

	PROCESO MEJORA E INNOVACIÓN FORMATO ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ	F9.P1.MI	31/05/2024
		Versión 10	Página 1 de 4

ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ N° 158	
Hora: 7:00 AM	Fecha: 30/09/2026
Lugar:	CDI LA ARGENTINA
Dependencia que Convoca:	CORPORACIÓN HUELLAS DE AMOR PARA TU VIDA CORHUELLAS
Proceso:	PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN
Objetivo:	Generar un espacio de orientación y reflexión con el talento humano del CDI frente al estrés laboral, promoviendo el reconocimiento de situaciones que pueden generar tensión durante la jornada de trabajo y fortaleciendo estrategias de autocuidado, comunicación y manejo adecuado de las emociones
Agenda: <ol style="list-style-type: none"> 1. Saludo 2. Desarrollo 3. Decisiones <p>Desarrollo:</p> <p>La actividad se desarrolló con la participación del talento humano del CDI, generando un espacio de diálogo, orientación y reflexión en torno al estrés laboral y su impacto en el bienestar físico, emocional y relacional de los trabajadores. Inicialmente, se realizó una introducción sobre la importancia de reconocer el estrés como una respuesta que puede presentarse frente a las diferentes exigencias, responsabilidades y situaciones que hacen parte de la jornada laboral.</p> <p>Durante el espacio se invitó a los participantes a identificar aquellas situaciones que, dentro de sus actividades cotidianas, pueden generar tensión, preocupación, cansancio o sensación de sobrecarga. Se resaltó que las exigencias laborales pueden estar relacionadas con el cumplimiento de responsabilidades, atención permanente a niños y niñas, interacción con las familias, manejo de situaciones imprevistas, cumplimiento de tiempos y actividades, trabajo administrativo y coordinación de diferentes tareas, entre otras situaciones propias del funcionamiento del CDI.</p> <p>Posteriormente, se orientó al equipo frente a la importancia de reconocer oportunamente las señales físicas, emocionales y comportamentales asociadas al estrés, tales como cansancio persistente, tensión muscular, dolores de cabeza, irritabilidad, preocupación constante, dificultad para concentrarse, desmotivación, alteraciones del sueño, sensación de agotamiento o disminución de la capacidad para afrontar las actividades cotidianas. Se explicó que reconocer estas señales permite tomar medidas preventivas y buscar apoyo oportunamente.</p> <p>Se desarrolló un ejercicio participativo en el que los integrantes del equipo pudieron expresar, desde sus experiencias laborales, situaciones que pueden generar mayor presión durante la jornada y las estrategias que habitualmente utilizan para afrontarlas. Este ejercicio permitió reconocer que cada persona responde de manera diferente ante las situaciones de tensión y que resulta importante evitar normalizar el agotamiento constante o asumir individualmente situaciones que requieren apoyo del equipo.</p>	

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

	PROCESO MEJORA E INNOVACIÓN FORMATO ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ	F9.P1.MI	31/05/2024
		Versión 10	Página 2 de 4

De igual manera, se abordó la importancia de fortalecer la comunicación asertiva entre compañeros y con la coordinación, promoviendo el diálogo respetuoso para expresar dificultades, solicitar apoyo, aclarar responsabilidades y prevenir la acumulación de situaciones que puedan generar malestar. Se resaltó que una comunicación adecuada contribuye a disminuir conflictos y favorece un ambiente laboral basado en el respeto, la colaboración y el apoyo mutuo.

Se orientó también sobre la importancia de establecer estrategias de organización del trabajo, priorizando las actividades de acuerdo con su nivel de importancia y evitando, en la medida de lo posible, la acumulación innecesaria de tareas. Se enfatizó en la necesidad de hacer uso adecuado de los espacios establecidos para descanso y alimentación, así como de realizar pausas activas durante la jornada, especialmente cuando las actividades requieren permanecer durante periodos prolongados en una misma posición o realizar esfuerzos físicos y mentales continuos.

Como estrategia práctica de manejo del estrés, se realizó un ejercicio breve de respiración consciente y relajación, orientando a los participantes a realizar pausadamente la inhalación y exhalación, concentrándose durante unos minutos en la respiración y disminuyendo la tensión corporal. Se explicó que este tipo de ejercicios puede utilizarse como una herramienta sencilla de autorregulación durante momentos de tensión, sin reemplazar la atención profesional cuando esta sea necesaria.

