ACTA

ASUNTO	Realizar capacitación e intervenciones de escucha en el territorio		
FECHA	16 julio 2026		
LUGAR	Fundación Sirviendo con el Corazón - Rodeo		
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 16 julio de 2026, en las instalaciones de la Fundación Sirviendo con el Corazón, ubicada en el barrio El Rodeo, 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 desarrollaban acciones de acompañamiento a población en condición de vulnerabilidad.

La actividad tuvo como propósito fortalecer las capacidades relacionadas con las habilidades para la vida y la gestión emocional, abordando aspectos como la autoconciencia, la regulación emocional, la comunicación asertiva, la toma de decisiones responsables, el manejo del estrés, la resolución pacífica de conflictos, la empatía y la convivencia positiva. Lo anterior, reconociendo que el ejercicio laboral con población vulnerable podía implicar situaciones emocionalmente demandantes y requería herramientas que favorecieran tanto el bienestar individual como la calidad de las relaciones laborales y de atención.

2. Desarrollo

La jornada inició con el saludo de bienvenida y el registro de asistencia de las personas participantes, generando un espacio de confianza y disposición para el desarrollo de las actividades. Posteriormente, se presentó el objetivo de la capacitación, destacando que las habilidades para la vida constituían herramientas fundamentales para afrontar de manera

saludable las situaciones cotidianas, especialmente en contextos laborales donde se establecían relaciones permanentes con personas que podían encontrarse en situaciones de vulnerabilidad.

Como actividad de ambientación, se invitó a las personas participantes a identificar una emoción que hubieran experimentado con mayor frecuencia durante su jornada laboral y a compartir, de manera voluntaria, qué situaciones podían generarla. Entre las respuestas se identificaron emociones como preocupación, cansancio, satisfacción, frustración, tranquilidad y empatía. A partir de estas intervenciones, se explicó que reconocer las propias emociones constituía un primer paso para gestionarlas adecuadamente y evitar que las respuestas emocionales interfirieran de manera negativa en las relaciones interpersonales o en la atención brindada a otras personas.

Posteriormente, mediante preguntas orientadoras, se exploraron los conocimientos previos del grupo frente al concepto de habilidades para la vida. Las personas participantes relacionaron estas habilidades con la capacidad de comunicarse adecuadamente, resolver problemas, controlar las reacciones frente a situaciones difíciles, tomar decisiones y relacionarse de manera respetuosa con los demás. A partir de estas respuestas, se explicó que las habilidades para la vida permitían afrontar las exigencias cotidianas, fortalecer la autonomía y favorecer relaciones saludables en los diferentes contextos.

Seguidamente, se abordó la autoconciencia y el reconocimiento emocional, invitando a las personas participantes a reflexionar sobre aquellas situaciones laborales que podían generar cambios en su estado de ánimo. Se resaltó la importancia de identificar qué situaciones, pensamientos o interacciones podían generar estrés, frustración o preocupación, con el propósito de reconocerlas oportunamente y establecer estrategias de regulación.

Durante este ejercicio, una de las participantes expresó: "A veces uno está preocupado por una situación personal y llega al trabajo con esa emoción, aunque no quiera, y eso termina influyendo en la forma en que responde." A partir de este comentario, se reflexionó sobre la importancia de reconocer el estado emocional propio antes de interactuar con otras personas, especialmente cuando el trabajo implicaba brindar acompañamiento y apoyo a población vulnerable.

Posteriormente, se trabajó la regulación emocional y el manejo del estrés, abordando estrategias como realizar pausas, respirar de manera consciente, identificar pensamientos asociados a la situación, establecer límites, solicitar apoyo y buscar espacios de recuperación emocional. Se enfatizó que gestionar una emoción no significaba ignorarla o evitar expresarla, sino reconocerla y encontrar formas saludables de responder ante ella.

Una participante manifestó: "Muchas veces seguimos trabajando aunque estamos cansados emocionalmente, y creemos que eso es normal; pero también necesitamos aprender a hacer

una pausa y reconocer cuándo necesitamos apoyo." Esta reflexión permitió abordar la importancia del autocuidado como una práctica necesaria dentro del entorno laboral y no únicamente como una responsabilidad individual fuera del trabajo.

Posteriormente, se desarrolló un ejercicio relacionado con la comunicación asertiva, en el cual las personas participantes analizaron situaciones hipotéticas que podían presentarse durante la interacción con compañeros de trabajo, usuarios o familias. Se plantearon ejemplos relacionados con desacuerdos, solicitudes realizadas bajo presión, dificultades para establecer límites y situaciones en las que podían presentarse respuestas impulsivas.

Las personas participantes identificaron diferentes formas de responder ante estas situaciones y, con la orientación profesional, reconocieron la importancia de expresar las propias necesidades de manera clara y respetuosa, escuchar la posición de los demás y evitar expresiones que pudieran generar confrontaciones innecesarias.

