión de las situaciones de tensión contribuyen a mantener relaciones laborales saludables y a favorecer un ambiente de trabajo más armonioso.

Materiales

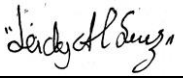
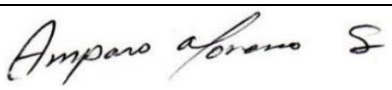
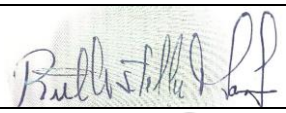
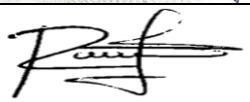
- Parlante
- Temporizador

Registro fotográfico





	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia	Firma
Asistentes	**Raúl Armando Martínez**	**Coordinador**	**CC Caminos de vida**	
	Luz Adriana Ortiz Téllez	**Psicóloga**	**CC Caminos de vida**	
	Valentina Ruiz	**Nutricionista**	**CC Caminos de vida**	
	Omar Vanegas	**Educador Físico**	**CC Caminos de vida**	

	Diana Torres Russi	**Terapeuta ocupacional**	**CC Caminos de vida**	
	Oscar Mora	**Trabajadora Social**	**CC Caminos de vida**	
	Alexander Marentes	**Tallerista**	**CC Caminos de vida**	
	Leidy Andrea Hernández	**Tallerista**	**CC Caminos de vida**	
	Yohanna Sánchez	**Gestora documental**	**CC Caminos de vida**	
	Ximena Cortez	**Gestora documental**	**CC Caminos de vida**	
	Amparo Moreno	**Gerontóloga**	**CC Caminos de vida**	
	Carolina Montes	**Terapeuta Ocupacional**	**CC Caminos de vida**	
	Maryuri Hurtado	**Psicóloga**	**CC Caminos de vida**	
	Ruth Marín	**Gerontóloga**	**CC Caminos de vida**	
	Zulay Rojas	**Trabajo social**	**CC Caminos de vida**	

Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
Próxima reunión	N/A		
Elaboró	Luz Adriana Ortiz Tellez (Psicóloga)		