

	DIRECCION TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD Proceso Gestión Administrativa y Financiera Procedimiento Gestión Documental Acta de Reunión	Versión: 04 Código: F003-P05-GAF Fecha: 2024-07-12
---	--	--

ACTA No.7		
NOMBRE DEL COMITÉ O DE LA REUNIÓN: “Séptima actividad de educación para la promoción de la salud y prevención de la violencia intrafamiliar” “Tema: Manejo de emociones		
CIUDAD Y FECHA: Pensilvania 19/08/2025	HORA DE INICIO: 3:00PM	HORA FIN: 4:30 PM
LUGAR:	Caseta comunal – Ecobetania	
TEMAS: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Saludo de bienvenida ✓ Presentación de los objetivos de la actividad educativa – Manejo de las emociones ✓ Actividad rompe – hielo (La pelota con su emoción) ✓ Identificando presaberes – Semáforo para reconocer manejo de emociones. ✓ Socialización del tema (¿Qué son las emociones?, ¿Todas las emociones son buenas o malas?, ¿Cómo reacciona tu cuerpo cuando estás enojado/a o triste?, ¿Qué haces cuando sientes mucha alegría o miedo?. ✓ Actividad de aprendizaje – Emoción – arte. ✓ Estrategia para regular las emociones – técnica de respiración. ✓ Evaluación y cierre. 		
OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN: Fortalecer en las familias la identificación, comprensión y regulación de sus emociones como herramienta para mejorar su bienestar personal, sus relaciones interpersonales y contribuir a las buenas relaciones familiares.		
DESARROLLO DE LA REUNIÓN		
El día 19 de agosto de 2025 a las 3:00 pm se lleva a cabo la tercera actividad educativa con la población de Ecobetania, bajo el cumplimiento de las estrategias de la “redes comunitarias para el cuidado de la salud”, se llevó a cabo el quinto taller educativo comunitario orientado a fortalecer los conocimientos, actitudes y prácticas en torno a la promoción de la salud y prevención de la violencia		

	<p>DIRECCION TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD Proceso Gestión Administrativa y Financiera Procedimiento Gestión Documental Acta de Reunión</p>	<p>Versión: 04 Código: F003-P05-GAF Fecha: 2024-07-12</p>
---	---	---

intrafamiliar. El taller realizado con el grupo de Ecobetania se desarrolló en un ambiente participativo y reflexivo, donde las familias se mostraron receptivas a cada una de las actividades propuestas.

Desde el saludo de bienvenida, se generó un clima de confianza y cordialidad que permitió a los asistentes sentirse parte activa del proceso. Posteriormente, en la presentación de los objetivos de la actividad educativa, se resaltó la importancia de identificar los factores de riesgo y fortalecer los factores protectores frente a la violencia intrafamiliar, dejando claro el propósito preventivo y formativo del encuentro.

El séptimo espacio educativo con las familias de Ecobetania se desarrolló en un ambiente de participación y confianza, teniendo como eje central el manejo de las emociones como herramienta para fortalecer la convivencia familiar y el bienestar individual.

La jornada inició con un saludo de bienvenida, donde se creó un clima cálido y de cercanía que permitió a los asistentes sentirse reconocidos e incluidos desde el comienzo. Posteriormente, se realizó la presentación de los objetivos de la actividad educativa, explicando la importancia de aprender a reconocer y regular las emociones para evitar que se conviertan en factores de riesgo dentro de la dinámica familiar.

La primera dinámica fue el rompehielo “La pelota con su emoción”, que permitió a cada participante expresar cómo se sentía en ese momento, favoreciendo la apertura y el reconocimiento de que todas las emociones forman parte de la vida. Seguidamente, en la fase de identificación de presaberes, se trabajó con la técnica del “Semáforo”, donde los colores rojo, amarillo y verde sirvieron como símbolos para reconocer si las familias estaban regulando de manera adecuada sus emociones, generando un diálogo espontáneo y reflexivo.