Asimismo, se reflexionó sobre la importancia del autocuidado como responsabilidad individual y colectiva, resaltando acciones relacionadas con el descanso adecuado, alimentación e hidratación, actividad física, organización del tiempo, espacios de recreación y fortalecimiento de las redes de apoyo. Se hizo énfasis en que cuidar la salud y el bienestar del talento humano también contribuye a mejorar las relaciones laborales y la calidad de la atención brindada a los niños, niñas y sus familias.

Finalmente, se generó un espacio de participación en el cual los integrantes del equipo manifestaron sus apreciaciones frente a la actividad y reconocieron la importancia de identificar tempranamente las situaciones de estrés, fortalecer el apoyo entre compañeros y acudir a los canales institucionales establecidos cuando se presenten situaciones que puedan afectar su bienestar.

Como cierre, se reforzó el compromiso del equipo con la construcción de un ambiente laboral respetuoso, colaborativo y saludable, promoviendo la comunicación, la corresponsabilidad, el autocuidado y la búsqueda oportuna de apoyo frente a situaciones que puedan generar afectación emocional o sobrecarga laboral.

Decisiones:

Se da cierre a la actividad resaltando la importancia de reconocer el estrés laboral de manera oportuna y adoptar estrategias individuales y colectivas que contribuyan al bienestar del talento humano y a un adecuado ambiente laboral.

Compromisos / tareas	Responsable(s): Nombre / Cargo o rol	Fechas
Promover prácticas de autocuidado y pausas activas durante la jornada laboral.	<i>talento humano</i>	<i>Permanente</i>
Fortalecer la comunicación respetuosa y el apoyo entre	<i>talento humano</i>	<i>Permanente</i>

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	PROCESO MEJORA E INNOVACIÓN FORMATO ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ	F9.P1.MI	31/05/2024
		Versión 10	Página 3 de 4

los integrantes del equipo de trabajo.		
Informar oportunamente a la coordinación sobre situaciones que puedan generar sobrecarga o afectar el bienestar laboral.	talento humano	Permanente
Participar activamente en las actividades de promoción de la salud y bienestar programadas por la entidad.	talento humano	Permanente
	talento humano	Permanente
FIRMA ASISTENTES		
Nombre	Cargo o rol / Dependencia	Entidad
CLAUDIA MARCELA VARGAS	PROFESIONAL PSICOSOCIAL	CORHUELLAS
Próxima reunión	Fecha	Lugar
Colaborador que elabora el acta:	CLAUDIA MARCELA VARGAS TOVAR	

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

	PROCESO MEJORA E INNOVACIÓN FORMATO ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ	F9.P1.MI	31/05/2024
		Versión 10	Página 4 de 4

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS



¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.



PROCESO
MEJORA E INNOVACIÓN
FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

F8.P1.MI 12/08/2024

Versión 9 Página 1 de 1

Clasificación de la Información
Pública

ACTIVIDAD: Cualificación al Talento Humano CDI La Argentina

FECHA : 30-SEP-2026

HORA INICIAL: 7:00 am

HORA FINAL: 11:00 am.

LUGAR CDI LA ARGENTINA

DEPENDENCIA LIDER: CORPORACION HUELLAS DE AMOR PARA TU VIDA "CORHUELLAS"

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			AM	PM
1	CLAUDIA MARCELA VARGAS TOVAR	1080261377	COOR-PSICO	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	3108185719	clavargas@corhuelas@gmail.com		
2	YULY ANDREA FARFAN ENDO	1116663335	AUX ENFERMERIA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	3195957689	yfarfana@gmail.com		
3	MAIDY LORENA MONTEALEGRE GIRALDO	1080263388	AGENTE EDUCATIVO	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	3185672514	mloren1493@gmail.com		
4	SONIA YENEIRE MEDINA RAMIREZ	1116663335	AGENTE EDUCATIVO	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	3112041728	srm152436@gmail.com		
5	DANIELA MUÑOZ HERNANDEZ	1080267025	AGENTE EDUCATIVO	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	3133225906	munozdaniela27012324@gmail.com		
6	ANDREA YISELA MORENO HIBROBO	1080262011	AUX PEDAGOGICO	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	3176621110	andresyisela02@gmail.com		
7	LUCERO CERON MARTINEZ	66887332	GESTORA ALIMENTOS	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	3209327172	lucerceron45@gmail.com		
8	NELCY ROCIO ALARCON ARCOS	1080261567	AUX SER GENERALES	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA		X	3115379977	alarconroci1244@gmail.com		
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento es susceptible de ser controlada.

LOS DATOS PERSONALES SON TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL IJOP-1 A LA LEY 1981 DE 2013.