



SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL



SOPORTE INFORME DE ACTIVIDADES MAYO DE 2026

ANEXO 1.2

ACTIVIDAD Primera sesión formativa Gestión Emocional IED Quiba grado 11

FECHA: 27 de abril de 2026

TEMA: Primera sesión del ciclo formativo mixto 360 de gestión emocional con estudiantes de grado 11 IED Quiba

ASISTENTES: Cristina Pedraza; Juan David Peralta y 20 estudiantes

CONCLUSIONES: La jornada desarrollada permitió generar un espacio pedagógico, participativo y reflexivo orientado al fortalecimiento de la gestión emocional en las y los estudiantes. A través de metodologías vivenciales y dinámicas, se promovió el reconocimiento de las emociones como respuestas naturales y adaptativas, así como la importancia de expresarlas y gestionarlas de manera saludable.

ACTA N°**FECHA:** 27 de abril de 2026**HORA:** 08:00 am a 10:00 am**LUGAR:** IED Quiba**TEMA:** Primera sesión formativa Gestión Emocional IED Quiba grado 11**ASISTENTES:** Cristina Pedraza; Juan David Peralta y 20 estudiantes**DESARROLLO:****1.Planeación de la actividad:**

En el marco del proceso de planeación, el profesional Juan David Peralta realizó articulación con la orientadora de la IED Quiba, ubicada en Ciudad Bolívar, con el propósito de implementar ciclos formativos dirigidos a estudiantes de los grados noveno y once. En consecuencia, durante el mes de abril se dio apertura a este proceso, contando con la intervención de los gestores psicosociales y el equipo de la estrategia Movil.

2.Objetivo de la actividad:

Fortalecer el autoconocimiento mediante el reconocimiento de la identidad personal y la identificación de las emociones, promoviendo herramientas para su expresión y gestión en distintos contextos de la vida cotidiana.

3.Descripción de la Actividad:

La sesión dio inicio a las 08:10 a. m. con el saludo y bienvenida a las y los participantes por parte de los profesionales Juan David Peralta y Cristina Pedraza. En primera instancia, Juan David Peralta se presentó como integrante de la Subdirección para la Juventud de la Secretaría Distrital de Integración Social, indicando que el taller se desarrolló en el marco de la Estrategia Móvil.

Posteriormente, realizó una contextualización sobre la Política Pública de Juventud, explicando que esta está dirigida a las y los jóvenes del Distrito Capital. En ese sentido, preguntó al grupo de estudiantes quiénes se consideraban jóvenes, generando respuestas diversas entre dudas y afirmaciones. Frente a ello, aclaró que la población joven comprende el rango de edad entre los 14 y 28 años. Asimismo, señaló que para la implementación de esta política se cuenta con Casas de Juventud en las diferentes localidades, espacios donde se ofertan servicios relacionados con arte, cultura, bienestar, inclusión productiva y participación. De igual manera, indicó que, al encontrarse en una zona rural, se dispone de un equipo denominado Estrategia Móvil, el cual se desplaza a territorios donde no existen Casas de Juventud con el fin de acercar dicha oferta institucional.

Posteriormente, intervino la gestora psicosocial Cristina Pedraza, quien orientó la construcción de acuerdos de convivencia con el propósito de promover un entorno seguro, respetuoso y participativo. Inicialmente, se propusieron tres acuerdos base, invitando al grupo a fortalecerlos mediante la participación activa y la autorregulación durante el proceso de aprendizaje. Los acuerdos definidos fueron los siguientes:

- Escuchar y participar activamente.
- Respetar la opinión de los compañeros y compañeras.
- Levantar la mano en caso de tener preguntas o desear intervenir.

Seguidamente, se dio inicio a la actividad “El teléfono roto de las emociones”, la cual consistió en organizar al grupo en cinco filas. Mediante gesticulaciones y expresiones corporales, cada participante debía transmitir a la siguiente persona una emoción específica, con el propósito de que esta fuera identificada únicamente a través de la interpretación no verbal.

Después, se desarrolló la actividad de reconocimiento y saberes previos, en la que se invitó a las y los participantes a conformar un círculo, explicando cómo esta disposición favorece la conexión con el espacio y con las demás personas. En este marco, la persona

facilitadora explicó la dinámica **“Solo se mueve el que”**, dando las siguientes indicaciones:

- Se moverán las personas que se sientan identificadas con las premisas mencionadas.
- Cada participante deberá cambiar de puesto con otro compañero o compañera, manteniendo la forma del círculo.

Las premisas planteadas fueron:

- Le molesta que le manden a hacer cosas.
- Le gusta salir con sus amigos.
- A veces no entiende cómo se siente.
- Se molesta cuando no logra algo.
- Le cuesta conciliar el sueño en la noche.
- Ha dicho que está bien y no lo está.
- A veces no entiende sus cambios de humor.
- Alguna vez ha gritado cuando se enoja.

