

	DIRECCION TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD Proceso Gestión de Asistencia Técnica Procedimiento Capacitación Ficha Metodológica de la Capacitación	Versión: 03
		Código: F006-P01-AT
		Fecha: 2024-09-13

Fecha de ejecución: 20 de agosto de 2025

Lugar de la capacitación: Salón comunal – La inmaculada.

1. NOMBRE DE LA CAPACITACIÓN:
<p>“Séptima actividad de educación para la promoción de la salud y prevención de la violencia intrafamiliar”</p> <p>Tema: Manejo de emociones</p>
2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:
<p>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.</p>
3. METODOLOGIA IMPLEMENTADA:
<p>Momento 1: (<i>Actividad rompe hielo.</i>) Se le pide al grupo formar un círculo. Se lanza una pelota a un participante, quien debe decir una emoción que haya sentido hoy (por ejemplo: alegría, tristeza, enojo, sorpresa) y asociarla con una situación breve. Luego lanza la pelota a otro compañero, y así sucesivamente. El objetivo es activar el reconocimiento emocional en un ambiente de confianza.</p> <p>Momento 2: Seguidamente se realiza una actividad nombrada “El semáforo emocional”, para esta actividad las familias se dividen en subgrupos. A cada grupo se le entrega una hoja con un semáforo dibujado:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rojo: emociones intensas o difíciles de manejar (ej. ira, ansiedad). • Amarillo: emociones que requieren atención (ej. frustración, miedo). • Verde: emociones agradables o positivas (ej. felicidad, entusiasmo). <p>En cada una de las hojas ellos deben escribir ejemplos de situaciones en las que han sentido esas emociones en el entorno escolar, familiar o social, y después de esto luego es elegido un representante en cada grupo para socializar lo trabajado.</p>

	DIRECCION TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD Proceso Gestión de Asistencia Técnica Procedimiento Capacitación Ficha Metodológica de la Capacitación	Versión: 03
		Código: F006-P01-AT
		Fecha: 2024-09-13

Momento 3: (Construcción de saberes)

Seguidamente se realiza una actividad para conocer los presaberes de las familias mediante la dinámica de tingo, tingo tango, para que así el participante que quede con el objeto en la mano cuando la profesional termina de cantar la canción, debe responder las siguientes preguntas:

- ¿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?

Tema central:

¿Qué es el manejo de las emociones?

El manejo de las emociones es la capacidad que tenemos para reconocer lo que sentimos, comprender por qué lo sentimos y actuar de manera adecuada ante esas emociones, es una habilidad fundamental para vivir de forma saludable, tomar buenas decisiones, convivir con los demás y cuidar nuestra salud mental.

Todos sentimos emociones: alegría, tristeza, rabia, miedo, vergüenza, orgullo, sorpresa.

Las emociones no son buenas ni malas, todas cumplen una función:

- La **alegría** nos motiva y fortalece nuestras relaciones.
- La **tristeza** nos permite reconocer una pérdida o una decepción.
- La **ira** nos señala que sentimos una injusticia o amenaza.
- El **miedo** nos protege de peligros.

El problema no es sentir emociones, sino no saber cómo manejarlas. Cuando no gestionamos bien lo que sentimos, podemos reaccionar con agresividad, silencio, aislamiento o incluso enfermarnos emocionalmente. Aprender a manejar las emociones no

	DIRECCION TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD Proceso Gestión de Asistencia Técnica Procedimiento Capacitación Ficha Metodológica de la Capacitación	Versión: 03
		Código: F006-P01-AT
		Fecha: 2024-09-13

significa “reprimirlas” o esconderlas, sino entenderlas, expresarlas con respeto y canalizarlas de forma saludable.

¿Por qué es importante manejar nuestras emociones?

Durante la adolescencia, las emociones suelen ser más intensas y cambiantes, en esta etapa de crecimiento, se viven muchas experiencias nuevas: amistades, discusiones, estrés académico, conflictos familiares, cambios físicos, comparación con otros, todo esto genera emociones fuertes que pueden desbordarnos si no las sabemos manejar.

Saber manejar nuestras emociones nos ayuda a:

- Sentirnos más tranquilos y seguros de nosotros mismos.
- Evitar conflictos innecesarios con amigos, profesores o familia.
- Tomar mejores decisiones, sin dejarnos llevar solo por la rabia o la tristeza.
- Fortalecer nuestra autoestima, al poder expresar cómo nos sentimos sin miedo ni vergüenza.
- Mejorar nuestras relaciones, al ser más empáticos y saber comunicarnos mejor.

