

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA		Código: M-PDS-GSP-FR-029
	Información de Actividades PIC		Versión: 02
			Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Fosca Cundinamarca
Lugar	Jardín Infantil Rafael Pombo
Fecha	05 de septiembre de 2025
Tema	Vivencia de la sexualidad a través de la expresión de emociones.
Entorno	Educativo
Objetivo	Educar a los estudiantes de los grados primero y segundo de la institución educativa, sobre la vivencia de la sexualidad a través de la expresión de emociones como parte del ejercicio de los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos.
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	Jenniffer Andrea Rozo Barbosa
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	1.007.184.905
Soporte listado de asistencia A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS – formato Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-091.	

Desarrollo de la Actividad

- Descripción de la población asistente** Se realiza sesión educativa con estudiantes del Jardín Infantil Rafael Pombo donde se encuentra con un total de 20 estudiantes que se encuentran en grado primero y segundo, en ciclo de vida primera infancia se encuentran viviendo en cabecera municipal, ninguno se encuentra con en población de enfoque diferencial o discapacidad.
- Metodología de la actividad realizada** Para la sesión educativa se realiza en tres momentos importantes iniciando con la presentación de la ejecutora Jenniffer Rozo Enfermera de Entorno educativo luego la actividad Dar la bienvenida al grupo y explicar los objetivos de la sesión de forma sencilla y clara. El segundo paso permite englobar las actividades centrales para los

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA		Código: M-PDS-GSP-FR-029
	Información de Actividades PIC		Versión: 02
			Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

temas objeto de reflexión en cada una de las sesiones. En este paso es importante el uso de herramientas artísticas, comunicativas y de entretenimiento que faciliten la apropiación de los conocimientos y fomentar espacios de reflexión a partir del pensamiento crítico

2.1 Actividad lúdica de inicio

El primer paso permite proponer el encuadre de la sesión, presentación del propósito y las actividades a desarrollar; incluyendo una dinámica de sensibilización respecto al tema a tratar durante la sesión. Se trata de un primer momento de romper hielo con el fin de generar un ambiente de confianza apropiado entre los participantes y abrir espacios para la reflexión, sensibilización y apropiación de nuevos conocimientos en las/es/os niñas/es/os. Para tal fin se solicitará al azar a 10 asistentes que digan su nombre, una emoción que empiece con la inicial de su nombre y mencione una situación en la que siente esa emoción.

2.2 Explicación del tema

Las emociones son estados afectivos innatos y automáticos que se experimentan a través de cambios fisiológicos, cognitivos y conductuales. Son necesarias para adaptarse al entorno en el que se desenvuelven la persona. Es muy importante que las personas aprendan a manejar las emociones ya que éstas tienen repercusión en la salud tanto física como psicológica. El aprender a identificarlas, reconocerlas, sentirlas y gestionarlas desde nuestra infancia será una herramienta muy valiosa, que nos ayudará a transitar por las distintas épocas vitales de manera más saludable y satisfactoria. La educación sexual engloba la educación emocional, ya que son aspectos intrínsecos a la persona.

El aprender a gestionarlos favorecerá la consecución de los objetivos de la educación sexual: conocerse, aceptarse y aprender a expresarse de una forma satisfactoria, tanto para la propia persona como con su entorno, teniendo en cuenta las necesidades propias y ajenas. Por lo tanto, la educación sexual es de vital importancia ya que es una herramienta indispensable para nuestro desarrollo pleno y para alcanzar una vivencia saludable, que genere bienestar, favoreciendo y fomentando que las personas se quieran y se cuiden. No hay emociones buenas ni malas, lo que se puede sentir emociones que resulten agradables o desagradables, pero todas ellas son necesarias y transmiten información muy valiosa. Por ejemplo, el miedo es una emoción que nos puede resultar desagradable, pero, si lo sentimos en una relación sexual, puede ser una señal de alarma que nos indica que algo no nos está haciendo sentir bien. Por ello es necesario aprender a escuchar, interpretar y respetar las señales que nos envía nuestro cuerpo, teniéndolas en cuenta y actuando en consecuencia.