Posteriormente, se formularon las siguientes preguntas reflexivas:

- a. ¿Cómo se sintieron en el ejercicio?
- b. ¿Creen que es importante hablar sobre emociones?

A continuación, se realizó una contextualización sobre el concepto de emoción, señalando que una emoción es una reacción involuntaria y adaptativa que permite actuar ante situaciones específicas del entorno. Asimismo, se enfatizó que todas las emociones son importantes y que es necesario permitirse sentir las. Se aclaró que no existen emociones positivas o negativas, sino emociones placenteras y menos placenteras, cada una con una función fundamental en la vida de los seres vivos.

Actividad práctica: Cartografía emocional

Se desarrolló la actividad práctica denominada Cartografía emocional, para la cual se solicitó a las y los participantes ubicarse en círculo con el fin de favorecer la escucha, la participación y el trabajo reflexivo.

Posteriormente, se entregó una hoja blanca de manera individual a cada participante. Seguido a ello, la persona formadora presentó una situación previamente seleccionada del Anexo 2, teniendo en cuenta el contexto y las características del grupo participante.

Para el desarrollo del ejercicio, el grupo fue dividido en dos subgrupos. A uno de ellos se le indicó realizar la silueta de la persona que vive la situación planteada, mientras que al otro grupo se le asignó la elaboración de la silueta de la persona que genera dicha situación. Se aclaró que la actividad se realizaría de manera individual, aunque con personajes diferentes asignados por subgrupo. Esta metodología tuvo como propósito visibilizar a la persona afectada, validar sus emociones y reflexionar sobre la responsabilidad de quien ejerce la situación.

Posteriormente, se orientó la construcción de la cartografía emocional a partir de las siguientes preguntas dentro de la silueta:

1. ¿Qué emoción principal siente el personaje?
2. ¿En qué parte del cuerpo siente esa emoción?
3. ¿Qué símbolo representa dicha emoción?

En la zona de la mano de la silueta, las y los participantes respondieron:

1. ¿Cómo está expresando esta emoción el personaje?

Debajo o fuera de la mano seleccionada, respondieron:

2. ¿Cómo la expresaría yo de forma más cuidadosa?

Finalmente, debajo de la silueta se dio respuesta a la siguiente pregunta reflexiva:

3. ¿Qué haría yo en esta situación para cuidarme y cuidar al otro?

A continuación, se realizó una contextualización sobre el concepto de emoción, señalando que una emoción es una reacción involuntaria, natural y adaptativa que permite a las personas responder ante situaciones específicas del entorno, favoreciendo la protección, la toma de decisiones y la relación con los demás. Asimismo, se explicó que las emociones cumplen una función importante en el equilibrio de la salud física y mental, ya que cuando son reconocidas y gestionadas adecuadamente contribuyen al

bienestar general, mientras que su acumulación o represión puede generar malestar emocional e incluso manifestaciones físicas como tensión, alteraciones del sueño o cansancio. De igual manera, se enfatizó que todas las emociones son importantes y que es necesario permitirse sentir las. Se aclaró que no existen emociones positivas o negativas, sino emociones placenteras y menos placenteras, cada una con una función fundamental en la vida de los seres vivos. Finalmente, se explicó que la ansiedad no corresponde a una emoción, sino a una afectación en salud mental que puede presentarse, entre otros factores, cuando emociones como la tristeza, el miedo o la preocupación no son reconocidas ni gestionadas de manera adecuada.

Por último, el profesional Juan David Peralta desarrolló una actividad de identificación de aprendizajes. Para ello, en el tablero se construyó un mural con consejos propuestos por las y los estudiantes sobre acciones que consideran útiles para gestionar distintas emociones, los cuales serán socializados en el apartado de hallazgos.

4. Participación:

Durante la jornada, las y los estudiantes participaron de manera activa en cada una de las actividades propuestas, demostrando disposición, interés y compromiso con el proceso. Asimismo, se evidenció una actitud reflexiva frente a la gestión emocional, reconociendo la importancia de identificar, expresar y regular adecuadamente sus emociones en la vida cotidiana.

5. Resultado

A partir de las reflexiones construidas durante la jornada, se evidenció que las y los jóvenes reconocen la importancia de regular las emociones antes de actuar frente a situaciones difíciles. Manifestaron la necesidad de no reaccionar de manera impulsiva, sino detenerse a analizar lo sucedido y pensar en las posibles consecuencias antes de tomar decisiones.

Asimismo, identificaron estrategias de autorregulación emocional como respirar profundamente, calmarse y darse un momento antes de responder ante situaciones que generan enojo, ansiedad o frustración. Esto refleja una comprensión inicial sobre la relevancia de hacer pausas conscientes para prevenir conflictos y actuar de manera más asertiva.

