ACTA DE REUNIÓN 04		
Hora: 8:30 AM		Fecha: 13 DE ABRIL DEL 2026
Lugar:	FUNDACOBA	
Convoca:	EQUIPO PSICOSOCIAL	Modalidad: INICIAL EN EL HOGAR
Servicio:	Educación inicial en el hogar	UA: CONTRATO 76015142025
Objetivo:	Identificar y promover practicas de cuidado y autocuidado de la salud mental	

Agenda:

1. Saludo y bienvenida
2. Rompe hielo (pelota)
3. Reconocimiento del lugar
4. Terapia de relajación (audio)
5. Tema la salud mental
6. Conclusiones
7. Cierre
8. Evidencias fotográficas y listados de asistencia

Desarrollo:

Se dio inicio al encuentro con un saludo de bienvenida a los participantes, generando un ambiente de confianza y disposición. Posteriormente, se realizó una actividad rompehielo utilizando una pelota, promoviendo la integración y participación activa del grupo.

Actividad rompe hielo:

La actividad consistió en organizar a las participantes en un círculo, con el propósito de trabajar la concentración y la atención. Se utilizaron tres pelotas, las cuales debían ser lanzadas de manera individual entre las participantes, manteniendo una secuencia ordenada.

Esta dinámica exigía que cada participante estuviera atenta al momento de recibir y lanzar la pelota, favoreciendo así la coordinación, la atención y el trabajo en equipo. La actividad se repitió en cuatro ocasiones, logrando progresivamente mayor coordinación hasta alcanzar el objetivo de que las pelotas no cayeran.

Conclusiones:

- Se evidenció un fortalecimiento en los niveles de atención y concentración de las participantes.
- La actividad promovió el trabajo en equipo y la comunicación.
- Se generó un ambiente de integración y participación activa.

Como segunda actividad, al finalizar la dinámica de las pelotas, se indicó a las participantes que cerraran los ojos y caminaran lentamente por el salón de manera relajada. Durante el ejercicio, se les orientó a mantener la atención en su respiración, promoviendo la conciencia del cuerpo, el entorno y el espacio en el que se encontraban.

Esta actividad permitió que las participantes se conectaran con el momento presente, favoreciendo la relajación, la disminución de tensiones y el reconocimiento del espacio de manera consciente.

Conclusiones:

- Se evidenció un estado de mayor relajación en las participantes.
- La actividad favoreció la concentración en la respiración y el reconocimiento del entorno.
- Se promovió la conciencia corporal y el bienestar emocional.

Como tercera actividad, se indicó a las participantes que tomaran una silla y dejaran sus pertenencias personales, como celulares y maletines, en un lugar apartado, con el fin de evitar distracciones.

Posteriormente, se orientó a las participantes a relajar su cuerpo, soltando la tensión de los hombros y estirando las piernas. Una vez en posición cómoda, se les indicó que permanecieran atentas a un audio guía, el cual dirigía el proceso de relajación.

Durante la actividad, las participantes siguieron las indicaciones del audio, logrando un estado de calma, concentración y conexión con su cuerpo.

Conclusiones:

- Se logró un adecuado nivel de relajación en las participantes.
- La actividad favoreció la disminución del estrés y la tensión corporal.
- Se promovió la atención plena y el bienestar emocional.

Posterior a las actividades lúdicas y de relajación, se dio continuidad al encuentro con el desarrollo del tema central: la salud mental y su importancia en la vida cotidiana.

Durante este espacio, se socializó con las participantes el concepto de salud mental, resaltando la relevancia de mantener un equilibrio emocional, físico y social. Se promovió la reflexión sobre la importancia del autocuidado, la gestión de las emociones y la implementación de hábitos saludables. Asimismo, se generó un espacio de diálogo donde las participantes pudieron compartir experiencias, opiniones y estrategias para el cuidado de su bienestar emocional, fortaleciendo el aprendizaje colectivo.

Conclusiones:

- Se fortaleció el conocimiento sobre la importancia de la salud mental.
- Las participantes reconocieron la necesidad de implementar prácticas de autocuidado.
- Se promovió un espacio de participación, reflexión y aprendizaje grupal.

Compromisos:

- Continuar implementando actividades lúdicas que fortalezcan la atención y el trabajo en equipo.
- Practicar ejercicios de respiración y relajación en la vida diaria.
- Implementar ejercicios de relajación guiada en la rutina diaria.
- Aplicar prácticas de autocuidado en la vida diaria.
- Promover el cuidado de la salud mental en sus entornos familiares y sociales.

8. Evidencias

Se anexaron evidencias fotográficas y listado de asistencia como soporte del encuentro realizado.

