

 Municipio de Roldanillo Alcaldía	ALCALDÍA MUNICIPAL DE ROLDANILLO VALLE DEL CAUCA NIT: 891.900.289-6	PÁGINA 1 DE 5 CÓDIGO: DE-FR-05
	ACTA DE REUNIÓN	VERSIÓN: 01 FECHA: 01/03/2024

100.9

FECHA: 24 de Julio 2025	
ACTA No: 010	LUGAR: Auditorio menos del Hospital Departamental San Antonio de Roldanillo
HORA DE INICIO: 8:00 a.m.	HORA FINAL: 12:00 p.m.
OBJETIVO DE LA REUNION: Fomentar el bienestar emocional, psicológico y social de las personas, promoviendo el uso saludable y significativo del tiempo libre.	

1. ASISTENTES

- Sharon Andrea Gómez García, Psicóloga del PIC Municipal
- Comunidad del Hospital Departamental San Antonio de Roldanillo

2. DESARROLLO DE LA REUNIÓN

En el marco del proyecto “Salud Mental para Todos” y bajo la conmemoración del Día Mundial del Autocuidado, el 24 de julio se llevó a cabo un encuentro formativo y vivencial orientado al aprovechamiento del tiempo libre, el fortalecimiento de habilidades para la vida y la promoción del autocuidado en sus distintas áreas: física, espiritual, social, familiar y sexual.

La actividad buscó fomentar la reflexión sobre la importancia de cuidar de uno mismo y de los demás, integrando herramientas prácticas para la atención plena y el bienestar integral.

Apertura y actividad lúdica – *Psicóloga María Medina*

Se inició con un saludo de bienvenida y una dinámica diseñada para generar integración y apertura emocional. Dado que los asistentes ya habían iniciado su jornada laboral, la pausa activa fue fundamental para despejar la mente y activar el cuerpo. A través de ejercicios de estiramiento, movimientos rítmicos y dinámicas de atención grupal, se logró estimular la concentración y la disposición positiva para participar de manera activa en la jornada.

La importancia de la atención y ejercicio de meditación guiada – *Psicólogo Germán Santiago*

El psicólogo explicó la importancia de la atención plena como base del bienestar integral, destacando que “estar presentes en lo que hacemos” fortalece la concentración y disminuye el estrés.

Los asistentes, sentados en círculo sobre tapetes y descalzos para favorecer la conexión con el ejercicio, participaron de una meditación sensorial guiada. Esta incluyó respiración consciente, exploración de aromas naturales y sonidos del entorno, así como un escaneo corporal para reconocer tensiones físicas.

El propósito fue entrenar la capacidad de dirigir la atención al momento presente, disminuyendo la dispersión mental y favoreciendo el disfrute de lo cotidiano.

Reflexión sobre la atención y el tiempo libre – *Psicóloga Sharon Gómez*

	ALCALDÍA MUNICIPAL DE ROLDANILLO VALLE DEL CAUCA NIT: 891.900.289-6	PÁGINA 2 DE 5
		CÓDIGO: DE-FR-05
	ACTA DE REUNIÓN	
		FECHA: 01/03/2024

100.9

Este momento se centró en la relación entre la atención y el aprovechamiento del tiempo libre. La psicóloga explicó que, en la vida cotidiana, muchas veces realizamos actividades que nos gustan —como compartir con la familia, practicar un hobby o descansar—, pero no las disfrutamos plenamente porque nuestra atención está dividida entre preocupaciones, pensamientos futuros o distracciones digitales.

A través de una metodología lúdico-participativa, Sharon Gómez invitó a los asistentes a compartir experiencias personales en las que no lograron disfrutar de su tiempo libre por falta de atención plena. Comentarios como:

- *“A veces estoy con mis hijos, pero estoy pendiente del celular y después me doy cuenta de que no les presté verdadera atención”.*
- *“En ocasiones salgo a caminar, pero mi mente está en los problemas del trabajo y no aprovecho ese espacio”.*

Estas reflexiones permitieron identificar la importancia de entrenar la atención como un recurso de autocuidado.

