

	Proceso	PROCESOS PRIORITARIOS	Código	PP-F-24
	Formato	FORMATO DE INFORME GENERAL	Versión	1

FECHA	3 de octubre 2025
NOMBRE DEL INFORME:	Informe: Manejo de emociones, como establecer metas y cumplirlas
PRESENTADO POR:	Jorge Esteban Silva
CARGO:	Coordinador SIAU
OBJETIVO DEL INFORME	Brindar a los pacientes herramientas prácticas para el manejo adecuado de las emociones y el establecimiento de metas claras y alcanzables, promoviendo el bienestar emocional, la motivación personal y la construcción de hábitos que faciliten el cumplimiento de objetivos en su vida diaria.

1. DESCRIPCIÓN DE RESULTADOS

La charla estuvo dirigida a los pacientes con el objetivo de brindar herramientas prácticas para reconocer, comprender y regular sus emociones en la vida cotidiana . Se enfatizó la importancia de identificar los sentimientos como la ansiedad, la tristeza, la frustración o la alegría, entendiendo que todas las emociones son válidas y cumplen una función, pero requieren ser manejadas de manera adecuada para mantener el bienestar personal.

Por otro lado, se abordó el tema de cómo establecer metas claras y alcanzables, resaltando la importancia de que sean específicas, medibles , realistas y con un tiempo definido. Se explicaron estrategias para mantener la motivación, superar obstáculos y cumplir con los objetivos personales y de la salud .



	Proceso	PROCESOS PRIORITARIOS	Código	PP-F-24
	Formato	FORMATO DE INFORME GENERAL	Versión	1

2. CONCLUSIONES

1. El manejo adecuado de emociones favorece la toma de decisiones conscientes y contribuye al bienestar físico y mental de los pacientes.
2. Establecer metas claras y realistas permite organizar la vida personal, mantener la motivación y avanzar de manera constante hacia los objetivos propuestos.
3. Reconocer los obstáculos emocionales y aprender a gestionarlos facilita el cumplimiento de metas y fortalece la confianza en uno mismo.

3. RECOMENDACIONES

1. Practicar las técnicas de autorregulación emocional, como la respiración profunda, el ejercicio físico o la escritura reflexiva, para mantener el equilibrio en momentos de tensión.
2. Revisar periódicamente los avances y celebrar pequeños logros, los pequeños logros, ya que esto refuerza la motivación y la constancia.
3. Buscar el apoyo en familiares, amigos o profesionales de la salud cuando las emociones o las dificultades para cumplir metas resulten difíciles de manejar de manera individual.

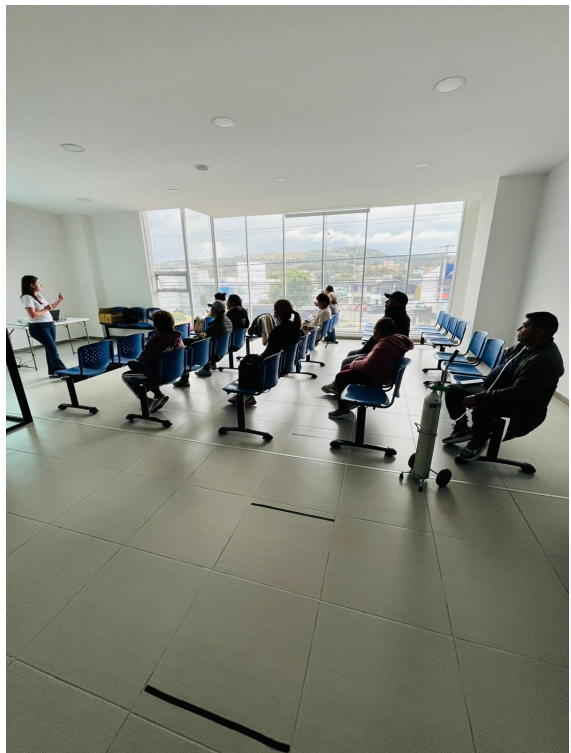
4. ANEXOS

Lista de asistencia:

