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: LUIS ROMERO	
Temática: Módulo 2. De la confrontación a la colaboración: Capacidad escucha, Validación y empatía, Comunicación asertiva, Auto reconocimiento y solicitud apoyo con Énfasis en la ira.	
Comuna: 1	**Espacio comunitario:** Parque Campestre etapa 11

PROPÓSITO INTERDISCIPLINARIO	
Brindar a los participantes herramientas y estrategias para desarrollar habilidades de comunicación asertiva, permitiéndoles expresar sus pensamientos, emociones y necesidades de manera respetuosa e implementarlas en la resolución asertiva de conflictos con énfasis en el control de la ira.	
RECURSOS *(Materiales, espacios, herramientas)*	**CONCEPTOS CLAVE** *(Apropiación/ Referencia Bibliográfica)*
- Hojas de papel reutilizadas - Un paño o retazo - Papel Kraft - Marcadores diferentes colores - Cinta	La comunicación asertiva es la habilidad de expresar pensamientos, sentimientos y necesidades de manera clara, respetuosa y directa, sin agredir a los demás ni permitir ser agredido. Es un equilibrio entre ser honesto y empático, fomentando relaciones sanas y efectivas. Para Hidalgo & Abarca (1992, p.68) "[…] el asertividad es un subconjunto de habilidades conductuales sociales que funcionan para maximizar la probabilidad de obtener ciertos objetivos sociales, especialmente en situaciones que implican un cierto riesgo social (rechazo, riesgo, peligro de consecuencias negativas)". La resolución asertiva de conflictos es un enfoque que permite a las personas manejar desacuerdos o disputas de manera directa, respetuosa y sin agresión, defendiendo sus derechos y respetando los de los demás.

DESARROLLO DEL ENCUENTRO
Momento I. Bienvenida y Dinámica Inicial El encuentro grupal inicia con el saludo por parte del profesional de la estrategia "Hagamos un trato por el buen trato", con una presentación breve del objetivo del módulo. Posteriormente, se realizará una actividad **rompe hielo denominada "las palabras tercas**"; el moderador menciona una serie de palabras para que los participantes respondan con una palabra contraria (ejemplo; ARRIBA…participantes deberán responder ABAJO, Izquierda…derecha etc).
Momento II. Desarrollo **comunicación Asertiva** La comunicación asertiva es la habilidad de expresar pensamientos, sentimientos y necesidades de manera clara, respetuosa y directa, sin agredir a los demás ni permitir ser agredido. Es un equilibrio entre ser honesto y empático, fomentando relaciones sanas y efectivas.

Importancia de la Comunicación Asertiva

Fortalece las relaciones: Ayuda a construir confianza y respeto mutuo.
Fomenta la autoestima: Permite expresar necesidades y defender derechos sin culpa.
Resuelve conflictos: Facilita acuerdos y evita malentendidos.
Promueve la empatía: Ayuda a comprender las perspectivas de los demás

Características de la Comunicación Asertiva

Claridad y honestidad: Se expresa lo que se piensa y siente sin rodeos ni doble sentido.
Respeto mutuo: Reconoce los derechos de los demás al mismo tiempo que defiende los propios. Lenguaje corporal adecuado: Postura relajada, contacto visual y tono calmado.
Empatía: Valora las emociones y opiniones del interlocutor.
Uso de "yo" en las afirmaciones: Ayuda a responsabilizarse por lo que se dice (Ejemplo: "Yo siento que...").

Barreras para la Comunicación Asertiva

Miedo al rechazo o al conflicto.
Falta de práctica o habilidades sociales.
Creencias limitantes: Pensar que las propias necesidades no son importantes.
Emociones descontroladas: Como la ira, la ansiedad o la frustración.
Entornos que no fomentan la asertividad: Lugares donde se premia la agresividad o la pasividad.

Nombre de la Actividad: "Esquivando barreras"

Objetivo: Promover la escucha activa, en busca no solo escuchar lo que la otra persona está expresando, sino también comprender sus sentimientos, pensamiento e ideas, logrando así mejorar la comunicación y evitando los conflictos.

La actividad consiste en ubicar en el espacio para la actividad, diferentes obstáculos (hojas de papel), la participante seleccionada por el grupo, con los ojos vendados, deberá atravesar el espacio, evitando tocar los obstáculos para ello tendrá como apoyo la guía de los demás participantes quienes definirán autónomamente la estrategia a usar para cumplir la misión. De acuerdo al número de personas se definirá las veces de repetición de la actividad.

Esta dinámica grupal nos permite identificar formas de comunicación, trabajo en equipo, asertividad, seguridad y **fomentar la comunicación, la escucha y la interacción social**.

Finalmente, los participantes realizarán un debate sobre la efectividad de la comunicación Capacidad escucha, Validación y empatía y cuáles fueron los aprendizajes.

