ACTA

ASUNTO	Realizar capacitación e intervenciones de escucha en el territorio		
FECHA	26 agosto 2026		
LUGAR	https://meet.google.com/vjn-tvjw-xwn?hs=224		
HORA DE INICIO	8:30 am	**HORA FINAL**	9:30 am
ASISTENTES	Anexo Listado Asistencia		
OBJETIVO REUNIÓN	Realizar proceso de capacitación e intervenciones de escucha en el territorio en los diferentes entornos y cursos de vida, para el fortalecimiento del afecto, la confianza, los vínculos y relaciones, en un ambiente de respeto, libertad y equidad para la promoción de los derechos en salud mental.		

ORDEN DEL DÍA / PUNTOS A TRATAR

1. **Presentación**
2. **Desarrollo**
3. **Cierre**

DESARROLLO

1. Presentación

El día 26 de agosto del 2026, a las 8:30 a.m., se dio inicio, mediante modalidad virtual, a la jornada de capacitación en el marco de la estrategia de Planes de Intervenciones Colectivas (PIC), desarrollada por la Red de Salud del Centro E.S.E., dirigida a personas trabajadoras, con el propósito de brindar herramientas para el retorno progresivo a las actividades cotidianas y laborales después de situaciones de crisis.

La jornada estuvo orientada al reconocimiento y normalización de las respuestas emocionales asociadas a situaciones de incertidumbre y cambio, así como al fortalecimiento de estrategias prácticas para la regulación emocional, la recuperación de la capacidad adaptativa, la comunicación en el entorno laboral y el cuidado mutuo. Asimismo, se socializaron orientaciones para identificar cuándo era necesario solicitar apoyo y activar las rutas de atención disponibles.

2. Desarrollo

La jornada inició con el saludo de bienvenida y la presentación del propósito de la capacitación. Se explicó que el regreso a las actividades habituales después de una situación de crisis no necesariamente implicaba recuperar de manera inmediata el mismo nivel de funcionamiento previo, por lo que resultaba importante reconocer las propias reacciones, respetar los tiempos de adaptación y evitar interpretaciones negativas frente a cambios temporales en la concentración, energía o rendimiento.

Como ejercicio inicial, se invitó a las personas participantes a identificar mediante una palabra cómo se sentían frente al retorno a sus actividades laborales. Se mencionaron expresiones relacionadas con cansancio, preocupación, tranquilidad, incertidumbre y expectativa. A partir de estas respuestas, se explicó que las reacciones emocionales posteriores a una situación de crisis podían variar entre las personas y que reconocerlas constituía un primer paso para afrontarlas de manera saludable.

Posteriormente, se abordó la validación y normalización de las reacciones posteriores a una crisis, haciendo énfasis en emociones como preocupación, irritabilidad, tristeza, temor, dificultad para concentrarse y sensación de agotamiento. Se aclaró que estas respuestas podían presentarse como parte de un proceso de adaptación y que no debían ser interpretadas automáticamente como falta de compromiso o incapacidad para desempeñar las funciones laborales.

Durante este espacio, una participante manifestó: “A veces uno siente que debería estar bien porque ya tiene que volver a trabajar, pero todavía hay cosas que generan preocupación y eso también afecta la concentración.” A partir de esta intervención se resaltó la importancia de reconocer el impacto emocional de las situaciones vividas sin estigmatizar las reacciones propias o las de los compañeros.

Seguidamente, se trabajó el impacto de las situaciones de crisis sobre el desempeño laboral, abordando conceptos como la denominada “niebla mental”, la fatiga acumulada y las dificultades temporales para mantener la concentración, organizar tareas o tomar decisiones. Se explicó la diferencia entre el rendimiento operativo y la capacidad adaptativa, señalando que una persona podía continuar cumpliendo sus responsabilidades mientras necesitaba realizar ajustes en sus ritmos, prioridades y estrategias de afrontamiento.

