

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

Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Fosca Cundinamarca
Lugar	Institución educativa departamental María Medina
Fecha	26 de agosto de 2025
Tema	Fomento del bienestar en la comunidad educativa, promoviendo habilidades de comunicación asertiva, salud mental, habilidades sociales, motivación y fomento de la Inteligencia Emocional, teniendo en cuenta la identificación, expresión y regulación de emociones
Entorno	Educativo
Objetivo	Crear un entorno propicio para el diálogo y desarrollo de capacidades con estudiantes de grados décimo y once en el: Fomento del bienestar en la comunidad educativa, promoviendo habilidades de comunicación asertiva, salud mental, habilidades sociales, motivación y fomento de la Inteligencia Emocional, teniendo en cuenta la identificación, expresión y regulación de emociones.
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 16 estudiantes, en ciclo de vida adolescencia 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. Realizar una dinámica corta de integración o activación para captar la atención de los participantes. Por ejemplo, el juego de "la pelota de las emociones". • Fomentar

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

un ambiente de confianza y respeto. Implementar las dinámicas diseñadas para trabajar el tema central de la sesión. Por ejemplo, el juego de roles para la comunicación asertiva o los ejercicios de resolución de conflictos. Utilizar materiales interactivos como fichas didácticas, pelotas, o herramientas digitales (como videos o presentaciones) para complementar las actividades. Facilitar una actividad grupal que permita la retroalimentación y reflexión sobre los aprendizajes obtenidos. Dar espacio para que los participantes expresen cómo se sintieron durante la sesión y qué herramientas se llevan para aplicar en su día a día. Cerrar con un mensaje motivador y recursos prácticos que refuercen los contenidos trabajados.

2.1 Actividad lúdica de inicio

Actividad principal: Implementar las dinámicas diseñadas para trabajar el tema central de la sesión. Por ejemplo, el juego de roles para la comunicación asertiva o los ejercicios de resolución de conflictos.

- Utilizar materiales interactivos como fichas didácticas, pelotas, o herramientas digitales (como videos o presentaciones) para complementar las actividades.

2.2 Explicación del tema

Espacio Seleccionar un lugar adecuado y cómodo que facilite la participación y el diálogo. Materiales Asegurarse de contar con los materiales necesarios para el desarrollo efectivo de la actividad. Actividades para desarrollar:

1. Juego de “la pelota de las emociones” Los estudiantes se sientan en círculo y se pasan una pelota. Al recibirla, deben mencionar una emoción que estén sintiendo en ese momento.
2. Juego de resolución de conflictos Practicar mediante juegos de rol que simulen diferentes situaciones de conflicto para encontrar soluciones Ejemplo: de manera conjunta. Caso: Juan está jugando en el patio del colegio lanzando un balón con sus compañeros y, sin querer, golpea a Juliana en la cabeza, tumbando la comida que ella iba a comer en el descanso.

- ¿Qué harías si fueras Juliana?
 - ¿Cómo reaccionaría Juan?
 - ¿Qué harían como compañeros de grupo para resolver el conflicto? Planificación del contenido
- Comunicación asertiva Se refiere a la capacidad de expresar pensamientos, sentimientos y necesidades de manera clara y directa, sin agresión ni sumisión. Algunos aspectos importantes que se logran a través de la comunicación asertiva son:

- Mejora las relaciones entre estudiantes y docentes, creando un clima escolar más positivo.
- Aumenta la autoestima y la confianza de los estudiantes al sentirse escuchados y valorados.
- Promueve un aprendizaje más efectivo, ya que los estudiantes se sienten más cómodos compartiendo ideas y pidiendo ayuda. Actividad a desarrollar: Juego de roles: Representar situaciones cotidianas que permitan a los niños practicar la comunicación asertiva, como pedir

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

ayuda o expresar un desacuerdo de manera respetuosa. Salud mental Es el estado de bienestar emocional en el que una persona puede pensar, sentir y actuar de manera plena ante la vida. Incluye cómo manejamos el estrés, cómo nos relacionamos con los demás, cómo nos adaptamos a diferentes situaciones y cómo tomamos decisiones. Tener buena salud mental no significa estar feliz todo el tiempo, sino ser consciente de las propias emociones y saber manejarlas, ya sean positivas o negativas.

Las personas emocionalmente sanas también experimentan estrés, tristeza o rabia. Tips para mantener una salud mental:

- Consume frutas y vegetales.
- Limita el uso de la tecnología.
- Lee un libro.
- Busca ayuda cuando sientas que algo no está bien.
- Mantén una buena rutina de sueño (8 a 10 horas diarias).
- Desarrolla actividades de juego y recreativas con tu grupo de amigos.
- Expresa tus emociones con tu familia.