La psicóloga reforzó la idea de que el tiempo libre es un espacio sagrado para recargar energía física, emocional y mental, y que su calidad depende de la capacidad de estar presentes. Donde se mostraron ejemplos vivenciales de las personas como una actividad tan simple de regar las matas, montar bicicleta no lo disfrutaban porque a pesar de que todo el día se espera por salir del trabajo a hacer las actividades que son Hobbies no se disfrutaban por el estar pensando en el que debo hacer. Los trabajadores participaron activamente, compartiendo ejemplos de cómo podrían incorporar prácticas de atención plena en su vida diaria, como leer sin distracciones, comer de manera consciente o practicar algún deporte con mayor concentración.

Posteriormente, se desarrolló una dinámica en la que los trabajadores cerraron los ojos durante unos minutos mientras se les invitaba a concentrarse en sonidos del entorno, aromas y sensaciones físicas simples. Después, cada uno expresó lo que sintió, reconociendo que esos pequeños ejercicios ayudan a reconectar con el presente.

Durante la actividad se abordaron los siguientes ejes del autocuidado integral:

- Autocuidado físico: alimentación balanceada, descanso reparador, ejercicio regular y chequeos médicos periódicos.
- Autocuidado espiritual: prácticas de meditación, reflexión personal, conexión con valores y propósito de vida.
- Autocuidado familiar: comunicación asertiva, tiempo de calidad, escucha activa y apoyo mutuo en la familia.
- Autocuidado sexual: respeto por sí mismo y por la pareja, autoconsciencia y prácticas seguras que promuevan la salud y el bienestar.

La jornada finalizó con un ejercicio de retroalimentación, donde los asistentes compartieron aprendizajes clave. Se motivó a cada trabajador a identificar cinco actividades de autocuidado para integrarlas en su rutina semanal.

Entre las más mencionadas estuvieron: realizar pausas activas en el trabajo, compartir más tiempo con la familia sin distracciones tecnológicas, practicar algún deporte, incorporar técnicas de respiración consciente y dedicar un espacio diario a la reflexión personal.

 Municipio de Roldanillo Alcaldía	ALCALDÍA MUNICIPAL DE ROLDANILLO VALLE DEL CAUCA NIT: 891.900.289-6	PÁGINA 3 DE 5
		CÓDIGO: DE-FR-05
	ACTA DE REUNIÓN	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/03/2024

100.9

El equipo de psicólogos enfatizó que el autocuidado no es un acto egoísta, sino una condición necesaria para poder cuidar de los demás y mantener relaciones saludables en todos los entornos de la vida.

3. CARACTERIZACION

EDAD						ORIENTACIÓN				GÉNERO			ETNIA			CONDICIÓN DISCAPACIDAD				ZONA				
0-5	6-11	12-18	19-26	27-59	60 y +	LESBIANA	GAY	BISEXUAL	HETEROSEXUAL	FEMENINO	MASCULINO	AFRO	INDIGENA	ROM	OTRO	FÍSICA	VISUAL	AUDITIVA	COGNITIVA	MUJER CABEZA	VICT. DEL CONFLICTO ARMADO	RURAL	URBANA	
0	0	0	3	26	1	0	0	0	30	25	5	0	0	0	30	0	0	0	0	0	0	0	4	26

La población estuvo conformada por 30 personas, en su mayoría adultos de 27 a 59 años (87%), seguidos de jóvenes de 19 a 26 años (10%) y un pequeño grupo de adultos mayores de 60 años (3%). El 100% se identificó como heterosexual, con predominio del género femenino (83%) frente al masculino (17%). Todos se ubicaron en la categoría étnica "otro", sin presencia de personas con discapacidad, mujeres cabeza de hogar ni víctimas del conflicto armado. Finalmente, el 87% de los participantes pertenecen a la zona urbana y el 13% a la zona rural.

