ACTA

ASUNTO	Realizar capacitación e intervenciones de escucha en el territorio		
FECHA	3 agosto 2026		
LUGAR	Asociación Gremial		
HORA DE INICIO	8:00 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 3 de agosto de 2026, a las 8:00 a.m., en las instalaciones de la Asociación Gremial – Sede Principal, se dio inicio 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 las personas trabajadoras de la Asociación Gremial.

La actividad fue orientada por la psicóloga Isabella Cifuentes, integrante de los Equipos Básicos en Salud (EBS), con el propósito de fortalecer la promoción de la salud mental mediante el reconocimiento y la gestión de las emociones a través de una metodología experiencial basada en el moldeado en arcilla, favoreciendo el autocuidado, la comunicación asertiva y la construcción de entornos laborales protectores.

2. Desarrollo

La jornada inició con el saludo de bienvenida y el registro de asistencia de las personas participantes, propiciando un ambiente de confianza, respeto y disposición para el aprendizaje. Posteriormente, la psicóloga Isabella Cifuentes presentó los objetivos de la capacitación, resaltando que la salud mental constituía un componente fundamental del bienestar integral y que el reconocimiento oportuno de las emociones favorecía la construcción de ambientes laborales saludables, relaciones interpersonales respetuosas y estrategias adecuadas para afrontar las exigencias propias del trabajo.

Como actividad de ambientación, se invitó a las personas participantes a expresar, mediante una palabra, cómo se sentían al iniciar la jornada laboral. Entre las respuestas surgieron expresiones como "motivado", "cansada", "tranquilo", "estresado", "optimista" y "expectante". A partir de este ejercicio, la profesional explicó que todas las emociones cumplían una función adaptativa y que reconocerlas permitía comprender las propias necesidades, mejorar la toma de decisiones y fortalecer el autocuidado en los diferentes escenarios de la vida, especialmente en el entorno laboral.

Posteriormente, mediante preguntas orientadoras, se exploraron los conocimientos previos del grupo acerca del concepto de salud mental y los factores que influían en ella dentro del contexto laboral. Varias personas manifestaron que, en ocasiones, la carga de trabajo, las responsabilidades familiares y las dificultades en la comunicación con otras personas podían generar estrés o afectar su estado emocional. A partir de estas intervenciones, la psicóloga Isabella Cifuentes presentó el concepto de salud mental desde la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS), enfatizando que esta no correspondía únicamente a la ausencia de enfermedad, sino a un estado de bienestar que permitía afrontar las situaciones cotidianas, desarrollar las capacidades personales, trabajar de manera productiva y contribuir activamente a la comunidad.

Como parte del desarrollo temático, se entregó a cada participante una porción de arcilla con la invitación a representar, mediante una figura libre, la emoción que predominaba en ese momento o aquella que identificaban con mayor frecuencia durante su jornada laboral. Antes de iniciar el ejercicio, la profesional explicó que no se trataba de elaborar una figura perfecta, sino de utilizar el proceso creativo como una herramienta para identificar, expresar y reflexionar sobre las emociones presentes en la cotidianidad.

Durante el moldeado, la psicóloga Isabella Cifuentes recorrió las mesas de trabajo realizando preguntas orientadoras relacionadas con el significado de las figuras, las situaciones que generaban dichas emociones y las estrategias que cada persona empleaba para gestionarlas. El ejercicio permitió generar un ambiente de reflexión individual y colectiva, favoreciendo la expresión emocional de una manera diferente a la comunicación verbal y facilitando que incluso las personas más reservadas participaran activamente.

Al finalizar el ejercicio creativo, las personas participantes socializaron voluntariamente sus figuras y compartieron el significado que estas representaban. Una participante mostró una figura con forma de corazón y expresó: "Elegí esta figura porque, aunque el trabajo tiene momentos difíciles, siento que cuando nos tratamos con respeto todo se hace más llevadero." Por su parte, un participante presentó una espiral y comentó: "La hice porque a veces siento que tengo muchas cosas al mismo tiempo y no me doy cuenta de cómo eso afecta mi ánimo. Hoy entendí que reconocer lo que siento también hace parte de cuidarme." Estas intervenciones permitieron evidenciar que las emociones eran experiencias compartidas y que su reconocimiento favorecía la construcción de relaciones laborales más saludables.

Seguidamente, la psicóloga promovió una reflexión grupal sobre la influencia de las emociones en el desempeño laboral, la comunicación entre compañeros y la convivencia cotidiana. Mediante una lluvia de ideas, las personas participantes identificaron factores protectores presentes en su entorno de trabajo, como el respeto, el compañerismo, la escucha activa, la comunicación oportuna y el apoyo mutuo. Asimismo, reconocieron algunos factores que podían afectar el bienestar emocional, entre ellos el exceso de responsabilidades, la acumulación de estrés, los conflictos derivados de una comunicación inadecuada y la falta de espacios para expresar las emociones.

