



SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL



SOPORTE INFORME DE ACTIVIDADES DE MAYO 2025

ANEXO 1.3

ACTIVIDAD

FECHA: 04/05/2026

TEMA: PRIMERA SESIÓN FORMATIVA EN GESTIÓN EMOCIONAL CURSO 1001 CASA JUVENIL ITINERANTE

ASISTENTES: Daniela Jiménez y Cristina Pedraza

CONCLUSIONES: Se realizó un taller formativo sobre gestión emocional con jóvenes del curso **1001**, orientado a fortalecer el reconocimiento de las emociones y la comprensión de la manera en que estas se manifiestan en el cuerpo. A través de una actividad participativa de construcción y dibujo de una silueta corporal, las y los participantes identificaron diferentes emociones y las asociaron con distintas partes del cuerpo, promoviendo la reflexión sobre sus experiencias personales y emocionales.

Durante el encuentro se abordó la diferencia entre emociones y sentimientos, generando un espacio de diálogo que permitió a las y los jóvenes compartir percepciones, experiencias y conocimientos previos sobre el tema. Asimismo, se socializaron herramientas básicas de regulación emocional, resaltando la importancia del autocuidado, la expresión adecuada de las emociones y la búsqueda de apoyo cuando sea necesario.

El espacio se desarrolló de manera participativa y permitió que las y los asistentes reconocieran que las emociones pueden expresarse de formas diferentes en cada persona. La jornada finalizó con una

reflexión colectiva sobre la importancia de identificar las señales corporales asociadas a las emociones como una estrategia para fortalecer el autoconocimiento y el bienestar emocional.

ACTA N°

FECHA: 04/05/2026

HORA: 8:00AM - 9:30AM

LUGAR: IED QUIBA

TEMA: GESTIÓN EMOCIONAL

ASISTENTES: DANIELA JIMÉNEZ Y CRISTINA PEDRAZA

DESARROLLO:

1.Planeación de la actividad: La actividad fue planeada como un espacio participativo orientado al fortalecimiento de habilidades para la gestión emocional en jóvenes del curso 1001. Para su desarrollo se coordinó previamente con la institución educativa la disponibilidad del espacio y los tiempos de intervención. Asimismo, se diseñó una metodología vivencial centrada en el reconocimiento corporal de las emociones mediante la construcción colectiva de una silueta humana, buscando facilitar la participación activa de las y los estudiantes. La actividad fue ajustada para promover el diálogo, la reflexión grupal y la expresión de experiencias personales relacionadas con las emociones desde un enfoque pedagógico y de cuidado.

2.Objetivo de la actividad: Promover en las y los jóvenes el reconocimiento de las emociones y su relación con las manifestaciones corporales, fortaleciendo la comprensión de las emociones como parte de la experiencia cotidiana y favoreciendo el desarrollo de habilidades básicas para su identificación y expresión.

3.Descripción de la Actividad: La jornada inició con la presentación de los objetivos del encuentro y una breve introducción sobre el concepto de emociones y su importancia en la vida cotidiana. Posteriormente, se desarrolló una actividad práctica en la que las y los participantes construyeron y dibujaron una silueta corporal, identificando en diferentes partes del cuerpo los

lugares donde perciben o experimentan emociones.

Durante el ejercicio, las y los jóvenes compartieron ejemplos de situaciones que les generan distintas emociones y relacionaron estas experiencias con sensaciones físicas en diferentes zonas del cuerpo. A partir de las intervenciones del grupo se promovió una reflexión colectiva sobre la manera en que las emociones pueden manifestarse corporalmente y cómo reconocer dichas señales puede contribuir al autoconocimiento y al bienestar emocional.

Finalmente, se realizó una socialización de los resultados obtenidos en la actividad, generando un espacio de diálogo en el que las y los participantes intercambiaron experiencias, opiniones y aprendizajes relacionados con la identificación y expresión de las emociones.

4. Participación: La actividad contó con la participación de 32 jóvenes del curso 1001, quienes participaron de manera activa en las diferentes etapas de la jornada, especialmente durante el ejercicio de construcción de la silueta corporal y los espacios de reflexión grupal

5. Resultado: Las y los participantes lograron reconocer la relación existente entre las emociones y las manifestaciones corporales, identificando diferentes sensaciones físicas asociadas a experiencias emocionales. Asimismo, se fortaleció la capacidad de expresar percepciones y experiencias relacionadas con las emociones dentro de un espacio de diálogo respetuoso y participativo.

La metodología utilizada favoreció la participación del grupo y permitió la construcción colectiva de conocimientos sobre el reconocimiento emocional. Además, se promovió la reflexión sobre la importancia de prestar atención a las señales corporales como parte del proceso de identificación y comprensión de las emociones.

6. Aprendizajes/ Hallazgos: Durante el desarrollo de la actividad se evidenció que las y los jóvenes cuentan con la capacidad de reconocer y relacionar sus emociones con diferentes manifestaciones físicas en el cuerpo. A través del ejercicio de la silueta corporal, identificaron principalmente los brazos, las cejas, los pies, las piernas, el corazón y las manos como partes del cuerpo donde perciben cambios, sensaciones o expresiones asociadas a diferentes emociones.

