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

ACTA Nº	
FECHA	10/09/2025
TEMA	Vida plena: Emocionarte. Descubriendo nuestro mundo emocional
ACTIVIDAD	• Empatía y habilidades sociales • Autoestima y resiliencia
RESPONSABLE	María Victoria Cardona Montoya
CARGO	Psicóloga
LUGAR	Salón de audiovisuales
HORA INICIAL	3: 00 pm
HORA FINAL	4: 00 pm

Objetivo general:

- Desarrollar la inteligencia emocional de las usuarias para mejorar su bienestar personal y sus relaciones sociales. Buscando que se aprenda a identificar y expresar sus propias emociones, comprendan y se coloquen en el lugar de los demás y fortalezcan su autoimagen y confianza.

Objetivos específicos.

- Comprender como las emociones activan diferentes respuestas
- Aprender a gestionar y regular las emociones de manera saludable
- Desarrollar la habilidad de comprender la perspectiva y los sentimientos de otras personas
- Mejorar la capacidad de conectar con el entorno social a través de la escucha activa
- Fomentar relaciones interpersonales más sólidas y respetuosas
- Aumentar la confianza en sí mismas y en las propias capacidades
- Potenciar el autoconocimiento y la autoaceptación
- Desarrollar una mayor competencia emocional que permita afrontar los desafíos de la vida con resiliencia.

CLASIFICADA

Metodología:

Se combino teoría, practica y reflexión a través de dinámicas grupales como role-playing. Actividades artísticas y ejercicios de escucha activa, abordando cada actividad (empatía, autoestima y resiliencia) desde su definición hasta su aplicación en situaciones reales. Fue importante la inclusión de momentos de reflexión, retroalimentación del grupo y establecimiento de metas realistas para asegurar la internalización de los conceptos y la construcción de confianza, así como la capacidad de afrontamiento.

Recursos:

- Material de lectura divulgativo: “Talleres de convivencia” del Tiempo editores, para su lectura con análisis y posterior sesión de Role – playing mostrando situación emocional conflictiva y soluciones.
- Material audiovisual
- Rueda de gestión de emociones; “Plataforma TikTok”. Descargable para identificación de emociones y lo necesario en cada caso para mejora de inteligencia emocional y convivencia.
- Fichas de trabajo si fuese necesario: En este caso “Medición rueda de vida” como ejercicio de autorreflexión para evaluar diferentes áreas de vida y establecer áreas de mejora.
- Lápices u otros materiales

Desarrollo:

1) **Introducción y diagnóstico:** En un primer momento se propone la definición de concetos, explicando que son la empatía, la autoestima y la resiliencia y su importancia en la vida diaria; para posteriormente realizar una evaluación inicial con ejercicios donde las usuarias identifican sus propias fortalezas y áreas de mejora
2) **Desarrollo de la empatía:** Con un primer momento de escucha activa, prestando atención al lenguaje verbal y no verbal y evitando interrupciones y juicios. Segundo momento de Role- Playing en donde se escenifican situaciones donde las usuarias deben adoptar diferentes perspectivas para atender los sentimientos de otros y un tercer momento de empatía donde se utilizan herramientas para explorar y comprender a otras personas, fortaleciendo así la capacidad de ponerse en su lugar.

CLASIFICADA

3) **Fomento de la autoestima:** Con un primer momento de expresión emocional donde se anima a las usuarias a expresar sus emociones de forma saludable a través de actividades creativas, narración de cuentos o simplemente compartiendo sentimientos. Segundo momento de identificación de logros donde se ayuda a las usuarias a reconocer y celebrar sus alcances positivos, fortaleciendo así su sensación de competencia y confianza y tercer momento de verbalización de frases motivadoras y establecimiento de metas realistas, donde se enseña a establecer objetivos alcanzables y a utilizar lenguaje positivo para reforzar la autoimagen
4) **Fortalecimiento de la resiliencia:** Con un primer momento de trabajo en gestión emocional, donde se identifican y manejan las emociones difíciles como el enojo, la tristeza o el miedo sin reprimirlas, sino satinándolas constructivamente. Un segundo momento de afrontamiento y resolución de conflictos, donde se proporcionan estrategias y herramientas para enfrentar problemas, resolver conflictos de manera asertiva y adaptándose a situaciones cambiantes y un tercer momento de reflexión y relajación en el que se incluye un momento para la introspección y la calma, lo que ayuda a reducir el estrés y desarrollar estrategias de afrontamiento
5) **Integración y compromiso:** Con un primer momento de retroalimentación grupal en el cual se fomenta un espacio seguro para que las usuarias compartan sus experiencias y se apoyen mutuamente, recibiendo retroalimentación constructiva y un último momento de compromisos personales, donde se anima a las usuarias a adquirir compromisos específicos para aplicar lo aprendido en su cotidianidad.

Diagnóstico Inicial:

Se identifica dentro del grupo que la mayoría de las usuarias muestran aun escasa habilidades de autoconciencia emocional (identificar emociones propias y ajenas), Las interacciones sociales muestra que aún debe fortalecerse el trabajo en equipo, así como la escucha activa. Al momento de realizar autoevaluaciones y cuestionarios sobre la capacidad para afrontar adversidades aun las descripciones son limitadas. Y debe señalarse que existió dentro del taller una situación de conflicto donde la comunicación no fue asertiva dado que la expresión del mensaje fue poco claro, irrespetuoso, poco empático lo que genero malentendido e intensifico conflicto, aspectos que enmarcan la comunicación de muchas de las usuarias a momento. Por lo anterior deben seguirse

CLASIFICADA

implementando actividades lúdicas como el “termómetro emocional” de modo que se mida la intensidad emocional de momento y se lleguen a soluciones prácticas, asi como otras actividades donde se evalué el reconocimiento de fortalezas y donde se proporcione una visión integral de las habilidades socioemocionales existentes en el grupo (ejemplo: árbol de la gratitud”).

