ACTA

ASUNTO	Realizar capacitación e intervenciones de escucha en el territorio		
FECHA	8 julio 2026		
LUGAR	Fundación Samaritanos de la Calle - Sucre		
HORA DE INICIO	3:00 pm	**HORA FINAL**	4:00 pm
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 8 de julio de 2026, a las 3:00 p.m, en las instalaciones de la Fundación Samaritanos de la Calle, ubicada en el barrio Sucre, se desarrolló una 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 las personas que laboraban en la Fundación y que desarrollan acciones de atención y acompañamiento a población en situación de vulnerabilidad.

La actividad estuvo orientada al fortalecimiento de las habilidades para la vida y la gestión emocional, abordando la autoconciencia, regulación emocional, comunicación asertiva, toma de decisiones responsables, manejo del estrés, resolución pacífica de conflictos, empatía y convivencia positiva. Estos contenidos fueron contextualizados a las características del entorno laboral, reconociendo las demandas emocionales que podían presentarse durante el acompañamiento cotidiano a la población atendida.

2. Desarrollo

La jornada inició con el saludo de bienvenida y el registro de asistencia, seguido de la presentación del propósito de la capacitación. Se explicó que las habilidades para la vida permitían desarrollar recursos personales y sociales para afrontar situaciones cotidianas, tomar decisiones, establecer relaciones saludables y responder de manera adecuada ante

situaciones de tensión, especialmente en contextos laborales caracterizados por el contacto permanente con personas que podían encontrarse en condiciones de vulnerabilidad.

Como actividad inicial, se propuso un ejercicio de reconocimiento denominado "¿Cómo llego hoy?", en el cual cada participante identificó una palabra que representara su estado emocional al iniciar la jornada. Las respuestas incluyeron expresiones como "tranquila", "cansado", "preocupada", "motivada" y "con energía". A partir de estas respuestas se reflexionó sobre la importancia de reconocer el estado emocional propio antes de iniciar las actividades laborales, comprendiendo que las emociones podían influir en la manera de comunicarse, tomar decisiones y relacionarse con las demás personas.

Posteriormente, se realizó una conversación orientada a identificar situaciones propias del trabajo que podían generar tensión emocional. Las personas participantes mencionaron situaciones relacionadas con la atención de casos complejos, las necesidades de las personas atendidas, la exposición a problemáticas sociales y los momentos en los que se presentaban dificultades para establecer límites. La profesional explicó que reconocer estas situaciones permitía anticipar respuestas emocionales y desarrollar estrategias de afrontamiento más saludables.

En este contexto, se abordó la autoconciencia emocional, enfatizando en la capacidad de identificar las propias emociones, pensamientos y reacciones frente a determinadas situaciones. Se explicó que esta habilidad resultaba especialmente importante en labores de acompañamiento social, debido a que permitía diferenciar las emociones propias de las experiencias de las personas atendidas y evitar que las situaciones externas generaran una sobrecarga emocional.

Durante la conversación, una participante manifestó: "Hay situaciones que uno se lleva para la casa porque le preocupan las historias de las personas que atendemos, pero es necesario aprender a poner un límite." A partir de esta intervención se reflexionó sobre la importancia de establecer límites saludables entre la vida laboral y personal, sin perder la sensibilidad y empatía necesarias para desarrollar adecuadamente las funciones.

Posteriormente, se trabajó la regulación emocional mediante el análisis de situaciones hipotéticas relacionadas con momentos de tensión durante la jornada laboral. Las personas participantes identificaron diferentes maneras de responder ante situaciones que podían generar frustración, enojo o preocupación y analizaron las consecuencias de reaccionar impulsivamente frente a las alternativas de realizar una pausa, respirar, escuchar, solicitar apoyo o retomar la situación cuando existiera mayor disposición para el diálogo.

Uno de los participantes expresó: "Cuando uno está cansado es más fácil responder de mala manera, por eso es importante reconocer cuándo necesita parar un momento antes de continuar." La reflexión permitió destacar que la regulación emocional no implicaba evitar

las emociones, sino reconocerlas y elegir respuestas que favorecieran el bienestar propio y la convivencia con los demás.

Seguidamente, se abordó la comunicación asertiva como una herramienta fundamental para el trabajo en equipo. Se plantearon situaciones relacionadas con desacuerdos entre compañeros, distribución de responsabilidades y diferencias frente a la manera de abordar determinadas situaciones. Las personas participantes propusieron alternativas para expresar desacuerdos de manera respetuosa, escuchar diferentes puntos de vista y evitar respuestas que pudieran generar conflictos.