UNIDAD CARDIOVASCULAR CONTÁ Y PÉREZ IPS		TALENTO HUMANO		TH-F-01																																																																																																																	
REGISTRO DE ASISTENCIA																																																																																																																					
El siguiente formato tiene por objetivo suministrar información sobre las personas que están presentes en la reunión o capacitación. Es importante pedirle a los asistentes que escriban su nombre en cada una de las sesiones.																																																																																																																					
TIPO DE ACTIVIDAD: ☐ INDUCCIÓN CORPORATIVA ☐ CURSO/ TALLER ☒ LECTIVACIÓN ☐ ACTIVIDAD		FECHA: 29-04-2025	LUGAR: Unidad Cardiovascular Contá y Pérez	DURACIÓN: 4:30 PM a 5:30 PM	ENCAT (X) NO																																																																																																																
Tema de reunión o capacitación: Manejo de emociones, como establecer metas y cumplirlas.																																																																																																																					
Facilitador: Pamela Morales		Firma: [Firma]																																																																																																																			
TEMAS TRABAJO:																																																																																																																					
<table border="1"> <thead> <tr> <th>No.</th> <th>Nombre y apellidos</th> <th>Cédula</th> <th>Cargo</th> <th>Área o servicio</th> <th>Correo Electrónico</th> <th>Firma</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>María Luisa Hernández</td> <td>68.800.324</td> <td></td> <td></td> <td>maria622her@gmail.com</td> <td>[Firma]</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Luz Mercedes Vargas L.</td> <td>40.015.477</td> <td></td> <td></td> <td>luz_mercedes_vargas@yahoo.com</td> <td>[Firma]</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Daily Romero</td> <td>33.378.976</td> <td></td> <td></td> <td>daily.romero@gmail.com</td> <td>[Firma]</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Jhon Jairo Botero</td> <td>1049603035</td> <td></td> <td></td> <td>jhonbotero55@gmail.com</td> <td>[Firma]</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>Emmanuel Barrera</td> <td>52049.095</td> <td></td> <td></td> <td>emmanuelbarrera@hotmail.com</td> <td>[Firma]</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>Wilson Ruiz Uribe</td> <td>97.86.494</td> <td></td> <td></td> <td>WilsonRuizUribe@gmail.com</td> <td>[Firma]</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>Luz Cecilia Vargas</td> <td>91.494.127</td> <td></td> <td></td> <td>luzceciavargas@gmail.com</td> <td>[Firma]</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>Matthias Lotz</td> <td>23274491</td> <td></td> <td></td> <td>matthias.lotz@gmail.com</td> <td>[Firma]</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>Fernando Hernandez</td> <td>3025599344</td> <td></td> <td></td> <td>fernando.hernandez@gmail.com</td> <td>[Firma]</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>Alba Edilia Vargas</td> <td>40010541</td> <td></td> <td></td> <td>AlbaE.Vargas@gmail.com</td> <td>[Firma]</td> </tr> <tr> <td>11</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>12</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>13</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>14</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>15</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>						No.	Nombre y apellidos	Cédula	Cargo	Área o servicio	Correo Electrónico	Firma	1	María Luisa Hernández	68.800.324			maria622her@gmail.com	[Firma]	2	Luz Mercedes Vargas L.	40.015.477			luz_mercedes_vargas@yahoo.com	[Firma]	3	Daily Romero	33.378.976			daily.romero@gmail.com	[Firma]	4	Jhon Jairo Botero	1049603035			jhonbotero55@gmail.com	[Firma]	5	Emmanuel Barrera	52049.095			emmanuelbarrera@hotmail.com	[Firma]	6	Wilson Ruiz Uribe	97.86.494			WilsonRuizUribe@gmail.com	[Firma]	7	Luz Cecilia Vargas	91.494.127			luzceciavargas@gmail.com	[Firma]	8	Matthias Lotz	23274491			matthias.lotz@gmail.com	[Firma]	9	Fernando Hernandez	3025599344			fernando.hernandez@gmail.com	[Firma]	10	Alba Edilia Vargas	40010541			AlbaE.Vargas@gmail.com	[Firma]	11							12							13							14							15						
No.	Nombre y apellidos	Cédula	Cargo	Área o servicio	Correo Electrónico	Firma																																																																																																															
1	María Luisa Hernández	68.800.324			maria622her@gmail.com	[Firma]																																																																																																															
2	Luz Mercedes Vargas L.	40.015.477			luz_mercedes_vargas@yahoo.com	[Firma]																																																																																																															
3	Daily Romero	33.378.976			daily.romero@gmail.com	[Firma]																																																																																																															
4	Jhon Jairo Botero	1049603035			jhonbotero55@gmail.com	[Firma]																																																																																																															
5	Emmanuel Barrera	52049.095			emmanuelbarrera@hotmail.com	[Firma]																																																																																																															
6	Wilson Ruiz Uribe	97.86.494			WilsonRuizUribe@gmail.com	[Firma]																																																																																																															
7	Luz Cecilia Vargas	91.494.127			luzceciavargas@gmail.com	[Firma]																																																																																																															
8	Matthias Lotz	23274491			matthias.lotz@gmail.com	[Firma]																																																																																																															
9	Fernando Hernandez	3025599344			fernando.hernandez@gmail.com	[Firma]																																																																																																															
10	Alba Edilia Vargas	40010541			AlbaE.Vargas@gmail.com	[Firma]																																																																																																															
11																																																																																																																					
12																																																																																																																					
13																																																																																																																					
14																																																																																																																					
15																																																																																																																					
OBSERVACIONES:																																																																																																																					

 UNIDAD CARDIOVASCULAR CONTA Y PÉREZ IPS	Proceso	PROCESOS PRIORITARIOS	Código	PP-F-24
	Formato	FORMATO DE INFORME GENERAL	Versión	1

Evidencia fotográfica:



	Proceso	PROCESOS PRIORITARIOS	Código	PP-F-24
	Formato	FORMATO DE INFORME GENERAL	Versión	1

--