Alcaldía de SOACHA	GESTIÓN DE GOBIERNO	CÓDIGO	GG-FR-083
		VERSIÓN	1.0
	FORMATO PROGRAMACIÓN METODOLÓGICA ACCIONES COMUNITARIAS	FECHA DE APROBACIÓN	26/12/2024

Profesionales a cargo: WENDY LORENA ROA -LUIS ALBERTO ROMERO PADILLA	
Temática: "El camino a tu mejor versión"	
Comuna: IV	**Espacio comunitario: SALON COMUNAL LUIS CARLOS GALAN II SECTOR**

PROPÓSITO INTERDISCIPLINARIO

El módulo "El camino a tu mejor versión", dentro del programa "Soachunas por la convivencia", tiene como objetivo ayudar a las mujeres de Soacha a reconocer y gestionar sus emociones, desmontando mitos y creencias erróneas que han limitado su bienestar. A través de un enfoque interdisciplinario se brindarán herramientas prácticas para fortalecer la inteligencia emocional, fomentar la autoestima y mejorar la convivencia en sus entornos. Mediante actividades reflexivas y vivenciales, este espacio contribuirá al desarrollo personal y a la construcción de relaciones más saludables.

RECURSOS *(Materiales, espacios, herramientas)*	**CONCEPTOS CLAVE** *(Apropiación/ Referencia Bibliográfica)*
- Tarjetas de emociones - Ruleta - Espejo - Hojas de papel - Lápices - Semáforo de emociones - Mujeres de la comunidad - Tarjetas con mitos y realidades - Cinta adhesiva	Sensibilizar a las participantes sobre la importancia del reconocimiento de sus propias emociones y como expresarlas de una forma acertadamente; trabajando conceptos como: Emociones, de acuerdo con James y Lange (1984) afirman que las emociones son respuestas fisiológicas del cuerpo a estímulos externos. Así mismo, influye la forma en cómo evaluamos cognitivamente una situación, es decir, la manera en que interpretamos lo que nos sucede (Lazaruz, 1982). Inteligencia emocional, de acuerdo a Goleman (1995) la inteligencia emocional es la capacidad de reconocer, comprender, manejar y regular nuestras propias emociones y las de los demás. Emociones básicas, Bisquerra (2000) menciona que existen 3 tipos de emociones básicas que todo ser humano experimenta: Emociones positivas (alegría, humor, amor y felicidad), emociones negativas (miedo, ansiedad, ira, tristeza, rechazo, vergüenza) y emociones ambiguas (sorpresa, esperanza y compasión).

DESARROLLO DEL ENCUENTRO

Momento I. Bienvenida y Dinámica Inicial

El encuentro iniciará con la presentación de "Soachunas por la convivencia", cuyo objetivo es: Fortalecer capacidades en mujeres para mejorar la convivencia en su territorio. Esta formación tendrá 6 módulos con una duración total de 12 horas. En los módulos abordaremos temas como autoconocimiento, gestión emocional, resolución de conflictos, ciclo de violencia, mitos y realidades sociales, liderazgo, el rol de la mujer en la comunidad, entre otros.

Actividad Rompehielos: "La Maleta Emocional"
Objetivo:
Ayudar a las participantes a reflexionar sobre las emociones que cargan en su día a día, fomentando la autoconciencia y generando confianza en el grupo.
Materiales:
Tarjetas o papelitos
Bolígrafo o marcador
Una maleta, mochila, bolsa o caja (puede ser simbólica)

Desarrollo:

Explicación inicial

Pide a las participantes que imaginen que van a emprender un viaje hacia su mejor versión. Para ello, deben revisar qué emociones llevan en su "maleta emocional".
Entrega a cada una un papelito y pídeles que escriban una emoción que sienten con frecuencia y que a veces les pesa. Pueden escribirlo con una palabra, un dibujo o una frase corta.
Dinámica central
Una a una, las participantes doblan su papel y lo colocan dentro de la maleta/mochila/caja.
Luego, abre la maleta y extrae algunos papeles al azar. Léelos en voz alta (sin mencionar nombres) y pregunta al grupo:
¿Cómo creen que esta emoción afecta a quien la carga todos los días?
¿Qué podríamos hacer para transformar esta emoción en algo más ligero?
Si el grupo es grande, puedes agrupar a las participantes y que ellas mismas lean algunas emociones y comenten. **Cierre y reflexión**
Explica que, así como llevamos cosas innecesarias en una maleta, también cargamos emociones que nos pesan. Algunas son útiles, pero otras debemos aprender a gestionar mejor.
Destaca que el módulo las ayudará a reconocer sus emociones y aprender herramientas para manejarlas de manera saludable.
Guardar la bolsa con los papelitos ya que al final se utilizarán para la actividad de cierre del módulo.

Momento II. Desarrollo

Se presentarán las ideas centrales del tema y luego se entregarán herramientas por medio de actividades lúdicas.

1. **¿Qué son las emociones?- Opcional**

Actividad: "La expresión"
Materiales: ruleta digital
Desarrollo: De forma aleatoria se solicitará a los participantes que la giren, cuando se detenga se solicitara que lean o miren el dibujo que aparece y mencionan que entienden por ello; seguido se mencionara que de acuerdo con James y Lange (1984) afirman que las emociones son respuestas fisiológicas del cuerpo a estímulos externos. Es decir, primero ocurre una reacción fisiológica y luego la interpretamos como una emoción. Así mismo, influye la forma en cómo evaluamos cognitivamente una situación, es decir, la manera en que interpretamos lo que nos sucede (Lazaruz, 1982).