Durante la socialización, un participante comentó: "Uno puede decir que no está de acuerdo sin necesidad de levantar la voz o hacer sentir mal a la otra persona." Otra participante agregó: "Escuchar antes de responder puede cambiar completamente una discusión." Estas intervenciones permitieron fortalecer la reflexión sobre la comunicación como una herramienta fundamental para prevenir conflictos y favorecer ambientes laborales saludables.

Posteriormente, se abordó la toma de decisiones responsables, resaltando la importancia de detenerse antes de actuar frente a situaciones de tensión, valorar las posibles consecuencias y considerar tanto las necesidades propias como las de las demás personas. Se enfatizó que, en el contexto laboral de la Fundación, las decisiones podían tener repercusiones sobre personas que requerían acompañamiento, por lo cual resultaba fundamental actuar desde el respeto, la empatía, la responsabilidad y los protocolos institucionales establecidos.

A continuación, se trabajó la empatía y la convivencia positiva, reflexionando sobre las diferencias existentes entre comprender la experiencia de otra persona y asumir como propia su situación. Se resaltó que el trabajo con población vulnerable requería sensibilidad frente a las experiencias de vida de las personas atendidas, pero también límites claros que permitieran brindar un acompañamiento adecuado sin generar sobrecarga emocional en quienes prestaban el servicio.

Una de las participantes expresó: "Trabajar con personas que tienen tantas necesidades hace que uno quiera solucionarles todo, pero también debemos entender que tenemos unos límites." A partir de esta intervención se reforzó la importancia de combinar la empatía con el autocuidado y el trabajo en equipo, evitando asumir responsabilidades que excedieran las funciones o posibilidades individuales.

En el espacio de diálogo y reflexión, las personas participantes identificaron algunos factores protectores presentes en su entorno laboral, entre ellos el compañerismo, la posibilidad de solicitar apoyo, la comunicación entre los integrantes del equipo, el sentido de pertenencia hacia la labor desarrollada y la satisfacción de contribuir al bienestar de otras personas. Asimismo, reconocieron como aspectos susceptibles de fortalecimiento la gestión del estrés, la comunicación en momentos de tensión y la generación de espacios para expresar las emociones asociadas al ejercicio laboral.

Como parte del ejercicio de construcción colectiva, las personas participantes propusieron acciones que podían incorporarse a la cotidianidad laboral para fortalecer el bienestar emocional, tales como realizar pausas durante jornadas exigentes, mantener una comunicación respetuosa, pedir apoyo oportunamente, reconocer los logros del equipo, establecer límites saludables y generar espacios de conversación cuando se presentaran situaciones que afectaran la convivencia.

Una participante señaló: "También es importante reconocer cuando un compañero no está bien, porque a veces estamos tan concentrados en cumplir con el trabajo que no nos damos cuenta de cómo se encuentra la persona que tenemos al lado." Esta reflexión permitió reforzar el concepto de corresponsabilidad en el cuidado de la salud mental dentro del entorno laboral.

Como parte del cierre metodológico, se realizó una síntesis de los principales aprendizajes construidos durante la jornada y se desarrolló una evaluación participativa mediante preguntas orientadoras. Las personas participantes lograron reconocer la importancia de la autoconciencia, la regulación emocional, la comunicación asertiva, la toma de decisiones responsables, la empatía y el manejo adecuado del estrés como herramientas aplicables tanto en su vida personal como en el desarrollo de sus funciones laborales.

Finalmente, se socializó información relacionada con la importancia de solicitar apoyo oportunamente ante situaciones que pudieran afectar la salud mental, así como de hacer uso de las rutas institucionales de atención disponibles cuando se identificaran situaciones que requirieran acompañamiento profesional.

3. Cierre

La jornada finalizó a las 4:00 pm 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 frente al reconocimiento y gestión de las emociones, la comunicación asertiva, la empatía, el manejo del estrés y la resolución pacífica de conflictos, promoviendo el autocuidado y la construcción de relaciones laborales saludables.

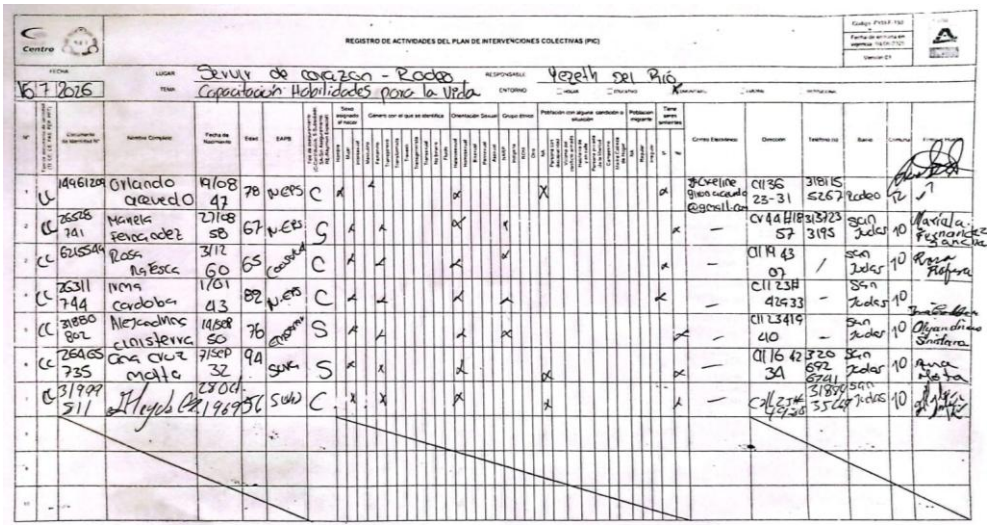
La actividad contó con la participación de 17 personas, correspondientes a 13 mujeres y 4 hombres, quienes participaron activamente en las actividades propuestas, compartieron experiencias relacionadas con su labor de acompañamiento a población vulnerable y reconocieron la importancia de incorporar estrategias de autocuidado, regulación emocional, comunicación respetuosa y apoyo mutuo en su entorno laboral como parte de las acciones cotidianas para el cuidado de la salud mental.