Objetivos Claros:

- Desarrollo integral: Promoción de un enfoque holístico para el bienestar emocional y psicológico de niñas y adolescentes
- Mejora de relaciones: Facilitar comunicación más asertiva y una mejor resolución de conflictos
- Salud mental: Ayudar a prevenir y afrontar el estrés, la ansiedad y otras emociones negativas.

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

CLASIFICADA

- Actividad y participación de las usuarias
- Las usuarias trabajan en forma individual, en pequeños grupos y en gran grupo

Conclusiones:

- Se concluye que la gestión de las emociones es una habilidad que se puede practicar en situaciones desafiantes, permitiendo un mayor control y equilibrio personal
- Frente a la empatía se concluye que su práctica implica dejar de lado las suposiciones y juicios precipitados. Fomentando la curiosidad para entender los puntos de vita de otros
- Al ponerse en el lugar del otro y escuchar activamente se crean mejores conexiones y se fortalece la red de apoyo social
- En cuanto a conclusiones sobre la resiliencia se establece que esta no implica evitar el dolor o los desafíos, sino la capacidad de superar barreras y recuperarse de situaciones difíciles
- La resiliencia no es una cualidad innata sino una habilidad que se aprende a través de pensamientos, sentimientos y comportamientos específicos
- Al desarrollar la resiliencia emocional se contribuye a una mejor salud mental, crecimiento personal y mayor bienestar general permitiendo adaptarse y prosperar frente al estrés

.

Compromisos.

- Frente al manejo emocional se reconoce la importancia del diario de emociones y las técnicas de relajación para identificar las situaciones que provocan emociones sentidas, reconociendo su función y los medios para manejar el estrés y la ansiedad en esos momentos de intensidad emocional de manera que no se afecte a otros.
- Se establece la importancia de asegurar un descanso adecuado, alimentación saludable y ejercicio regular para mantener un buen estado físico y emocional
- Frente a la empatía se establece la importancia de utilizar comentarios y preguntas que validen las emociones de las compañeras y eviten la victimización. Como: ¿Cómo te sientes con estoque paso? o “Entiendo que esto es muy difícil para ti”.

CLASIFICADA

- Y en compromiso frente a la resiliencia se pide analizar las propias reacciones y sentimientos ante diferentes situaciones, para prender a fortalecer la capacidad de afrontamiento
- Búsqueda de redes de apoyo, compartiendo experiencias con otros para recibir y ofrecer ayuda.

Registro fotográfico:





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

Fecha: 10/09/2025 Hora de Inicio: 3:00pm

Tema: Educación emocional: empatía, habilidades sociales, autoestima y resiliencia.

Facilitador: María Victoria Cardona - Psicóloga.

No.	Nombre completo	Documento	Firma
1	Carla Sofía Moreno Riño	1.014.218.144	
2	Gabriela Zapata Perez	1028948[illegible]98	Gabriela Zapata
3	Diana Valentina Rueda C.	1028801151	Diana V.
4	Ana Montaños Bovadilla	1065134341	Ana Montaños
5	María Paula Tirado Mejía	1113.790.058	María Paula T
6	Valeria cossio Rodriguez	1091275525	Valeria cossio
7	Myanbra Mera	1.113.651.382	Mera
8	Ana valeria cardona	1115359570	ANA VALERIA
9	Yeremy Valeria Ramirez T	1116376597	Valeria R.
10	Sary Dahianna Montalvo Perez	1.115.339.816	
11	Daniela Tedesma M.	1076387374	daniela
12	NICOL HERNANDEZ P.	1114155874	Hernandez Nicol
13	ISABELLA CARO LONDOÑO	1139836583	ISABELLA CARO
14	Mariana Dorsan	1107997[illegible]	Mariana
15	SHAIRA LOPEZ PEREZ	1088020107	SHAIRA LOPEZ P.
16	Mariana Parra Parra	7776076540	Mariana P
17	Tatiana Gomez H.	1114120948	TATIANA
18	martha Garzon castaño	1114787594	
19	Sarai Alvarado Bovadilla	1027283292	
20	Maria Paula ospina	1113545183	
21	Shary Mariana Alcalde B	1112128872	Shary Mariana
22	Salome palacio	1115577604	Salome
23	Mabel Victoria Paja Garcia	1070390201	
24	LAURA SOFIA	1109615585	LAURA SOFIA
25	Caroll Zhayara Angulo solano	1085722502	Caroll Zhayara Angulo

No.	Nombre completo	Documento	Firma
26	Yelitza osorio	1113865870	Yelitza osorio
27	Jennifer Hernandez	1114209373	Jennifer H.
28	shary Dahiana	1140066269	shary Dahiana
29	Kamila Andrea gallego Rodriguez	1113864270	
30	Alison Lopez	1030340096	
31	Dayanna Rivas Rivas	1112784816	Day Rivas
32	Dayana Marin P	1058.413.130	Dayana Marin
33	shary Mariana Alzate	1152887[illegible]	
34	Salome palacio	1115577604	Salome P.
35	ISABELLA CARO LONDOÑO	1139836583	ISABELLA CARO
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			
43			
44			
45			
46			
47			
48			
49			
50			
51			
52			
53			
54			
55			

Firma del facilitador: María Victoria Cardona M