Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Pulí Cundinamarca
Lugar	IEDI de Pulí Sede Palestina
Fecha	08 de abril de 2026
Tema	*Escucha activa, comunicación empática, reconocimiento de emociones y autorregulación emocional* ¿qué siento? ¿cómo lo expreso? ¿cómo lo manejo? Resolución pacífica de conflictos entre pares.
Entorno	Educativo
Objetivo	Fortalecer las capacidades y habilidades socioemocionales de los estudiantes de los grados 8° y 9° mediante el desarrollo de la escucha activa, la comunicación empática, el reconocimiento y manejo adecuado de las emociones, promoviendo la autorregulación emocional y la resolución pacífica de conflictos entre pares para favorecer la convivencia y el bienestar personal y grupal, promoviendo la salud mental.
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	Ingri Julieth Corredor Triana
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	1003482511 de Pulí
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

Adolescentes entre los 14 años y los 16 años (ciclo vital de adolescencia) adscritos al entorno Educativo, estudiantes de los grados Octavo (8) y noveno (9) de la Institución Educativa Departamental Integrado Pulí sede de la in,spección de Palestina, secundaria priorizada de acuerdo a la necesidad del Municipio, la cual cuenta con pocos estudiantes (se adjunta base de datos de la Institución). Se conto con un total de 8 participantes.

2. Metodología de la actividad realizada

La sesión *"cucha activa, comunicación empática, reconocimiento de emociones y autorregulación emocional ¿qué siento? ¿cómo lo expreso? ¿cómo lo manejo? Resolución pacífica de conflictos entre pares."* se configura como un espacio de fortalecimiento y desarrollo de capacidades socioemocionales que durante la a adolescencia es un proceso clave en la formación de la identidad, las habilidades interpersonales y la regulación emocional. En esta etapa, los jóvenes experimentan cambios significativos a nivel biológico, psicológico y social que impactan su manera de sentir, pensar y relacionarse con los demás. Por ello, el fortalecimiento de competencias emocionales y comunicativas se convierte en una herramienta esencial para su bienestar y convivencia. Según Daniel Goleman (1995), la inteligencia emocional comprende la capacidad de reconocer, comprender y manejar las propias emociones, así como las de los demás. Estas habilidades permiten

tomar decisiones adecuadas, afrontar retos y mantener relaciones saludables. Entre sus componentes se destacan: el autoconocimiento, la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales.

La escucha activa implica prestar atención plena al interlocutor, mostrando interés genuino y comprensión sin juicios. Carl Rogers (1961) la considera una de las bases de la comunicación empática, ya que permite validar las emociones del otro y construir vínculos de confianza. A través de la escucha activa, los adolescentes aprenden a comunicarse con respeto y a reconocer las necesidades emocionales de sus pares.

La comunicación empática, por su parte, favorece la expresión de sentimientos y pensamientos de manera asertiva, comprendiendo las perspectivas ajenas y evitando respuestas impulsivas o agresivas. Esta forma de comunicación promueve la convivencia pacífica, el trabajo en equipo y la solución dialogada de conflictos. La autorregulación emocional es la capacidad de manejar las emociones de forma adecuada ante diversas situaciones. Favorece la toma de decisiones conscientes, la tolerancia a la frustración y el manejo constructivo del enojo o la tristeza. Desarrollar esta competencia ayuda a los adolescentes a mantener relaciones más equilibradas y a prevenir conductas reactivas o violentas. Finalmente, la resolución pacífica de conflictos se entiende como el proceso mediante el cual las personas implicadas en una situación de desacuerdo buscan soluciones a través del diálogo, la negociación y la empatía. Fomentar esta habilidad en el contexto escolar contribuye a fortalecer la convivencia, el sentido de pertenencia y la cultura del cuidado mutuo.