Habilidades sociales: Las habilidades sociales son fundamentales para que los estudiantes logren una interacción efectiva con sus compañeros y maestros. Esto, a su vez, facilita la comunicación, la colaboración y la resolución de problemas en el entorno educativo.

Estas habilidades fomentan un ambiente de aprendizaje positivo y mejoran el rendimiento académico al impulsar la participación en las clases, la comprensión de los conceptos enseñados y la capacidad de colaborar en equipo.

Además, es importante mencionar que las habilidades sociales tienen un impacto significativo en el bienestar emocional de los estudiantes, lo que también puede beneficiar su desempeño académico (Burgos, 2023). Es relevante destacar que las habilidades sociales también influyen en la motivación y la autoestima de los estudiantes. Esto puede contribuir a aumentar su compromiso con el aprendizaje, su capacidad para relacionarse con los demás y su habilidad para enfrentar desafíos académicos (Toscano et al., 2019). Algunas habilidades sociales son:

- Empatía
 - Buenas relaciones con los grupos de pares (compañeros de clase y/o amigos)
 - Liderazgo
 - Comunicación
 - Expresión emocional
 - Negociación
 - Trabajo en equipo
- Motivación:** Motivación: es el conjunto de razones o fuerzas internas y externas que nos impulsan a actuar, a esforzarnos y a alcanzar metas. Se puede ver como aquello que nos

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

mueve a hacer cosas, ya sea por un deseo de lograr algo, por placer, por necesidad o por recompensas. La motivación puede ser:

- **Intrínseca:** Surge de dentro de nosotros, como cuando hacemos algo porque nos gusta o nos interesa. (Voy al colegio porque quiero aprender cosas nuevas, y compartir con mis compañeros de clase)

- **Extrínseca:** Proviene de factores externos, como recompensas, reconocimientos o presiones de otras personas. (Voy al colegio para recibir elogios, premios, o incluso para evitar castigos, como perder privilegios en casa.) Es importante saber que la motivación juega un papel sumamente importante con el desempeño, satisfacción y la productividad del individuo, ya que busca mantener y dirigir la conducta hacia un objetivo.

Inteligencia Emocional: Según Mayer y Salovey (2007), la inteligencia emocional es la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir pensamientos y acciones. Para desarrollarla, es necesario considerar los siguientes factores (Goleman, 1995):

- Conocer las propias emociones.
- Manejar las propias emociones.
- Reconocer emociones ajenas.
- Establecer relaciones adecuadas con las personas.
- Automotivarse.

En el contexto educativo, la inteligencia emocional se refiere a la capacidad de reconocer, entender y gestionar las emociones propias y de los demás en el entorno escolar. Este concepto es fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes, ya que influye en su aprendizaje, relaciones interpersonales y bienestar general. Aspectos clave:

1. **Autoconciencia:** Identificar las propias emociones y cómo estas afectan el comportamiento y rendimiento académico.
2. **Regulación emocional:** Aprender a manejar emociones en situaciones de estrés o frustración.
3. **Empatía:** Comprender las emociones de los demás para construir relaciones sólidas y colaborar en equipo.

4. **Habilidades sociales:** Promover habilidades como la comunicación, resolución de conflictos y trabajo en equipo.

5. **Clima escolar:** Fomentar un ambiente de respeto, apoyo y bienestar para mejorar el rendimiento académico y reducir el acoso escolar. Objetivos específicos

- Proporcionar a los estudiantes herramientas y técnicas para expresarse de manera clara y respetuosa, mejorando sus interacciones con compañeros y docentes.

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

- Sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de cuidar su salud mental, ofreciendo recursos y estrategias para manejar el estrés y la ansiedad.
- Facilitar actividades que fomenten la interacción y colaboración entre los estudiantes, fortaleciendo sus relaciones interpersonales y su capacidad para trabajar en equipo.
- Implementar dinámicas que inspiren a los alumnos a establecer y alcanzar metas personales y académicas, aumentando su compromiso y autoestima.
- Enseñar a los estudiantes a identificar, expresar y regular sus emociones, promoviendo empatía y comprensión en la comunidad educativa.
- Establecer foros o talleres donde los estudiantes se sientan seguros para compartir sus experiencias y preocupaciones, enriqueciendo su aprendizaje y fortaleciendo el sentido de pertenencia. Facilitador: Relación con los estudiantes: Es fundamental establecer un ambiente de confianza y respeto. Evaluación: Cuestionario: Diseñar un cuestionario para evaluar los resultados con cada grupo poblacional que participe en la actividad. Inclusión: Adaptaciones: Preparar dinámicas adaptadas a las necesidades de los estudiantes, considerando a los con condiciones especiales. Tiempo
- Duración: Ajustar la duración de cada sesión: o Grupos de primaria: Intervalos de 20 a 30 minutos. o Grupos de secundaria: Intervalos de 30 a 60 minutos.
- Pausas: Incluir descansos para mantener la energía y el enfoque durante el taller. Ejemplos de dinámicas de pausa:
- No dejar caer el globo: Los estudiantes pasan un globo entre compañeros sin dejarlo caer en un tiempo determinado, promoviendo el trabajo en equipo y la atención.
- El espejo emocional: En parejas, un estudiante realiza gestos de una emoción específica y el otro lo imita como si fuera un espejo, fomentando empatía e identificación de emociones.
- Palabras encadenadas: Formar una cadena de palabras relacionadas con emociones o temas tratados en la sesión para reforzar el aprendizaje de manera lúdica.