Ruleta:https://app-sorteos.com/play/DgsJwxTE

2. **¿Qué es la inteligencia emocional?**

Actividad: "Espejo emocional"
Materiales: Espejo
Desarrollo: Se solicitará que algunos de los participantes pasen al frente de forma voluntaria en donde se indagará cómo se ve el día de hoy; cómo se siente el día de hoy; esto con el objetivo se llevar a los participantes a interiorizar y pensar más profundo frente a sus propias emociones.

Seguido se mencionará que de acuerdo a Goleman (1995) la inteligencia emocional es la capacidad de reconocer, comprender, manejar y regular nuestras propias emociones y las de los demás; la cual tiene varios elementos

1. **Autoconciencia** – Capacidad de reconocer y comprender nuestras propias emociones.
2. **Autorregulación** – Habilidad para controlar las emociones y adaptarse a diferentes situaciones.
3. **Motivación** – Uso de las emociones para lograr objetivos y mantener la perseverancia.
4. **Empatía** – Capacidad de comprender las emociones de los demás.
5. **Habilidades sociales** – Capacidad para gestionar relaciones y comunicarse eficazmente.

3. **Autorregulación y gestión emocional**

Actividad 1: "Conecta con tus emociones, conecta contigo misma"
Duración: 15 minutos
Materiales:
- Hojas de papel y lápices
- Tarjeta con emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa.
- Música relajante

Preparación de la actividad: las participantes se ubican en forma de círculo con el fin de generar contacto visual y mayor cercanía, luego de esto se expone la imagen de las emociones básicas.



Desarrollo:
En un primer momento, se explica al grupo de participantes las emociones básicas y su función.
Alegría
- Función: La alegría nos permite disfrutar de los momentos positivos de la vida, fortalecer las relaciones y crear recuerdos felices.
-Importancia: La alegría es fundamental para el bienestar emocional de las mujeres, ya que les permite celebrar sus logros, disfrutar de la compañía de seres queridos y encontrar la felicidad en su vida diaria.
Tristeza
- Función: La tristeza nos permite procesar y aceptar las pérdidas y los desafíos de la vida, y buscar apoyo y consuelo en los demás.
- Importancia: La tristeza es una emoción natural y necesaria para las mujeres, ya que les permite expresar su dolor y sufrimiento, y buscar la comprensión y el apoyo de los demás.

-Miedo
- Función: El miedo nos permite reconocer y responder a los peligros y amenazas, y tomar medidas para protegernos.
- Importancia: El miedo es una emoción importante para las mujeres, ya que les permite reconocer y responder a las situaciones de peligro.
-Ira
- **Función:** La ira nos permite responder a las injusticias y los abusos, y luchar por nuestros derechos y necesidades.
- Importancia: La ira es una emoción fundamental, ya que les permite expresar su indignación y su frustración ante las injusticias.
-Sorpresa
- Función: La sorpresa nos permite responder a los eventos inesperados y nuevos, y adaptarnos a los cambios.
- Importancia: La sorpresa es una emoción importante para las mujeres, ya que les permite responder a los desafíos y los cambios en su vida, y adaptarse a las nuevas situaciones.

Actividad 2: "Identifica y acepta tus emociones"
Duración: 15 minutos
Materiales:
- Tarjeta con emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa.
-Video de YouTube "las funciones de las emociones" Las EMOCIONES y sus funciones: ¿Por qué es tan importante conocerlas? | Psi Mammoliti

Preparación: Para dar inicio a este segundo momento se imprime en forma de fichas la imagen de las emociones básicas, posteriormente se prepara el video de YouTube usando video beam para proyectar o se transmite el video de forma audible.

Desarrollo de la actividad:
Para iniciar se proyecta o envía vía WhatsApp el video reflexivo "las funciones de las emociones", luego de esto, se presentan las tarjetas con las emociones básicas y se pide a cada mujer que describa su emoción actual.
Se solicita de manera voluntaria que expliquen por qué eligieron esa emoción y cómo se sienten al respecto.
Para finalizar, se sensibiliza a las mujeres de aceptar y validar sus emociones, en lugar de juzgarlas o reprimirlas.

1. **¿Cómo se puede aplicar la regulación emocional en la vida cotidiana?**

Actividad 3: "Emociones al control"

Duración: 30 minutos
Materiales:
- Imagen semáforo de las emociones
-Impresión carta a mi emoción o se envía en formato digital a cada participante vía WhatsApp
- Meditación guiada
Preparación: Para dar continuidad se solicita a una participante de manera voluntaria que lea y explique el posible significado del semáforo emocional, esto a modo de introducción.



