

Acta # 8

TIPO DE REUNIÓN	Motivo: Formación a talento humano Mes Julio	
	X	Coordinación / Apoyo Psicosocial
		Jornada Pedagógica
		Reunión Interinstitucional
		Apoyo en Salud y Nutrición
		Actividad Pedagógica
FECHA: 25 de julio del 2025		
HORA DE INICIO: 9:00 am		
TEMA: ✓ Fortalecimiento de las estrategias de manejo emocional		
OBJETIVO: <p>Proporcionar herramientas prácticas y teóricas para que el talento humano pueda gestionar sus emociones de manera efectiva, mejorar su bienestar personal y profesional, y potenciar un ambiente positivo en su área laboral.</p>		
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: <p>Conexión y Bienestar: Manejo Emocional</p> <p>Introducción y Autoconciencia Emocional, inicialmente se realiza una actividad inicial en la cual se indaga con el personal sobre su conocimiento previo sobre las siguientes cuestiones.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Qué son las emociones y por qué son importantes? Breve explicación sobre la función adaptativa de las emociones. ➤ El estrés en la profesión docente: Identificar los factores estresantes comunes (carga de trabajo, demandas emocionales, conflictos, etc.) y cómo afectan al cuerpo y la mente. ➤ Inteligencia Emocional: Presentar el concepto de inteligencia emocional (Daniel Goleman) y sus componentes clave: autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales. Enfatizar la *autoconciencia* como primer paso. <p>Posteriormente se realiza un juego sobre el termómetro emocional en el cual se dibuja un "termómetro" grande en el papel, con una escala que va de "Muy Tranquila/Feliz" a "Muy</p>		

Enojada/Estresada", posteriormente e pide a cada uno que escriba en un post-it una emoción o estado de ánimo que haya experimentado recientemente en su trabajo (sin nombres), luego, cada una pega su post-it en el nivel del termómetro que mejor represente esa emoción. Se abre un espacio para comentar: ¿Qué observamos? ¿Hay emociones que se repiten? ¿En qué rangos se concentran más las emociones? Esto ayuda a visualizar el panorama emocional colectivo y a normalizar las experiencias.

Como siguiente medida se dan a conocer técnicas de Regulación Emocional:

- **Respiración Consciente:** Explicando la importancia de la respiración diafragmática para calmar el sistema nervioso.
- **Mindfulness:** (Atención Plena): Concepto básico de estar presente en el momento sin juzgar.
- **Reestructuración Cognitiva:** Cómo identificar y modificar pensamientos negativos o distorsionados que intensifican las emociones.
- **Autocompasión:** Tratarse a uno mismo con la misma amabilidad que trataríamos a un amigo.

Kit de Primeros Auxilios Emocionales

Se divide al talento humano en pequeños grupos (3-4 personas), Cada grupo recibe materiales para crear su "Kit de Primeros Auxilios Emocionales". La idea es que cada miembro del grupo cree su propio kit, pero puedan compartir ideas y recursos, se utiliza una herramienta, puede ser una caja decorada, un sobre grande o una carpeta, deben incluir: Una técnica de Respiración: Dibujar o escribir los pasos de una técnica de respiración simple (ej. "Respira 4, Sostén 4, Exhala 6"), Un Pensamiento Positivo/Afirmación:* Escribir una frase que les dé fuerza o calma ("Soy capaz", "Respiro y me calmo", "Esto también pasará"), Una Imagen/Recurso Visual:* Recortar de revistas una imagen que les transmita paz, alegría o fortaleza, Una "Acción Rápida": Pensar en una acción concreta y rápida que pueden hacer en el aula o en el baño para regularse (ej. estirarse, beber agua, escuchar una canción corta). Cada una presenta brevemente su kit y explica por qué eligió esos elementos. Luego, pueden guardar sus kits para usarlos en su día a día.

Se brinda información sobre estrategias importantes para fortalecer en el diario y que permiten mantener mejores relaciones interpersonales y establecer criterios para el manejo de estrés:

La Empatía Docente: Cómo comprender y responder a las emociones de los niños y niñas. La importancia de la conexión emocional para el aprendizaje.

Comunicación Asertiva: Expresar necesidades y sentimientos de forma clara y respetuosa, sin ser pasivo ni agresivo. Herramientas para establecer límites.

Manejo de Conflictos: Estrategias para abordar situaciones difíciles con estudiantes, padres o colegas de manera constructiva.

Para finalizar se realiza evaluación en donde se identifica como les pareció el ambiente en el que se desarrolló la actividad, los materiales usados, el tiempo y como le podemos dar seguimiento a lo aprendido.

Se da cierre a la sesión estableciendo la importancia de generar estrategias de regulación emocional en los adultos para fomentar una cultura democrática y asertiva al interior del jardín.

REGISTRO FOTOGRAFICO





