	Ficha Metodológica de la Capacitación	

Fecha de ejecución: 29 mayo 2025

Lugar de la capacitación: INSTITUCIÓN EDUCATIVA VEREDA LA ESTRELLA

1. NOMBRE DE LA CAPACITACIÓN:

ME AMO ME CUIDO Y NO ME LASTIMO

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

- Brindar información clara, actualizada y pertinente a los adolescentes, direccionada al cuidado de la salud mental, promoviendo el cuidado y el valor frente a decisiones que llevan a la acción de un mal proceder.
- Identificar y prevenir acciones como cuttig, sustancias psicoactivas, conducta suicida

3. METODOLOGIA IMPLEMENTADA:

La actividad de información y escucha se desarrolló de forma presencial en la institución educativa vereda la estrella mediante la estrategia ESCUCHADEROS: Un espacio para el cuidado de la salud mental donde se logró mediante la participación activa de los adolescentes.

de Se implementaron las siguientes acciones metodológicas:

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 fomentando la participación frente a la temática relacionada

2. **Apoyo didáctico:**

Fichos de block en blanco, donde inicialmente debían escribir una cualidad de cada uno, se generó un espacio donde socializaban con sus compañeros preguntando que cualidades tengo? de esta manera todos los adolescentes participaron siendo el rompe hilo para iniciar para dar paso a la actividad partiendo de sus aportes.

3. **Participaciones adolescentes:**

Se promovió la interacción mediante preguntas y respuestas, vivencias propias aportando así a la aclaración de dudas permitiendo de esta manera tener un hilo conductor de la charla.

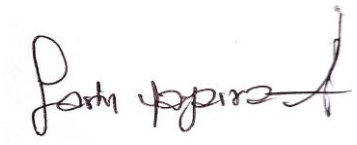
Socialización de conceptos como? Cuttig, consumo SPA pensamientos suicidas

4. RESULTADO OBTENIDOS

Al terminar la actividad se les lleva a reflexionar sobre la importancia de valorarnos y cuidarnos se enfatizó lo relevante de proteger nuestro cuerpo y sobre todo la vida, determinando así, que la salud mental juega aun papel fundamental en dichas decisiones.

A la vez cada uno expreso lo que se llevaba de dicha actividad, lo cual nos permitió observar que disfrutaron y sobre todo se cumplió con el objetivo primordial de la actividad PROMOVEER LA SALUD MENTAL.

Firma



Farly Yajaira acosta Pérez
Profesional psicólogo
TP: 286984