2.1 Actividad lúdica de inicio: el profesional en Psicología del entorno educativo da la bienvenida a los participantes y explicó el objetivo de la sesión como un espacio en el que los adolescentes las habilidades socioemocionales mediante el desarrollo de la escucha activa, la comunicación empática, promoviendo la autorregulación emocional y la resolución pacífica de conflictos entre pares. Se desarrollo la actividad lúdica para romper el hielo *"La emoción que me representa"* cada estudiante elige una emoción que lo haya acompañado últimamente (alegría, miedo, enojo, calma, tristeza) todos nos ubicamos en círculo, y cada uno comparte la emoción diciendo: "Hoy me siento ej. Triste porque ej. pelee con mis papas". Se validan todas las emociones presentes y se favorece la expresión emocional.

2.2 Explicación del tema se continuó con la construcción y aplicación de conceptos de validación emocional, mediante la actividad "escuchar con el corazón" los adolescentes se forman parejas, cada uno deberá contarle al otro una experiencia que le haya generado una emoción fuerte (puede ser positiva o negativa) durante 2 minutos, la otra persona solo deberá ser receptiva y solo escuchar, sin interrumpir. Luego, repite lo que entendió y cómo cree que se sintió su compañero, después se intercambian los roles. Se realizaron preguntas detonantes como ¿Cómo se sintieron al ser escuchados? ¿Qué diferencia hay entre oír y escuchar? Se oriento que la diferencia se encuentra en la intencionalidad escuchar es el acto voluntario, consciente y activo de prestar atención, interpretar y comprender lo que se oye. Oír es recibir, escuchar es entender.

La siguiente actividad de nombre *"Resolviendo un conflicto"* los estudiantes se dividieron en grupos pequeños a cada uno se le entregó una situación como: 1. Dos amigos dejan de hablar porque uno

contó un secreto. 2. Un estudiante se molesta porque siente que no lo tienen en cuenta en el grupo. 3. Un compañero responde con gritos durante una discusión y se pelean en clase. 4. Hay un malentendido por un mensaje en redes sociales. 5. Un estudiante se burla de otro y este reacciona con enojo. Cada grupo deberá interpretar brevemente una solución pacífica usando escucha y empatía. De esta forma Se socializa y reflexiona de cuáles son las estrategias que ayudan a resolver el conflicto de manera armónica escucho sin interrumpir y de manera activa, expreso cómo me siento, intento entender al otro y conjuntamente busco una solución.

Para cerrar el encuentro de manera reflexiva *"me llevo conmigo"* se le pregunto a los estudiantes que aprendió y que pondrá en práctica de ahora en adelante.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado para la sesión se empleó un lenguaje concreto para la contextualización emociones, regulación y validación de las mismas, con el fin de adquirir habilidades para solucionar conflictos. Se utiliza materiales como ficha técnica de metodología, preguntas detonantes, tarjetas de situaciones en cartulinas, impresiones, marcadores.

2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes: los adolescentes expresan dudas con preguntas como ¿Qué hago si alguien me grita en una discusión? ¿Cómo digo lo que siento si me cuesta? ¿Cómo soluciono un conflicto si la otra persona no quiere? Se oriento que cuando alguien te grita lo que deberías hacer es tratar de mantener la calma y expresar que prefieres hablar sin gritar. Si la persona sigue alterada, es mejor tomar distancia y hablar después. Para hablar de lo que sentimos es importante tomarte un momento para pensar sobre las emociones que experimentamos y usar frases sencillas como: 'Me sentí mal cuando…' o 'No me gustó…'. Por último, cuando alguien no quiere solucionar un conflicto primero es hacer tu parte hablando con respeto. Si la otra persona no quiere, es importante no insistir de forma negativa y buscar apoyo en un adulto.

3. Conclusiones y recomendaciones.

La actividad permitió el fortalecimiento de competencias de resolución de conflictos que constituyen pilares fundamentales de la educación emocional, promoviendo adolescentes más conscientes de sí mismos, capaces de comunicarse de manera respetuosa, regular sus emociones y construir relaciones basadas en la empatía y la paz. Se evidenció que, a través de metodologías dinámicas y participativas, es posible fortalecer habilidades como la escucha activa, la empatía y la autorregulación emocional, fundamentales para una sana convivencia. Asimismo, los participantes comprendieron que los conflictos hacen parte de la vida cotidiana, pero que pueden resolverse de manera pacífica mediante el diálogo, el respeto y la validación de las emociones. Este tipo de espacios contribuyen al desarrollo integral de los adolescentes y al fortalecimiento del bienestar emocional en el entorno educativo