Estrategias para el manejo emocional:

Estas son algunas herramientas que puedes practicar para aprender a gestionar lo que sientes:

- **Identifica la emoción:** ponle nombre a lo que sientes. (Ej. “Estoy frustrado”, “Tengo miedo”.)
- **Respira y toma una pausa:** cuando una emoción es intensa, respirar profundo ayuda a calmar tu cuerpo.
- **Exprésala de forma adecuada:** habla con alguien de confianza, escribe en un cuaderno o usa el arte para soltar lo que sientes.
- **Cuida tu cuerpo:** dormir bien, comer saludable y hacer ejercicio ayuda a regular las emociones.

	DIRECCION TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD Proceso Gestión de Asistencia Técnica Procedimiento Capacitación Ficha Metodológica de la Capacitación	Versión: 03
		Código: F006-P01-AT
		Fecha: 2024-09-13

- **Busca ayuda cuando la necesites:** hablar con un adulto, profesor o profesional de salud mental es una muestra de valentía, no de debilidad.

Momento 4: Con fin de poder llevar a la práctica los aprendizajes adquiridos se realiza una actividad nombrada “**emoción Arte**”, para esto las personas dibujan una silueta humana en una hoja, dentro del dibujo, deben colocar palabras, colores o símbolos que representen emociones que han sentido últimamente. Luego de realizarlo, las personas que deseen comparten cómo identifican esas emociones y qué hacen cuando las sienten.

Momento 5: Como quinto momento es enseñado a los participantes de la estrategia un ejercicio de regulación nombrada, “**Botón de pausa**” la cual consiste en:

1. Cerrar los ojos.
2. Inhalar profundamente contando hasta 4.
3. Retener el aire por 2 segundos.
4. Exhalar lentamente contando hasta 4.

Este ejercicio es repetido repite 5 veces. Luego, se discute en grupo cómo se sintieron y cómo esta técnica puede ayudarlos en momentos de estrés o emoción intensa.

Momento 6: Para finalizar la sesión se les dan los agradecimientos a los familias por la participación y disposición en la sesión, además de haber realizado cada una de las dinámicas de forma asertiva

4. RESULTADOS OBTENIDOS:

El taller desarrollado con las familias de **La Inmaculada** sobre el manejo de las emociones como proceso de regulación y herramienta para promover el bienestar en las relaciones familiares, dejó resultados altamente positivos. Desde el inicio de la jornada, se evidenció la disposición de los participantes por involucrarse en las dinámicas propuestas, lo que generó un ambiente de confianza y apertura al diálogo.

	DIRECCION TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD Proceso Gestión de Asistencia Técnica Procedimiento Capacitación Ficha Metodológica de la Capacitación	Versión: 03
		Código: F006-P01-AT
		Fecha: 2024-09-13

Durante las actividades, las familias lograron reconocer la importancia de identificar sus emociones, comprender su origen y, sobre todo, regularlas de manera adecuada para evitar que se conviertan en detonantes de conflictos en el hogar. Se destacó que emociones como la ira, la frustración o la tristeza, cuando no son gestionadas, tienden a afectar la convivencia y a debilitar los vínculos familiares. Por el contrario, al practicar la autorregulación, la escucha activa y la empatía, es posible fortalecer la comunicación y crear ambientes protectores.

Los participantes compartieron experiencias personales que permitieron evidenciar cómo, en diferentes situaciones cotidianas, la falta de control emocional ha generado tensiones, pero también reconocieron que con pequeñas acciones como la respiración consciente, el diálogo respetuoso y la búsqueda de espacios de calma, es posible transformar los momentos de dificultad en oportunidades de aprendizaje y unión.

Como resultado del taller, las familias de La Inmaculada expresaron su compromiso de poner en práctica lo aprendido, resaltando que el manejo de las emociones no solo beneficia a cada individuo, sino que impacta directamente en la calidad de las relaciones familiares. Este espacio fue reconocido como un aporte significativo para la prevención de conflictos, el fortalecimiento de los lazos afectivos y la construcción de hogares donde prime el respeto, el bienestar y la sana convivencia.

Yuliet Ramirez G.

NOMBRE PROFESIONAL

PSICOLOGA

T.P: 292930