SESIÓN 1 PRIMER ENCUENTRO LÚDICO

1. TEMA DE LA SESIÓN:
Primer Encuentro Lúdico – Presentación de los Centros de Escucha y Concientización en Salud Mental
2. OBJETIVO DE LA SESIÓN:
Fomentar espacios de reflexión, aprendizaje y recreación sobre salud mental, a través de una jornada lúdica con más de 100 estudiantes, socializando la implementación de los Centros de Escucha en la institución educativa María Inmaculada
3. DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA SESIÓN (METODOLOGÍA IMPLEMENTADA):

Momento 1:

Para garantizar la participación de todos los estudiantes, se propone dividir el grupo en subgrupos y desarrollar un circuito de estaciones en un espacio amplio como el patio del colegio, Se contará con al menos 10 estaciones simultáneas.

- Reflexión colectiva sobre la salud mental como parte de nuestra vida diaria.
- Breve explicación del propósito de la actividad y del funcionamiento de los Centros de Escucha:
- ¿Qué son? ¿Dónde están? ¿Qué se puede hablar allí? ¿Quiénes atienden?
- Se refuerza el mensaje de que el Centro es un espacio confidencial, seguro y voluntario.

Momento 2:

Circuito lúdico de estaciones temáticas

Cada estación está orientada a un tema relacionado con salud mental y emociones. Ejemplos de estaciones:

Actividad	Objetivo
Mini teatro de sentimientos	Desarrollar empatía y comunicación emocional
Preguntas sorpresa sobre salud mental	Educar sobre mitos y realidades
Frases de apoyo (Cadena de mensajes positivos)	Fomentar redes de apoyo entre compañeros
Buzón del Centro de Escucha	Dejar preguntas, inquietudes o mensajes anónimos (este se pasará por cada salón de clase para recoger dichas inquietudes)

Momento 2:

Con todos los estudiantes reunidos de nuevo, se hace una breve exposición sobre PAP (Primeros Auxilios Psicológicos), resaltando que todos podemos apoyar emocionalmente a un amigo, familiar o a nosotros mismos.

Pilares que se explican: escucha activa: prestar atención sin juzgar, contención emocional: estar presente, calmar, identificación de señales de alarma: saber cuándo pedir ayuda, acompañamiento básico: no dejar sola a la persona que lo necesita.

- Se conecta con el manejo de emociones y sentimientos como parte de la vida cotidiana escolar.
- Se refuerza que el Centro de Escucha es el primer paso hacia el bienestar emocional, y que hablar con alguien es una acción valiente, no una debilidad.

4. RESULTADOS OBTENIDOS:

- Más de 100 estudiantes sensibilizados sobre la importancia de la salud mental.
- Presentación e instalación formal del Centro de Escucha como estrategia institucional.
- Estudiantes identifican emociones básicas, acciones de autocuidado y vías de apoyo.
- Fomento del sentido de pertenencia y conexión emocional entre estudiantes.
- Participación y ordenada mediante metodologías lúdicas y adaptadas a la edad.
- Registro de inquietudes anónimas para seguimiento por medio de la aplicación de tamizajes e intervenciones breves.

5. ANEXOS











YENCY ALEJANDRA RODELO HERNANDEZ
PSICÓLOGA EJECUTORA PIC