Compromisos	Responsables	Fechas
En el próximo encuentro se hará entrega del pacto de convivencia	Psicosocial	Cuando se requiera

Anexo registro fotográfico











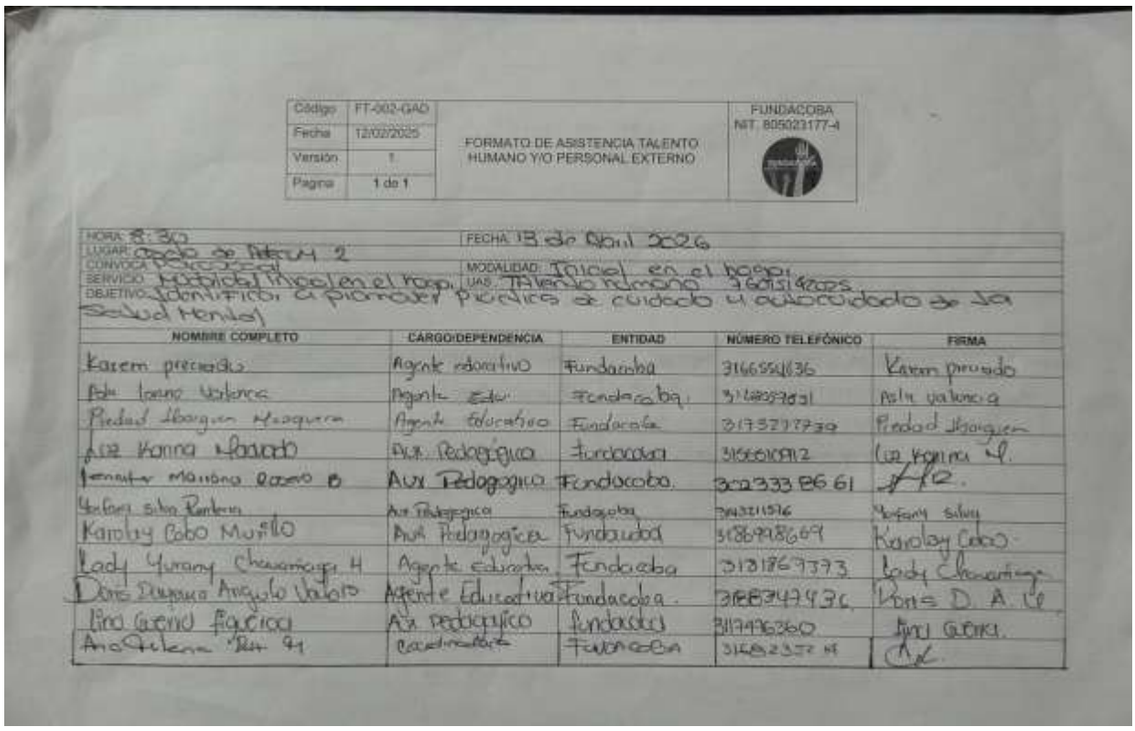






-

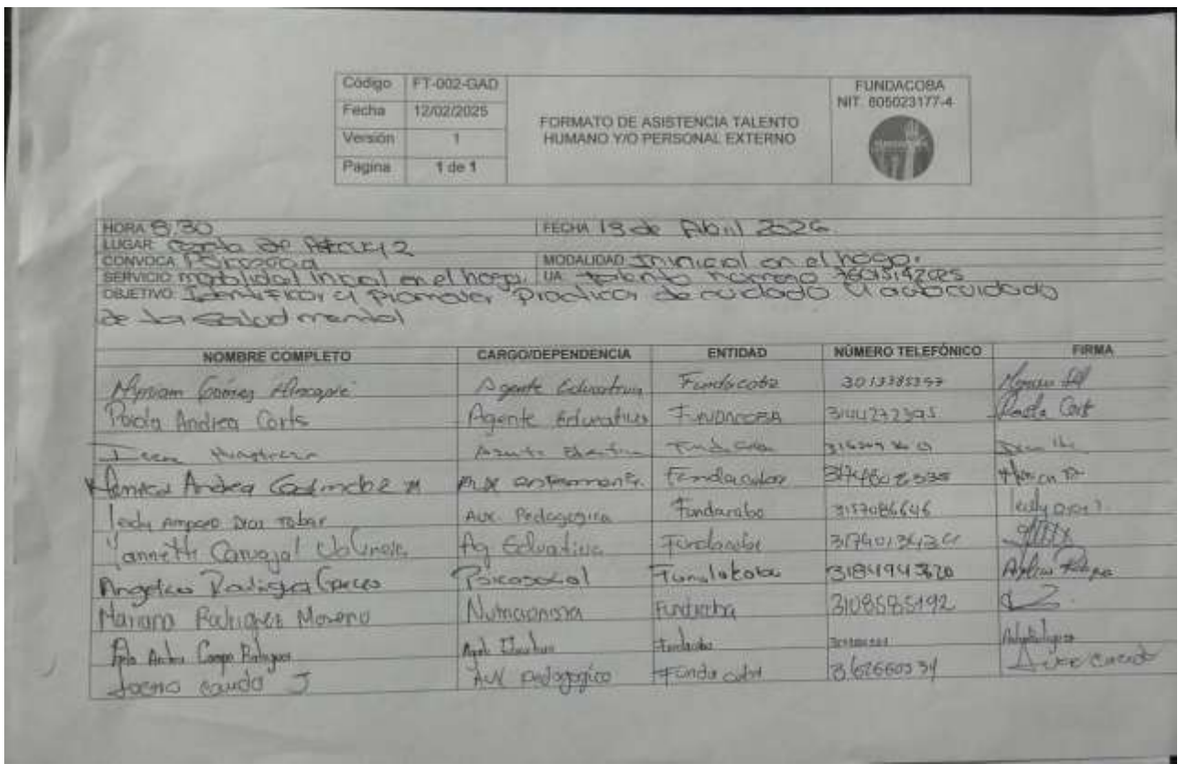




Código	FT-002-GAD	FORMATO DE ASISTENCIA TALENTO HUMANO Y/O PERSONAL EXTERNO	FUNDACOBA NIT. 805023177-4
Fecha	12/02/2025		
Versión	1		
Página	1 de 1		

HORA: 8:30 FECHA: 19 de Abril 2026
LUGAR: Sede de Arcos 2
CONVOCA: Psicología MODALIDAD: Inicial en el hogar
SERVICIO: Movilidad Inicial en el hogar UAS: Talento Humano 3605142025
OBJETIVO: Identificar el pionero Practica de cuidado y autocuidado de la Salud Mental

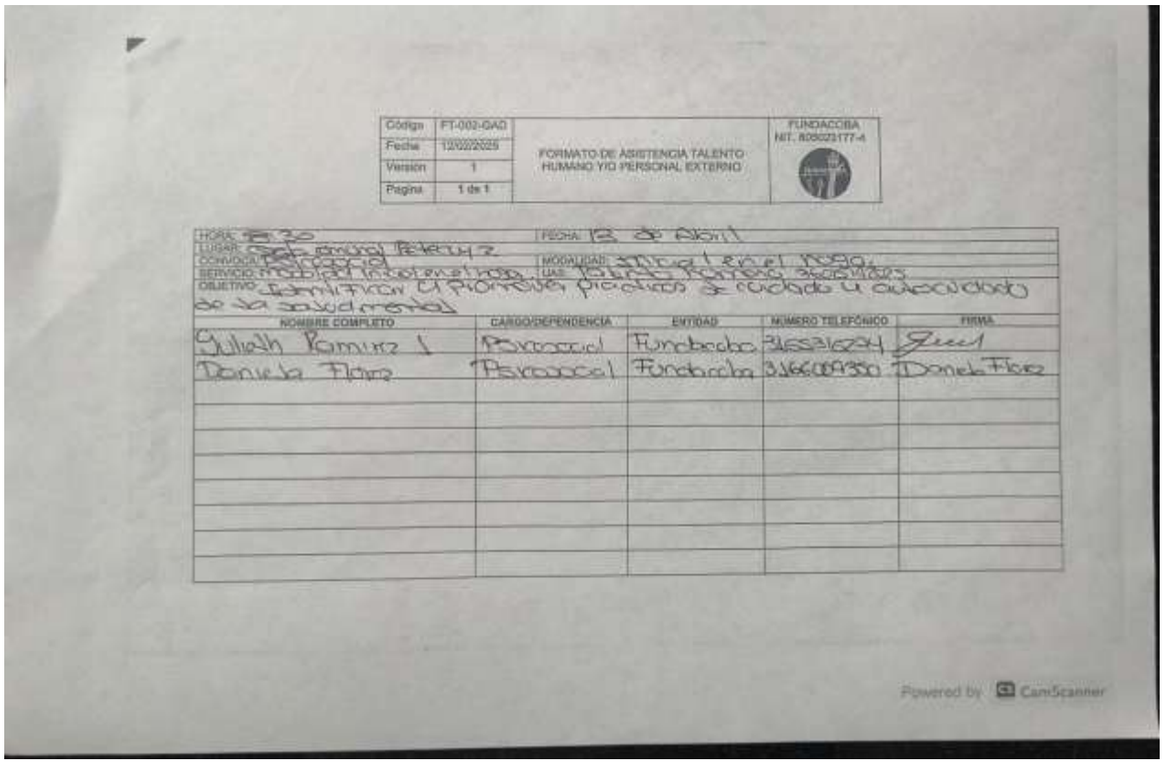
NOMBRE COMPLETO	CARGO/DEPENDENCIA	ENTIDAD	NÚMERO TELEFÓNICO	FIRMA
Karem preciado	Agente educativo	Fundacoba	3166564636	Karem preciado
Ada Ivana Valencia	Agente Edu	Fundacoba	3148097031	Ada valencia
Piedad Ibargüen Mosquera	Agente Educativo	Fundacoba	3175217739	Piedad Ibargüen
Luz Karina Maestre	Aux. Pedagógica	fundacoba	3166109912	Luz Karina M.
Jennifer Mariana Reyes B	Aux Pedagogica	Fundacoba	302333 86 61	
Yuleisy silva Pantoja	Aux Pedagogica	Fundacoba	3143211516	Yuleisy silva
Karoby Cobo Murillo	Aux Pedagogica	Fundacoba	3186998669	Karoby Cobo
Lady Yuranny Chavarriaga H	Agente educativo	Fundacoba	3131869373	Lady Chavarriaga
Doris Dayana Angulo Valoyo	Agente Educativo	Fundacoba	3188347436	Doris D. A. C
Lina Garcia Fajardo	Aux pedagogico	Fundacoba	3117996360	Lina Garcia
Ana Helena Reyes 91	Coordinadora	Fundacoba	3158235791	



