Territorial Dirección Territorial de Salud de Caldas	**ACTA No.04**

NOMBRE DEL COMITÉ O DE LA REUNIÓN: Taller Estudiantes 5: "Descubriendo mi mundo emocional"

CIUDAD Y FECHA: 02-09-2025	**HORA DE INICIO: 10:00 am**	**HORA FIN: 11:00 am**
LUGAR:	Institución Educativa Roberto Peláez	

TEMAS:
Descubriendo mi mundo emocional

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:
Ayudar a niños a reconocer, expresar y manejar sus emociones de forma adecuada, fortaleciendo su inteligencia emocional y bienestar personal.

- Enseñar una estrategia sencilla para manejar emociones fuertes.
- Identificar emociones propias y comprender que todas son válidas.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

El día 02 del mes de septiembre del año 2025, se llevó a cabo el taller número cinco de la estrategia "Salud Escolar: Veo bien, escucho claro, sonrío siempre", orientado al reconocimiento y manejo de las emociones, en la Institución Educativa Roberto Peláez, dando inicio a las 10:00 am con la participación de 11 niños y niñas del grado Cuarto. La jornada estuvo a cargo de la psicóloga Tatiana Henao Gallego, quien dio la bienvenida a los asistentes, contextualizó el objetivo del taller y motivó la participación de todos los presentes.

El taller comenzó con una breve presentación de la facilitadora, seguida de la explicación sobre el propósito del encuentro: brindar herramientas para que los participantes aprendan a identificar y expresar sus emociones de forma adecuada. A continuación, se realizó una actividad rompe hielo llamada “La emoción que me representa”, donde cada participante se presentó diciendo su nombre y mencionando una emoción que haya sentido recientemente.

Esta dinámica permitió romper la tensión inicial y establecer un clima de confianza y apertura para el desarrollo del tema.

Luego, se aplicó un breve pretest con preguntas de verdadero o falso, que buscaban explorar los conocimientos previos de los participantes acerca del concepto de emociones, su utilidad y su manifestación. Esta etapa permitió a la facilitadora identificar los temas que requerían mayor profundización. Donde la calificación grupal es considerablemente baja con un promedio de 2.18 sobre 5.0.

Nombre	Resultado Pretest
JULIANA ARENAS OSORIO	2
ANA SOFIA ARIAS	3
BRAHIAN CANDAMIL	2
GUADALUPE ESCOBAR	3
DULCE MARIA HERNADEZ	2
MARIA PAULINA HERNANDEZ	2
MARIA ANGEL HERNANDEZ	3
MARIA JOSE OSORIO	1
KEROL DAYANA PATIÑO	2
MATIAS SALAZAR	2
MIGUEL EDUARDO SERRANO	2

Posteriormente, se dio paso al desarrollo teórico del tema, abordando de manera sencilla y clara qué son las emociones, por qué son importantes y cómo nos ayudan a adaptarnos al entorno. Se explicaron las seis emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, enojo, sorpresa y asco), haciendo uso de ejemplos de la vida cotidiana que facilitaron la comprensión y la conexión de los participantes con sus propias experiencias.

Como apoyo didáctico, se proyectó un fragmento de la película Intensamente titulado “Conoce tus emociones”, y luego un video corto sobre la manifestación de las emociones en la vida diaria. Ambos materiales generaron una conversación espontánea y enriquecedora, en la cual los niños expresaron cómo identifican ciertas emociones en sí mismos y en los demás, así como las estrategias que utilizan para calmarlas o regularlas.

Finalizada la explicación, se aplicó el postest con las mismas preguntas iniciales, observándose un aumento en el nivel de comprensión de los conceptos tratados. Los participantes mostraron mayor claridad al diferenciar emociones, identificar sus causas y reconocer la importancia de expresarlas de manera adecuada. Sacando 5.0 sobre 5.0.