Desarrollo de la actividad:
Se presenta a las participantes el nombre de las técnicas de regulación emocional: semáforo emocional y carta a mi emoción.
Se inicia con la explicación del **"semáforo emociona**l" de la siguiente manera:
-Lo podemos utilizar en cualquier ámbito de nuestra vida, lo usamos tanto grandes como niños, funciona para regularnos.
¿Cuál es la idea?
Poder **parar** y observar que es eso que me está pasando y cómo me afecta, por lo cual actuó de esa manera.
Pensar: por qué reacciono así, analizar qué necesito y cuál es la estrategia que me va a ayudar a tranquilizarme y a resolver la solución.
Actuar: una vez elegida la estrategia/herramienta, ponerla en práctica y lograr el objetivo de calmarnos.
Existe una diferencia muy grande: entre reaccionar desde un lugar de dolor y enojo, el propósito es afrontar las situaciones con asertividad y respeto.
En un segundo momento, se dividen las participantes en diferentes grupos con el fin de practicar lo aprendido, por medio de un ejemplo de su cotidianidad y cómo lo afrontarán con la técnica enseñada.

Para continuar, se realiza la actividad "**carta a mi emoción"** es un espacio individual, con el objetivo de generar un momento de conexión interior, luego se solicita que cada participante se sienta cómoda en el lugar donde se encuentra.
Para dar continuidad se coloca la meditación guiada "liberar emociones y fluir con la vida"- **OPCIONAL**

Meditación guiada LIBERAR EMOCIONES y FLUIR con la vida 🦋♡ - 10 minutos MINDFULNESS
Para cerrar este momento se solicita a cada participante que realice una carta a una emoción difícil que haya experimentado, según la guía realizada.
Se da inicio colocando el nombre de la participante, gracias emoción: es el espacio para incluir el nombre de la emoción, eso me hace sentir: es el espacio de desahogo individual, para finalizar, cada participante compartirá voluntariamente su experiencia con la dinámica y el aprendizaje obtenido.



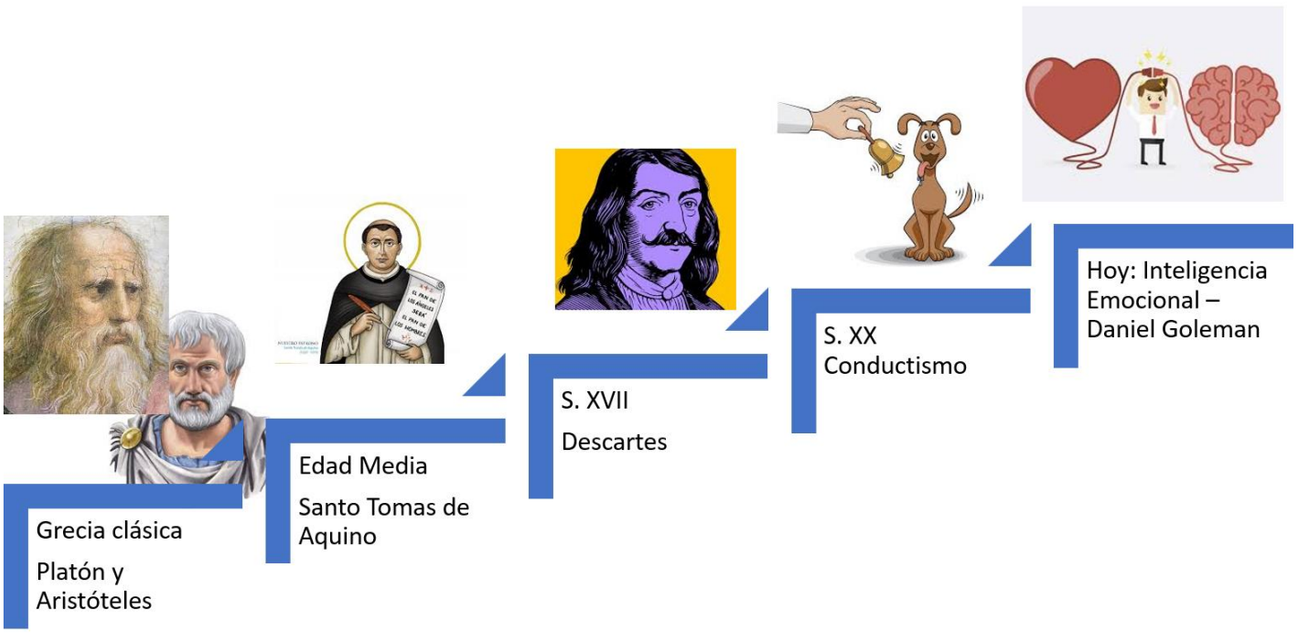
5. Reconocimiento de ideales y paradigmas frente a las emociones

Algo de historia para entender un poco más el tema de las emociones. En cada apartado se puede parar y preguntarles a las mujeres qué piensan sobre lo que acaban de escuchar. Al finalizar cada idea, se plantea una pregunta para ser socializada o una reflexión, usted puede modificarla. Para facilitar la compresión se deja abajo una línea de tiempo.

