Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Nemocón
Lugar	Alfonso Lopez Pumarejo
Fecha	20/02/2026
Tema	"ExpresArte por la Salud Mental" - Clima emocional
Entorno	Educativo
Objetivo	Desarrollar la actividad denominada “ExpresArte por la Salud Mental”, implementando un espacio artístico que permitiera a los adolescentes identificar, reflexionar y expresar sus emociones a través de la relación simbólica entre el clima y el estado emocional, promoviendo mensajes positivos sobre salud mental y bienestar emocional.
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	Rudy Yaneth Rodríguez González
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	39624417
Soporte listado de asistencia A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS – formato Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-091.	

Desarrollo de la Actividad

1. **Descripción de la población asistente**

Participaron **adolescentes entre 14 y 17 años**, con una asistencia para esta actividad de 10 participantes, 5 Hombres y 5 Mujeres, estudiantes del Alfonso López Pumarejo. Se trabajó desde un enfoque de protección integral, considerando su etapa de desarrollo, nivel de comprensión, nivel de comprensión, habilidades comunicativas y capacidades de expresión gráfica acordes a la adolescencia. Se promovió un espacio seguro, respetuoso y libre de juicios, garantizando la participación voluntaria y la expresión emocional adecuada..

Se utilizaron hojas impresas con ilustraciones de paisajes climáticos como herramienta pedagógica para representar el concepto de “clima emocional”:

1. Paisaje soleado: asociado a emociones como alegría, entusiasmo, energía y bienestar.
2. Paisaje lluvioso: relacionado con tristeza, cansancio o sensibilidad emocional.
3. Paisaje con arcoíris: vinculado a calma, esperanza, superación y equilibrio emocional.

Los participantes evidenciaron disposición, interés y participación activa durante el desarrollo de la actividad. Se observó apertura para expresar sus ideas y relacionar las ilustraciones con experiencias personales.

2. Metodología de la actividad realizada

La metodología se desarrolló bajo un enfoque participativo y reflexivo, utilizando el arte como herramienta de expresión emocional, adecuado para adolescentes , priorizando la expresión libre, la exploración artística y el reconocimiento de emociones de forma sencilla y comprensible.

La profesional realizó una explicación sobre la relación entre las emociones y los ambientes climáticos, planteando la analogía entre el clima externo y el “clima emocional” interno. Se explicó cómo, al igual que el clima cambia (soleado, lluvioso o con arcoíris), las emociones también fluctúan dependiendo de las situaciones que se viven en el entorno familiar, escolar y social.

Los dibujos funcionaron como una herramienta de expresión no verbal, permitiendo que cada niño manifestara su creatividad y estado emocional a través de los colores y elecciones personales.

Además, se promovió un ambiente seguro y estimulante donde los niños podían compartir sus creaciones con sus compañeros, fortaleciendo así habilidades sociales como la comunicación, la empatía y el respeto por las expresiones de los demás.

Durante la actividad se realizaron preguntas orientadoras como:

- ¿Qué clima representa cómo te has sentido esta semana?
- ¿Qué haces cuando tu clima está lluvioso?
- ¿Qué hábitos te ayudan a que vuelva el sol o aparezca el arcoíris?

La metodología culminó con una puesta en común voluntaria donde algunos niños mostraron sus dibujos, lo que permitió reforzar positivamente su autoestima y sentido de participación dentro del grupo.

2.1 Actividad lúdica de inicio

Para iniciar el taller, se desarrolló una actividad lúdica centrada en el reconocimiento de emociones mediante el uso de dibujos diseñados especialmente para niños de adolescentes. Los materiales incluían ilustraciones sencillas y llamativas que representaban climas cotidianos como: un día soleado, un día lluvioso o un día tranquilo.

La profesional invitó a los niños a observar cada imagen, identificar lo que ocurría en ella y relacionarla con situaciones de su vida diaria. , se generó un espacio de participación activa que les permitió expresarse con seguridad y entusiasmo.

