



SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL



SOPORTE INFORME DE ACTIVIDADES MAYO DE 2026

ANEXO 1.1

ACTIVIDAD

FECHA: 23 de abril de 2026

TEMA: Inicio de ciclo formativo – Gestión emocional

ASISTENTES: Lista de asistencia

CONCLUSIONES: La sesión inició el ciclo formativo con 9 jóvenes de Jóvenes en Paz en Bosa Porvenir, abordando la gestión emocional mediante actividades participativas como la cartografía corporal. Se promovió el reconocimiento y regulación de las emociones, y los participantes manifestaron interés en profundizar en temas de violencias basadas en género y mitos del amor romántico, orientando así el enfoque de las siguientes sesiones.

ACTA N°**FECHA:** 23 de abril de 2026**HORA:** 3:00 pm**LUGAR:** CDC Porvenir – Bosa**TEMA:** Inicio de ciclo formativo – Gestión emocional**ASISTENTES:** Lista de asistencia**DESARROLLO:**

1.Planeación de la actividad: La actividad se desarrolló en el marco de un proceso de articulación interinstitucional con el programa Jóvenes en Paz, específicamente con la docente referente del grupo en Bosa Porvenir 360°. En los espacios de coordinación previos se acordó implementar un ciclo formativo integral, orientado a abordar los ejes de bienestar: salud mental (habilidades socioemocionales), prevención del consumo de SPA, prevención de violencias basadas en género y derechos sexuales y reproductivos.

Se definió que el proceso tendría una modalidad híbrida, con la primera y última sesión de forma presencial y las demás sesiones de manera virtual, considerando las condiciones de acceso y transporte de los jóvenes. Asimismo, se estableció iniciar el ciclo el 23 de abril de 2025, con encuentros semanales los jueves.

De manera previa al desarrollo de la sesión, las profesionales Laura Gómez y Cristina Pedraza realizaron la gestión logística del refrigerio, el cual fue recogido en la Casa de Juventud de Bosa (ubicada temporalmente en la Subdirección Local), garantizando condiciones básicas de bienestar para los participantes.

2.Objetivo de la actividad: Dar inicio al ciclo formativo mediante el abordaje de la gestión emocional, promoviendo en los jóvenes el reconocimiento de las emociones, su función, su manifestación en el cuerpo y la identificación de estrategias de regulación emocional desde un enfoque psicosocial.

3.Descripción de la Actividad:

La sesión inició a las 3:00 p.m. en el CDC Porvenir, con la llegada progresiva de los jóvenes convocados. Se dio apertura al espacio con la presentación del equipo psicosocial, contextualizando a los participantes sobre la Subdirección para la Juventud, las Casas de Juventud y la Estrategia Móvil, así como la estructura del ciclo formativo y sus temáticas.

Como actividad inicial se implementó el rompehielos “Teléfono roto de la emoción”, en el cual los participantes debían transmitir una emoción específica a través de gestos corporales, favoreciendo la integración grupal, la observación y el reconocimiento de expresiones emocionales no verbales.

Posteriormente se abordó la diferencia entre emoción y sentimiento, seguido de la explicación de las emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, ira y asco), utilizando como recurso pedagógico ejemplos cotidianos y referencias como la película *Intensamente*, facilitando la comprensión desde un lenguaje cercano.

Como actividad central se desarrolló una cartografía corporal de manera grupal, en la cual los jóvenes reflexionaron sobre:

- La función de cada emoción
- Su manifestación en el cuerpo
- Estrategias de gestión emocional

Se asignaron colores de manera colectiva a cada emoción y se representaron en una silueta corporal, promoviendo la identificación de la relación entre emoción y corporalidad.

Posteriormente se abordó el tema de la ansiedad, diferenciando entre la emoción de ansiedad y un diagnóstico clínico, con el fin de evitar la patologización de experiencias emocionales cotidianas.