Durante este espacio, una participante manifestó: "A veces creemos que debemos dejar las emociones por fuera del trabajo, pero realmente nos acompañan todo el día y aprender a reconocerlas mejora la forma en que tratamos a los demás." Otro asistente expresó: "Me gustó la actividad porque nunca había pensado que una figura en arcilla pudiera representar cómo me siento; fue una manera diferente de reflexionar sobre uno mismo." Estas intervenciones enriquecieron el intercambio de experiencias y permitieron fortalecer la comprensión de la salud mental desde una perspectiva de corresponsabilidad y cuidado colectivo.

Posteriormente, la profesional orientó un ejercicio de construcción colectiva en el que las personas participantes identificaron acciones concretas para fortalecer un entorno laboral protector. Entre las propuestas surgieron mantener una comunicación respetuosa, reconocer el trabajo de los compañeros, realizar pausas activas durante la jornada, solicitar apoyo cuando fuera necesario, fomentar el trabajo colaborativo y promover espacios de diálogo para la resolución pacífica de las diferencias.

Como parte del cierre metodológico, la psicóloga Isabella Cifuentes realizó una síntesis de los principales aprendizajes construidos durante la jornada y desarrolló una evaluación participativa mediante preguntas orientadoras, evidenciando que las personas participantes comprendieron la importancia del reconocimiento de las emociones, identificaron factores protectores para la salud mental y fortalecieron herramientas relacionadas con el autocuidado, la comunicación asertiva y la construcción de ambientes laborales saludables.

Finalmente, se socializaron las rutas institucionales de atención en salud mental, haciendo énfasis en la Línea 106 como mecanismo de orientación y apoyo, así como en la importancia de acceder oportunamente a los servicios de salud cuando una persona presentara situaciones que requirieran acompañamiento profesional.

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 experiencial basada en el moldeado en arcilla, se fortalecieron las capacidades de las personas participantes para reconocer, expresar y

gestionar sus emociones, promoviendo el autocuidado, la comunicación respetuosa y la corresponsabilidad en la construcción de entornos laborales protectores que favorecieran la promoción de la salud mental.

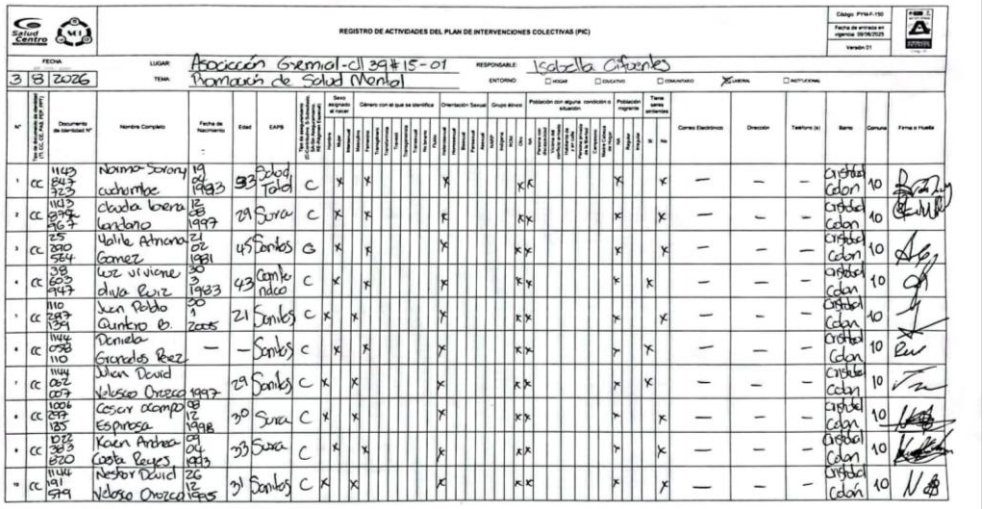
La actividad contó con la participación de 20 personas, correspondientes a 13 mujeres y 7 hombres, quienes participaron activamente en las actividades propuestas, compartieron sus experiencias durante los espacios de socialización y manifestaron su interés por incorporar estrategias de reconocimiento emocional 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:




Timemark
Foto 100% Real
Salud Centro
Capacitación Salud Mental
Lun, 03 de ago 2026 08:20
Cl. 39 #15- 01, Cali, Valle del Cauca