Una participante señaló: "Uno puede estar en desacuerdo y decirlo con respeto; no todo tiene que convertirse en una discusión." A partir de esta intervención se reforzó la importancia de utilizar un lenguaje claro, escuchar activamente y expresar las necesidades sin recurrir a señalamientos o descalificaciones.

Posteriormente, se trabajó la toma de decisiones responsables, resaltando la necesidad de valorar las consecuencias de las acciones antes de responder ante situaciones complejas. Se hizo énfasis en que, dentro del trabajo desarrollado por la Fundación, las decisiones debían considerar tanto el bienestar de las personas atendidas como los procedimientos institucionales, los límites profesionales y la necesidad de solicitar apoyo cuando una situación excediera las capacidades individuales.

En relación con el manejo del estrés, las personas participantes identificaron algunas estrategias que podían incorporar durante la jornada laboral, entre ellas realizar pausas breves, organizar las tareas, establecer prioridades, compartir las situaciones difíciles con el equipo, mantener espacios de descanso y evitar acumular emociones sin expresarlas. Se destacó que el apoyo entre compañeros constituía un factor protector que podía contribuir a disminuir la carga emocional asociada al trabajo.

Durante este ejercicio, otra participante comentó: "A veces pensamos que pedir ayuda significa que no podemos con el trabajo, pero realmente trabajar en equipo también es una forma de cuidarnos." Esta reflexión permitió fortalecer la comprensión del apoyo mutuo como una estrategia de cuidado colectivo dentro del entorno laboral.

En el espacio de diálogo y reflexión se abordó la empatía y la convivencia positiva, diferenciando la capacidad de comprender las experiencias de las personas atendidas de la necesidad de asumir sus problemáticas como propias. Se resaltó que la empatía debía estar acompañada de límites claros, autocuidado y reconocimiento de las responsabilidades correspondientes a cada rol.

Las personas participantes identificaron como factores protectores de su entorno laboral la solidaridad entre compañeros, la comunicación, la confianza para solicitar apoyo, el sentido de compromiso con la labor realizada y la posibilidad de compartir experiencias frente a

situaciones complejas. Asimismo, reconocieron la necesidad de continuar fortaleciendo los espacios de diálogo y acompañamiento entre los integrantes del equipo.

Como ejercicio final, se realizó una construcción colectiva de acciones para el cuidado emocional en el trabajo. Cada participante propuso una acción que consideraba importante incorporar o fortalecer, entre ellas escuchar a los compañeros, respetar los momentos de descanso, reconocer las propias emociones, evitar respuestas impulsivas, establecer límites y solicitar apoyo oportunamente. Las propuestas fueron socializadas y relacionadas con la importancia de construir un ambiente laboral basado en el respeto, la empatía y la corresponsabilidad.

Como parte del cierre metodológico, se realizó una síntesis de los principales aprendizajes y una evaluación participativa mediante preguntas orientadoras. Las personas participantes lograron reconocer la importancia de las habilidades para la vida en el desarrollo de sus actividades laborales y señalaron estrategias concretas para fortalecer la regulación emocional, la comunicación, el manejo del estrés y el trabajo colaborativo.

Finalmente, se reforzó el mensaje relacionado con la importancia de cuidar la propia salud mental mientras se acompaña a otras personas, reconociendo los límites del rol laboral y la necesidad de solicitar orientación o atención profesional cuando se presentaran situaciones que superaran los recursos personales o del equipo.