4. COMPROMISOS

- Realizar pausas activas durante la jornada laboral para reducir el estrés y mantener la concentración.
- Practicar la atención plena en las actividades cotidianas, evitando distracciones innecesarias.
- Dedicar tiempo de calidad a la familia, dejando de lado el uso excesivo del celular o la televisión.
- Implementar técnicas de respiración y meditación al menos una vez al día para regular emociones.
- Fortalecer la comunicación asertiva con compañeros de trabajo, superiores y familiares.
- Incorporar actividades recreativas o deportivas en el tiempo libre como forma de autocuidado.
- Respetar y cuidar el propio cuerpo, adoptando prácticas de autocuidado sexual y prevención en salud.
- Fomentar un ambiente laboral positivo, apoyando a los compañeros y evitando conflictos innecesarios.
- Identificar cinco acciones de autocuidado personal y mantenerlas como parte de la rutina semanal.

5. OBSERVACIONES

- Se evidenció una activa participación de los trabajadores, quienes mostraron disposición y apertura para realizar las actividades propuestas.
- Durante los ejercicios de meditación y atención plena, varios asistentes expresaron que lograron reducir la tensión acumulada por la jornada laboral y sentirse más tranquilos.

 Municipio de Roldanillo Alcaldía	ALCALDÍA MUNICIPAL DE ROLDANILLO VALLE DEL CAUCA NIT: 891.900.289-6	PÁGINA 4 DE 5
	 Tierra del Alma	ACTA DE REUNIÓN
		VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/03/2024

100.9

- Los participantes manifestaron que las dinámicas lúdicas les permitieron integrarse mejor como grupo, fortaleciendo la confianza y el sentido de pertenencia.
- Algunos trabajadores compartieron experiencias personales sobre la dificultad de separar la vida laboral de la personal, reconociendo la importancia del autocuidado para mantener un equilibrio.
- Se destacó la pertinencia de abordar el tema del autocuidado en todas sus dimensiones (física, emocional, familiar, espiritual y sexual), ya que la mayoría expresó que habitualmente solo se preocupan por la parte física y descuidan otros aspectos importantes.
- Se observó que los trabajadores reconocieron la necesidad de incorporar pequeños hábitos diarios, como respirar conscientemente, organizar mejor el tiempo libre o dedicar más atención a la familia.
- La metodología participativa y vivencial fue valorada positivamente, ya que permitió que los contenidos no quedaran solo en lo teórico, sino que se conectaran con la experiencia personal de cada asistente.
- Se generó un ambiente de respeto, reflexión y compromiso, cumpliéndose los objetivos de la jornada.