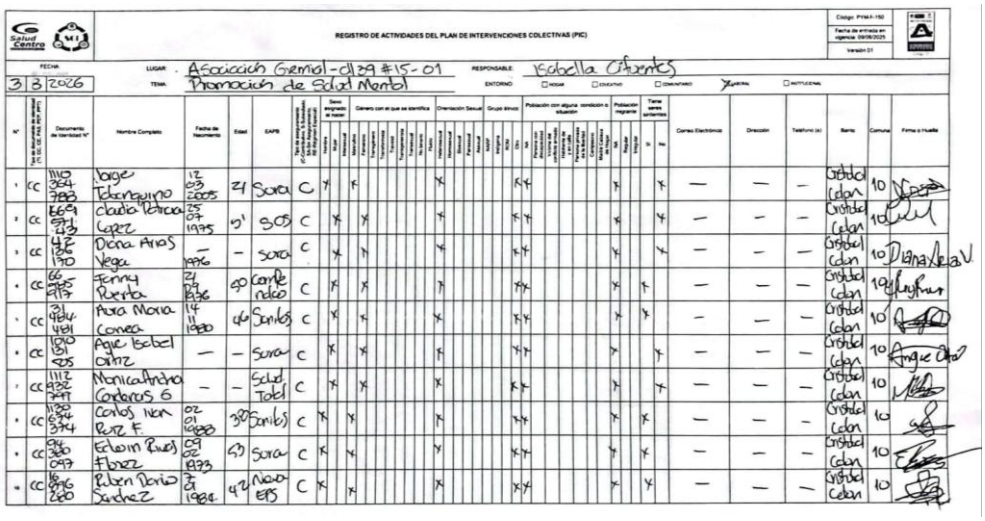

Timemark
Foto 100% Real
Salud Centro
Capacitación Salud Mental
Lun, 03 de ago 2026 08:57
Cl. 39 #15- 01, Cali, Valle del Cauca



REGISTRO DE ACTIVIDADES DEL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS (PIC)

FECHA: 3 8 2026 — LUGAR: Asociación Gremial - cl 39 # 15 - 01 — TEMA: Promoción de Salud Mental — RESPONSABLE: Isabella Cifuentes — ENTORNO: LABORAL

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	Tiene seres sintientes	Correo Electrónico	Dirección	Teléfono (s)	Barrio	Comuna	Firma o Huella
1	CC 1143 847 323	Naima Sarany cudumbe	19 08 1993	33	Salud Total	C	X X	X		X		X	—	—	—	Ciudadela Colon	10	
2	CC 1143 979 967	claudia lorena londoño	12 08 1997	29	Sura	C	X	X		X		X	—	—	—	Ciudadela Colon	10	
3	CC 25 280 564	Yolile Arnoma Gomez	21 02 1981	45	Sanitas	G	X	X		X		X	—	—	—	Ciudadela Colon	10	
4	CC 38 603 947	Luz viviene dava Ruiz	30 3 1983	43	Comfenalco	C	X	X		X		X	—	—	—	Ciudadela Colon	10	
5	CC 110 989 139	Juan Pablo Quintero B.	20 1 2005	21	Sanitas	C	X	X		X		X	—	—	—	Ciudadela Colon	10	
6	CC 1144 098 110	Daniela Granados Baez	—	—	Sanitas	C	X	X		X		X	—	—	—	Ciudadela Colon	10	
7	CC 1144 082 007	Juan David Velasco Orozco	1997	29	Sanitas	C	X	X		X		X	—	—	—	Ciudadela Colon	10	
8	CC 1006 099 185	Cesar ocampo Espinosa	08 12 1998	30	Sura	C	X	X		X		X	—	—	—	Ciudadela Colon	10	
9	CC 1022 383 820	Karen Andrea Costa Reyes	09 04 1993	33	Sura	C	X	X		X		X	—	—	—	Ciudadela Colon	10	
10	CC 1144 191 579	Nestor David Velasco Orozco	26 12 1995	31	Sanitas	C	X	X		X		X	—	—	—	Ciudadela Colon	10	



REGISTRO DE ACTIVIDADES DEL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS (PIC)

FECHA: 3 8 2026 — LUGAR: Asociación Gremial - cl 39 # 15 - 01 — TEMA: Promoción de Salud Mental — RESPONSABLE: Isabella Cifuentes — ENTORNO: LABORAL

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	Tiene seres sintientes	Correo Electrónico	Dirección	Teléfono (s)	Barrio	Comuna	Firma o Huella
1	CC 1140 364 783	Jorge Tabanquino	12 03 2005	21	Sura	C	X	X		X		X	—	—	—	Ciudadela Colon	10	
2	CC 1669 971 43	claudia Patricia Lopez	25 07 1975	51	SOS	C	X	X		X		X	—	—	—	Ciudadela Colon	10	
3	CC 42 156 190	Dicna Arias Vega	— 1996	—	sura	C	X	X		X		X	—	—	—	Ciudadela Colon	10	
4	CC 66 985 917	Jenny Puerta	21 09 1976	49	Comfenalco	C	X	X		X		X	—	—	—	Ciudadela Colon	10	
5	CC 98 484 481	Ana Maria Correa	14 11 1990	46	Sanitas	C	X	X		X		X	—	—	—	Ciudadela Colon	10	
6	CC 1090 151 935	Angie Isabel Ortiz	—	—	Sura	C	X	X		X		X	—	—	—	Ciudadela Colon	10	
7	CC 1112 932 949	Monica Andrea Cardenas G	—	—	Salud Total	C	X	X		X		X	—	—	—	Ciudadela Colon	10	
8	CC 1120 534 534	Carlos Ivan Ruiz F	02 01 1988	36	Sanitas	C	X	X		X		X	—	—	—	Ciudadela Colon	10	
9	CC 96 380 097	Edwin David Florez	09 02 1973	53	Sura	C	X	X		X		X	—	—	—	Ciudadela Colon	10	
10	CC 18 976 260	Robin Deniz Sanchez	21 1985	42	Nueva eps	C	X	X		X		X	—	—	—	Ciudadela Colon	10	

Ana Cristina Barrios

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