**FORMATO ACTA DE TALLERES CON LAS NIÑAS, ADOLESCENTES Y FAMILIAS O RED DE APOYO**

| **ACTA Nº** | |
|---|---|
| **FECHA** | 03/09/2025 |
| **TEMA** | Vida plena: Emocionarte. Descubriendo nuestro mundo emocional |
| **ACTIVIDAD** | • Identificación y comprensión de emociones<br>• Regulación emocional y gestión del estrés |
| **RESPONSABLE** | María Victoria Cardona Montoya |
| **CARGO** | Psicóloga |
| **LUGAR** | Salón de audiovisuales |
| **HORA INICIAL** | 3: 00 pm |
| **HORA FINAL** | 4: 00 pm |

**Objetivos generales:**

- Desarrollar la inteligencia emocional de las usuarias, dotándolas de las herramientas para conocer sus propias emociones y las de los demás, y comprender como estas influyen en sus pensamientos y acciones para promover un bienestar personal y mejorar la convivencia
- Capacitar a las usuarias para que comprendan, identifiquen y manejen sus emociones y el estrés de forma saludable, utilizando técnicas cognitivas y físicas para mejorar su bienestar familiar y calidad de vida

**Objetivos específicos.**

- Identificar y comprender las propias emociones, incluyendo sus manifestaciones físicas y mentales
- Comprender el propósito y la función de cada emoción
- Aprender y aplicar técnicas sencillas para manejar el estrés en situaciones diarias
- Identificar los factores estresantes personales y sus signos
- Desarrollar la habilidad de regular las emociones, aceptándolas sin juicio
- Mejorar la expresión emocional de manera asertiva
- Fomentar una actitud observadora y reflexiva hacia si mismas
- Cultivar hábitos de autocuidado y desarrollar una actitud positiva hacia las emociones
- Aprender y reforzar hábitos mentales positivos

CLASIFICADA

- Fomentar la empatía y la comprensión de las emociones de los demás

**Metodología:**

Se incluye creación de un ambiente seguro, donde se fomenta la identificación de emociones a través de un vocabulario emocional y la autobservación de señales físicas, y la práctica de estrategias de regulación emocional. Las actividades son interactivas y lúdicas, utilizando dinámicas grupales, cuento y arte, así como actividades físicas que facilitan la exploración y la expresión de las usuarias. De igual forma se promueve la aceptación de emociones sin juicio y la reflexión sobre las experiencias emocióneles mediante la elaboración de escritos y el uso de herramientas de identificación de estados emocionales

**Recursos:**

- Material de lectura divulgativo: “Inteligencia emocional de Daniel Goleman y cuento infantil “Ramon preocupón” de Anthony Browne
- Material audiovisual
  - Blog de psicología infantil “Ayudarte psicología”
- Fichas de trabajo si fuese necesario: En este caso “ruleta emocional”, fichas con significado emocional y ficha de “Semáforo emocional”
- Lápices u otros materiales

**Desarrollo:**

1) **Preparación de ambiente seguro:** Mediante actividad rompehielos se crea espacio de confianza y se crea el ambiente propicio para que las usuarias se abran, se comprendan y se acepten mutuamente sin juzgarse. Así mismo la profesional en psicología establece un vinculo seguro con las participantes fomentando su regulación emocional y actuando como muelle de protección.
2) **Identificación de emociones:** En primer lugar, se amplía el vocabulario emocional animando a las usuarias a nombrar sus emociones de forma específica, en lugar de usar términos generales como “bien” o “mal”. Lo que ayuda a la comprensión de sus necesidades. Posteriormente se fomenta la conciencia de las sensaciones corporales asociadas a las emociones para ayudar a identificarlas.

   **Se utilizan herramientas como:** Entrega de listas de emociones y sus definiciones**, Fichas** con nombres de emociones para que las usuarias se

CLASIFICADA

coloquen en el centro al sentirse o se muevan hacia la emoción que las domina en una situación planteada y se hace uso de la expresión artística y corporal integrando cuentos, relatos y creación manual para la expresión verbal y no verbal de las emociones.