Esta actividad buscó, desde el juego y la creatividad, que los adolescentes reconocieran conductas positivas asociadas al bienestar emocional y desarrollaran una disposición inicial para continuar con el taller artístico. El uso de imágenes coloridas y cercanas a su realidad facilitó la comprensión del tema y preparó un ambiente cálido, motivador y adecuado para el desarrollo del resto de la sesión.

2.2 Explicación del tema

La sesión se centró en reconocer el arte como herramienta de expresión emocional y estrategia pedagógica para la promoción de la salud mental. A través de la representación gráfica de paisajes climáticos, se abordó el concepto de “clima emocional”, permitiendo a los participantes identificar y asociar sus estados emocionales con situaciones de su vida cotidiana.

Se explicó que la salud mental no se limita a la ausencia de dificultades, sino que implica la capacidad de reconocer las emociones, regularlas adecuadamente, solicitar apoyo cuando sea necesario y fortalecer relaciones interpersonales saludables. Asimismo, se enfatizó que las emociones son cambiantes y que todas cumplen una función dentro del proceso de desarrollo personal.

Se destacó el arte como medio facilitador para expresar pensamientos y sentimientos que pueden resultar complejos de verbalizar, favoreciendo la reflexión individual y el diálogo grupal. La elaboración de los dibujos permitió reforzar mensajes relacionados con el autocuidado, la empatía y la regulación emocional, promoviendo entornos protectores dentro del contexto educativo.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado

Se utilizaron hojas impresas con ilustraciones de paisajes climáticos como herramienta pedagógica para representar el concepto de “clima emocional”.

El material incluía cuatro escenarios:

- Paisaje soleado: asociado a emociones como alegría, entusiasmo, energía y bienestar.
- Paisaje lluvioso: relacionado con tristeza, cansancio o sensibilidad emocional.
- Paisaje con tormenta: representando emociones intensas como enojo, frustración o rabia.
- Paisaje con arcoíris: vinculado a calma, esperanza, superación y equilibrio emocional.

Cada ilustración contenía un mensaje orientador enfocado en la identificación, validación y regulación de las emociones, promoviendo la reflexión sobre la importancia de reconocer los propios estados emocionales y aplicar estrategias de autocuidado.

El uso de representaciones visuales facilitó la comprensión del tema, permitió la asociación con experiencias personales y favoreció la participación activa durante el ejercicio de socialización grupal.

2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes.

“¿Es normal que a veces tenga todos los climas en un mismo día?”
“¿Qué puedo hacer cuando siento que mi clima está muy lluvioso?”
“¿Cómo puedo ayudar a un amigo cuando su clima está gris?”
“¿El clima siempre vuelve a estar soleado?”

3. Conclusiones y recomendaciones Conclusiones

- La actividad permitió que los adolescentes comprendieran de manera sencilla la relación entre las emociones y su entorno, favoreciendo el reconocimiento del “clima emocional” propio.
- El uso del arte facilitó la expresión de sentimientos que en ocasiones pueden resultar difíciles de verbalizar directamente.
- Se evidenció disposición para compartir experiencias personales en un ambiente de respeto y escucha activa.
- La dinámica de socialización fortaleció habilidades como la empatía, la comunicación asertiva y la validación emocional entre pares.
- El ejercicio permitió reforzar el mensaje de que todas las emociones son válidas y que existen estrategias para manejarlas adecuadamente

Recomendaciones

- Continuar implementando estrategias artísticas como herramienta para la promoción de la salud mental en población adolescente.

- Incorporar actividades complementarias que incluyan técnicas prácticas de regulación emocional, como ejercicios de respiración o pausas activas.

- Promover espacios periódicos de diálogo grupal que fortalezcan la confianza y el apoyo entre compañeros.

