VALORACIÓN INICIAL

FECHA	5-05-2026		
POBLACIÓN IMPACTADA		NÚMERO DE PERSONAS: 5	NÚMERO DE ATENCIONES: 5
LIGA	TEAKWONDO		
CATEGORÍA	FORMACIÓN		
ENTRENADOR	JUAN BAUTISTA		
TIPO DE ACOMPAÑAMIENTO	X	ASISTENCIA A CAMPO	
		COMPETENCIA	
		EVENTO	
OBJETIVO ASISTENCIA A CAMPO		FORTALECER EN LOS DEPORTISTAS HABILIDADES DE IDENTIFICACIÓN, COMPRENSIÓN Y REGULACIÓN EMOCIONAL, FAVORECIENDO EL AUTOCONTROL, LA DISCIPLINA Y EL ADECUADO MANEJO DE SITUACIONES DE PRESIÓN DENTRO Y FUERA DE LA COMPETENCIA.	
NOMBRE DE COMPETENCIA / EVENTO		N/A	

HALLAZGOS

FECHA	5-05-2026
EL MARTES 5 DE MAYO DEL 2026, SE REALIZÓ EL ENCUENTRO DE LOS DEPORTISTAS DE SEMILLERO CON LA LIGA DE TEAKWONDO DONDE SE TRABAJO SOBRE EL MANEJO DE	

EMOCIONES DIRIGIDO A DEPORTISTAS DE TAEKWONDO, EN EL COMPLEJO ACUATICO DE LA 42, EN COMPAÑÍA DE LAS PSICOLÓGAS LINA MOLINA Y JOHANNA LOZANO DE CIENCIAS APLICADAS. CON EL OBJETIVO DE FORTALECER EN LOS DEPORTISTAS HABILIDADES DE IDENTIFICACIÓN, COMPRENSIÓN Y REGULACIÓN EMOCIONAL, FAVORECIENDO EL AUTOCONTROL, LA DISCIPLINA Y EL ADECUADO MANEJO DE SITUACIONES DE PRESIÓN DENTRO Y FUERA DE LA COMPETENCIA.

SE DA INICIO AL TALLER DE MANEJO DE EMOCIONES CON LOS DEPORTISTAS DE TAEKWONDO, REALIZANDO INICIALMENTE UN ESPACIO DE BIENVENIDA E INTRODUCCIÓN DONDE SE SOCIALIZÓ LA IMPORTANCIA DEL ENTRENAMIENTO EMOCIONAL DENTRO DEL DEPORTE, RESALTANDO CÓMO LAS EMOCIONES INFLUYEN DIRECTAMENTE EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO, LA TOMA DE DECISIONES Y EL AUTOCONTROL DURANTE LOS COMBATES Y ENTRENAMIENTOS.

DURANTE EL ENCUENTRO, LOS DEPORTISTAS MOSTRARON UNA ACTITUD RECEPTIVA, PARTICIPATIVA Y RESPETUOSA FRENTE A CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS, EVIDENCIÁNDOSE INTERÉS POR COMPARTIR EXPERIENCIAS PERSONALES RELACIONADAS CON EMOCIONES COMO EL MIEDO, LA ANSIEDAD, LA FRUSTRACIÓN, LA ALEGRÍA Y LA RABIA EN ESCENARIOS COMPETITIVOS.

COMO ACTIVIDAD INICIAL SE DESARROLLÓ LA DINÁMICA DENOMINADA “SEMÁFORO EMOCIONAL”, EN LA CUAL LOS DEPORTISTAS IDENTIFICARON DIFERENTES NIVELES DE INTENSIDAD EMOCIONAL FRENTE A SITUACIONES COMUNES DENTRO DE LA COMPETENCIA, PERMITIENDO RECONOCER CÓMO REACCIONAN ANTE LA PRESIÓN, LA DERROTA, LOS ERRORES ARBITRALES Y LA EXPECTATIVA DE COMPETIR. LA ACTIVIDAD GENERÓ PARTICIPACIÓN ACTIVA, REFLEXIÓN Y ADECUADA INTERACCIÓN GRUPAL.

POSTERIORMENTE, SE TRABAJÓ UN ESPACIO PSICOEDUCATIVO SOBRE RECONOCIMIENTO CORPORAL DE LAS EMOCIONES, DONDE LOS PARTICIPANTES IDENTIFICARON SEÑALES FÍSICAS ASOCIADAS A ESTADOS EMOCIONALES COMO NERVIOSISMO, TENSIÓN, FRUSTRACIÓN Y ENOJO. LOS DEPORTISTAS PARTICIPARON DE MANERA ESPONTÁNEA EXPRESANDO CÓMO LAS EMOCIONES AFECTAN SU CONCENTRACIÓN Y DESEMPEÑO DEPORTIVO.