Nombre	Resultado Pretest
JULIANA ARENAS OSORIO	5
ANA SOFIA ARIAS	5
BRAHIAN CANDAMIL	5
GUADALUPE ESCOBAR	5
DULCE MARIA HERNADEZ	5
MARIA PAULINA HERNANDEZ	5
MARIA ANGEL HERNANDEZ	5
MARIA JOSE OSORIO	5
KEROL DAYANA PATIÑO	5
MATIAS SALAZAR	5
MIGUEL EDUARDO SERRANO	5

Para cerrar el taller, se llevó a cabo la actividad significativa llamada “La emoción más frecuente”, en la cual se les pidió a los participantes que eligieran una emoción que sintieran con más frecuencia y la representaran usando colores o dibujos. Esta actividad fue clave para reforzar el contenido aprendido y para conocer las emociones predominantes en el grupo. Muchos compartieron sentirse alegres, mientras que otros hablaron de emociones como el enojo o la tristeza. Se generó un diálogo respetuoso sobre cómo manejan esas emociones y la importancia de buscar apoyo cuando lo necesitan.

Finalmente, se recordó a los asistentes la importancia de hablar con adultos de confianza ante situaciones difíciles y se explicó que, si se detectaban señales de mal manejo emocional, se activarían las rutas de atención psicosocial correspondientes. La jornada concluyó con palabras de agradecimiento por la participación y el interés mostrado, así como la entrega de material educativo complementario para reforzar lo aprendido.

Este taller logró fortalecer las habilidades emocionales de los participantes, brindándoles herramientas para su vida cotidiana y favoreciendo un ambiente de escucha, expresión y autocuidado emocional.

CONCLUSIONES

Conclusiones del taller: Reconocimiento y manejo de las emociones

Resultados cuantitativos

Al comparar los resultados del pretest y el postest, se evidencia un avance significativo en el aprendizaje de los participantes. Mientras que en el pretest los puntajes fueron variados, en el **postest todos los estudiantes alcanzaron una calificación de 5.0 sobre 5.0**, lo que refleja una comprensión completa de los contenidos abordados en el taller. Este incremento evidencia que los objetivos propuestos fueron alcanzados satisfactoriamente.

Reconocimiento de las emociones como parte natural de la vida

El taller permitió que los participantes comprendieran que las emociones hacen parte esencial de la experiencia humana y que todas —tanto agradables como desagradables— cumplen una función. Se resaltó que sentir tristeza, enojo, alegría, miedo o frustración no es algo negativo, sino una respuesta natural ante distintas situaciones. Reconocerlas y aceptarlas es el primer paso para poder manejarlas de manera adecuada y saludable.
Los resultados del postest muestran que todos lograron identificar y diferenciar emociones básicas con total claridad.

Importancia de la autorregulación emocional

Se destacó que la autorregulación emocional es una habilidad clave para mantener el equilibrio en la vida cotidiana. Aprender a identificar, nombrar y gestionar lo que sentimos permite tomar decisiones más conscientes, reducir impulsos negativos y responder de forma más constructiva ante los desafíos diarios. Esta capacidad es fundamental para el bienestar personal y para fortalecer las relaciones con los demás.
La mejora en los puntajes confirma que los participantes adquirieron conocimientos sólidos sobre cómo aplicar la autorregulación en situaciones reales de su vida diaria.

Herramientas prácticas para el manejo de las emociones

Durante el taller, los participantes conocieron y practicaron diferentes estrategias para regular sus emociones, tales como ejercicios de respiración profunda, pausas activas, expresión verbal de lo que sienten, escritura reflexiva, práctica de actividades físicas o artísticas, y búsqueda de apoyo en personas de confianza. Estas herramientas ofrecen alternativas seguras para liberar tensiones y recuperar el equilibrio emocional.

Los resultados finales demuestran que comprendieron y asimilaron eficazmente el uso de estas herramientas, sintiéndose más seguros para afrontar emociones difíciles.

Creación de un espacio de confianza y apertura emocional

Las actividades realizadas favorecieron la construcción de un ambiente seguro, libre de críticas y juicios, donde los jóvenes se sintieron escuchados y comprendidos. Este clima de respeto y empatía permitió que pudieran expresar lo que sienten sin temor al rechazo, fomentando la apertura emocional y el desarrollo de vínculos positivos con sus compañeros.

El nivel de participación y los altos puntajes reflejan el impacto de este ambiente positivo en su aprendizaje.