Anexo Registro Fotográfico y Listado Asistencia:





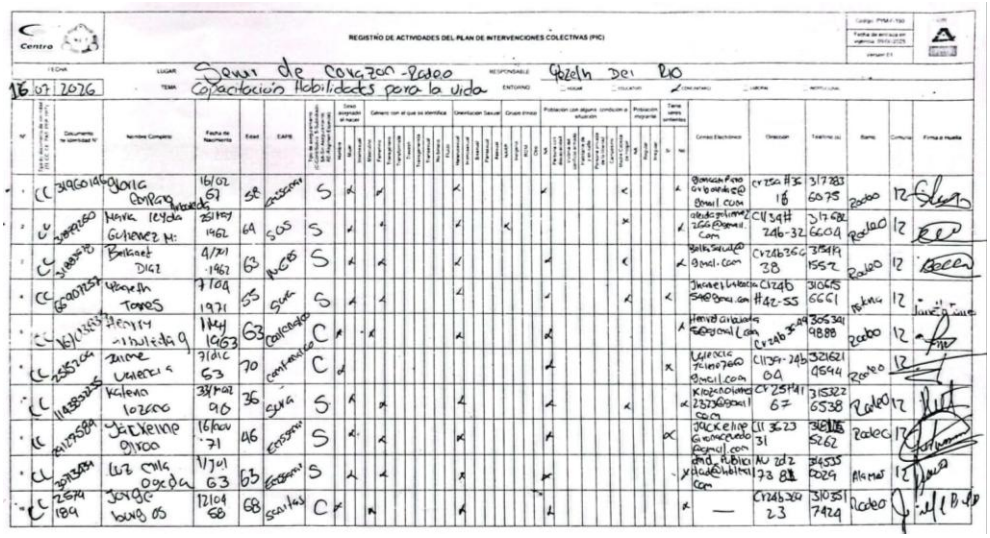



REGISTRO DE ACTIVIDADES DEL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS (PIC)

FECHA: 16/7/2026 — LUGAR: Sevilla de corazon - Rodeo — RESPONSABLE: Yezelth del Rio

TEMA: Capacitación Habilidades para la Vida — ENTORNO: Hogar / Educativo / Laboral / Comunitario / Institucional

N°	Documento de Identidad N°	Nombre Completo	Fecha de Nacimiento	Edad	EAPB	Sexo asignado al nacer	Genero con el que se identifica	Orientación Sexual	Grupo étnico	Población con alguna condición o situación	Población migrante	Tiene pareja sentimental	Correo Electrónico	Dirección	Teléfono	Barrio	Comuna	Firma
1	1496120	Orlando acevedo	19/08/47	78	nueva EPS	C	X	X	X	X		X		gcreline giraldo ocampo@gmail.com	C11 35 23-31	318 15 5267	Rodeo	12	
2	26525741	Maria fernandez	27/08/58	67	NUEVA EPS	S	X	X	X			X		—	Cra 4A #B3 57	313 723 3195	San Judas	10	Maria Fernandez Sanchez
3	6215544	Rosa Nariesca	3/12/60	65	Coosalud	C	X	X	X			X		—	C11 A 43 07	/	San Judas	10	Rosa Nariesca
4	26311744	Irma cordoba	1/01/43	82	NUEVA EPS	C	X	X	X			X		—	C11 23H 42 33	-	San Judas	10	Irma Cordoba
5	31880802	Alejandrina ministerio	14/08/50	76	COOMEVA	S	X	X	X			X		—	C11 13 41 40	-	San Judas	10	Alejandrina Sinisterra
6	26965735	Ana cruz mafla	7/SEP/32	90	SURA	S	X	X	X			X		—	C11 16 42 39	320 692 6741	San Judas	10	Ana Mafla
7	31999311	Mayela	28/04/1969	57	SURA	C	X	X	X			X		—	Call 27 #6 79-20	318 35	San Judas	10	



REGISTRO DE ACTIVIDADES DEL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS (PIC)

Centro

16/07/2026

Sena de Corazon - Bodeo

Capacitación Habilidades para la vida

Gizeth Del Rio

Ana Cristina Barrios

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