Posteriormente, se solicitará a los participantes caminar por todo el espacio, realizando ejercicios de respiración y relajación, se invita a conformar grupos de dos personas para la siguiente actividad sobre el **Autoconocimiento, solicitud apoyo y en la regulación de la ira.**

El auto reconocimiento y la solicitud de apoyo son habilidades esenciales para manejar la ira de manera saludable. A continuación, algunas estrategias para auto reconocimiento y solicitud de apoyo con énfasis en la regulación de la ira:

Auto-reconocimiento

1. Identificar desencadenantes: Reconoce qué te hace sentir ira o frustración.

2. Reconocer señales físicas: Presta atención a las señales físicas de ira, como tensión muscular, aumento de la frecuencia cardíaca o respiración rápida.
3. Etiquetar emociones: Reconoce y etiqueta tus emociones, en lugar de negarlas o reprimirlas.
4. Aceptación: Acepta que es normal sentir ira y que no es un sentimiento débil o inapropiado.

Regulación de la ira

1. Técnicas de relajación: Aprende técnicas de relajación, como la respiración profunda, la meditación o el yoga, para ayudarte a calmarte cuando sientas ira.
2. Actividad física: Realiza actividad física regular para ayudarte a liberar tensiones y reducir la ira.
3. Expresión creativa: Expresa tus sentimientos a través de actividades creativas, como la pintura, la escritura o la música.
4. Tiempo y espacio: Dale tiempo y espacio a tus sentimientos, y no te apresures a actuar cuando sientas ira.

Nombre de la Actividad: "Silueta humana"

Objetivo: Identificar a través del auto reconocimiento las emociones que nos provocan ira y cómo estas se reflejan en el cuerpo en aras de generar habilidades esenciales para manejar la ira de manera saludable.

Por parejas se invita a dibujar la silueta de cada participante, posteriormente, el profesional indicará situaciones y emociones que han afectado la autoestima, el dolor, la rabia, la empatía, el amor, la alegría entre otras, para que cada participante ubique en la silueta a través de marcas o mensajes expresiones que estas emociones o situaciones en su vida les ha marcado. Luego se invita a las participantes a observar las siluetas de las demás participantes en una exposición colectiva, reflexionando como estos dolores más que el sostenimiento de la pauta de la victimización se busca el empoderamiento de los sujetos y se significa el valor del lenguaje corporal como elemento reparador de las heridas causadas por el autoritarismo y la violencia.

Momento III. Cierre y Evaluación

Para el cierre se realizará un círculo colectivo para reconocer la disposición y la participación en el módulo y se invitará a las participantes al siguiente encuentro incentivando la construcción de un producto final.

Se espera como evaluación que las mujeres que participaran del proceso de formación evidencien avances en su crecimiento personal, con el fortalecimiento de competencias como la empatía, el asertividad, la regulación de la ira y la atribución adecuada de intenciones.

Las mujeres que participen del proceso evidencian avances en su constitución como actores sociales e incrementan su capacidad para manejar conflictos y resistirse al uso de la agresión y la violencia.

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: 11/08/2025	**Hora Inicio: 06: pm**	**Hora Final: 08 pm**
Profesionales a cargo: LUIS ALBERTO ROMERO PADILLA		
Temática: "El camino a tu mejor versión"		
Comuna: I	**Espacio comunitario:** Parque Campestre etapa 11	
Número Personas Asistentes y/o Participantes:	15	

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

Registro de asistencia

FECHA:	11-08-2025	PROFESIONAL A CARGO	Luis Romero
ACTIVIDAD	Modulo II Defa confrontación a la colaboración		
OBJETIVO:	Herramientas para la comunicación asertiva.	LUGAR:	Parque Comercial etapa XI

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	Yolanda Pinto Mancera	52541885	4 Mayo 80						X		X			Comp 2	yolandamancera@hotmail.com	Yolanda Pinto
2	Norma Benitez	37697581	23/01/1978						X		X			Comuna 2	Normabenitez2325@gmail.com	
3	Elizabeth Sanchez	52185965	07/75						X		X					
4	Yuruby Tarra de la Hoz	34992038	16 03 62						X		X			Comuna 2	Tarra.yuruby12@gmail.com	
5	Olga Inés Agudelo	24824978	03/1969						X		X			Compestre		Olga Inés Agudelo
6	Lucia Inés Beltran	39610618	25/03/1973						X		X			Pc Etapa II	Gracias Extra hotmail.com	Lucia Inés Beltran
7	María Martínez Gonzalez	52104233	16 06 1985						X		X			Pc etapa II	Mariamartinez0616@gmail.com	María Martínez
8	Tatiana Sanchez M	1015402	08/11/1991						X		X			Pc etapa II	tatianasanchez1991@hotmail.com	Tatiana Sanchez
9	Kislaire Ruiz	26000246	02-09-83						X					Pc Etapa II	Kislaireruiz@hotmail.com	Kislaire Ruiz
10	Maribel Yepes Urrea	52225	1404 1971						X		X			Pc Manjuan	1905sanmiguel@gmail.com	
11	Luz Mireya Perez Castillo	1143938372	10/30/1990						X		X			Pc Compe II	luzmireyaperez@hotmail.com	Luz Mireya Perez
12	Yerley Cabrera	52769198	24-04-1984						X		X			Pc Compe II	3133721007	
13	Luz Marina Arias.	38257118	6-09-1982						X					P.I. 47	3133001012	
14	Diana Camila Rojas	1024360870	11-08-1998						X		X			P.C 11	3105806320	Diana Rojas
15	Yoesmid Gutierrez Villalba	52298982	05-04-1994						X		X			PC 11	3123986108	
16									X							
17									X							
18									X							
19									X							
20									X							
21									X							
22									X							
23									X							
24									X							
25									X							