Gobernación de Cundinamarca	INCLUSIÓN Y BIENESTAR GENERACIONAL	Código: M-IBG-FR- 071
		Versión: 1
	INFORME DE EJECUCIÓN DE TALLERES Y CAPACITACIONES	Fecha de aprobación: 12/12/2025

INFORMACIÓN GENERAL			
Fecha de la actividad: 16-03-2026	**Presencial** ☒	**Virtual** ☐	
Nombre de la Actividad: taller socioemocional -Adolescente			
Talleres ☒	**Capacitaciones** ☐	**Otro:**	
Municipio / Lugar: JERUSALEN			
Hora de inicio: 10:00 am	**Hora de finalización:** 11:00 am		

PROFESIONALES A CARGO			
Nombre y apellidos completos	**Dependencia**	**Cargo**	**Firma**
CATHERIN ROMERO	SSF	CONTRATISTA	
ENID RINCON	SSF	CONTRATISTA	

OBJETIVO	
1.	Fomentar el reconocimiento y la regulación emocional en adolescentes
2.	Propiciar la identificación de emociones en adolescentes mediante actividades lúdicas y expresivas. Desarrollar habilidades de regulación emocional a través de técnicas de respiración, expresión corporal, reflexiones dibujo terapéutico y técnicas de respiración
3.	Desarrollar habilidades de regulación emocional a través de técnicas de respiración, expresión corporal, reflexiones dibujo terapéutico y técnicas de respiración

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. ACTIVIDAD ROMPEHIELO: Se realiza un círculo con los participantes y se inicia el ejercicio de jugar con una bomba que no puede caer al suelo; cada persona que golpee la bomba deberá decir una emoción en voz alta. A lo largo del juego se van introduciendo más bombas de colores, que permitirán observar las emociones que ya se reconocen.
2. ACTIVIDADES DE APREHENSION:

Técnica de reconocimiento emocional a través del cuerpo: El cuerpo habla, se presentan tarjetas con las emociones y se hace la pregunta ¿dónde siento esta emoción en mi cuerpo? Se da espacio a que participen libremente. Derecho a la libre expresión.

3. TECNICAS DE RECONOCIMIENTO EMOCIONAL Y VINCULACION CON LOS DERECHOS

Estatuas emocionales, se cuenta con tarjetas que tienen en una cara una emoción y al respaldo un derecho. Se divide el grupo en dos y se da la indicación para que los primeros de cada fila tomen una tarjeta y cada uno deberá actuar/ representar la emoción y decir el derecho (qué entienden por ese derecho), respectivamente, y luego vuelven a la parte de atrás de la fila. La fila que primero acabe ganará.

4. TECNICA DE RESPIRACION

La respiración de la abeja, tapar ojos y oídos con las manos, inhalar profundo y exhalar por la boca haciendo el sonido de una abeja, hasta que se vacié completamente; luego repetir hasta 5 minutos. Al final se da la palabra para saber cómo se sienten en ese momento, una vez realizado el ejercicio. Derecho a la salud y bienestar emocional

La regulación emocional es la capacidad que tienen los adolescentes para reconocer, comprender y manejar sus emociones de manera adecuada. Durante esta etapa de la vida es normal experimentar emociones intensas como alegría, tristeza, enojo o miedo, debido a los cambios físicos, sociales y emocionales que están viviendo.

Aprender a regular las emociones permite que los adolescentes expresen lo que sienten de forma respetuosa, tomen mejores decisiones y mantengan relaciones saludables con otras personas. Actividades como identificar emociones, expresarlas a través del cuerpo, relacionarlas con los derechos y practicar técnicas de respiración ayudan a que los jóvenes desarrollen habilidades para calmarse, pensar antes de actuar y cuidar su bienestar emocional.

Fortalecer la regulación emocional también promueve el derecho a la libre expresión, a la salud y al bienestar, permitiendo que los adolescentes se sientan escuchados, comprendidos y capaces de afrontar diferentes situaciones de la vida cotidiana.

OBSERVACIONES Y/O CONCLUSIONES
Los estudiantes estuvieron muy participativos y dispuestos en cada una de las actividades socioemociales.