Se generó un espacio reflexivo sobre estrategias de regulación emocional, enfatizando la importancia de no juzgar las emociones y reconociendo que la salud mental tiene una dimensión tanto individual como social. En este punto se problematizaron discursos de positividad tóxica, promoviendo una mirada crítica frente a los contenidos que circulan en redes sociales.

Finalmente, se socializaron rutas de atención en salud mental, incluyendo líneas de atención, oferta institucional de las Casas de Juventud y alternativas de atención psicológica a bajo costo.

La sesión cerró con la entrega de refrigerio y un espacio de retroalimentación, donde los jóvenes compartieron sus percepciones frente al proceso.

4. Participación: 9 Jóvenes

5. Resultado: La sesión permitió consolidar un primer acercamiento significativo al proceso formativo, generando un espacio de confianza y apertura donde los jóvenes pudieron participar activamente y expresar sus ideas frente a las emociones y su gestión.

Se evidenció que la cartografía corporal fue una herramienta altamente efectiva, ya que facilitó la comprensión de las emociones desde una dimensión vivencial, permitiendo que los participantes reconocieran cómo estas se manifiestan físicamente en su cuerpo, aspecto que no había sido previamente explorado por la mayoría.

Asimismo, los jóvenes lograron identificar la función de las emociones y comenzaron a reconocer estrategias de regulación emocional, ampliando su perspectiva frente a este tema más allá de enfoques tradicionales o superficiales.

Durante el espacio de retroalimentación, los participantes manifestaron que si bien han recibido múltiples espacios sobre prevención de consumo de SPA, consideran más pertinente profundizar en temas relacionados con violencias basadas en género y mitos del amor romántico, lo cual evidencia una claridad frente a sus necesidades formativas y un interés por abordar aspectos relacionales y afectivos.

En este sentido, se logró establecer un acuerdo pedagógico con el grupo, orientado a ajustar el contenido del ciclo formativo según sus intereses, lo que favorece la apropiación del proceso y la participación activa.

Adicionalmente, los jóvenes se acercaron al equipo psicosocial al finalizar la sesión para expresar su agradecimiento por el espacio, destacando la utilidad de las herramientas compartidas y la posibilidad de reflexionar sobre temas que no suelen ser abordados en otros contextos

6. Aprendizajes/ Hallazgos:

El desarrollo de la sesión permitió identificar que los jóvenes presentan limitadas oportunidades previas para reflexionar sobre las emociones desde una perspectiva integral, especialmente en lo relacionado con su manifestación corporal. La cartografía corporal evidenció que este

enfoque genera procesos de comprensión más profundos y significativos, facilitando la conexión entre lo emocional y lo físico.

Se evidenció también que, aunque los jóvenes han estado expuestos a información sobre salud mental, persisten vacíos en torno a la gestión emocional, particularmente en la identificación de estrategias prácticas para regular sus emociones en la vida cotidiana. Esto resalta la importancia de continuar fortaleciendo este componente dentro del ciclo formativo.

Otro hallazgo relevante es la necesidad de adaptar los contenidos a las trayectorias formativas previas del grupo, evitando la repetición de temáticas ya abordadas (como SPA) y priorizando aquellas que generan mayor interés, como las relaciones afectivas, los mitos del amor romántico y las violencias basadas en género. Esto permite una mayor pertinencia pedagógica y favorece el compromiso de los participantes.