A lo largo del tiempo las ideas y el entendimiento de las emociones en los humanos ha cambiado, por ejemplo:

- En la Grecia Clásica, figuras como Platón, consideraban las emociones como un obstáculo para la razón, comparándolas con caballos salvajes que debían ser dominados por el intelecto (Platón, Fedro). Aristóteles, sin embargo, reconocía que las emociones podían ser positivas si se equilibraban con la virtud (Ética a Nicómaco). (**Apoyo:** Es importante ver como estaban divididas las ideas respecto a las emociones. Pregunta: ¿Con qué autor se siente de acuerdo? ¿Somos bestias salvajes que sienten? ¿Se pueden equilibrar las emociones con la vida?)
- En la edad media, emociones como la ira, la tristeza o el deseo eran vistas como signos de debilidad espiritual o pecado, fomentando su represión. Santo Tomás de Aquino, en su Suma Teológica, discutía sobre la importancia de la moderación en las pasiones. (**Apoyo:** ¿Cree usted que está mal sentir tristeza, dolor o miedo?)
- En el Siglo XVII, Descartes, propuso la separación entre la mente y el cuerpo (Las pasiones del alma, 1649), lo que reforzó la idea de que las emociones eran impulsos irracionales que debían ser sometidos por la razón. (**Apoyo:** ¿Considera que mostrar las emociones es de débiles?)
- En el Siglo XX y con el desarrollo de las ciencias el conductismo minimizaba la importancia de las emociones, enfocándose en la conducta observable (Watson, 1913). Sin embargo, con el tiempo se integraron modelos más complejos que reconocían su papel en el aprendizaje y la motivación.
- Hoy en día y gracias al desarrollo de la ciencia y su entendimiento del ser humano como un ser complejo y holístico se han desarrollado diferentes teorías y visiones en donde las emociones se integran a la cognición y a la conducta humana. Dentro de estas teorías tenemos la Inteligencia Emocional, propuestas por Daniel Goleman (1995), en donde se proponen 5 componentes claves: (**Apoyo:** La idea es que las mujeres definan con sus propias palabras cada concepto ya que esto fue explicado al principio del modulo y es una forma de saber el impacto que estamos teniendo. Una participante al azar deberá responder qué es cada componente y luego usted reforzara el concepto con lo que está aquí descrito)
    1. Autoconciencia emocional: Reconocer nuestras propias emociones y su impacto.
    2. Autorregulación: Manejar adecuadamente las emociones para adaptarnos a diferentes situaciones.
    3. Motivación: Usar las emociones para alcanzar metas.
    4. Empatía: Comprender las emociones de los demás.
    5. Habilidades sociales: Gestionar relaciones interpersonales de manera efectiva.

    Goleman, afirma que la inteligencia emocional es incluso más importante que el coeficiente intelectual para el éxito en la vida personal y profesional.



- **<u>Esta parte del taller es opcional</u>**-Así mismo, encontramos la Neurociencia afectiva, la cual estudia cómo el cerebro procesa las emociones. Entre los hallazgos más relevantes destacan: (**Apoyo:** De un ejemplo de cada hallazgo aplicado a la vida cotidiana. A continuación, encontrará los hallazgos y ejemplo de cada uno de ellos, sírvase de modificarlo si así lo desea)

    1. Antonio Damasio y la hipótesis del marcador somático: En El error de Descartes (1994), Damasio demostró que las emociones son fundamentales para la toma de decisiones. Los "marcadores somáticos" son señales fisiológicas que guían nuestras elecciones.

       (**Ejemplo:** Imagina que estás considerando aceptar un nuevo trabajo con un buen sueldo, pero en una empresa con una mala reputación por su ambiente laboral. Aunque los números y beneficios en papel parecen atractivos, cada vez que piensas en trabajar allí, sientes un nudo en el estómago y ansiedad. **Aplicación:** Esa sensación física es un "marcador somático". Tu cuerpo recuerda experiencias pasadas con ambientes negativos y te está enviando una señal de advertencia para influir en tu decisión. En este caso, aunque racionalmente la oferta parezca buena, tu intuición basada en emociones previas te ayuda a tomar una mejor elección.)

    2. Joseph LeDoux y la amígdala: LeDoux (1996) explicó cómo la amígdala procesa el miedo y otras emociones antes de que la información llegue a la corteza cerebral, lo que permite respuestas rápidas a estímulos de peligro.

       (**Ejemplo:** Vas caminando de noche por una calle poco iluminada y, de repente, ves una sombra moverse rápido cerca de ti. Instintivamente, tu corazón se acelera, te tensas y das un paso atrás sin haber pensado en ello. Unos segundos después, te das cuenta de que era solo un gato cruzando la calle. **Aplicación:** La amígdala activó una respuesta de miedo antes de que tu cerebro racional analizara la situación. Este mecanismo es útil para la supervivencia porque nos permite reaccionar rápidamente ante posibles amenazas, incluso antes de saber con certeza qué está pasando.)

    3. Richard Davidson y la neuroplasticidad emocional: Davidson (2004) encontró que la actividad en la corteza prefrontal izquierda está relacionada con emociones positivas, mientras que la actividad en la amígdala y la corteza prefrontal derecha se asocia con emociones negativas. Esto sugiere que podemos entrenar nuestro cerebro para mejorar la regulación emocional.

       (**Ejemplo:** Una persona que ha pasado años enfocándose en problemas y preocupaciones suele reaccionar con ansiedad ante cualquier dificultad. Sin embargo, si comienza a practicar gratitud, mindfulness o ejercicios de reestructuración cognitiva, con el tiempo empieza a notar que reacciona con más calma y optimismo ante situaciones desafiantes. **Aplicación:** Gracias a la neuroplasticidad emocional, el cerebro puede entrenarse para generar respuestas más positivas. La práctica constante

de pensamientos y emociones saludables fortalece las conexiones neuronales en la corteza prefrontal izquierda, ayudando a gestionar mejor las emociones y reducir el estrés.)