Código	FT-002-GAD	FORMATO DE ASISTENCIA TALENTO HUMANO Y/O PERSONAL EXTERNO	FUNDACOBA NIT. 805023177-4
Fecha	12/02/2025		
Versión	1		
Página	1 de 1		

HORA 8:30 FECHA 19 de Abril 2026
LUGAR Sede de Arcos 2
CONVOCA Psicología MODALIDAD Inicial en el hogar
SERVICIO movilidad Inicial en el hogar UA Talento Humano 3605142025
OBJETIVO Identificar el pionero, practica de cuidado y autocuidado de la Salud mental

NOMBRE COMPLETO	CARGO/DEPENDENCIA	ENTIDAD	NÚMERO TELEFÓNICO	FIRMA
Myriam Gomez Arcagne	Agente Educativo	Fundacoba	3013385397	Myriam Gomez
Paola Andrea Cortes	Agente Educativo	FUNDACOBA	3144272395	Paola Cort
Jenny Hinojosa	Agente Educativo	Fundacoba	3163496 0	Jenny H.
Vanessa Andrea Cadavid Z	Aux. acompañante	Fundacoba	3174866 8535	Vanessa Cadavid
Lady Amparo Diaz Tobar	Aux. Pedagogica	Fundacoba	3157086646	Lady Diaz
Yannetth Carvajal Cabrales	Ag Educativa	Fundacoba	3174013423	
Angelica Rodriguez Garces	Psicosocial	Fundacoba	3184941320	Angelica Rodriguez
Mariana Rodriguez Moreno	Nutricionista	Fundacoba	3108585192	
Ana Andrea Coque Rodriguez	Agente Educativo	Fundacoba	3136	Ana Rodriguez
Jacqueline Saudi J	Aux Pedagogica	Fundacoba	3176603 34	Jacqueline



Código	FT-002-GAD	FORMATO DE ASISTENCIA TALENTO HUMANO Y/O PERSONAL EXTERNO	FUNDACOBA NIT. 805023177-4
Fecha	12/02/2025		
Versión	1		
Página	1 de 1		

HORA: 9:30 FECHA: 13 de Abril
LUGAR: Sede principal Pereira 2 MODALIDAD: Virtual en el hogar
CONVOCA: Psicosocial SERVICIO: Modalidad Intramural Hogar UAS: Pereira Rionegro 3005911503
OBJETIVO: Identificar el Proyecto de vida de cada usuario de la salud mental

NOMBRE COMPLETO	CARGO/DEPENDENCIA	ENTIDAD	NUMERO TELEFÓNICO	FIRMA
Yulieth Ramirez L	Psicosocial	Fundacoba	3155316294	
Daniela Flores	Psicosocial	Fundacoba	3166089350	

Powered by CamScanner

Responsable del acta:

Nombre Completo: YULIETH RAMIREZ LASPRILLA

Cargo: PSICOSOCIAL

Angelica Rodriguez G.

ANGELICA Mª RODRIGUEZ GARCES
PROFESIONAL PSICOSOCIAL

Daniela Flórez P.

DANIELA FLÓREZ PEREA
PROFESIONAL PSICOSOCIAL