Las personas participantes compartieron algunas situaciones que podían afectar su desempeño, entre ellas la dificultad para concentrarse durante periodos prolongados, el cansancio mental y la preocupación constante por asuntos externos al trabajo. Un participante expresó: “Hay momentos en que uno está frente al computador y está cumpliendo, pero la cabeza está en muchas cosas al mismo tiempo.” Esta intervención permitió reflexionar sobre la necesidad de reconocer la fatiga mental y evitar exigencias desproporcionadas durante los procesos de adaptación.

Posteriormente, se presentaron herramientas prácticas de regulación emocional, orientadas a facilitar el retorno progresivo a la cotidianidad. Se explicó el uso de micro-rutinas de anclaje, consistentes en realizar pausas breves para reconocer la respiración, identificar sensaciones corporales y dirigir nuevamente la atención hacia la actividad presente. También se abordó la importancia de gestionar la energía mental mediante la organización de prioridades, alternar actividades que requirieran diferentes niveles de concentración y establecer momentos de pausa.

Asimismo, se reflexionó sobre la sobreinformación y su posible impacto en el bienestar emocional. Se recomendó establecer límites frente al consumo permanente de noticias, redes sociales y mensajes relacionados con situaciones de crisis, priorizando fuentes confiables y horarios definidos para consultar información.

Una de las participantes comentó: “Me he dado cuenta de que revisar constantemente las noticias me mantiene preocupada incluso cuando estoy trabajando; poner un límite puede ayudar a despejar la mente.” La reflexión permitió reconocer que el manejo de la información también podía constituir una estrategia de autocuidado.

A continuación, se abordó la comunicación y el cuidado mutuo en el entorno laboral, resaltando la importancia de establecer acuerdos claros sobre prioridades, tiempos y responsabilidades, especialmente durante procesos de retorno a la normalidad. Se enfatizó que la comunicación entre trabajadores y liderazgos debía permitir expresar dificultades reales y establecer prioridades razonables, evitando interpretar la necesidad de adaptación como falta de compromiso.

De igual manera, se reflexionó sobre la importancia de acompañar a los compañeros desde la empatía, evitando expresiones relacionadas con el denominado positivismo tóxico, tales como minimizar las emociones, exigir que las personas “sean fuertes” o asumir que una situación difícil debía superarse rápidamente.

Durante el diálogo, un participante manifestó: “A veces uno quiere animar a un compañero y termina diciéndole que no piense en eso, pero quizá lo que necesita es que lo escuchen.” A partir de esta reflexión se destacó que el apoyo entre pares podía comenzar con acciones sencillas como escuchar, validar la experiencia y preguntar qué tipo de apoyo necesitaba la persona.

Posteriormente, se realizó un ejercicio breve de autorregulación mediante anclaje sensorial. Las personas participantes fueron orientadas para dirigir la atención hacia elementos presentes en su entorno, identificando sensaciones corporales, sonidos y estímulos visuales, acompañando el ejercicio con respiración pausada. Se explicó que esta herramienta podía utilizarse durante la jornada laboral cuando se presentaran momentos de tensión, preocupación o dificultad para recuperar la concentración.

Finalmente, se socializaron las rutas y mecanismos de ayuda en salud mental, haciendo énfasis en la Línea 106 como canal de orientación y apoyo, así como en la posibilidad de acudir a los mecanismos institucionales disponibles, incluido el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), cuando las situaciones relacionadas con el bienestar emocional requirieran acompañamiento dentro del contexto laboral.

Como cierre reflexivo, se invitó a las personas participantes a identificar una herramienta de las trabajadas que consideraran aplicable a su rutina laboral. Entre las respuestas se destacaron la realización de pausas, la organización de prioridades, el establecimiento de límites frente a la información y la búsqueda de apoyo cuando fuera necesario.