Para finalizar este tema se propone la siguiente actividad: ***DESMONTANDO MITOS SOBRE LAS EMOCIONES***

Objetivo: Ayudar a las participantes a identificar y desmontar los mitos sobre las emociones, promoviendo una visión más saludable de su manejo.

Materiales:

- Cartulinas o papeles
- Tarjetas con frases (con mitos y verdades sobre las emociones)
- Plumones o marcadores
- Cinta adhesiva

1. Introducción

Explica que a lo largo de la historia, nos han enseñado ideas erróneas sobre las emociones, especialmente a las mujeres, lo que ha llevado a que muchas las repriman o las vivan con culpa. **Pregunta: ¿Han escuchado frases como "llorar es de débiles" o "las mujeres son demasiado emocionales"?** Explica que hoy van a analizar si estas creencias son ciertas o no.

DESARROLLO: Mitos y Verdades

Divide al grupo en equipos de 3 a 5 personas. Entrega a cada equipo un conjunto de tarjetas con diferentes frases sobre las emociones, algunas verdaderas y otras con mitos.

Ejemplos:

- "Si ignoras una emoción, desaparecerá" ✗ (Mito)
- "Las emociones nos ayudan a tomar decisiones" ☑ (Verdad)
- "Las mujeres son más emocionales que los hombres" ✗ (Mito)
- "La ira siempre es negativa" ✗ (Mito)
- "La tristeza es parte natural de la vida" ☑ (Verdad)

Cada equipo debe debatir y clasificar las frases en dos columnas: MITO o VERDAD.

<u>Aquí hay otros mitos y su explicación:</u>

1. "Debemos ser felices todo el tiempo" ✗ Vivimos en una cultura que sobrevalora la felicidad, lo que lleva a la idea de que sentir tristeza, enojo o frustración es un problema. En realidad, todas las emociones tienen un propósito y suprimir las llamadas "negativas" puede ser perjudicial.
2. "Las emociones deben reprimirse para ser fuertes" ✗ Especialmente en algunos contextos culturales y de género, se cree que expresar emociones es una muestra de debilidad. Sin embargo, reconocerlas y gestionarlas adecuadamente es una señal de madurez emocional y fortaleza psicológica.
3. "La mente y el cuerpo están separados en la experiencia emocional" ✗ Este mito proviene del dualismo cartesiano y sigue presente en muchas personas. La neurociencia ha demostrado que las emociones no solo afectan el cerebro, sino que tienen un impacto en el cuerpo a través de hormonas, cambios en el sistema nervioso y otros procesos fisiológicos.
4. "La ira siempre es negativa" ✗ La ira se asocia con violencia o pérdida de control, pero también es una emoción adaptativa que nos ayuda a defendernos ante injusticias y establecer límites. Lo importante es canalizarla de manera constructiva.
5. "Si ignoras una emoción, desaparecerá" ✗ Muchas personas creen que evitar una emoción la hará desaparecer, pero lo que suele ocurrir es lo contrario: la emoción se intensifica o se manifiesta de otras formas, como síntomas físicos o problemas emocionales a largo plazo.
6. "Cada emoción tiene una única causa específica" ✗ Se suele pensar que la tristeza es solo por una pérdida o que el miedo siempre tiene una causa clara. En realidad, las emociones pueden ser resultado de múltiples factores, incluyendo experiencias pasadas, creencias y estados fisiológicos.

7. "Las emociones y la razón son opuestas" ✕ Aunque tradicionalmente se ha creído que la razón y la emoción están en conflicto, estudios como los de Antonio Damasio han demostrado que están estrechamente conectadas. Sin emociones, la toma de decisiones se vuelve difícil e incluso disfuncional.
8. "Las emociones son automáticas y no se pueden cambiar" ✕ Si bien las emociones surgen de manera espontánea, tenemos la capacidad de regularlas y cambiar la manera en que las interpretamos a través de estrategias como la reestructuración cognitiva y la meditación.
9. "Expresar las emociones intensamente es siempre saludable" ✕ Si bien es importante no reprimirlas, expresarlas de manera descontrolada (por ejemplo, gritar o reaccionar impulsivamente) puede generar conflictos y problemas en las relaciones. La clave es encontrar formas saludables de canalizarlas.
10. "Las mujeres son más emocionales que los hombres" ✕ Este mito es producto de estereotipos de género. Los estudios han demostrado que tanto hombres como mujeres experimentan emociones con la misma intensidad, pero se les ha socializado de manera diferente para expresarlas.
11. "Las emociones son irracionales y deben ser controladas" ✕ Realidad: Las emociones tienen una función adaptativa y nos ayudan a tomar decisiones. No se trata de reprimirlas, sino de gestionarlas.
12. "Las mujeres son más emocionales que los hombres" ✕ Realidad: Hombres y mujeres sienten emociones con la misma intensidad, pero la sociedad ha enseñado a expresarlas de manera diferente.
13. "Si ignoro mis emociones, desaparecerán" ✕ Realidad: Reprimir emociones puede hacer que se intensifiquen o se expresen de forma no saludable, como en síntomas físicos o explosiones emocionales.
14. "La felicidad es el estado emocional ideal" ✕ Realidad: Todas las emociones cumplen una función importante, incluso las desagradables. La tristeza nos permite procesar pérdidas, la ira nos motiva a establecer límites, etc.
15. "Expresar las emociones nos hace vulnerables" ✕ Realidad: Expresar emociones de manera asertiva fortalece las relaciones y mejora el bienestar emocional.
16. "Debemos evitar el estrés a toda costa" ✕ Realidad: Un cierto nivel de estrés es útil para la motivación y el desempeño. El problema es el estrés crónico y mal gestionado.
17. "Llorar es una señal de debilidad" ✕ Realidad: Llorar es una forma natural de liberar emociones y regular el estado de ánimo.
18. "Si me enojo, significa que soy una mala persona" ✕ Realidad: La ira es una emoción válida que puede ayudarnos a defender nuestros derechos o impulsar cambios.
19. "Las emociones negativas son malas y hay que evitarlas" ✕ Realidad: No hay emociones "buenas" o "malas". Todas tienen una función adaptativa y nos ayudan a enfrentar la vida.
20. "Las emociones solo afectan la mente, no el cuerpo" ✕ Realidad: Las emociones influyen en el cuerpo (latidos acelerados, tensión muscular, cambios hormonales) y pueden impactar la salud física.