COMPROMISOS:	RESPONSABLE:	FECHA:
N/A	N/A	N/A

INFORMACIÓN DEMOGRÁFICA Y ENFOQUE DIFERENCIAL BENEFICIARIOS											
POR CICLO VITAL					CARACTERIZACIÓN / ENFOQUE DIFERENCIAL						
Niños niñas (0 - 13)	Jóvenes (14 - 28)	Adultos (29 -59)	Adulto mayor (60 y más)	Total	Discapacidad	Cuidadores	Indígenas	Afro Colombianos	LGTBIQ+	Victimas	No aplica
8	12			20							20

ANEXOS
Control de asistencia de asistencia y/o formato de caracterización
Registro fotográfico:

Registro Fotográfico:





Gobernación de Cundinamarca	CULTURA ORGANIZACIONAL Y MEJORA CONTINUA	Código: E – COMC – FR - 005
		Versión: 05
	CONTROL DE ASISTENCIA	Fecha de Aprobación: 5/09/2025
		Páginas: 1 de 6

TEMA: TALLER SOCIOEMOCIONAL ADOLESCENTES	FECHA: 16-03-2026
LUGAR: COLEGIO JERUSALEN	HORA INICIO: 10:00 am
DEPENDENCIA QUE COORDINA:	HORA FIN: 11:00 am

NOMBRE Y APELLIDOS	CEDULA	CARGO	ENTIDAD	MUNICIPIO	TELÉFONO	E-MAIL	FIRMA
Sheny Juliana Casallas	1075628269	13	estudiante	Jerusalen	3144173567		Sheny
linda yurany parra s.	1075628059	15	estudiante	Jerusalen	320 5762891		linda p
Jeimy Katerin Romero R.	1075 628 031	13	estudiante	jerusalen	321 3795029		Ramirez!
Ilanna Bocanegra A	1073558420	15	estudiante	Jerusalen	3142505213		Ilanna B.
Luifer johannis Narvaez	1185463404	14	Estudiante	Jerusalen	3142090655		Luifer N.
Jerónimo marin cortes	1022398498	14	estudiante	Jerusalén	3216143669		Jerónimo M.
David santiago romero triana	1029966787	15	estudiante	Jerusalén	3172437148		
Christian David Diaz Vargas	1095628277	13	Estudiante	Jerusalen	310 228 3004		
Juan Esteban marino flavica	1073558392	15	estudiante	Jerusalen	314 237 6784		

«Por medio de la firma del presente formato, autorizó a la Gobernación de Cundinamarca a utilizar mis datos personales para fines necesarios relacionados con este trámite de conformidad con las disposiciones de la Ley 1581 de 2012, ley de protección de datos y el Decreto 1377 de 2013 que la reglamenta parcialmente»

Gobernación de Cundinamarca	CULTURA ORGANIZACIONAL Y MEJORA CONTINUA	Código: E – COMC – FR - 005
		Versión: 05
	CONTROL DE ASISTENCIA	Fecha de Aprobación: 5/09/2025
		Páginas: 3 de 6

NOMBRE Y APELLIDOS.	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	MUNICIPIO	TELEFONO	E-MAIL	FIRMA
Duver martinez	1195463491	~~estudiante~~ 16	estudiante	Jerusalen	3138631418		
Kevin Leandro Toro Amaya	1111200983	13	Estudiante	Jerusalen	3160849752		Kevin Toro
Cesar Santiago Suescun Mariño	1141336930	13	Estudiante	Jerusalen	3225568587		
Karen Yulieth Diaz Salguero	1075626937	16	estudiante	Jerusalen	313 360 8107		Karen.
Estefania Alvarez Olaya	1075627665	14	Estudiante	jerusalen	3202651585		
Heidy Saray Reyes Olaya	1073558490	13	Estudiante	Jerusalen	3123210586		
Lized Alejandra Carvajal Romero.	1073558468	14	Estudiante	Jerusalen	3180644278		Alejandra C.
Samuel David Oliveros Sanchez	1022989668	15	Estudiante	Jerusalen	320 2690422		Samuel Oliveros
Danna Julieth Sanchez Ruidomo	1075 628 827	13	Estudiante	Jerusalen	320 4990671		
Ana Sofia Franco U.	1073558459	14	estudiante	Jerusalen			Sofia Villalba
Natalia Rubiano Tavera	1028892066	14	Estudiante	Jerusalen			Natalia.

«Por medio de la firma del presente formato, autorizó a la Gobernación de Cundinamarca a utilizar mis datos personales para fines necesarios relacionados con este trámite de conformidad con las disposiciones de la Ley 1581 de 2012, ley de protección de datos y el Decreto 1377 de 2013 que la reglamenta parcialmente»