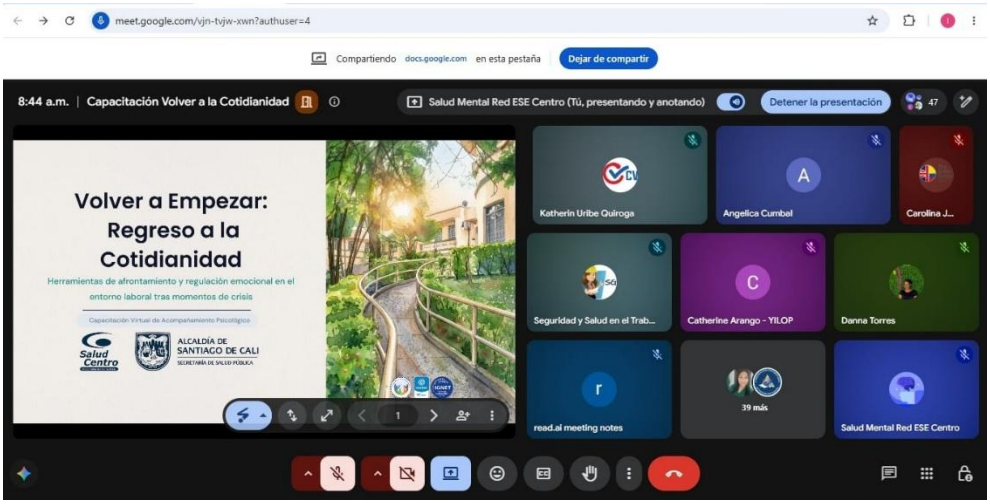
3. Cierre

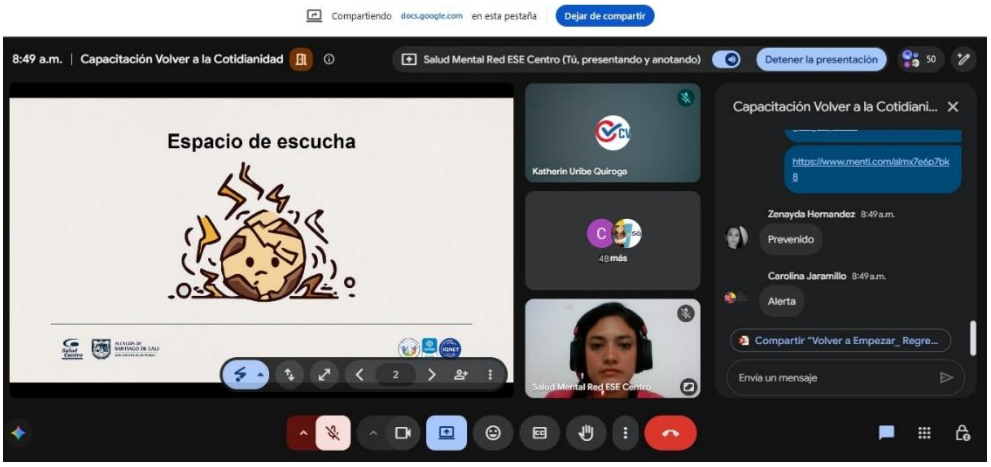
La jornada finalizó a las 9:30 a.m., dando cumplimiento a los objetivos propuestos para la sesión. A través de una metodología virtual, participativa y reflexiva, se fortalecieron las capacidades de las personas participantes para reconocer las reacciones asociadas a situaciones de crisis, comprender su impacto sobre el desempeño laboral y aplicar herramientas de regulación emocional, manejo de la energía mental, comunicación asertiva y cuidado mutuo durante el retorno a la cotidianidad.

Las personas participantes participaron activamente en los ejercicios y espacios de diálogo, reconociendo la importancia de respetar los procesos individuales de adaptación, establecer prioridades laborales realistas, limitar la sobreinformación y solicitar apoyo oportunamente cuando las dificultades emocionales superaran los recursos personales disponibles.

La actividad contó con la participación de 50 personas, correspondientes a 46 mujeres y 4 hombres.