3. Cierre

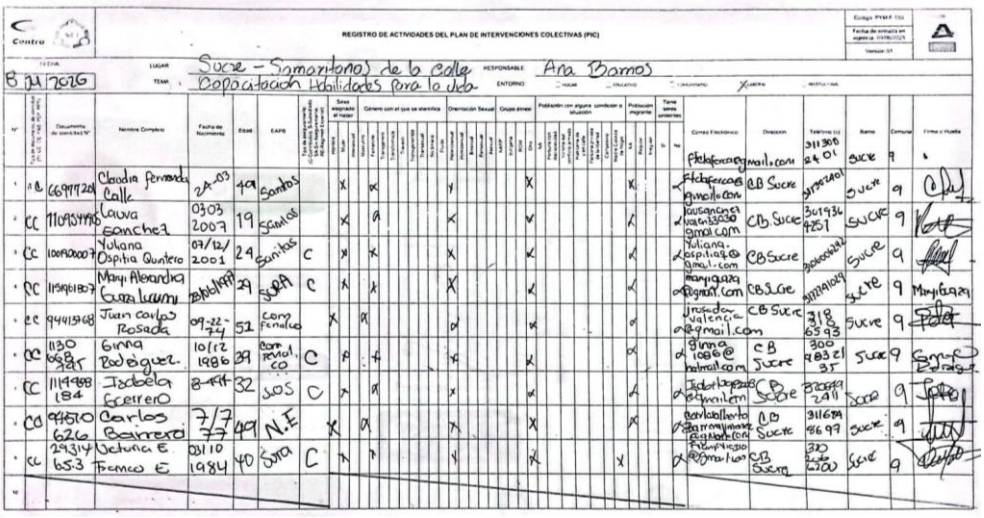
La jornada finalizó a las 4:00 p.m., dando cumplimiento a los objetivos propuestos para la sesión. A través de una metodología participativa y reflexiva, se fortalecieron las capacidades de las personas participantes para reconocer y gestionar sus emociones, afrontar situaciones de estrés, comunicarse de manera asertiva y establecer relaciones laborales basadas en la empatía, el respeto y el apoyo mutuo.

La actividad contó con la participación de 9 personas, correspondientes a 7 mujeres y 2 hombres, quienes participaron activamente en los ejercicios propuestos, compartieron experiencias relacionadas con su labor de acompañamiento a población vulnerable y reconocieron la importancia de incorporar estrategias de autocuidado, regulación emocional, establecimiento de límites y trabajo en equipo como parte del cuidado cotidiano de la salud mental en el entorno laboral.

Anexo Registro Fotográfico y Listado Asistencia:


Timemark
Foto 100% Real
Salud Centro
Red de Salud del Centro E.S.E.
Capacitación Salud Mental
Mié, 8 de jul 2026 15:05
Carrera 13 #18-58, Cali, Valle del Cauca


Timemark
Foto 100% Real
Salud Centro
Red de Salud del Centro E.S.E.
Capacitación Salud Mental
Mié, 8 de jul 2026 15:05
Carrera 13 #18-58, Cali, Valle del Cauca



REGISTRO DE ACTIVIDADES DEL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS (PIC)

Sucre - Simaniano de la calle — RESPONSABLE: Ana Barrios

Capacitación Habilidades para la vida

N°	Documento de identidad N°	Nombre Completo	Fecha de Nacimiento	Edad	EAPB	Sexo asignado al nacer	Género con el que se identifica	Orientación Sexual	Grupo étnico	Población con alguna condición o situación	Población migrante	Correo Electrónico	Dirección	Teléfono (s)	Barrio	Comuna	Firma o Huella
1	66997[illegible]	Claudia Fernanda Calle	2A-03	19	Sanitas		X	X	X		X	[illegible]	CB Sucre	311300 84 01	Sucre	9	
2	CC 1104547765	Laura sanchez	03/03 2007	19	Sanitas		X	X	X		X	[illegible]	CB Sucre	301934 7251	SUCRE	9	
3	CC 1004[illegible]	Yuliana Ospina Quintero	09/12/ 2001	24	Sanitas	C	X	X	X		X	Yuliana.ospina@gmail.com	CB Sucre	[illegible]	Sucre	9	
4	CC 1154[illegible]	Mayi Alexandra Cuaz Lucumi	28/01/[illegible]	21	SOS	C	X	X	X		X	mayicuaz@gmail.com	CB Sucre	[illegible]	sucre	9	Mayi Cuaz
5	CC 9441[illegible]	Juan carlos Rosada	09-22-74	52	Comfenalco	X	X	X	X		X	[illegible]@gmail.com	CB Sucre	318 [illegible] 6393	Sucre	9	
6	CC 1130 68[illegible]	Ginna Rodriguez	10/12 1986	39	Comfenalco	C	X	X	X		X	Ginna1086@hotmail.com	CB Sucre	300 983 21 31	Sucre	9	
7	CC 1149[illegible] 184	Isabela Herrero	8-[illegible]	32	SOS	C	X	X	X		X	[illegible]	CB Sucre	[illegible]	Sucre	9	
8	CC 99[illegible] 626	Carlos Barrero	7/7 77	44	N.E		X	X	X		X	[illegible]	CB Sucre	311[illegible] 86 99	Sucre	9	
9	CC 2931[illegible] 653	Victoria E Franco E	03/10 1984	40	Sura	C	X	X	X		X	[illegible]	CB Sucre	320 [illegible] 2700	Sucre	9	
10																	

Ana Cristina Barrios

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