DE IGUAL MANERA, SE ENSEÑARON TÉCNICAS BÁSICAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL, ENTRE ELLAS EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE, USO DE PALABRAS ANCLA Y ESTRATEGIAS DE REINICIO MENTAL, LAS CUALES FUERON PRACTICADAS POR LOS DEPORTISTAS CON DISPOSICIÓN Y COMPROMISO.

FINALMENTE, CADA DEPORTISTA ELABORÓ UN COMPROMISO PERSONAL RELACIONADO CON EL MANEJO EMOCIONAL DURANTE ENTRENAMIENTOS Y COMPETENCIAS, DESTACÁNDOSE MENSAJES ORIENTADOS AL AUTOCONTROL, LA CALMA, LA CONFIANZA Y LA DISCIPLINA DEPORTIVA.

MANEJO Y RECOMENDACIONES:

SE EVIDENCIÓ BUENA DISPOSICIÓN, PARTICIPACIÓN ACTIVA Y ADECUADA INTEGRACIÓN GRUPAL POR PARTE DE LOS DEPORTISTAS DURANTE EL DESARROLLO DE TODAS LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS. LOS PARTICIPANTES DEMOSTRARON INTERÉS EN APRENDER HERRAMIENTAS PARA EL MANEJO EMOCIONAL Y RECONOCIERON LA IMPORTANCIA DE FORTALECER LA SALUD MENTAL COMO PARTE DEL PROCESO DEPORTIVO.

EL TALLER SE DESARROLLÓ EN UN AMBIENTE DE RESPETO, ESCUCHA Y MOTIVACIÓN, PERMITIENDO FORTALECER HABILIDADES EMOCIONALES Y PROMOVER ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN APLICABLES TANTO EN EL ÁMBITO DEPORTIVO COMO PERSONAL.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA:

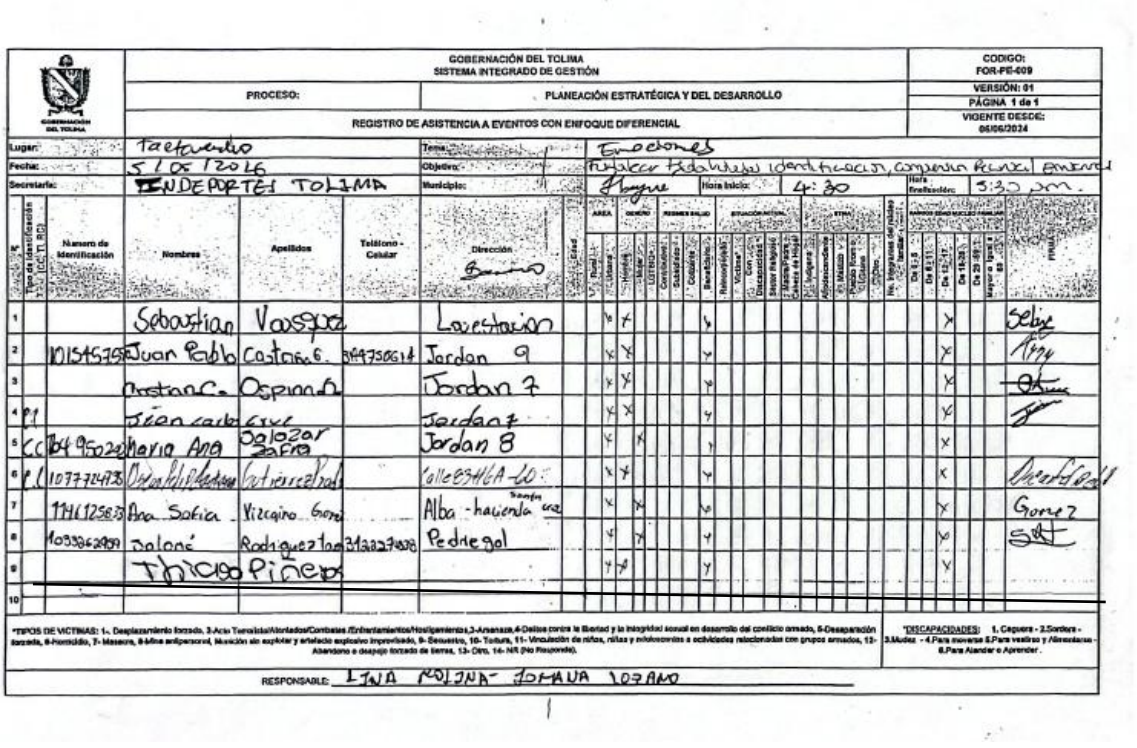




ELABORADO POR

PROFESIONAL A CARGO	NOMBRE	FIRMA	FECHA
PSICÓLOGA	LINA KATERINA MOLINA	LINA MOLINA	5-05-2026
PSICOLÓGA	JOHANA LOZANO	JOHANA LOZANO	5-05-2026