Anexo Registro Fotográfico y Listado Asistencia:




Compartiendo docs.google.com en esta pestaña
Dejar de compartir
8:49 a.m. | Capacitación Volver a la Cotidianidad
Salud Mental Red ESE Centro (Tú, presentando y anotando)
Detener la presentación
Espacio de escucha
Katherin Uribe Quiroga
48 más
Capacitación Volver a la Cotidiani...
https://www.menti.com/almx7e6p7bk8
Zenayda Hernandez 8:49 a.m.
Prevenido
Carolina Jaramillo 8:49 a.m.
Alerta
Compartir "Volver a Empezar_ Regre...
Envía un mensaje


9:20 a.m. | Capacitación Volver a la Cotidianidad
Salud Mental Red ESE Centro (Tú, presentando y anotando)
Detener la presentación
Línea 106
Hablar Sana
¿Sabías que...?
La línea 106 y su chat de WhatsApp están disponibles para atención en salud mental en Cali.
Para comunicarte con la línea, puedes marcar 106 desde tu teléfono fijo o celular, o enviar un mensaje de texto al número de WhatsApp 316 245 84 23.
Este servicio es gratuito y está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
Seguridad y Salud en el Trabajo
48 más
Capacitación Volver a la Cotidiani...
Gracias...
Angelica Cumbal 9:19 a.m.
gracias
9:20 a.m.
https://docs.google.com/forms/d/13qkkPctVKCOzt94dJ7lRn_AgispY3yaIVlgRlEgGsy4/edit Asistencia
Compartir "Volver a Empezar_ Regre...
Envía un mensaje