3) **Regulación emocional:** Se inicia con la parte de aceptación, donde se enseña a acoger los sentimientos sin juzgarse, lo que lleva a la validación personal y a la auto responsabilidad; mediante ejercicios prácticos como la práctica de respiración profunda, el conteo hasta diez para centrarse. La lectura del cuento de la tortuga para las usuarias de menor edad, donde se realiza analogía del "escondite en el caparazón", para relajarse y pensar antes de reaccionar impulsivamente ante situaciones estresantes y el uso del "Semáforo emocional" donde se asocian los colores del semáforo con los pasos para regular una emoción (rojo – parar, sentir, amarillo- pensar, planificar, verde- actuar). Por último, se indica el uso de la escritura como fomento de la reflexión sobre las experiencias emocionales mediante la escritura de un diario para comprenderse mejor (diario que también se utiliza en actividad de atención individual)
4) **Dinámicas de grupo e interacción:** Se utilizan dinámicas de grupo y juegos para la interacción entre las usuarias y la consecución de objetivos, así como también se representan situaciones cotidianas que generan estrés, lo que ayuda alas usuarias a reflexionar y practicar sus respuestas

**Diagnóstico Inicial:**

Se identifica dentro del grupo que la mayoría de las usuarias muestra una mayor frecuencia de expresiones de apatía y poco entusiasmo dentro de las actividades caracterizado por la poca interacción lúdica y escasa participación activa en las actividades grupales. No obstante, se ha observado un grupo minoritario con tendencia a salir del aislamiento y a evitar las expresiones de tristeza tratando en integrarse en juegos con otras usuarias. Se recomienda fomentar las actividades de integración y dialogo para fortalecer la confianza y las habilidades sociales de grupo.

**Objetivos Claros:**

- Este taller busco el desarrollo de la autoconciencia emocional, la regulación emocional, la empatía y la habilidad para aplicar estrategias de afrontamiento efectivas frente a situaciones estresantes.

CLASIFICADA

- Específicamente, se persiguió que las usuarias aprendan a identificar sus propias emociones y las de los demás, a controlar las respuestas emocionales perjudiciales, a generar emociones positivas y a utilizar herramientas como la relajación o la reestructuración cognitiva para resolver problemas y mejorar el bienestar general.

**Diseño Participativo:**

- Exposición apoyada con material visual, seguida de coloquio
- Lluvia de ideas
- Trabajo en grupo, se realizan dinámicas de trabajo en grupo que promueven el intercambio de opiniones, el debate y la comunicación entre las usuarias
- Proyección de videos: análisis de las actitudes y conductas de personales
- Análisis de canciones
- Dinámica con analogía y posterior reflexión por medio de preguntas
- Mapa cognitivo sobre las etapas de la respuesta emocional
- Se trata de involucrar a la mayoría de asistentes en este proceso de capacitación y aprendizaje, fomentando la confianza y la colaboración para abordar este tema

**Enfoque Experiencial:**

- Se favorece el conflicto cognitivo mediante el cuestionamiento de algunas informaciones y opiniones existentes (tópicos, mitos) a partir de la mediación de la profesional en psicología y de las aportaciones de las usuarias
- Se consideran los esquemas de conocimiento previo, no solo los cognitivos sino también las experiencias propias y del entorno más próximo
- Adaptación al nivel de competencia cognitiva de las usuarias dadas las diferencias de edades y posibles problemas cognitivos de base en algunas
- Actividad y participación de las usuarias
- Las usuarias trabajan en forma individual, en pequeños grupos y en gran grupo

CLASIFICADA

**Conclusiones:**

- Las usuarias aprendieron a identificar y etiquetar sus emociones, entendiendo que cada sentimiento, como la tristeza o la ira, tiene un propósito y una función especifica
- Se incorporaron y practicaron técnicas concretas, como la respiración consciente, que demostraron ser efectivas para calmarse y gestionar momentos de estrés
- Se concluyo que, al fortalecer la regulación emocional, las personas pueden experimentar una mayor resiliencia para afrontar adversidades y mejorar su bienestar emocional general
- Se enfatiza que la regulación emocional es un proceso continuo que se puede y se debe practicar a lo largo de la vida, no es una habilidad que se adquiere de una vez
- El taller proporciono un marco de aprendizaje que puede tener continuidad, promoviendo la auto observación y la reflexión para seguir mejorando estas habilidades a diario.

.

**Compromisos.**

- Frente a la autoconciencia y la autorregulación se establece el dedicar 10 minutos diarios al día para diligenciar el “diario emocional” de manera que se identifiquen y comprendan mejor sus emociones
- Practicar técnicas de respiración profunda cuando se sientan estresadas
- Identificar las situaciones que les provocan enojo o ansiedad y buscar formas saludables de afrontarlas
- Para el desarrollo de empatía se propone escuchar atentamente a las compañeras y equipo psicosocial sin interrumpir prestando atención a sus palabras y lenguaje corporal
- Para la mejora de relaciones personales, valorar las diferentes formas de pensar en el grupo y buscar oportunidades para conectar con compañeras que poco lo hacen
- Para el desarrollo de afrontamiento el buscar actividades creativas donde pueda liberar emociones de manera constructiva como dibujar o cantar y expresar sus necesidades y sentimientos de manera clara y respetuosa utilizando el dialogo en lugar de la confrontación

CLASIFICADA

- Par ampliación del bienestar personal el reconocimiento de fortalezas personales buscando actividades que permitan alcanzarlas llegando a un estado de gusto.