FUNCIONES DE LAS EMOCIONES

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA		Código: M-PDS-GSP-FR-029
	Información de Actividades PIC		Versión: 02
			Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

Las emociones tienen una función adaptativa, que nos ayuda a regularnos y sobre todo a favorecer nuestra supervivencia, ya que no debemos olvidar que la principal función de nuestro cerebro es que sobrevivamos. También tienen una función social, que favorece la comunicación con las demás personas. Otra de sus funciones es la motivacional, que indica lo que el cuerpo necesita y en qué dirección debemos movilizar nuestros recursos para conseguir algo. Las emociones condicionan las reacciones fisiológicas, pero también los pensamientos y las conductas, ya que generan cambios no solo a nivel físico, sino también a nivel afectivo y a nivel psicológico. Por todo ello, van a tener también influencia en la sexualidad. Aprender a gestionar las emociones es un proceso que requiere trabajar de modo continuo y que precisa de mucho tiempo para integrarlas, siendo una tarea a realizar a lo largo de la vida. Además, no son algo estático, sino que los motivos que las provocan, la intensidad, el momento, el cómo afectan y las circunstancias vitales de las personas varían y, por lo tanto, es continuo el desafío a nuevos retos en el ámbito emocional. Urge estimular la inteligencia emocional para poder ser personas con un desarrollo más saludable en este ámbito y así aprender a autocuidarnos, así como a cuidar también del resto de personas y las relaciones con ellas. El cuerpo es la dimensión física a través de la cual existen los seres humanos. Es una herramienta para manifestar los sentidos, las emociones y el placer.

El cuerpo siente, tiene necesidades, exige amor propio y es el lugar que permite la reproducción de la especie. De igual manera, el bienestar físico, psicológico y emocional se hace evidente a través de él. A lo largo de la vida, el cuerpo experimenta cambios que van marcando diferentes etapas en el desarrollo de las personas, Por su parte, la sexualidad es la unión de lo biológico, lo social, lo psicológico y lo cultural. Es todo aquello que tiene que ver con el comportamiento, las actitudes y los sentimientos de la persona; forma parte fundamental de la personalidad del individuo y está orientada por la razón, la voluntad y las demás dimensiones y valores del ser humano. Educar para la sexualidad significa desarrollar competencias en las personas, niños y adolescentes, para la toma de decisiones responsables, informadas y autónomas sobre el propio cuerpo; basadas en el respeto a la dignidad de todo ser humano, de manera que se valore la diversidad de identidades y formas de vida. Esto es importante porque con ello se promueve la vivencia y construcción de relaciones de pareja, familiares y sociales pacíficas, equitativas y democráticas.

La expresión de las emociones significa comunicar lo que se experimenta, ayuda a entender y clarificar preocupaciones y a identificar las propias necesidades. Hablar, llorar o enfadarse son formas de expresarse que, además, ayudan a comprender las situaciones que se viven. Las emociones son estados afectivos innatos y automáticos que se experimentan a través de cambios fisiológicos, cognitivos y conductuales. Sirven para que las personas sean más adaptables al entorno.. Los sentimientos son la toma de conciencia de esas emociones etiquetadas. Sirven para expresar de forma más racional, el estado anímico. Las emociones juegan un papel muy importante en la forma en que las personas se relacionan con el mundo y con los otros. Las niñas y los niños

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA		Código: M-PDS-GSP-FR-029
	Información de Actividades PIC		Versión: 02
			Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

desde muy pequeños son capaces de reconocer emociones, sentirlas y expresarlas de diferentes maneras y por ello es importante acompañarlos a identificarlas, nombrarlas y comprenderlas. Llevar a cabo actividades relacionadas con el aprendizaje sobre las emociones e identificar cuáles son, en dónde y cómo se manifiestan permite dinamizar espacios para que las niñas y los niños puedan compartir lo que les pasa en su día a día y que los hace sentir de una u otra forma. Al hacerlo se establecen relaciones de reconocimiento y comprensión de lo que se experimenta como algo natural, entendiendo que no hay emociones buenas o malas.

Por lo tanto, educar y trabajar en ellas desde los primeros años es fundamental. Aprender a respirar y a manejar el cuerpo es una manera de relacionarse con uno mismo y más aún en lo que se refiere a las emociones, así que hacerlo es una oportunidad para controlarlas. Las niñas y los niños tienen una vida interior auténtica y profunda, por lo que apoyarlos y ayudarlos a afrontar diversas situaciones es enriquecer su forma de actuar. Adquirir consciencia de procesos como la respiración, el movimiento del cuerpo y las emociones es importante cuando se quiere aprender a responder adecuadamente a algunas situaciones. Por eso adoptar posturas y respirar conscientemente es una oportunidad para que las niñas y los niños cuenten con una herramienta que les facilite avanzar hacia la autorregulación emocional. La expresión emocional es una parte fundamental de la experiencia humana.