	Nombre y Apellido	N° de Documento	Edad	EAPB	Barrio	Comuna	N° Celular	Autorización de firma	Protección de datos (?)
1	Valentina González Gama	1193470348	25	SOS	Manuela Beltrán	14	3157102719	Acepto	https://sig.cali.gov.co/app.php/staff/document/viewPublic/index/1195
2	Karen Mellizo Franco	38614974	43	Nueva EPS	Republica de Israel	16	317 7664712	Acepto	https://sig.cali.gov.co/app.php/staff/document/viewPublic/index/1196
3	BEATRIZ ELENA ALARCON	66860216	52	SURA	VALLE DEL LILI	17	3217337512	Acepto	https://sig.cali.gov.co/app.php/staff/document/viewPublic/index/1197
4	ASTRID CAROLINA HIDALGO SANCHEZ	1144173750	31	SOS	PORVENIR	4	3173355626	Acepto	https://sig.cali.gov.co/app.php/staff/document/viewPublic/index/1198
5	DIEGO FERNANDO ESPINOSA LOPEZ	14605493	42	SURA	SAN VICENTE	2	3163790880	Acepto	https://sig.cali.gov.co/app.php/staff/document/viewPublic/index/1199
6	JAIDEN SULENY GARCIA LASSO	1084551524	34	EMSSANAR	ANTONIO NARIÑO	16	3234361881	Acepto	https://sig.cali.gov.co/app.php/staff/document/viewPublic/index/1200
7	Otherine Arango Velez	1130670565	39	Salud Total	Ricardo Balcazar	13	3165765073	Acepto	https://sig.cali.gov.co/app.php/staff/document/viewPublic/index/1201
8	Andrea Ruiz	31321615	43	no aplica	El trebol	8	3117206702	Acepto	https://sig.cali.gov.co/app.php/staff/document/viewPublic/index/1202
9	Kellin Bolaños	1107085822	31	Sos	Silce	20	3233041244	Acepto	https://sig.cali.gov.co/app.php/staff/document/viewPublic/index/1203
10	Rossana Katherine Ramirez Henao	31574083	45	sura	ciudad melendez	17	3174078011	Acepto	https://sig.cali.gov.co/app.php/staff/document/viewPublic/index/1204
11	WILDERMAN LEDESMA CEBALLOS	1130645987	39	SEGURIDAD OMEGA	alto jordan	18	3148418480	Acepto	https://sig.cali.gov.co/app.php/staff/document/viewPublic/index/1205
12	Carolina Jaramillo	1130596393	39	Sura	Pance	22	3187883980	Acepto	https://sig.cali.gov.co/app.php/staff/document/viewPublic/index/1206
13	María Zenayda Hernández Gamboa	60261439	49	Sura	Cristóbal Colón	16	3137672653	Acepto	https://sig.cali.gov.co/app.php/staff/document/viewPublic/index/1207
14	MERY TATIANA SOLIS	1010101536	29	SURA	MARROQUIN 2	14	3205560727	Acepto	https://sig.cali.gov.co/app.php/staff/document/viewPublic/index/1208
15	PATRICIA SALAZAR	30735514	60	SANITAS	CIUDAD MODELO	11	3162591112	Acepto	https://sig.cali.gov.co/app.php/staff/document/viewPublic/index/1209
16	JOHANNA DIAZ	1143927448	35	COMFANDI	EL VALLADO	15	3182395235	Acepto	https://sig.cali.gov.co/app.php/staff/document/viewPublic/index/1210
17	JESSICA LENIS ARBELAEZ	1116280491	27	SANITAS	VILLA DEL PRADO	5	3135047457	Acepto	https://sig.cali.gov.co/app.php/staff/document/viewPublic/index/1211
18	Carlos Mora	16728052	60	Sura	Tequendama	19	3103972773	Acepto	https://sig.cali.gov.co/app.php/staff/document/viewPublic/index/1212
19	FABIANA RINCON	1107510966	29		MONTEBELLO	MONTEBELLO	3005474863	Acepto	https://sig.cali.gov.co/app.php/staff/document/viewPublic/index/1213
20	maribel arce	66969138	45	¿?	candelaria	0	4484767	Acepto	https://sig.cali.gov.co/app.php/staff/document/viewPublic/index/1214
21	Danna Marcél Torres Viveros	1114540620	22	Nueva EPS	Serrezuela	N/A	3137820289	Acepto	https://sig.cali.gov.co/app.php/staff/document/viewPublic/index/1215
22	VICKY DAYANA VILLADA CAÑAVERAL	1111540782	21	SANITAS	SAN CARLOS	11	3163281342	Acepto	https://sig.cali.gov.co/app.php/staff/document/viewPublic/index/1216
23	DIANA YULIETH ALOMIA RODRIGUEZ	1006187932	28	COOSALUD	JAMUNDI	100	3237873193	Acepto	https://sig.cali.gov.co/app.php/staff/document/viewPublic/index/1217
24	JESSICA MERCEDES QUIÑONEZ	1006097204	26	COOSALUD	COMUNEROS	15	3107913821	Acepto	https://sig.cali.gov.co/app.php/staff/document/viewPublic/index/1218
25	ISABELLA OBANDO	1111539212	21	SOS	SIN DATO	14	3170545997	Acepto	https://sig.cali.gov.co/app.php/staff/document/viewPublic/index/1219
