	ASOCIACIÓN GENERADORA DE BIENESTAR SPEW KIDS NIT: 35.122.3-5		
	DEPARTAMENTO PEDAGOGICO PRIMERA INFANCIA FORMATO ACTA	CODIGO	[illegible]
		FECHA	03/11/25
		VERSION	24/12/25
		PAGINA	Página 1 de 4

FECHA: 03 07 2025

TEMA: MANEJO DE EMOCIONES

SUBTEMA COMPONENTE FAMILIAS Y COMUNIDADES

LUGAR: JARDIN INFANTIL MANANTIAL

SEDE: JARDIN INFANTIL MANANTIAL

RESPONSABLES: RESPONSABLE DEL JARDIN INFANTIL

POBLACION. TALENTO HUMANO

HORA INICIO: 4:30 pm **HORA FIN:** 5:40pm

OBJETIVO

Propiciar espacios de dialogo con el talento humano con el fin de Sensibilizarlos sobre la importancia del manejo adecuado de las emociones, creando un entorno agradable que facilite el desarrollo óptimo de las emociones

METODOLOGÍA

Se realiza una socialización en el jardín Manantial con el talento humano sobre el manejo de las emociones así mismo se les entrego un folleto.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Siendo las 4:30 PM del día de hoy 03 de Julio 2025, el responsable del jardín da un caluroso saludo al personal del jardín, dándoles a conocer la importancia de cada una de las personas que trabajan en el jardín, agradeciéndoles por el compromiso y la dedicación que siempre tienen al momento de ingresar luego nos empieza a hablar sobre la importancia de saber manejar nuestras emociones, ya que Las emociones son estados por los cuales pasamos todos los seres humanos pero la regulación de éstos es una tarea fundamental para el desarrollo pleno de cualquier persona. La emoción ha sido descrita como "un estado que se caracteriza por la excitación fisiológica, los cambios de la expresión facial, los gestos, la postura y las sensaciones subjetivas". Dichas emociones pueden tener efectos positivos o negativos en la persona, depende del tipo de emocion de la cual se trate, saber gestionar las emociones incide en los modos de relacionarse e incluso trasciende estos de acuerdo a las circunstancias, a instancias del ámbito laboral y el estado de la salud integral, como consecuencias producidas por momentos desbordantes capaces de obstaculizar las capacidades cognitivas, nublando y confundiendo intereses, manifestándose en reacciones o decisiones bruscas que pueden avanzar

hacia situaciones desafiantes de mayor permanencia. Pero debe entenderse que las emociones ocurren naturalmente, es decir, no se pueden ignorar. No obstante la diferencia e importancia radica en las formas en que uno las manifiesta y maneja dentro de su entorno.

Algunos consejos para que se puedan controlar las emociones

- ✓ Detenerse a pensar lo que nos sucede cada día nos servirá para calmarnos cuando veamos que vamos a perder el control. Respirar o hacer relajación puede servirnos de ayuda para no ser víctimas del impulso.
- ✓ Aprender a manejar nuestras habilidades de resolución de conflictos es esencial. No solo nos servirá para avanzar a nosotros mismos, sino también para ayudar a los demás.
- ✓ Comprende tus emociones. La introspección no solo es útil para el control de impulsos, sino también para identificar la verdadera raíz de tus problemas y elaborar estrategias más eficaces.
- ✓ Trabaja en aceptarte. Paradójicamente, antes de cambiar es necesario aceptar desde dónde partes. Si no tienes asumido tu origen, el camino estará lleno de incongruencias y frustración.
- ✓ ¡Recréate en las emociones positivas. Lo negativo tiene un gran poder para quedarse rondando la mente durante mucho tiempo.
- ✓ Libera tensión por otras vías. La represión pura de las emociones no lleva a nada bueno. Busca formas de liberar tu tensión que te ayuden a abordar los problemas con menor carga emocional.

ESTRATEGIAS PARA CONTROLAR LAS EMOCIONES



Tómate el tiempo para entender lo que estas sintiendo

Intenta hacer un dibujo sobre lo que estas sintiendo

Apropiate de lo que sientes

Identifica el lugar donde lo sientes y describelo

Utiliza las palabras adecuadas

Busca palabras adecuadas para describir lo que sientes y escribelas en el cuaderno

Analiza el contexto

Identifica las situaciones en las que te encuentras y describelas en el cuaderno



Las emociones son como olas en el océano de nuestro existencia a veces tranquilas y serenas otras veces tormentosas y peligrosas pero siempre hay que navegar. Como nos recuerda el Capitán Jack Sparrow, las tormentas no duran para siempre.

CONTROL DE EMOCIONES

	ASOCIACIÓN GENERADORA DE BIENESTAR SHÓN KIDS NIT. 830122194-6		
	DEPARTAMENTO PEDAGÓGICO PRIMERA INFANCIA FORMATO ACTA	CÓDIGO	P-F-FT-006
		FECHA	15-[illegible]-[illegible]
		VERSIÓN	2 de 2 [illegible]
		PÁGINA	Página 1 de 4

ASISTENTES:

No	Nombres y Apellidos	Cargo	Firma
1	[illegible]	[illegible]	
2	[illegible]	[illegible]	
3	[illegible]	[illegible]	
4	[illegible]	[illegible]	
5	[illegible]	[illegible]	
6	[illegible]	[illegible]	
7	[illegible]	[illegible]	
8	[illegible]	[illegible]	
9	[illegible]	[illegible]	
10	[illegible]	[illegible]	
11	[illegible]	[illegible]	
12	[illegible]	[illegible]	
13	[illegible]	[illegible]	
14	[illegible]	[illegible]	
15	[illegible]	[illegible]	
16	[illegible]	[illegible]	
17	[illegible]	[illegible]	
18			
19			
20			
21			
22			