Desde la alegría hasta la tristeza, las emociones nos acompañan en cada paso del camino, influyendo en nuestras percepciones, decisiones y relaciones sociales. La expresión emocional se refiere a la forma en que se comunica y comparte las emociones con el mundo que nos rodea. Puede manifestarse de muchas maneras, incluyendo el lenguaje verbal, el lenguaje corporal, la expresión facial y la creatividad artística. La forma en que se expresa las emociones puede tener un impacto significativo en cómo se siente y como se relaciona la persona con los demás. Pero antes de todo eso, ¿cuáles son las emociones? Al igual que en otros muchos aspectos en el ámbito de la psicología, hay diferentes opiniones sobre cuáles son las emociones y cuántas de ellas son realmente universales. Sin embargo, lo realmente importante de todo esto no es dominar a la perfección el etiquetado emocional, sino entender qué nos quiere decir lo que estamos sintiendo en cada momento.

- **Alegría:** Se caracteriza por sentimientos agradables, satisfacción y bienestar. Se manifiesta a través de expresiones faciales como sonrisas y risas, así como por comportamientos de apertura y relajación. Tiene la función de permitirnos disfrutar y sentir placer en los momentos positivos que se viven.
- **Miedo:** El miedo surge como respuesta a una amenaza o peligro percibido. Se manifiesta a través de reacciones de lucha o huida, como palidez, sudoración, aumento del ritmo cardíaco. Su función principal es avisar de un peligro o amenaza para prepararse y protegerse.

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
	Información de Actividades PIC	Versión: 02 Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

- **Tristeza:** Se experimenta cuando se enfrenta a la pérdida, la decepción o el dolor emocional. Puede tener diferentes manifestaciones emocionales, desde el llanto al dolor corporal, como en el aparato digestivo. Tiene la función de ayudar a procesar el dolor y el duelo.
- **Ira:** La ira es una emoción que surge en respuesta a la frustración, la injusticia o la provocación. Se manifiesta a través de diferentes respuestas corporales como el calor, la irritabilidad, etc. La función principal de la ira es la de la defensa, ya que es una emoción que nos ayuda a activarnos frente a la injusticia.
- **Asco:** El asco es una emoción que se experimenta ante estímulos desagradables o repulsivos, como alimentos en mal estado o comportamientos inapropiados. Se manifiesta a través de expresiones faciales de disgusto, como labios fruncidos, nariz arrugada y gestos de rechazo.
- **Sorpresa:** La sorpresa surge cuando una persona se enfrenta a algo inesperado o novedoso. Se manifiesta a través de expresiones faciales de sorpresa, como ojos abiertos, cejas levantadas y boca ligeramente abierta. Su función principal es la de ayudar a procesar una información desconocida.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado: se realiza la presentación por medio de diapositivas con el fin de brindar una facilidad a los integrantes en la comprensión de la información.

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
	Información de Actividades PIC	Versión: 02
		Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.



2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes.

- ¿Qué hago si me siento muy triste?

Puedes contarle a un adulto de confianza, dibujar lo que sientes o escuchar música. Compartir tus emociones ayuda a que el corazón se alivie.

- ¿Por qué a veces me siento feliz sin razón?

Porque la felicidad también aparece en los momentos simples: un juego, un abrazo o un recuerdo bonito. Está bien disfrutarla y compartirla.

- ¿Está mal llorar?

Respuesta: No, llorar es una forma de sacar lo que sentimos. Nos ayuda a sentirnos mejor después.

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA		Código: M-PDS-GSP-FR-029
	Información de Actividades PIC		Versión: 02
			Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

- ¿Cómo puedo controlar mi enojo?

Respuesta: Respira hondo, cuenta hasta diez o aléjate un momento. Así tu mente se calma y puedes pensar mejor.

3. Conclusiones y recomendaciones

Se da como conclusiones en los niños y niñas que las emociones en los niños son parte natural de su crecimiento y desarrollo, pues les permiten reconocer lo que sienten, expresar sus necesidades y relacionarse con los demás. Aprender a identificar, comprender y manejar emociones como la alegría, la tristeza, la rabia o el miedo les ayuda a fortalecer su autoestima, mejorar su comunicación y construir relaciones sanas. Por eso, es importante acompañarlos con paciencia y cariño, enseñándoles que todas las emociones son válidas y que siempre se pueden expresar de manera respetuosa y positiva.

4. Registro fotográfico.



 <p>Gobernación de Cundinamarca</p>	<p>PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA</p>	<p>Código: M-PDS-GSP-FR-029</p>
	<p>Información de Actividades PIC</p>	<p>Versión: 02</p> <p>Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.</p>



 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
	Información de Actividades PIC	Versión: 02 Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

