Fecha de ejecución: 27-05- 2025

Lugar de la capacitación: Polideportivo el Renan Barco

1. NOMBRE DE LA CAPACITACIÓN:

Educación para la promoción de la salud y prevención de la violencia intrafamiliar
Tema: Manejo de las Emociones

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

- Educar para la promoción de la salud y prevención de la violencia intrafamiliar
- Identificar, reconocer y expresar adecuadamente las emociones, así como aprender formas saludables de canalizarlas.

3. METODOLOGIA IMPLEMENTADA:

Metodología general del taller

El día 27 de mayo del presente año se dio lugar en el polideportivo el Renan Barco la realización del taller se basa en el Manejo de las Emociones.
Aprendizaje experiencial: se parte de las vivencias de los participantes para construir el conocimiento. Educación emocional: se utiliza lenguaje sencillo, ejemplos cotidianos y herramientas visuales para identificar emociones. Participación: con actividades grupales, ejercicios simbólicos y reflexión personal. Diálogo horizontal: se fomenta la escucha y el respeto por las emociones propias y ajenas.

Momento 1: Bienvenida – "Conectando con lo que sentimos"
Romper el hielo y abrir un espacio de confianza emocional.
Actividad rompehielos:
"Cara de emoción"

- Se reparten tarjetas con expresiones faciales (alegría, tristeza, rabia, miedo, sorpresa, etc.).
- Cada participante representa la emoción de su tarjeta sin hablar.

Momento 2: El grupo adivina cuál es.

¿nos cuesta mostrar lo que sentimos?, ¿cómo reaccionamos cuando otros lo hacen?

Momento 3: Exploración de conceptos – "¿Qué son las emociones?"
Comprender qué son las emociones y su función.
Contenido:

¿Qué son las emociones?
Las emociones son respuestas naturales que tenemos ante lo que vivimos. No son buenas ni malas, simplemente nos informan de lo que ocurre en nuestro interior frente a lo que pasa afuera.
Por ejemplo:

Si alguien nos grita, sentimos enojo.

Si algo nos sale mal, sentimos tristeza.

Si recibimos una buena noticia, sentimos alegría.

Las emociones son como una brújula: nos dicen cómo estamos y qué necesitamos.

Las emociones no son buenas ni malas
A veces se piensa que la tristeza o la rabia son malas, pero no lo son. Todas las emociones tienen una función y nos ayudan a protegernos, adaptarnos y tomar decisiones. Lo importante no es evitar sentir, sino aprender a expresar y manejar lo que sentimos de forma adecuada.

Clasificación básica de las emociones
Las emociones básicas que todos experimentamos son:

Emoción	**¿Qué nos dice?**
Alegría	Estamos bien, algo nos hace sentir bien.
Tristeza	Perdimos algo o nos sentimos heridos.
Miedo	Hay un peligro o algo que nos asusta.
Ira	Algo nos molesta o sentimos injustiça.
Sorpresa	Algo inesperado ocurrió.
Asco	Algo nos desagrada o rechazamos.

¿Para qué sirven las emociones?
Las emociones cumplen una función adaptativa, es decir, nos ayudan a responder de forma útil ante diferentes situaciones. Por ejemplo:

El miedo nos protege de un peligro (como cruzar una calle sin mirar).

La ira puede impulsarnos a defendernos o poner límites.

La tristeza nos permite procesar pérdidas y buscar apoyo.

La alegría nos motiva a repetir experiencias agradables.

Momento 4: Técnicas para manejar emociones – "Canales sanos"
Aprender formas efectivas y saludables de gestionar emociones intensas.

Técnicas propuestas:

- Respiración consciente
- Tiempo fuera (alejarse para calmarse)
- Escribir lo que se siente
- Hablar con alguien de confianza
- Actividad física o creativa

Momento 5: Aplicación práctica – "Situaciones reales"
Objetivo: Usar lo aprendido para resolver situaciones emocionales cotidianas.

Actividad:

Se presentan situaciones como:

- “Alguien te ofende injustamente”
- “Te ignoran cuando hablas”
- “Te sientes muy triste y no sabes por qué”
- En parejas, reflexionan:
- ¿Qué emociones surgen?
- ¿Qué harías antes y qué harías ahora con lo aprendido?

Momento 6: Cierre y evaluación
Evaluar el aprendizaje y cerrar el espacio con gratitud.

- Las emociones deben evitarse porque nos hacen perder el control.
- Sentir tristeza o enojo es normal y tiene una función en nuestra vida.
- Solo los adultos sienten emociones intensas.
- El miedo puede ayudarnos a mantenernos a salvo en situaciones peligrosas.
- Expresar emociones adecuadamente mejora nuestras relaciones.

Agradecimiento por la participación.

4. RESULTADOS OBTENIDOS:

El taller se llevó a cabo con la participación de 15 personas de distintos grupos etarios y contextos familiares, entre ellos madres, padres, adolescentes y adultos mayores. A través del desarrollo de actividades vivenciales y reflexivas, se logró un ambiente de confianza y apertura emocional.

Durante la sesión, los participantes exploraron el concepto de emoción, su clasificación básica (alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa, asco), y comprendieron que las emociones no son buenas ni malas, sino señales internas que cumplen una función adaptativa. lograron identificar cómo se sienten con mayor precisión y aprendieron formas saludables de canalizar emociones intensas como el enojo o la frustración. En el pretest, se evidenció un conocimiento limitado sobre el papel positivo de ciertas emociones y la importancia de expresarlas adecuadamente. Sin embargo, tras el desarrollo del taller, los resultados del postest mostraron una mejora significativa en la comprensión de los conceptos trabajados, con una media de aciertos de 4,5 sobre 5.

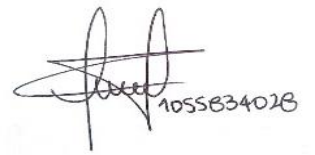
Los participantes expresaron sentirse más capacitados para identificar sus emociones, reconocer señales de estrés emocional y aplicar técnicas básicas de autocontrol y regulación emocional en su vida cotidiana. Además, se promovió la empatía y la escucha activa como herramientas clave para la convivencia familiar.

El taller fue valorado positivamente por su metodología participativa, el uso de recursos visuales y la aplicabilidad inmediata de los conocimientos adquiridos.

Anexos



Firma



Leidy Tatiana Henao Gallero
Psicóloga
Área De Salud Pública
Hospital San José De Aguadas