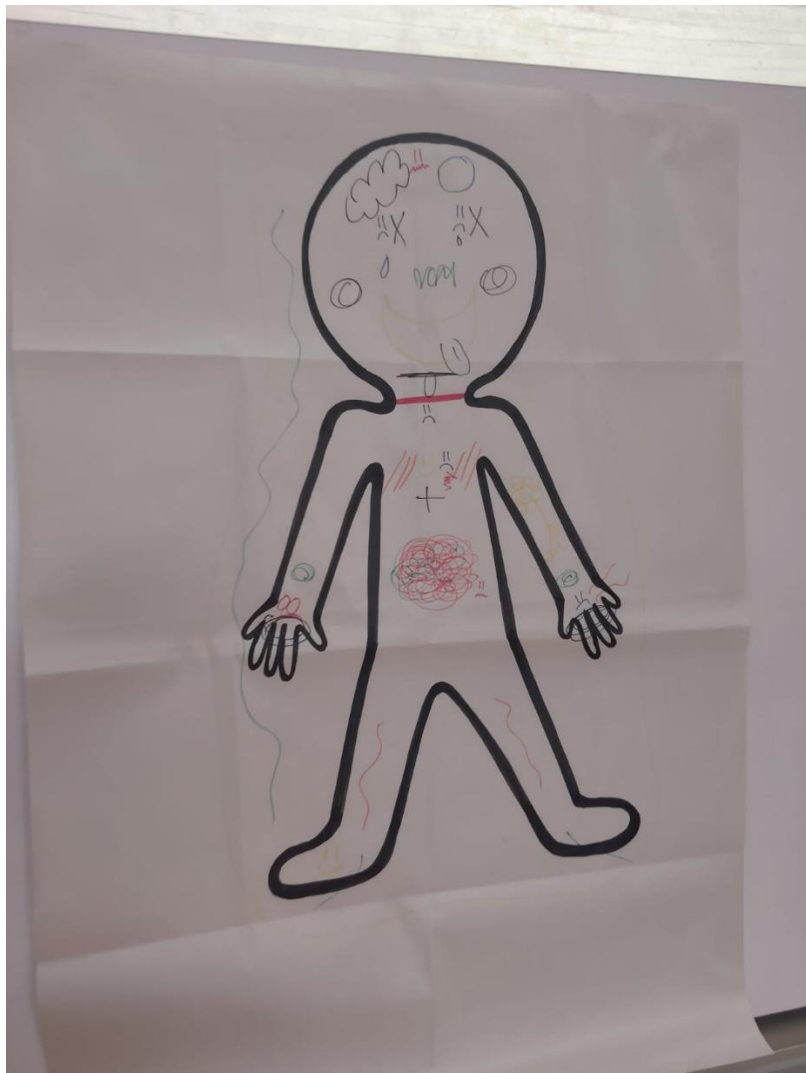
Asimismo, se identificó que los jóvenes tienen una mirada crítica frente a los discursos de bienestar que circulan en redes sociales, lo que abre la posibilidad de trabajar desde un enfoque psicosocial que problematice estos contenidos y promueva comprensiones más realistas y contextualizadas de la salud mental.

Finalmente, se reafirma la importancia de generar espacios que integren el reconocimiento emocional con el análisis del contexto social, entendiendo que la salud mental no es únicamente un proceso individual, sino que está atravesada por condiciones sociales, culturales y económicas que influyen en la experiencia de los jóvenes.

7. Fotos







Nota:

Cra. 7 No. 32 - 16 / Ciudadela San Martín
Secretaría Distrital de Integración Social
Tel.: (1) 327 97 97
www.integracionsocial.gov.co



**ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.**

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

CONVOCATORIA.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Laura Gomez Gutiérrez	Psicosocial	SDIS- Juventud- Estrategia Movil	
Cristina Pedraza	Psicosocial	SDIS- Juventud- Estrategia Movil	

Anexos: Lista de asistencia y fotografías

Elaboró: Laura Gomez

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.		PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA						Código: FOR-GD-002 Versión: 2 Fecha: Mayo 12/2018/2023 - 12/12/2024 Página: 1 de 1	
1. Tema: Ciclo Formativo, gestión emocional			2. Lugar o Localidad o Sede: CDC Porvenir			3. Fecha y hora: 23 de abril			
4. Nombre responsable: Laura Gomez			5. Dependencia responsable: SDIS, Juventud, Estrategia Móvil						
6. Item	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Laura Lizeth Gomez Gutierrez	CC	1023971837	SDIS - Juventud	Estrategia Móvil	CPS	Psico.lauragomez@gmail.com	3142032428	
2	Julien Cristina Pedraza Vargas	CC	1013629313	SDIS - Juventud	Estrategia Móvil	CPS	jcrisrina9297@gmail.com	3107992961	
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									