ANEXO:
FORMATO EXTERNO DE CARACTERIZACIÓN Y RECOLECCIÓN DE ASISTENCIAS, GOBERNACIÓN DEL TOLIMA Y **DILIGENCIAMIENTO DE GCA-R-02 FORMATO CRONOGRAMA ASISTENCIA A CAMPO / COMPETENCIA / EVENTO / CAPACITACIÓN CIENCIAS APLICADAS.**



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN

CODIGO: FOR-PE-009
VERSIÓN: 01
PÁGINA 1 de 1
VIGENTE DESDE: 06/06/2024

PROCESO: PLANEACIÓN ESTRATÉGICA Y DEL DESARROLLO

REGISTRO DE ASISTENCIA A EVENTOS CON ENFOQUE DIFERENCIAL

Lugar: Tarqueruco — Tema: Emociones
Fecha: 5 / 05 / 2026 — Objetivo: Reforzar habilidades identificación, comprensión regulación emocional
Secretaría: INDEPORTES TOLIMA — Municipio: Ibague — Hora Inicio: 4:30 — Hora finalización: 5:30 pm.

Nº	Tipo de identificación (CC/TI/RC)	Número de Identificación	Nombres	Apellidos	Teléfono - Celular	Dirección	Edad	AREA: Rural	AREA: Urbano	GENERO: Hombre	GENERO: Mujer	GENERO: Condición de discapacidad	PERFILES SALUD: Gestante	PERFILES SALUD: Lactante	PERFILES SALUD: Bono Salud	SITUACIÓN VICTIMA: Reincorporado	SITUACIÓN VICTIMA: Victima	SITUACIÓN VICTIMA: Lideres y Lideresas	SITUACIÓN VICTIMA: Desmovilizados	SITUACIÓN VICTIMA: Madres y/o Padres Cabeza de Hogar	SITUACIÓN VICTIMA: Sector Religioso	ETNIA: Indígena	ETNIA: Afrocolombiano	ETNIA: Rom	ETNIA: Otro	Nº Personas a cargo	RANGOS EDAD NUCLEO FAMILIAR: De 0 a 5	RANGOS EDAD NUCLEO FAMILIAR: De 6 a 11	RANGOS EDAD NUCLEO FAMILIAR: De 12 a 17	RANGOS EDAD NUCLEO FAMILIAR: De 18 a 28	RANGOS EDAD NUCLEO FAMILIAR: De 29 a 59	RANGOS EDAD NUCLEO FAMILIAR: Mayor a 60	FIRMA
1			Sebastian	Vasquez		La estación		X		X					X														X			Sebas
2		1015457195	Juan Pablo	Castaño G.	3147506114	Jordan 9		X		X					X														X			Juan
3			Cristian C.	Ospina O.		Jordan 7		X		X					X														X			Cristian
4			Jean carlo	Cruz		Jordan 7		X		X					X														X			Jean
5	CC	1047950291	Maria Ana	Salazar Zafra		Jordan 8		X			X				X														X			
6	CC	1077714938	Daniela Alejandra	Gutierrez Bad		Calle 83 #16A-20		X		X					X														X			Daniela
7	TI	1141125837	Ana Sofia	Vizcaino Gom		Alba - hacienda		X		X					X														X			Gomez
8		1033962959	Salomé	Rodriguez Tor	3132227638	Pedregal		X		X					X														X			Salomé
9			Thiago	Pineda				X		X					X														X			
10																																

*TIPOS DE VICTIMAS: 1-. Desplazamiento forzado. 2-Acto Terrorista/Atentados/Combates /Enfrentamientos/Hostigamientos,3-Amenaza,4-Delitos contra la libertad y la integridad sexual en desarrollo del conflicto armado, 5-Desaparición forzada, 6-Homicidio, 7- Masacre, 8-Mina antipersonal, Munición sin explotar y artefacto explosivo improvisado, 9- Secuestro, 10- Tortura, 11- Vinculación de niños, niñas y adolescentes a actividades relacionadas con grupos armados, 12- Abandono o despojo forzado de tierras, 13- Otro, 14- NR (No Responde).

*DISCAPACIDADES: 1. Ceguera - 2.Sordera - 3.Mudez - 4.Para moverse 5.Para vestirse y/Alimentarse - 6.Para Atender o Aprender .

RESPONSABLE: LINA MOLINA- JOHANA LOZANO

Elaboro:	Reviso/Aprobó:	Observaciones y/o Ajustes:
Líder del proceso	Comité De Calidad	Se implementa el SIGC