La jornada se termina a las 12:00 PM

6. ANEXOS

- Registro fotográfico



100.9

- Listados de asistencia

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL		SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL		SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL		SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL		SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL		SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL		SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL		SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL		
REGISTRO DE ASISTENCIA		REGISTRO DE ASISTENCIA		REGISTRO DE ASISTENCIA		REGISTRO DE ASISTENCIA		REGISTRO DE ASISTENCIA		REGISTRO DE ASISTENCIA		REGISTRO DE ASISTENCIA		REGISTRO DE ASISTENCIA		
Daniela	Enrildo	Pino	cc	1103	24	1	WFO	cc	abandon	abandon	014	31299				Daniela
Briana	Vivian	Rojas	timonea	cc	100378	24	1	S OS	cc	abandon	abandon	01175	37347			Briana
Roberta	del Arroyo	García	Conzalez	cc	1118209	36	1	WFO	cc	abandon	abandon	01175	37347			Roberta
Headly	Diana	Gonzalez	Velez	cc	1118209	36	1	WFO	cc	abandon	abandon	01175	37347			Headly
Lina	Maria	Martinez	Castillo	cc	1118209	36	1	WFO	cc	abandon	abandon	01175	37347			Lina
Diana	Patricia	Mora	Velazquez	cc	1118209	36	1	WFO	cc	abandon	abandon	01175	37347			Diana
Sonia	del Pico	Velazquez	Corral	cc	1118209	36	1	WFO	cc	abandon	abandon	01175	37347			Sonia
Carolina	Tatiana	Pelaez		cc	1118209	36	1	WFO	cc	abandon	abandon	01175	37347			Carolina
Maria	Carolina	Pedro	Jimenez	cc	1118209	36	1	WFO	cc	abandon	abandon	01175	37347			Maria
Ana	Maria	Nicola	Quintero	cc	1118209	36	1	WFO	cc	abandon	abandon	01175	37347			Ana
Jennifer	Yriselda	Sanchez	Alvarez	cc	1118209	36	1	WFO	cc	abandon	abandon	01175	37347			Jennifer
Sandra	Patricia	Ortiz	Trazo	cc	1118209	36	1	WFO	cc	abandon	abandon	01175	37347			Sandra
Beatriz	Eugenia	Escobar	Zapata	cc	1118209	36	1	WFO	cc	abandon	abandon	01175	37347			Beatriz
David	Andres	Cabrera	Alonso	cc	1118209	36	1	WFO	cc	abandon	abandon	01175	37347			David
Nelcy		Alfonso	Rico	cc	1118209	36	1	WFO	cc	abandon	abandon	01175	37347			Nelcy

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL		SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL		SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL		SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL		SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL		SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL		SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL		SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL		
REGISTRO DE ASISTENCIA		REGISTRO DE ASISTENCIA		REGISTRO DE ASISTENCIA		REGISTRO DE ASISTENCIA		REGISTRO DE ASISTENCIA		REGISTRO DE ASISTENCIA		REGISTRO DE ASISTENCIA		REGISTRO DE ASISTENCIA		
Edmundo	José	Mora	Castillo	cc	1118209	36	1	WFO	cc	abandon	abandon	01175	37347			Edmundo
Olga		Bonnet	Sanchez	cc	1118209	36	1	WFO	cc	abandon	abandon	01175	37347			Olga
Wildes		Pino	Castillo	cc	1118209	36	1	WFO	cc	abandon	abandon	01175	37347			Wildes
Carolina		Valencia	Salazar	cc	1118209	36	1	WFO	cc	abandon	abandon	01175	37347			Carolina
Stephan		Arango	Rivera	cc	1118209	36	1	WFO	cc	abandon	abandon	01175	37347			Stephan
Jennifer		Perez	Velazquez	cc	1118209	36	1	WFO	cc	abandon	abandon	01175	37347			Jennifer
Ana	Isabel	Balvar	Perez	cc	1118209	36	1	WFO	cc	abandon	abandon	01175	37347			Ana
Nora	Eleny	Aguiar	Rojas	cc	1118209	36	1	WFO	cc	abandon	abandon	01175	37347			Nora
Maria	Carolina	Mora	Salazar	cc	1118209	36	1	WFO	cc	abandon	abandon	01175	37347			Maria
Maria	Fabriz	Comas	Rivera	cc	1118209	36	1	WFO	cc	abandon	abandon	01175	37347			Maria
Carolina		Rivera	Suarez	cc	1118209	36	1	WFO	cc	abandon	abandon	01175	37347			Carolina
Isabel		Carina	Mora	cc	1118209	36	1	WFO	cc	abandon	abandon	01175	37347			Isabel
Marta		Hernandez	Vargas	cc	1118209	36	1	WFO	cc	abandon	abandon	01175	37347			Marta
Dora		Medina		cc	1118209	36	1	WFO	cc	abandon	abandon	01175	37347			Dora
Rosa	Elena	Mora		cc	1118209	36	1	WFO	cc	abandon	abandon	01175	37347			Rosa



Sharon Andrea Gomez Garcia
Psicóloga del PIC Municipal
Firma Responsable(s)
Transcribió: Sharon Andrea Gomez Garcia
Archívese en: PIC MUNICIPAL 2025