**Registro fotográfico:**





CLA

| | SIERVAS DE CRISTO MADRE MANUELITA | Código: FT-SST-3.1 | |
|---|---|---|---|
| | REGISTRO DE ASISTENCIA | Versión: 002 | |
| | | Fecha: 11/08/2025 | Página: 1 de 1 |

Fecha: Septiembre - 3 - 2025 Hora de Inicio: 3:00 pm

Tema: Descubriendo Mundo emocional (Comprensión Emocional - Regulación del Estres

Facilitador: Maria Victoria Cardona M

| No. | Nombre completo | Documento | Firma |
|---|---|---|---|
| 1 | Yenifer arias Pulgarin | 1.112719765 | Yenifer |
| 2 | Nicole Hernandez Porras | | Hernandez |
| 3 | anna valentina Pulido C. | 1028801157 | Anna Valentin |
| 4 | Sarai Alvarado Bovadilla | 1027283297 | Sarai Alvarado |
| 5 | Dayana Marin | 1.058.913.130 | Dayana M |
| 6 | Jacqueline Sanchez Sancho | 1141216825 | Jacque |
| 7 | Iharen arbola | 1148117 | |
| 8 | Una mera | | |
| 9 | Lindsay daniela | | Lindsay |
| 10 | Lesly tatiana | | Lesly Tatiana |
| 11 | Cardi Mayerly Angulo Salazar | 1113998102 | |
| 12 | Maria Paula Tascon Mejia | 1143.740.058 | Maria Paula |
| 13 | Valeria cossio Rodriguez | 1091275525 | |
| 14 | Ana Valeria Cardona C. | 1153595770 | Valeria |
| 15 | Mariana Acevedo Bolivis | 1.113.865.515 | Mariana |
| 16 | Valery Velasco | 1.143.964.358 | Valery |
| 17 | Shary Mariana Alzate | 1112128812 | |
| 18 | Jamely zahara | | Zahara |
| 19 | Sara Dahianna Montalvo P. | 1.115.359816 | |
| 20 | Carla Sofia Moreno Niño | 1.014.218.144 | |
| 21 | Ana Montaño | | Ana Montaño |
| 22 | Dayanna Rivas Rivas | | Dayanna R |
| 23 | Cristal mosquera B. | | Cristal |
| 24 | SHARY DAHIANA | 1.140066267 | SHARY D. |
| 25 | ISABELLA CANO LONDOÑO | | |

| No. | Nombre completo | Documento | Firma |
|---|---|---|---|
| 26 | Alison Lopez | 1030A00916 | |
| 27 | Jeivi Mar Velasquez | | Jeivi mar |
| 28 | Salomed Grisales G | | Salomed.G |
| 29 | Manuela Ocampo Giraldo | 1118236522 | Manuela Ocampo G. |
| 30 | Tatiana Gomez Henao | 1114209148 | TATIANA |
| 31 | Ihamila Andrea gallego Rodriguez | 1.113864220 | |
| 32 | Mariana Pareja Navarro | 1176076510 | Mariana |
| 33 | Sara Jhoana ospina | 1.113595183 | |
| 34 | yenifer hernandez | | yenifer h |
| 35 | Luna Mora | 1113651382 | |
| 36 | LAURA SOFIA montaño | | |
| 37 | Luisa Fernanda Ospina. | | |
| 38 | SHAIRA LOPEZ PEREZ | | SHAIRA L. |
| 39 | Ashlin Dayanna | | Ashlin D.R |
| 40 | Paula sofia ladino Valencia | 1.114.158.093 | Paula Valencia. |
| 41 | | | |
| 42 | | | |
| 43 | | | |
| 44 | | | |
| 45 | | | |
| 46 | | | |
| 47 | | | |
| 48 | | | |
| 49 | | | |
| 50 | | | |
| 51 | | | |
| 52 | | | |
| 53 | | | |
| 54 | | | |
| 55 | | | |

**Firma del facilitador:** Maria Victoria Cardona M.

CLASIFICADA