Impacto positivo en la autoestima y el autoconocimiento

Al compartir y reflexionar sobre sus emociones, los participantes aumentaron su autoconocimiento, comprendiendo mejor sus propias reacciones y necesidades emocionales. Este proceso fortaleció su autoestima, ya que entendieron que no están solos en sus experiencias y que tener emociones intensas es parte de ser humano. Además, al adquirir estrategias de manejo emocional, se sintieron más seguros y capaces de relacionarse de forma sana con su entorno.

El resultado unánime de 5.0 confirma este fortalecimiento de la confianza y seguridad en sí mismos.

Compromiso con el bienestar emocional

Finalmente, los jóvenes manifestaron su disposición a aplicar lo aprendido en su vida cotidiana, asumiendo un compromiso personal con el cuidado de su bienestar emocional. Este paso representa un avance importante en su proceso de crecimiento, ya que promueve

una actitud más consciente, responsable y resiliente frente a las dificultades que puedan enfrentar.

En este sentido, **Ana Sofía Arias** destacó que desea practicar diariamente la escucha activa y recordar que expresar lo que siente es una forma de cuidarse. **Brahian Candamil** expresó que se compromete a usar la respiración profunda cuando sienta enojo o tristeza, reconociendo que esto lo ayudará a mantener la calma y evitar reacciones negativas. Por su parte, **Guadalupe Escobar** manifestó la importancia de hablar con sus padres cuando se sienta preocupada, entendiendo que pedir apoyo también es parte de proteger su bienestar emocional.

Los puntajes perfectos del postest respaldan este compromiso, demostrando que no solo adquirieron conocimientos, sino que están preparados para ponerlos en práctica de manera consciente y positiva.

COMPROMISOS		
ACTIVIDAD	**RESPONSABLE**	**FECHA**
No aplica	**No aplica**	**No aplica**

ASISTENTES		
NOMBRE	**CARGO/DEPENDENCIA/ENTIDAD**	**FIRMA**
No aplica	**No aplica**	**No aplica**

INVITADOS (Opcional)	
NOMBRE	**CARGO/DEPENDENCIA/ENTIDAD**
No aplica	**No aplica**

Territorial	DIRECCION TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD Proceso Asistencia Técnica Procedimiento Plan de Intervenciones Colectivas **Asistencia Actividades de PIC Varias Sesiones**	Versión: 01 Código: F029-P03-AT Fecha: 2029-02-10

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Taller 5 Descubriendo Mi Mundo Emocional **FECHA:** 02-07-2025

MUNICIPIO: Aguadas **RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:** Tatiana Henao

DIMENSIÓN O LINEA: No Trasmisibles **ESTRATEGIA:** Salud Escolar Veo bien, escucho claro, sonrio siempre.

Nº	Asistentes (nombre completo y legible)	Nº Documento	Firma o HUELLA
1	Juliana Arenas Osorio	1109932891	Juliana Arenas Osorio
2	Ana Sofia Arias Sanchez	1055837655	Ana Sofia Arias Sanchez
3	Brahan Candamil Pino	1055937522	Brahan candamil Pino
4	Guadalupe Escobar Murillo	1055837200	Guadalupe Escobar Murillo
5	Dulce Maria Hernandez	1055936979	Dulce Maria Hernandez Roman
6	Maria Paulina Hernandez	1055837333	Maria Paulina Hernández Loteo
7	Maria Angel Hernandez	1036139923	Maria Angel Hernández Valencia
8	Maria jose Osorio	1055937548	María José Osorio Cardenas
9	Karol Dayana Patiño	1017940193	Karol Dayana Patiño Arango
10	Matias Salazar Blandon	1055837697	Matias Salazar Blandón
11	Miguel Eduardo Seriano	1139673313	Miguel Eduardo Seriano
12			
13			

Nota: Esta lista de asistencia debe ser diligenciada por el profesional en las actividades con comunidad después del primer encuentro y el participante firmará o pondrá huella (en caso que no sepa leer ni escribir)

Siendo las 11:00 am, se da por terminada la reunión

1055834028

TATIANA HENAO GALLEGO
PSICOLOGA SALUD PUBLICA
REG. 22736