ACTA No.01

NOMBRE DEL COMITÉ O DE LA REUNIÓN: Actividad educativa número 5.

CIUDAD Y FECHA: 27-05-2025	**HORA DE INICIO: 2:00 pm**	**HORA FIN: 3:30 pm**
LUGAR:	**Polideportivo del Renan Barco**	

TEMAS:
Manejo de las Emociones

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:

- Informar en salud para la adopción de estilos de vida saludable
- Educar para la promoción de la salud y prevención de la violencia intrafamiliar

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. Momento de Apertura

La psicóloga Tatiana Henao dio la bienvenida a los asistentes, agradeciendo su presencia e interés en participar del primer taller sobre Manejo de las Emociones. Se explicó brevemente el propósito del taller con enfoque de la estrategia la reunión: Redes Comunitarias para el Cuidado de la Salud, enmarcada en el fortalecimiento del bienestar emocional y la salud mental de las familias y comunidades. El día 27 de mayo del presente año se dio paso al desarrollo del taller de Manejo de las Emociones, que generalmente se basa en el aprendizaje vivencial y participativo, donde los participantes son protagonistas de su proceso de aprendizaje a través de la reflexión, el diálogo y la práctica. Se combina la entrega de conocimientos teóricos básicos con actividades lúdicas, simbólicas y prácticas que permiten la apropiación significativa de los contenidos.

2. Desarrollo del Taller

Momento 1: 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 2: 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 3: Aplicación práctica – "Situaciones reales"
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 4: Cierre y evaluación
Evaluar el aprendizaje y cerrar el espacio con gratitud.
• Expresar emociones adecuadamente mejora nuestras relaciones.
Agradecimiento por la participación.
• 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.

3. Construcción Comunitaria
Durante el taller se vio significativamente al aporte positivo de cada uno de los participantes, varios asistentes expresaron su interés:

María: Resalta la importancia de conocer las emociones para saber gestionarlas.
Olga: cree que las emociones son mas gestionables cuando las conocemos las básicas son, tristeza, alegría, desagrado, asco entre otras.

- La moderadora valoró cada una de estas propuestas.

CONCLUSIONES

El encuentro realizado el 27 de mayo de 2025 en el polideportivo del Renán Barco permitió generar un espacio de diálogo abierto, reflexivo y participativo en torno a la salud mental y la convivencia familiar. La estrategia **Redes Comunitarias para el Cuidado de la Salud** fue

bien recibida por los asistentes, como tema **Manejo de las emociones** quienes no solo compartieron sus percepciones y vivencias. Las aportaciones de los participantes enriquecieron el taller dejando claro que existen múltiples factores que influyen en el bienestar mental, y que es fundamental contar con espacios como este para promover la prevención de malos tratos para los miembros del hogar.

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, mostraron una mejora significativa en la comprensión de los conceptos trabajados.

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.

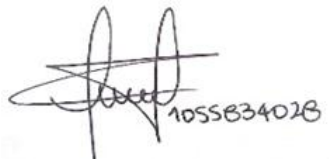
COMPROMISOS		
ACTIVIDAD	**RESPONSABLE**	**FECHA**

ASISTENTES		
NOMBRE	**CARGO/DEPENDENCIA/ENTIDAD**	**FIRMA**

INVITADOS (Opcional)	
NOMBRE	**CARGO/DEPENDENCIA/ENTIDAD**

(Se adjunta registro de asistencia de participantes)

Siendo las 3:30 pm, se da por terminada la reunión



TATIANA HENAO GALLEGO
PSICOLOGA SALUD PUBLICA
REG. 22736