26	Claudia Serna	66802565	50	Sura	cristobal colon	10	3505998324	Acepto	https://sig.cali.gov.co/app.php/staff/document/viewPublic/index/1220
27	YADIRA LARGACHA MURILLO	38473618	43	N/A	LAS VEGAS DE CONFA	17	3177913404	Acepto	https://sig.cali.gov.co/app.php/staff/document/viewPublic/index/1217
28	Katherin Uribe	1144184737	31	SURA	Los Guaduales	4	3154310313	Acepto	https://sig.cali.gov.co/app.php/staff/document/viewPublic/index/1218
29	Wilson Andres Martinez Lopez	1143835180	35	Nueva EPS	El Porvenir	4	3188335861	Acepto	https://sig.cali.gov.co/app.php/staff/document/viewPublic/index/1219
30	VANESSA CORTES	1108639099	21	COMFENALCO	MARROQUIN II	14	3177815650	Acepto	https://sig.cali.gov.co/app.php/staff/document/viewPublic/index/1220
31	SULENY GARCIA LASSO	1084551524	34	EMSSANAR	ANTONIO NARIÑO	16	3234361881	Acepto	https://sig.cali.gov.co/app.php/staff/document/viewPublic/index/1221
32	MELANY ISAJAR	1006234561	22	COOSALUD	FLORARIA	6	3217822087	Acepto	https://sig.cali.gov.co/app.php/staff/document/viewPublic/index/1222
33	DIANA MARCELA IMBACHI YUNDA	1062277085	39	SANITAS	SANTA ANITA	17	3108268994	Acepto	https://sig.cali.gov.co/app.php/staff/document/viewPublic/index/1223
34	Stefhanía Caicedo Ortiz	1144085922	30	N	la campiña	7	3162123143	Acepto	https://sig.cali.gov.co/app.php/staff/document/viewPublic/index/1224
35	lorena alexandra lopez	69006783	50	ok	alfonso lopez	7	3102769353	Acepto	https://sig.cali.gov.co/app.php/staff/document/viewPublic/index/1225
36	VERONICA OROBIO SOLIS	1113670857	32	SURA	SANTA MONICA RESII	2	315 9611709	Acepto	https://sig.cali.gov.co/app.php/staff/document/viewPublic/index/1226
37	LEONORA MARQUEZ ROMERO	31963963	59	no se que significa	Buenos Aires	18	3013227424	Acepto	https://sig.cali.gov.co/app.php/staff/document/viewPublic/index/1227
38	LEIDY JOHANA SANCHEZ DIAZ	1107071664	33	COMFENALCO	FORTALEZA	11	3183741971	Acepto	https://sig.cali.gov.co/app.php/staff/document/viewPublic/index/1228
39	CAROLAY LOZANO VIVEROS	1111666011	19	SALUD TOTAL	LAUREANO GOMEZ	10	314 4056356	Acepto	https://sig.cali.gov.co/app.php/staff/document/viewPublic/index/1229
40	PATRICIA RUIZ QUIÑONEZ	34679899	46	NUEVA EPS	POBLADO CAMPESTR	100	3113031931	Acepto	https://sig.cali.gov.co/app.php/staff/document/viewPublic/index/1230
41	YUDY LORENA PALACIO	1144201978	28	SANITAS	RIVERA	5	3154144986	Acepto	https://sig.cali.gov.co/app.php/staff/document/viewPublic/index/1231
42	FABIOLA ROJAS VELASCO	66905008	52	EQ	Chapinero	8	3153755336	Acepto	https://sig.cali.gov.co/app.php/staff/document/viewPublic/index/1232
43	MARIA FERNANDA PEÑA ARCE	1130615286	38	SALUD TOTAL	CAMINO REAL	19	3187168360	Acepto	https://sig.cali.gov.co/app.php/staff/document/viewPublic/index/1233
44	karen johana sanchez	1059446667	36	sanitas	poblado campestre	n/a	3116793104	Acepto	https://sig.cali.gov.co/app.php/staff/document/viewPublic/index/1234
45	EDALIA TANUBALA	66918887	50	SALUD TOTAL	MELENDEZ	18	3126095917	Acepto	https://sig.cali.gov.co/app.php/staff/document/viewPublic/index/1235
46	KAROL CABRERA	1110284982	21	SANITAS	SIN DATO	15	3103176462	Acepto	https://sig.cali.gov.co/app.php/staff/document/viewPublic/index/1236
47	MIRIAM FRUTOS REDONDO	2000021992	62	SANITAS	FORTALEZA	11	3147211698	Acepto	https://sig.cali.gov.co/app.php/staff/document/viewPublic/index/1237
48	ZULMA PATRICIA BURBANO	66813067	48	SANITAS	SANTA ANITA	17	3187211453	Acepto	https://sig.cali.gov.co/app.php/staff/document/viewPublic/index/1238
49	Maria Fernanda Collazos Lenis	31567037	45	SURA	San Fernando	19	3128819144	Acepto	https://sig.cali.gov.co/app.php/staff/document/viewPublic/index/1239
50	Ana Milena Pava	29178916	46	.	Quintas de don Simon	17	3137227700	Acepto	https://sig.cali.gov.co/app.php/staff/document/viewPublic/index/1240

Ana Cristina Barrios

Ana Cristina Barrios Chila
Psicóloga
Agremiada AGESOC
Red de Salud del Centro E.S.E.