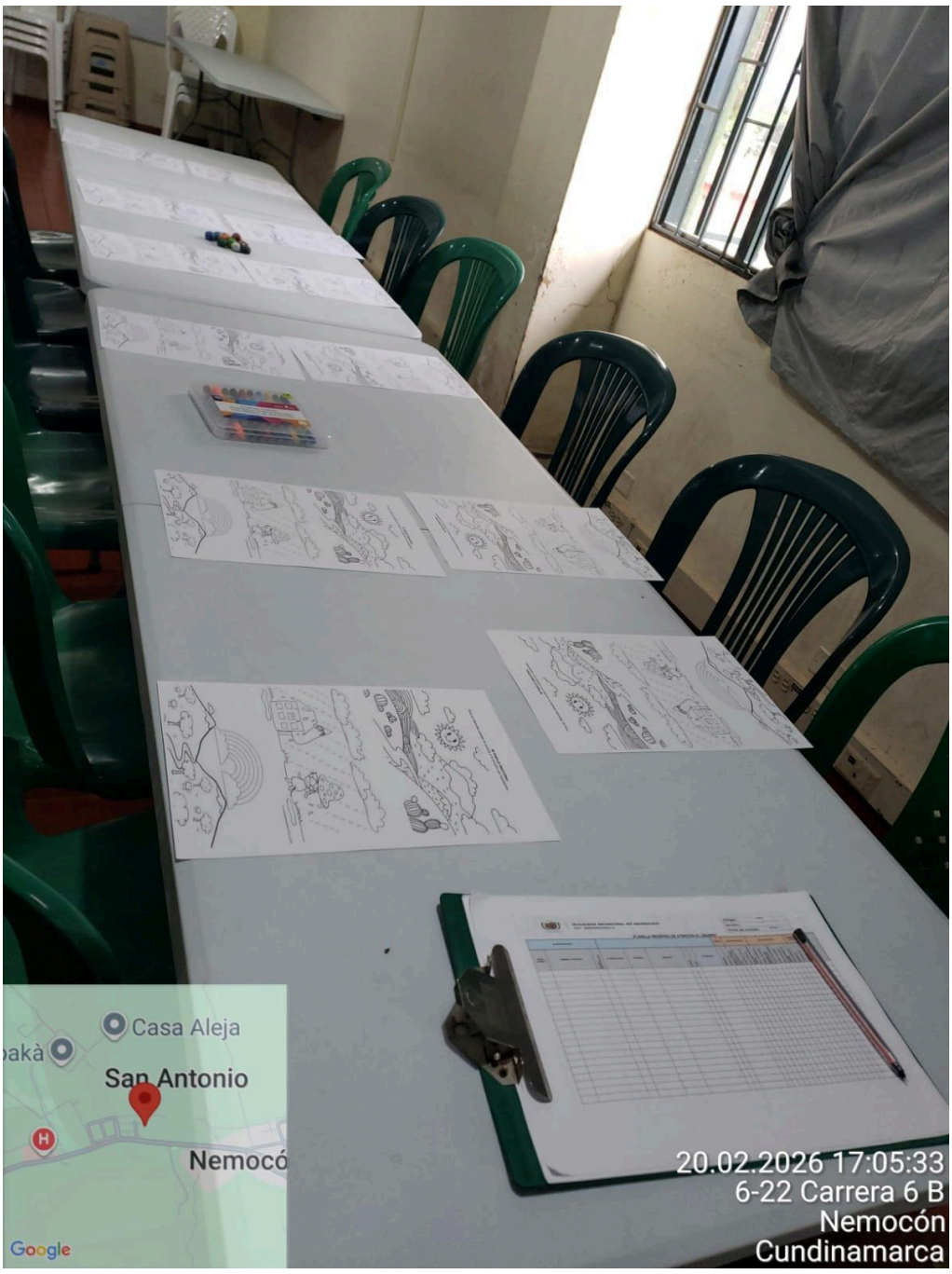
- Integrar dinámicas que combinen expresión artística y movimiento, favoreciendo la participación integral del grupo.

- Reforzar el mensaje en el entorno educativo sobre la importancia de reconocer, validar y comunicar las emociones de manera saludable.

3. Registro fotográfico



Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.



Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