En la socialización del tema, se abordaron preguntas claves como: ¿Qué son las emociones?, ¿Todas las emociones son buenas o malas?, ¿Cómo reacciona el cuerpo cuando estamos enojados o tristes?, y ¿Qué hacemos cuando sentimos mucha alegría o miedo? Estas preguntas provocaron conversaciones enriquecedoras, en las que las familias compartieron experiencias personales y reflexionaron sobre la importancia de dar un manejo positivo a las emociones.

La actividad de aprendizaje “Emoción–arte” permitió a cada participante dibujar una silueta y plasmar en ella las emociones que sienten con mayor frecuencia, lo que se convirtió en un ejercicio de autoconciencia y expresión simbólica. Esta actividad facilitó que los asistentes reconocieran sus

	<p>DIRECCION TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD Proceso Gestión Administrativa y Financiera Procedimiento Gestión Documental Acta de Reunión</p>	<p>Versión: 04 Código: F003-P05-GAF Fecha: 2024-07-12</p>
---	---	---

estados emocionales y los compartieran con el grupo, lo que fortaleció la empatía y la comprensión mutua.

Más adelante, se presentó una estrategia de regulación emocional, enseñando la técnica de respiración consciente, que los participantes practicaron como recurso sencillo y eficaz para disminuir la tensión y recuperar el equilibrio emocional en momentos de dificultad.

Finalmente, se llevó a cabo la evaluación y el cierre, donde las familias expresaron satisfacción con el taller, manifestando que se llevaron herramientas prácticas y útiles para aplicar en su vida cotidiana. Reconocieron que aprender a identificar y regular las emociones no solo mejora la relación consigo mismos, sino también con los demás miembros del hogar, favoreciendo ambientes más protectores y saludables.

CONCLUSIONES

- ✓ El espacio educativo desarrollado con las familias de **Ecobetania** dejó como conclusión que el manejo adecuado de las emociones es una herramienta fundamental para la construcción de relaciones familiares saludables y libres de violencia. Durante la jornada, los participantes no solo recibieron información, sino que también vivieron experiencias que les permitieron reconocer la importancia de identificar lo que sienten y comprender cómo esas emociones influyen en sus actitudes y decisiones dentro del hogar.
- ✓ Se evidenció que las familias participaron de manera activa, compartiendo ejemplos de su vida cotidiana donde la ira, la tristeza o el miedo habían generado conflictos, pero también donde la alegría, la empatía y la paciencia habían fortalecido sus vínculos. Este intercambio permitió reconocer que todas las emociones son necesarias, pero que el verdadero reto está en aprender a gestionarlas para que no se conviertan en factores de riesgo que deterioren la convivencia.
- ✓ Las familias concluyeron que reconocer y gestionar las emociones es un acto de responsabilidad con uno mismo y con los demás. Entendieron que el hogar no puede ser un espacio donde predomine el enojo o la agresión, sino un lugar de protección escucha y afecto. Asimismo, resaltaron que pequeñas acciones como respirar antes de reaccionar, expresar lo que se siente con respeto o dedicar tiempo a compartir en familia, son estrategias simples pero poderosas para mantener un ambiente de armonía.

	DIRECCION TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD Proceso Gestión Administrativa y Financiera Procedimiento Gestión Documental Acta de Reunión	Versión: 04 Código: F003-P05-GAF Fecha: 2024-07-12
---	--	--

- ✓ Este encuentro dejó la certeza de que la educación emocional no solo previene conflictos, sino que también fortalece los lazos familiares y promueve el bienestar colectivo. Las familias de Ecobetania reconocieron que gestionar las emociones no es un proceso inmediato, pero sí un camino necesario para garantizar una convivencia más consciente, amorosa y respetuosa.

COMPROMISOS

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA
Reconocer y nombrar las emociones que se experimentan en el día a día, evitando reprimirlas o negarlas.	Familia	Periódicamente
Expresar las emociones de forma adecuada, transformando la rabia o la tristeza en diálogo constructivo y no en agresión.	Familia	Periódicamente

(Se adjunta registro de asistencia de participantes)

Siendo las 4:30 pm , se da por terminada la reunión.

Yuliet Ramirez G.

NOMBRE PROFESIONAL

PSICOLOGA

T.P: 292930