Otras verdades y su explicación:

1. “Las emociones influyen en nuestra toma de decisiones” Muchas de nuestras emociones están guiadas por experiencias emocionales pasadas (Damasio, 1994).
2. “La inteligencia emocional es más importante que el coeficiente intelectual para el éxito personal y profesional” La capacidad de manejar emociones, empatizar y comunicarse es la clave en la vida cotidiana (Goleman, 1995).
3. “El miedo es una emoción necesaria para la supervivencia” Nos Ayuda a reaccionar ante peligros reales y a tomar precauciones.
4. “Podemos entrenar nuestra mente para manejar mejor nuestras emociones” La neuroplasticidad emocional nos permite fortalecer la regulación emocional a través de hábitos positivos (Davidson, 2004)
5. “La expresión de emociones varía según la cultura” Aunque algunas emociones son universales, la manera en que las expresamos y regulamos depende del entorno cultural (Ekman, 2003).
6. “La tristeza puede ayudarnos a reflexionar y crecer emocionalmente” Nos permite hacer introspección y encontrar sentido en nuestras experiencias difíciles.
7. “La gratitud y el pensamiento positivo pueden modificar la estructura del cerebro” La práctica de emociones positivas fortalece circuitos neuronales que favorecen el bienestar.
8. “El cuerpo y la mente están conectados en la experiencia emocional” Nuestras emociones afectan el sistema nervioso, el sistema inmune y la salud general.

Luego, cada equipo comparte sus respuestas y tú como facilitadora aclaras los conceptos.

Reflexión Grupal

Pregunta al grupo: ¿Alguna vez han sentido que debían ocultar sus emociones por miedo al qué dirán? ¿Cómo podemos manejar nuestras emociones sin caer en estos mitos? ¿Qué cambios podríamos hacer en nuestra vida para expresarnos mejor? Fomenta la participación y resalta la importancia de validar nuestras emociones.

Cierre

Pide a cada participante que escriba en una hoja una creencia negativa sobre las emociones que quiere dejar atrás y una nueva creencia positiva que quiere adoptar.

Ejemplo:

Dejo atrás: "Llorar es de débiles".

Adopto: "Llorar es una forma sana de liberar emociones".

Pueden compartirlas si se sienten cómodas.

Momento III. Cierre y Evaluación

Vas a retomar la bolsa de papelitos que quedó como producto de la actividad inicial y vas a extenderlos sobre la mesa. A cada participante le vas a pedir que vaya y recoja su papelito. Cuando ya todas tengan en su poder el papel que escribieron inicialmente, les vas a pedir que lo lean en alto y que de acuerdo a lo que aprendieron en este modulo nos digan cómo van a manejar esa emoción que les pesa.

Durante este momento se provoca espacio para compartir experiencias y reflexiones sobre el aprender a reconocer las propias emociones y así mismo poder comprender como actuar ante las diferentes situaciones de la vida cotidiana. Así mismo, se preguntará al finalizar la sesión qué les queda de este módulo y qué aprendizaje se llevan a sus casas y a su comunidad.

Observaciones:

Alcaldía de SOACHA	GESTIÓN DE GOBIERNO	CÓDIGO	GG-FR-082
		VERSIÓN	1.0
	FORMATO INFORME EJECUCIÓN ACCIONES COMUNITARIAS	FECHA DE APROBACIÓN	26/12/2024

Fecha Implementación: 08/08/2025	**Hora Inicio: 08: am**	**Hora Final: 10 am**
Profesionales a cargo: WENDY LORENA ROA -LUIS ALBERTO ROMERO PADILLA		
Temática: "El camino a tu mejor versión"		
Comuna: IV	**Espacio comunitario: SALON COMUNAL LUIS CARLOS GALAN II SECTOR**	
Número Personas Asistentes y/o Participantes:	10	

PROPÓSITO INTERDISCIPLINARIO

El módulo "El camino a tu mejor versión", dentro del programa "Soachunas por la convivencia", tiene como objetivo ayudar a las mujeres de Soacha a reconocer y gestionar sus emociones, desmontando mitos y creencias erróneas que han limitado su bienestar. A través de un enfoque interdisciplinario se brindarán herramientas prácticas para fortalecer la inteligencia emocional, fomentar la autoestima y mejorar la convivencia en sus entornos. Mediante actividades reflexivas y vivenciales, este espacio contribuirá al desarrollo personal y a la construcción de relaciones más saludables.

