	PLAN INTERVENCIONES COLECTIVAS	Código: 400.30
		Versión: 1
		Fecha: 10/12/2020
		Página: 1 de 1

Acta N. 10

1. NOMBRE DE LA CAPACITACIÓN:
MANEJO DE LAS EMOCIONES (HABILIDADES PARA LA VIDA)
2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:
Brindar un espacio con un ambiente participativo activa, donde se pueda lograr la atención del grupo para la apropiación nuevos saberes que conlleven a identificar las habilidades para identificar y manejar las emociones.
3. METODOLOGIA IMPLEMENTADA:
El día 03 octubre 2025 en la institución educativa vereda estrella Se da inicio al décimo taller para los alumnos del grado octavo de la estrategia denominada: **EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN SALUD PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES PARA LA VIDA** Un espacio brindar herramientas que identifiquen conozcan las aptitudes que permiten afrontar los desafíos de la vida. Se abre el espacio con presentación como profesional y propósito de la intervención a realizar, dejando claro el interés de parte de los diferentes entes en pro de contribuir significativamente y se da inicio a la actividad, bajo la temática reconociéndome. Se evalúa los conocimientos previos enmarcados en el pretest. Ultimo taller relacionado a los anteriores desarrollando habilidades para la vida donde se quiso abrir un espacio para escucharlos con propósito de revisar lo que han entendido frente a las habilidades de la vida , dejando ver que los objetivos propuestos en cada taller se han venido cumpliendo reflejándose en la apropiación de conceptos. Dando inicio a la temática del último taller, con una actividad rompe hielo en unas hojas de block donde representaran lo que ellos entendían los tipos de emociones que conocían, siendo un espacio participativo donde plasmaron algunas emociones muy conocidas. A partir de ahí se le contextualiza frente a la actividad que realizaron eso se llama emociones, pero en realidad que son Las emociones? Son esos fenómenos psicofisiológicos que todos

experimentamos, son una parte esencial de nuestra existencia, las reflejamos en alegría, tristeza, miedo, sorpresa, asco o ira, cada emoción tiene su propio impacto en nuestra vida diaria y en nuestra interacción con el mundo que nos rodea.
De esta manera se le enseño que existen emociones dos tipos de emociones:

básicas se caracterizan por:

- Universalidad: Aparecen en todas las culturas.
- Innatas: Están presentes desde el nacimiento.
- Función adaptativa: Facilitan respuestas rápidas a estímulos del entorno que son cruciales para la supervivencia.
- Expresión facial específica: Cada emoción básica tiene una expresión facial reconocible. Se les dijo que representaran
- Provocan reacciones biológicas: Activan respuestas fisiológicas automáticas en el cuerpo.

Allí están vinculadas como:

- Miedo: Prepara al cuerpo para enfrentar peligros.
- Tristeza: Ayuda a reconciliarse con la pérdida y el desencanto.
- Ira: Proporciona la energía necesaria para luchar contra las injusticias.
- Alegría: Impulsa a buscar y mantener las conexiones sociales y personales.
- Asco: Funciona como un mecanismo de rechazo ante alimentos en mal estado o ideas moralmente repulsivas

Básicas segundarias:

- Orgullo: Sentimiento de satisfacción personal que viene de los propios logros o los logros de alguien con quien nos identificamos, y que es reconocido por otros.
- Humillación: Emoción dolorosa que surge cuando nuestra dignidad es atacada, y nos sentimos ridiculizados o despreciados públicamente.
- Vergüenza: Se siente cuando uno percibe haber fallado socialmente, acompañada de un deseo de esconderse o desaparecer.
- Gratitud: Sentimiento de reconocimiento hacia alguien que ha beneficiado de alguna manera a uno, reforzando los lazos sociales.

¿Pregunta direccionada al grupo cuanto han sentido este tipo de emociones?
¿Que han experimentado? algunas vienen acompañadas?
Permitiendo así el reconocimiento desde sus experiencias el poder expresar sus emociones en algún momento vividas, se les reitera el aprender a conocerlas nos permite comprender el manejo de ellas, en muchas situaciones de la vida se verán y servirán de motivación, o quizás para sentir fracaso, pero en la manera que las manejen se lograra entender que por muy negativa que se ha la emoción no puede hacer daño.

	PLAN INTERVENCIONES COLECTIVAS	Código: 400.30
		Versión: 1
		Fecha: 10/12/2020
		Página: 1 de 1

A esto se le denomina inteligencia emocional.
Educándoles en es un conjunto de estrategias o habilidades que permiten a una persona identificar las emociones que siente ante situaciones que pueden parecer difíciles de controlar o manejar ya que puede ganar más las emociones que el racionamiento. Al manejar las emociones tendrás la posibilidad de mantener relaciones personales saludables y de mejor manera.
¿Como manejarlas?
Que han hecho cuando llegan….respirar, huir entre otras según las respuesta de ellossin embargo se les enseño método básicos como:

- respiración consciente: Ayuda a calmar la mente y reducir la intensidad emocional.
- Identificación de emociones: Reconocer lo que sientes facilita gestionarlas de forma adecuada.
- Reestructuración cognitiva: Cambiar pensamientos negativos por otros más realistas y positivos.
- Expresión emocional saludable: Comunicar lo que sientes de forma asertiva y respetuosa.
- Ejercicio físico: Ayuda a liberar tensiones y mejorar el estado de ánimo.
- Buscar apoyo profesional**:** Consultar a un psicólogo en caso de dificultades para manejar las emociones.

Su importancia de aprender una habilidad para enfrentar los desafíos de la vida tomando autocontrol de las emociones.
Se cierra la actividad con una sopa de letras donde debian buscar emociones básicas y segudarias.

Cierre con la aplicación del pos-test
¿Y pregunta final que te llevas de hoy de todo?

- conocimiento
- trabajar en fortalecer las habilidades
- autocontrol y conocimiento de sí mismo
- que las habilidades son importantes en la vida entre otras respuesta….

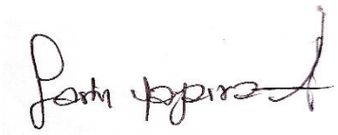
4. REGISTRO FOTOGRAFICO

	PLAN INTERVENCIONES COLECTIVAS	Código: 400.30
		Versión: 1
		Fecha: 10/12/2020
		Página: 1 de 1



	PLAN INTERVENCIONES COLECTIVAS	Código: 400.30
		Versión: 1
		Fecha: 10/12/2020
		Página: 1 de 1

Firma



Farly Yajaira acosta Pérez
Profesional psicólogo
TP: 286984