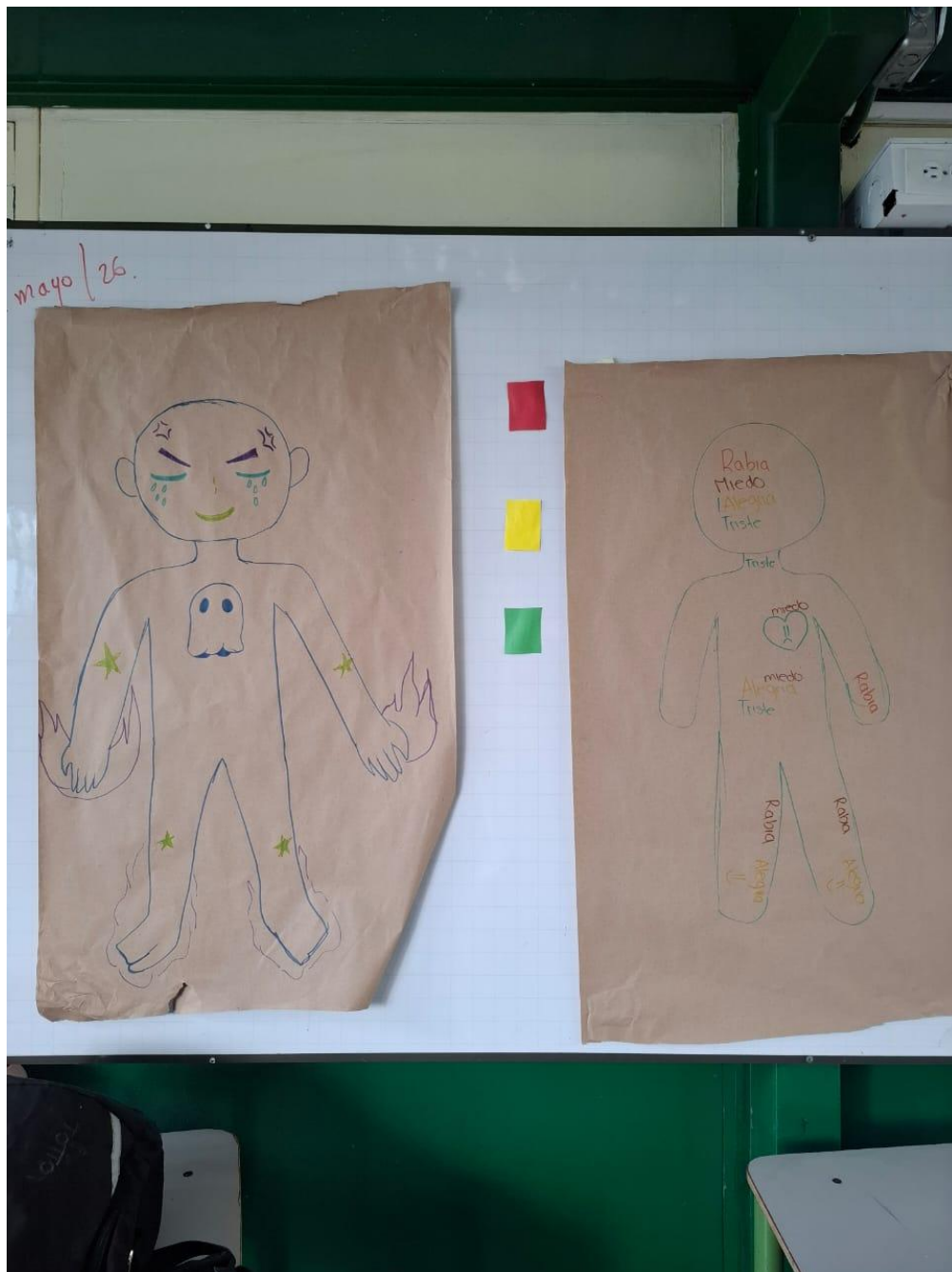
Se observó que las metodologías participativas y visuales facilitan la expresión de

experiencias personales y favorecen la comprensión de conceptos relacionados con la gestión emocional. Asimismo, las y los participantes demostraron interés por compartir sus percepciones y escuchar las experiencias de sus compañeros, generando un ambiente de aprendizaje colectivo.

Como principal hallazgo, se identificó que el reconocimiento de las señales corporales constituye una herramienta significativa para el autoconocimiento emocional, permitiendo a las y los jóvenes comprender mejor cómo experimentan las emociones y cómo estas pueden influir en su comportamiento y relaciones cotidianas. Además, se evidenció la importancia de continuar promoviendo espacios pedagógicos que fortalezcan la identificación, expresión y comprensión de las emociones desde experiencias prácticas y cercanas a la realidad de las y los participantes.

7. Fotos





Nota:

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución




CONVOCATORIA.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma

Anexos:

Elaboró: Daniela Jiménez Pabón

		<p>PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA</p>						<p>Código: FOR-GD-002 Versión: 2 Fecha: Mayo 2024/01/06/03 - 12/07/2024 Página: 1 de 1</p>	
1. Tema: Formación en Gestión emocional			2. Lugar o Localidad o Sede: IED QUIBA ALTA			3. Fecha y hora: 04-05-2025 8:00AM - 9:30AM			
4. Nombre responsable: Daniela Jiménez Pabón			5. Dependencia responsable: SDIG, 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	Daniela Jiménez Pabón	CC	1018462984	SDIG - Juventud	Estrategia Móvil	CPS	danielaJimenezpabon@gmail.com	3013732582	
2	Julieith Cristina Pedraza Vargas	CC	1013629313	SDIG - Juventud	Estrategia Móvil	CPS	joristina9297@gmail.com	3107992961	
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Tratamiento de datos personales: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me he informado que la Secretaría Distrital de Integración Social - SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de Tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación. Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectaron mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

Toda actividad realizada de pases notifiable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano - Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.