ESE Hospital San José de Viterbo Caldas

LINEA: SALUD MENTAL

ESTRATEGIA: ESCUCHADEROS - UN ESPACIO PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL

Nombre del profesional: María Isabel Ortiz Quintero

Profesión: Psicóloga

Fecha de ejecución: 6 de junio del 2025

Lugar de la capacitación: Institución educativa la Milagrosa Grado 9 - 10 - 11

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Actividad 3: Segundo encuentro lúdico – educativo para convocar espacio de escucha

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Objetivo General: Generar un espacio de confianza, participación activa y escucha, en el cual los jóvenes identifiquen y prioricen los temas de interés que deseen abordar en los futuros espacios de escucha.

Objetivos Específicos:

1. Diferenciar entre emociones y sentimientos de forma clara y comprensible para la edad.
2. Identificar las emociones básicas a través de ejemplos y experiencias cotidianas.
3. Aplicar técnicas sencillas para el reconocimiento y regulación emocional dentro y fuera del aula.

3. CURSO DE VIDA

ADOLESCENCIA, JUVENTUD

4. METODOLOGIA

Población objetivo: Jóvenes y adolescentes, de la Institución educativa la Milagrosa, de los grados 9 - 10 – 11

Duración: 2 horas.

Introducción

Bienvenidos y bienvenidas a este encuentro lúdico-pedagógico dirigido especialmente a ustedes, jóvenes y adolescentes, con una duración aproximada de dos horas. El día de hoy queremos generar un espacio dinámico, divertido y sobre todo cómodo para que puedan compartir sus ideas, inquietudes y decidir juntos cuáles son esos temas importantes que quisieran abordar en los próximos espacios de escucha.

Rompehielos de presentación: "¿Quién soy yo?"

- Se forma un círculo grande.
- Cada joven dirá su nombre acompañado de un gesto o movimiento representativo.
- Los demás participantes deberán repetir el nombre y el gesto para facilitar la memorización y generar confianza.

Material utilizado:

Para la introducción y rompehielos:

- Sillas en círculo o espacio amplio para que todos se puedan mover.
- Parlante pequeño o música suave (opcional) para ambientar.
- Tarjetas con nombres (si se desea facilitar el aprendizaje de nombres).
- Marcadores gruesos para escritura visible.

Para la actividad central "Mi voz cuenta":

- Tarjetas o papel tipo ficha (mínimo 3 por participante) para la lluvia de ideas.
- Marcadores o esferos (uno por joven).
- Cinta adhesiva para pegar las tarjetas en la pared (para formar el mural de ideas).
- Hojas de papel bond o papel kraft para crear los grupos temáticos.
- Marcadores de colores para la votación grupal.
- Tablero y marcadores para registrar las categorías priorizadas y las reflexiones de la plenaria.

Para el cierre:

- Hojas en blanco para la evaluación rápida (opcional).

Material adicional sugerido:

- Celular para registro fotográfico.

Actividad Central: "Mi voz cuenta"

Paso 1: Lluvia de ideas (20 minutos)

- Cada joven escribirá en tarjetas individuales los temas que les interesan o preocupan (salud mental, relaciones afectivas, sexualidad, bullying, futuro profesional, etc.).
- Las tarjetas se pegarán en una pared visible formando un mural de ideas.

Paso 2: Agrupación temática (20 minutos)

- De manera colaborativa, los jóvenes agruparán los temas similares formando categorías.
- Se genera diálogo breve sobre las categorías formadas.

Paso 3: Priorización grupal (20 minutos)

- A través de una votación sencilla (marcando con stickers o puntos), cada participante elegirá las 3 categorías que considera más importantes.
- Las categorías más votadas serán las priorizadas para los espacios de escucha siguientes.

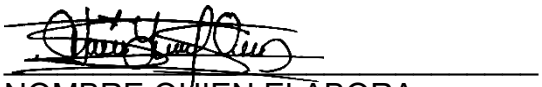
Paso 4: Plenaria y socialización (20 minutos)

- Se realiza una breve plenaria donde los participantes expresarán por qué consideran importantes los temas seleccionados.
- Facilitador anotará reflexiones importantes.

Cierre: "Compromiso y expectativa"

- Cada joven expresa brevemente cómo se sintió en la actividad y qué expectativas tiene sobre los próximos espacios de escucha.
- Se genera un compromiso grupal sobre mantener un espacio de respeto, confidencialidad y escucha activa.

Firma



NOMBRE QUIEN ELABORA