RECURSOS UTILIZADOS

(Materiales, espacios, herramientas)

- Tarjetas de emociones
- Ruleta
- Espejo
- Hojas de papel
- Lápices
- Semáforo de emociones
- Mujeres de la comunidad
- Tarjetas con mitos y realidades
- Cinta adhesiva

DESARROLLO DEL ENCUENTRO

El encuentro dio inicio a la hora programada 8 am, salón comunal Luis Carlos Galán II sector, donde participaron 10 personas. La cuales eran mujeres residentes de la comuna IV, en su mayoría madres cabeza de hogar el encuentro se realizo en cabeza de dos profesionales WENDY LORENA ROA -LUIS ALBERTO ROMERO PADILLA y 3 promotores de comunitarios a cargo del sector.

Se empieza el taller brindado la información de la nueva estrategia "hagamos un trato por el buen trato", se entregan los volantes informativos de la nueva estrategia, se enfatiza en los módulos a trabajar sobre "SOACHUNAS POR LA CONVIVENCIA", se realizó una actividad rompe hielo "la maleta de emociones" dando a si inicio a un espacio de reconocimiento e introspección para el reconocimiento emocional, se les pidió a las participantes que realicen descarga emocional de la maleta que llevan, donde se puede evidenciar que un división en las que se sienten un poco pendientes con proyecto de vida, así como las que se sienten feliz por lo que han logrado en su vida. Se charla sobre la resiliencia y como esta nos ayuda al manejo de las emociones y salir adelante de los eventos traumáticos.

Seguido se complementa en la realización aportes sobre: ¿Qué es la inteligencia emocional?
La inteligencia emocional es la habilidad de reconocer, regular y comprender las emociones, tanto en ti mismo como en los demás. La inteligencia emocional alta te ayuda a conectar con otras personas, forjar relaciones empáticas, comunicar de manera efectiva, resolver conflictos y expresar tus sentimientos

Para el tercer momento se trabajó sobre el semáforo de emociones, el cual se basó en **los tres colores del semáforo de tráfico: verde, amarillo y rojo.** Al estar tan presentes en la vida cotidiana, estos colores resultan fácilmente reconocibles incluso para los más pequeños. Lo que podría parecer una técnica simbólica se convierte así en una forma práctica de promover habilidades de autorregulación desde edades tempranas se trabajó en grupo en los tres componentes del semáforo: parar, pensar, actuar. Complementando esto se realizó la actividad "Carta a mi emoción" luego de hacer una meditación guiada.

Finalmente, se realizó un corto recorrido histórico sobre las emociones y se empezaron a tocar los mitos y las realidades en torno a este tema. Se escogieron: "Si ignoras una emoción, desaparecerá" ✗ (Mito), "Las emociones nos ayudan a tomar decisiones" ☑ (Verdad), "Las mujeres son más emocionales que los hombres" ✗ (Mito), "La ira siempre es negativa" ✗ (Mito), "La tristeza es parte natural de la vida" ☑ (Verdad) y se realizó un debate entre todos para llegar al consenso de si era mito o realidad.

Como actividad de cierre se solicitó que cogieran los papeles de las maletas de emociones y de esta manera dieran solución a las dificultades sin importar que no fuera el papel den de colocaron su emoción personal.

Evaluación:
El grupo fue muy participe y entregado a la actividad, aprendieron hablar de la inteligencia emocional, resiliencia, así como también sobre el semáforo de las emociones y se comprometieron a replicar información con los demás habitantes del sector.

Observaciones:
La convocatoria no fue la previamente concertada, pero se realizó la actividad con los 15 participantes de la comunidad

Registro Fotográfico: ***(Mínimo 3 registros)***

Alcaldía de SOACHA	GESTIÓN DE GOBIERNO	CÓDIGO	GG-FR-082
		VERSIÓN	1.0
	FORMATO INFORME EJECUCIÓN ACCIONES COMUNITARIAS	FECHA DE APROBACIÓN	26/12/2024