4. 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.**



Gobernación de Cundinamarca

	PROMOCION DEL DESARROLLO DE SALUD GESTION DE LA SALUD PUBLICA	Código:II-PDS-GSP-GPSP-FR-091 Versión:6
	REGISTRO DE ASISTENCIA A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS	Fecha de Aprobación: 15 de enero de 2025

Señor Ciudadano, autoriza a la Gobernación de Cundinamarca a utilizar sus datos personales para fines informativos exclusivamente en cumplimiento de la misión de la entidad, 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. Así mismo, si desea ejercer sus derechos de conocer, actualizar, rectificar o suprimir sus datos, lo puede solicitar a través del correo electrónico habeasdata@saludpublica.gov.co"

1. FECHA: 08 Abril 2026 — 2. TEMÁTICA: "Escucha activa, Comunicación empática, Reconocimiento de emociones"

3. MUNICIPIO: Pulí Cundinamarca — 4. LUGAR: Institución Educativa Departamental Integrado Pulí - Palestina.

5. RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos): Ingri Jaleth Corredor

6. Tipo de Identificacion: CC — Número: 1003483511 — Firma

No.	NOMBRES Y APELLIDOS.	IDENTIFICACIÓN TIPO 1. C.C 2. T.I 3 RC 4. OTRO	IDENTIFICACIÓN Nº	ENTORNO 1.Hogar 2. Comunitario 3. Laboral 4. Educativo 5. Institucional	SEXO 1. Masculino 2. Femenino	FECHA DE NACIMIENTO Dia / Mes / Año	AFILIACION SALUD 1. Contributivo 2. Subsidiado 3. Excepción 4,Especial 5. No asegurado	POBLACIÓN CON ENFOQUE DIFERENCIAL 1. Indígena 2.Afro 3. Palenquero 4. Raizal 5. ROM 6.Migrante. 7.PVCA	DISCAPACIDAD 1. Física 2.Auditiva 3. Visual 4.Sordera 5.Intelectual 6. Mental 7.Múltiple	POBLACION VULNERABLE 1. PPL 2.Habitante Calle 3.LGBTIQ+ 4.Personas en situación de prostitución 5.Usuarios de drogas inyectables	EMBARAZADA 1.SI 2. No	OCUPACION U OFICIO	LUGAR DE VIVIENDA 1. Rural Disperso 2.Cabecera Municipal, 3. Centro poblado	DIRECCIÓN	TELÉFONO	CODIGO CUPS INTERVENCIONES COLECTIVAS	FIRMA
1	Jolan Andres G	2	1070973545	4	1	25/11/12	2				2	Estudiante	3	Palestina	3202276 4456	I1101	Jolan A
2	Daniela Arroyo	2	1011064100	4	2	17/03/16	4				2	Estudiante	3	Palestina	3208[illegible]10	I1101	Daniela A
3	Maser León	2	1070394930	4	2	17/01/[illegible]	1				2	Estudiante	1	Sanaica	3102[illegible]	I1101	Maser León
4	Daudith cordero c	2	1066743060	4	2	17/09/2011	2				2	Estudiante	1	Betania	3225626[illegible]	I1101	Daudith C.
5	JHOAN COVEÑAS	2	1072809162	4	1	27/10 2026	2				2	Estudiante	1	Betania	3225626[illegible]	I1101	JHOAN
6	Jcon cobo L	2	1069154370	4	1	26/07/20[illegible]	1				2	Estudiante	1	Betania Cabecera	3227477[illegible]	I1101	Jcon Cobo
7	Juan Paul Ortiz Cardozo	2	1011220746	4	1	09/10/2012	2				2	Estudiante	1	Cabrera	320326 8072	I1101	Juan Paul
8	Karol Santiago Mora	2	1071947785	1	1	21/01/2009	2				2	Estudiante	3	Palestina	3043421060	I1101	[illegible]
9																	
10																	

Powered by CamScanner