Frente a la ansiedad, señalaron la importancia de no centrarse únicamente en pensamientos negativos ni anticiparse constantemente a situaciones que aún no han ocurrido. En este sentido, se evidenció reconocimiento sobre la influencia de los pensamientos en el bienestar emocional y la necesidad de aprender a gestionarlos.

De igual manera, las y los participantes expresaron que las emociones no son malas en sí mismas, sino que su impacto depende de la manera en que se comprendan y manejen. Este hallazgo muestra avances en la desmitificación de emociones como la tristeza, el enojo o el miedo, entendiendo que todas cumplen una función.

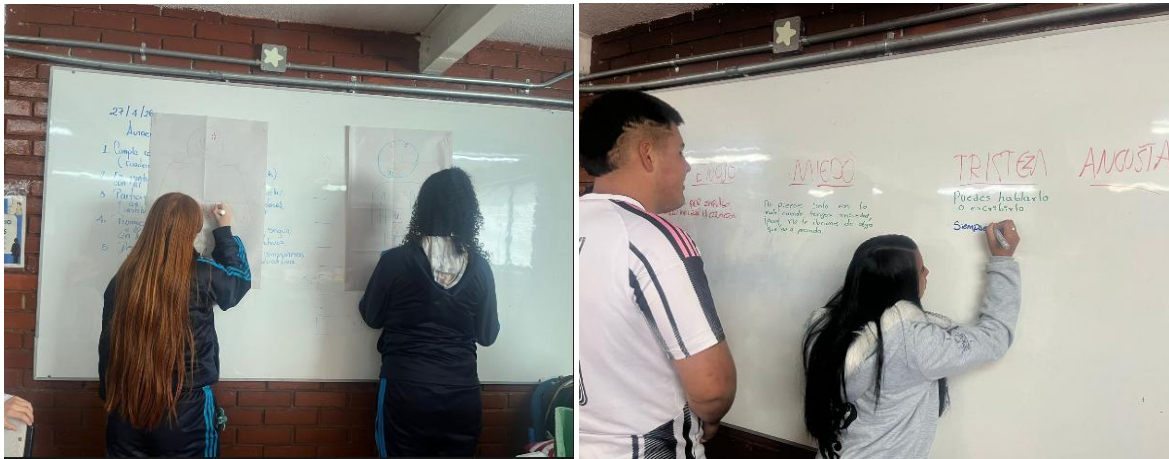
Finalmente, resaltaron el valor de buscar apoyo emocional a través del diálogo o la escritura, especialmente en momentos de tristeza. Indicaron que hablar con una persona que escuche sin juzgar puede generar alivio y acompañamiento, reconociendo la importancia de las redes de apoyo y de canales saludables de expresión emocional.

6. Aprendizajes/ Hallazgos:

- Se evidenció una alta participación e interés por parte de las y los estudiantes en las actividades propuestas, mostrando disposición para expresar ideas, experiencias y aprendizajes relacionados con la gestión emocional.
- El grupo reconoció la importancia de detenerse antes de actuar impulsivamente, identificando la necesidad de analizar las situaciones y pensar en las consecuencias antes de responder.
- Las y los participantes identificaron estrategias prácticas de autorregulación emocional, tales como respirar profundamente, calmarse, tomar pausas conscientes y buscar alternativas de respuesta más asertivas.
- Se encontró que existe preocupación frente a emociones asociadas con ansiedad, tristeza y enojo; sin embargo, durante la jornada se fortaleció la comprensión de que las emociones no son negativas, sino respuestas naturales que requieren reconocimiento y manejo adecuado.
- Se evidenció la necesidad de continuar fortaleciendo habilidades para el manejo de pensamientos anticipatorios y negativos, especialmente en situaciones que generan preocupación o estrés.
- Las y los estudiantes valoraron la escritura y el diálogo como herramientas saludables para expresar emociones difíciles, resaltando la importancia de contar con personas que escuchen sin juzgar.

- Se identificó que algunos participantes relacionan las emociones únicamente con estados momentáneos, por lo que resultó pertinente ampliar la comprensión sobre su función adaptativa y su impacto en la salud física y mental.
- El ejercicio de cartografía emocional permitió reconocer cómo las emociones también se manifiestan en el cuerpo, facilitando la conexión entre lo emocional y lo físico.

7. Fotos





Nota:

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Realizar acta	Cristina Pedraza	1 de mayo de 2026

CONVOCATORIA.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Julieth Cristina Pedraza Vargas	Contratista	SDIS- SUB JUVENTUD	
Juan David Peralta	Contratista	SDIS- SUB JUVENTUD	

Anexos: Ninguno

Elaboró: Julieth Cristina Pedraza Vargas