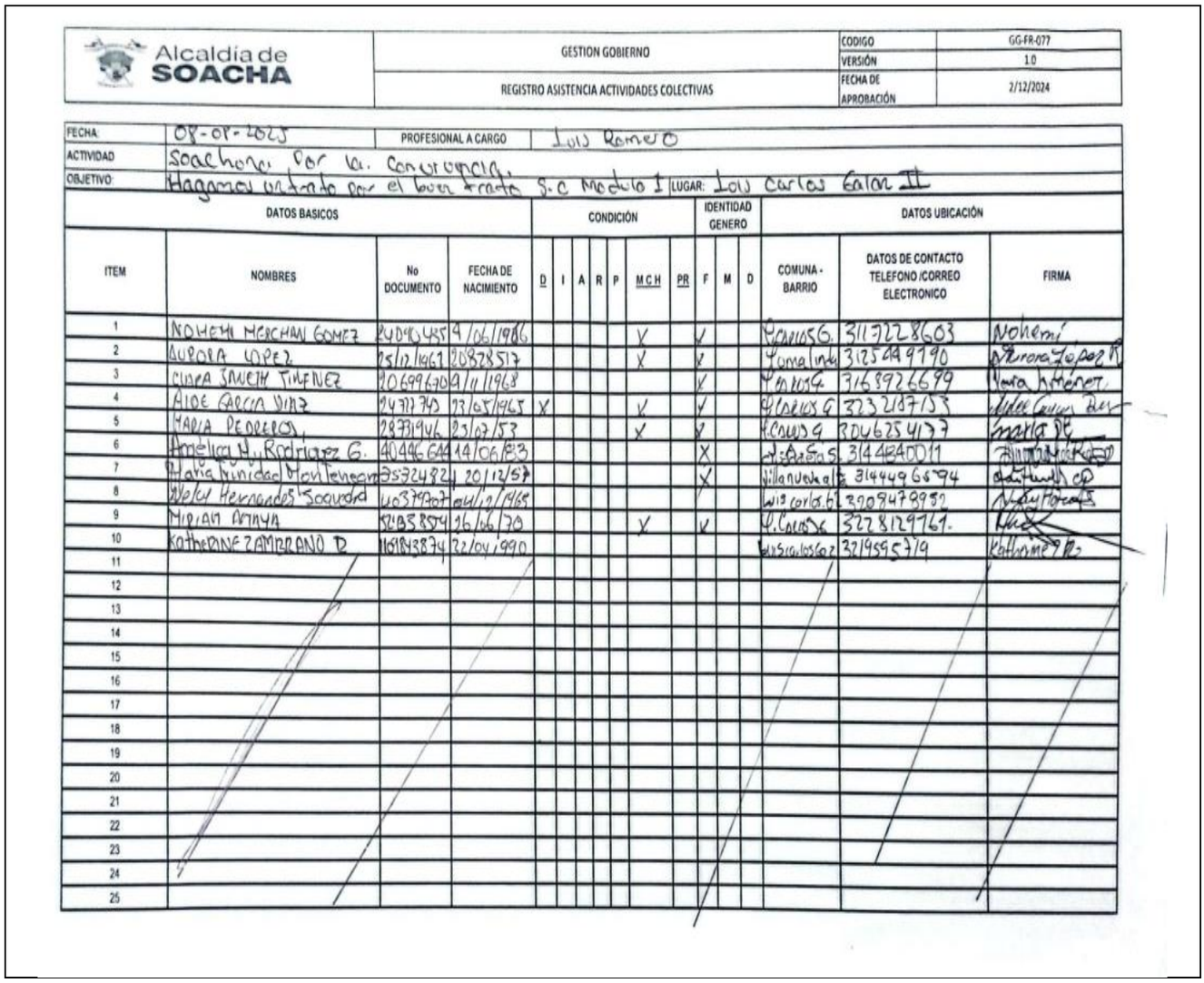








Alcaldía de SOACHA	GESTIÓN DE GOBIERNO	CÓDIGO	GG-FR-082
		VERSIÓN	1.0
	FORMATO INFORME EJECUCIÓN ACCIONES COMUNITARIAS	FECHA DE APROBACIÓN	26/12/2024



Alcaldía de SOACHA	GESTION GOBIERNO	CODIGO	GG-FR-077
		VERSIÓN	1.0
	REGISTRO ASISTENCIA ACTIVIDADES COLECTIVAS	FECHA DE APROBACIÓN	2/12/2024

FECHA:	08-01-2025	PROFESIONAL A CARGO	Luis Romero
ACTIVIDAD	Soachona. Por la. Convivencia.		
OBJETIVO:	Hagamos un trato por el buen trato S.C Modulo 1	LUGAR:	Luis Carlos Galan II

DATOS BASICOS				CONDICIÓN							IDENTIDAD GENERO			DATOS UBICACIÓN		
ITEM	NOMBRES	No DOCUMENTO	FECHA DE NACIMIENTO	D	I	A	R	P	M C H	PR	F	M	D	COMUNA - BARRIO	DATOS DE CONTACTO TELEFONO /CORREO ELECTRONICO	FIRMA
1	NOHEMI MERCHAN GOMEZ	24096455	4/06/1986						X		X			Comuna 6.	3117228603	Nohemí
2	AURORA LOPEZ	25/12/1961	20878517						X		X			Comuna 6	3125449990	Aurora Lopez R
3	CINDY SNEYTH TINJACA	1069967099	11/1968								X			Comuna 6	3163926699	Cindy Sneyth
4	AIDE GARCIA DIAZ	24777745	23/05/1965	X					X		X			Comuna 6	3232187153	Aide Garcia Diaz
5	MARIA PEDRERO	28731946	23/07/53						X		X			Comuna 6	3046254177	Maria P.
6	Amelia Y. Rodriguez G.	40446648	14/06/83								X			Villa Sofia S.	3144824011	
7	Maria Nunidad Montenegro	35324824	20/12/57								X			Villanueva 2	3144496694	
8	Yolci Hernandez Saavedra	40379707	04/12/1965											Mz 3 casa 6	3209479989	
9	MIRIAM ARANA	52B35854	26/06/70						X		X			M. Carlos	3278129761.	
10	KATHERINE ZAMBRANO D	1018943874	22/04/1990											Buenavista 62	3219595719	Katherine Z.
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																
21																
22																
23																
24																
25																