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

Acta N. 4

1. NOMBRE DE LA CAPACITACIÓN:
COMPRENDIENDO MI INTERIOR (HABILIDADES PARA LA VIDA)
2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:
Brindar herramientas que les permitan identificar y comprender sus propias emociones y sentimientos, para conocerse mejor. “autoconocimiento”
3. METODOLOGIA IMPLEMENTADA:
El día 12 septiembre 2025 en la institución educativa vereda estrella Se da inicio al cuarto 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 **COMPRENDIENDO MI INERIOR** Se evalúa los conocimientos previos enmarcados en el pretest. ¿Después de haber realizado el pretest se realiza actividad rompehielos denominada usted no sabe quién soy yo … donde deberán plasmar en una hoja su nombre y un adjetivo ejemplo pedro soy creativo, cada uno realizo la actividad y luego compartían las hojas entre risas y sarcasmos de los adolescentes afirman las cualidades de sus compañeros? Mediante la dinámica nos permitió entrar a la temática a realizar la cual con la ayuda de diapositivas se iba desarrollando siempre en un ambiente participativo buscando entre todos alimentar los aprendizajes opiniones o vivencias propias. Se les llevo a comprender el significado de comprender nuestro interior es cual se refiere al proceso de autoconocimiento y conexión con la propia esencia, que incluye la aceptación de pensamientos, emociones y valores fundamentales.

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

Es decir, como si cogiésemos una lupa para revisarnos internamente, de esta manera se les enfatizó la importancia de explorar y comprender nuestro propio mundo interno para lograr un equilibrio psicológico, La vida interior no solo abarca los pensamientos conscientes, sino también los aspectos inconscientes que influyen en nuestro comportamiento y decisiones diarias.

A la vez se le brindo herramientas para que pudiesen comprender qué implica este proceso enmarcado en algunos pasos cómo:

- Conectar con tu esencia:
- Es reconocer y actuar en sintonía con quién eres realmente, más allá de las influencias externas y los roles sociales.
- Aceptar y explorar tus emociones:
- Implica dar espacio a lo que sientes, observando tus emociones y entendiendo las circunstancias que las provocan, sin juzgarlas.
- Integrar el pasado:
- Comprender el impacto de tus experiencias pasadas, incluso aquellas dolorosas, para sanar y no dejar que dicten tus acciones presentes.
- Fomentar la coherencia:
- Buscar la armonía entre lo que piensas, sientes y haces, logrando un estado de ecuanimidad.

Descifrando cada paso les permitió conectarse a experiencias vividas donde inconscientes los han realizado sin saber que es una habilidad que se debe desarrollar siendo fundamental el autoconocimiento, se les colocaba un ejemplo “que nuestra vida era un barco en la marea que emprende un viaje que debemos llevar ellos respondían la maleta, el chaleco… que puede pasar…tormentas, oleajes. Perdida del espacio y que no puede faltar allí … el capitán del barco es quien tiene la habilidad para enfrentar y conocer lo que pase allí.

Llevándolos a comprender que así es nuestra vida debemos emprender el viaje donde tu eres el capital, la maleta tus habilidades para enfrentar las dificultades de la vida conocer bien no me dará miedo tomar el control del barco porque sencillamente no hay nada que temer desarrollar las habilidades en la vida me dan seguridad y control.

Pasos para tener en cuenta para empezar a conocer mi interior…

- Establece un espacio tranquilo: Dedica tiempo a estar en silencio, libre de distracciones, para poder escucharte.
- Practica la observación: Observa tus pensamientos, emociones y sensaciones físicas sin juzgar.
- Escribe tus experiencias: Utiliza la escritura para liberar tu mente, explorar tus emociones y crear un espacio de reflexión.
- Reflexiona sobre tus emociones: Observa tus expresiones faciales y los gestos en diferentes situaciones para identificar las emociones que emergen.
- Busca herramientas de sanación:
  Explora recursos como libros o guías que te ofrezcan métodos prácticos para entender tu dolor y cultivar la paz interior.

Comprender tu interior es un viaje personal y constante que te permite vivir una vida más plena, satisfactoria y auténtica que aporte le da a mi vida representado en cosas tan sencillas como :

- Mejora la confianza
- Educe las preocupaciones
- Mejores las relaciones sociales
- Aumenta la capacidad de resiliencia
- Fomenta el crecimiento personal
- Mejora en la toma de sesiones

Cerramos diciendo si quieres tener éxito en el viaje conozca muy bien al capital y ahí no habrá de temor de navegar, en el cierre se realiza la aplicación del pos_tes el cual nos permitió identificar los conocimientos adquiridos después de un espacio enriquecedor de conocimientos dejando en claro la importancia de comprender nuestro interior.

Y no puede faltar la pregunta ¿Que nos llevamos?

- Autoconocimiento
- Crecimiento personal
- Bienestar emocional

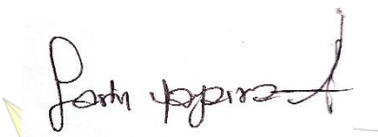
4. REGISTRO FOTOGRAFICO

	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