	Ficha Metodológica de la Capacitación	

Fecha de ejecución: 16 mayo 2025

Lugar de la capacitación: institución educativa vereda la estrella

1. NOMBRE DE LA CAPACITACIÓN:

ESCUCHANDO CLARO (SENTIMIENTOS -PENSAMIENTOS)

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Brindar información clara y actualizada con el fin de priorizar el cuidado y la importancia de la salud mental, a partir del conocimiento de los sentimientos y pensamientos del día a día, permitiendo de así, identificar que se pueden hospedar con el fin dañar mi bienestar mental.

3. METODOLOGIA IMPLEMENTADA:

La actividad se logra llevar a cabo mediante un espacio de participación grupal donde inicialmente se brinda una introducción real de la intervención la cual se denomino **ESCUCHANDO CLARO (SENTIMIENTOS -PENSAMIENTOS)** para que los estudiantes tuvieran un enfoque de la temática y de esta manera lograr sus aportes.

1. **Socialización grupal:**

   Se llevó a cabo una charla educativa fuera del aula de clase empleando un lenguaje claro y adaptado al nivel de comprensión del grupo.

2. **Apoyo visual y didáctico:**

   Se utilizo una dinámica grupal mediante el uso de un teléfono modo casero donde se lograba escuchar frases, o cualidades que entre sus compañeros debían expresar.

   Participaciones adolescentes:

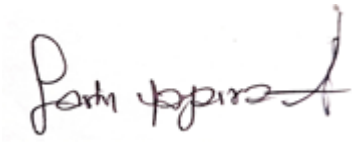
   Se promovió la interacción para contribuir en identificar cuáles son los sentimientos y pensamientos negativos afectan que a afectan notoriamente la salud mental.

4. RESULTADOS OBTENIDOS:

Durante la intervención ESCUCHADEROS: Un espacio para el cuidado de la salud mental, se logró obtener la participación de un buen grupo de estudiantes que logran comprender lo importante que son nuestros sentimientos y pensamientos en nuestro dia a dia y que si,

influyen de manera negativa tendremos como resultado desencadenantes lamentables o crisis las cuales afectaran nuestro bienestar mental.

Firma



Farly Yajaira acosta perez
Psicóloga
TP:286984