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
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

Desarrollo de la Inteligencia Emocional en Adolescentes

La adolescencia es clave para formar habilidades emocionales esenciales. Padres y educadores tienen un papel fundamental en este proceso.



Habilidades Emocionales Clave

Autoconciencia

Comprender y reconocer las propias emociones y su impacto.

Autorregulación

Gestionar emociones evitando reacciones impulsivas.

Motivación

Fijar y perseguir metas pese a desafíos.

Empatía

Entender y responder a emociones ajenas.



Comunicación Abierta y Segura

Ambiente seguro

Facilitar que los adolescentes expresen emociones sin miedo.

Escucha activa

Atender sin juzgar para fortalecer la confianza.

Honestidad

Promover el diálogo abierto y sincero en casa y la escuela.



Fomentar el Autoconocimiento

Reflexión diaria

Animar a los adolescentes a pensar sobre sus emociones y acciones.

Reconocer fortalezas

Ayudarlos a identificar sus valores y habilidades únicas.

Identificar áreas de mejora

Encontrar patrones y comportamientos para trabajar en ellos.

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

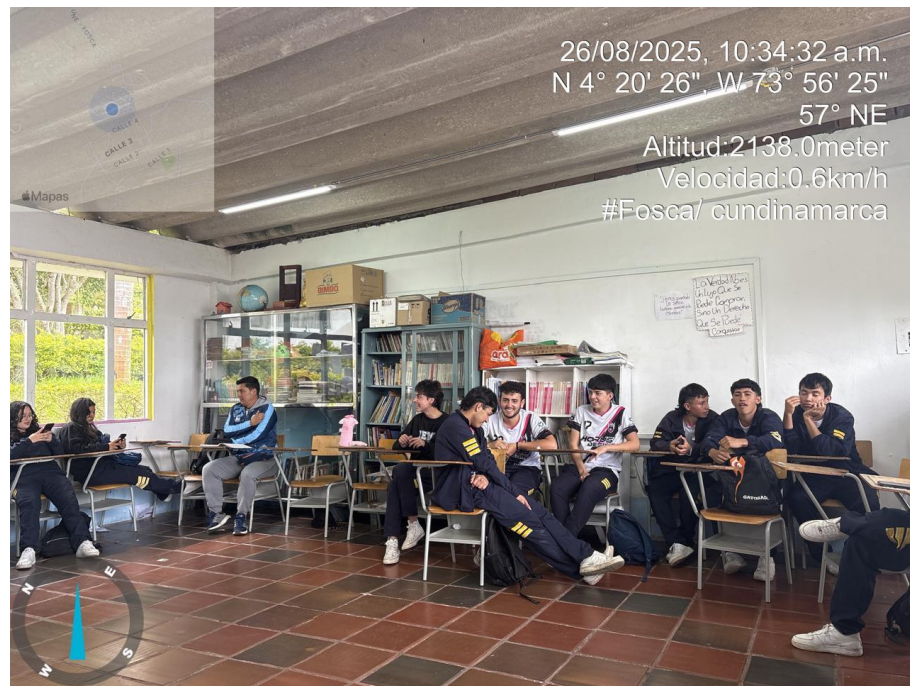
2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes.

Los participantes no refieren ninguna pregunta o inquietud frente a el tema.

3. Conclusiones y recomendaciones

Se da como conclusión que las habilidades sociales en la adolescencia son esenciales para el desarrollo personal y la construcción de relaciones sanas. Durante esta etapa, los jóvenes aprenden a comunicarse mejor, a expresar sus emociones, a resolver conflictos de manera pacífica y a trabajar en equipo. Estas capacidades fortalecen la autoestima, favorecen la inclusión en distintos entornos y previenen situaciones de aislamiento o conductas de riesgo. En conclusión, las habilidades sociales permiten a los adolescentes desenvolverse de forma positiva en su vida cotidiana, fortaleciendo su crecimiento emocional y preparándolos para ser adultos responsables y empáticos

4. Registro fotográfico.



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



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

