SESIÓN 1

24 DE SEPTIEMBRE DE 2025

1. TEMA DE LA SESIÓN:
Reflexionando sobre la salud mental y el estigma
2. OBJETIVO DE LA SESIÓN:
Fortalecer en los docentes la comprensión sobre la salud mental, el impacto del estigma y las herramientas básicas de escucha activa como base para la atención empática y los primeros auxilios psicológicos en la comunidad educativa.
3. DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA SESIÓN (METODOLOGÍA IMPLEMENTADA):

Momento 1: Bienvenida y Sensibilización – “Palabras que sanan”

Se inicia con una breve introducción sobre la importancia del lenguaje en los procesos de acompañamiento emocional, resaltando cómo una palabra amable o un gesto empático puede contribuir significativamente al bienestar psicológico de los demás.

Se realiza la dinámica **“Palabras que sanan”**, en la cual los docentes compartieron una palabra o frase que en algún momento les hizo sentir comprendidos o apoyados. La actividad buscó generar confianza y empatía, resaltando el poder del lenguaje positivo en la salud mental.
El grupo participó activamente, creando un ambiente de apertura emocional y reflexión sobre la importancia de comunicarse desde la escucha y el respeto.

Momento 2: Contextualización Teórica – “Reflexionando sobre la salud mental y el estigma”

En este espacio se desarrolló un **conversatorio participativo** orientado a reconocer qué se entiende por salud mental en el contexto escolar y cómo el **estigma** puede afectar el acompañamiento a los estudiantes.
Se presentaron ejemplos cotidianos y preguntas guía, promoviendo la reflexión colectiva sobre frases o actitudes que refuerzan prejuicios. Los docentes compartieron experiencias, mostrando interés y apertura al diálogo.

- ¿Qué entendemos por *salud mental* dentro del contexto escolar?
- ¿Por qué es importante hablar de salud mental entre docentes y estudiantes?
- ¿Qué actitudes o frases cotidianas pueden reforzar el **estigma** frente a quienes atraviesan dificultades emocionales?
- ¿Cómo podemos identificar si estamos juzgando o comprendiendo una situación emocional en nuestros estudiantes?
- ¿Qué efectos tiene el estigma sobre la confianza y la comunicación con los estudiantes?

Momento 3: Experiencia Vivencial – "Escuchar sin juzgar"

En este momento se realizó una **dinámica práctica tipo role play**, donde los docentes representaron situaciones escolares relacionadas con ansiedad, bajo rendimiento o conflictos familiares.
Cada grupo asumió roles de *docente escucha* y *estudiante*, poniendo en práctica técnicas de **escucha activa**, como el contacto visual, la empatía y la validación emocional.
Posteriormente, se compartieron las experiencias en plenario, destacando las actitudes que favorecen o dificultan la comprensión y el acompañamiento emocional.

Formación de grupos:
Se organizan los participantes en grupos pequeños de 3 o 4 personas.

Presentación de casos:
A cada grupo se le entrega una tarjeta con una **situación simulada** que puede presentarse en el contexto escolar.
Ejemplos:

- Estudiante que llega con ansiedad antes de un examen.
- Adolescente que expresa sentirse solo o triste.
- Alumno con bajo rendimiento debido a problemas familiares.

Asignación de roles:

- Un participante asume el rol de **docente escucha**.
- Otro interpreta al **estudiante**.
- Un tercero (si lo hay) actúa como **observador**, tomando nota de las actitudes del docente durante la interacción.

Ejecución:
Cada dramatización dura de **3 a 5 minutos**.
El docente debe practicar la **escucha activa** aplicando:

- Contacto visual.
- Postura abierta y atenta.
- Validación emocional (por ejemplo: "entiendo que te sientas así").
- Evitar interrumpir, juzgar o dar soluciones apresuradas.

Retroalimentación grupal:
Después de cada dramatización, el grupo comenta brevemente:

- ¿Qué actitudes favorecieron la comunicación?
- ¿Qué podría mejorar el docente escucha?
- ¿Cómo se sintió cada participante en su rol?

Socialización general:
En plenario, se comparten conclusiones comunes.
Se resalta que "escuchar sin juzgar" es una forma de cuidado emocional y una base de los **primeros auxilios psicológicos**.

Momento 4: Cierre y Compromiso – "Nos cuidamos mientras cuidamos a otros"

Para finalizar el taller, se realizó un espacio de reflexión colectiva, en el que los docentes compartieron los principales aprendizajes obtenidos y los aspectos que consideran importantes fortalecer en su práctica educativa.
se construyó de manera participativa acuerdo grupal de cuidado, donde cada docente aportó una palabra o frase que reflejara su compromiso con la promoción de la salud mental y el acompañamiento empático.
De esta construcción surgió la frase representativa:

"Nos cuidamos mientras cuidamos a otros."

Se realiza cierre del encuentro agradeciendo la disposición y resaltando la importancia de continuar con el proceso formativo en el segundo taller sobre primeros auxilios psicológicos y estrategias de contención emocional.

4. RESULTADOS OBTENIDOS:

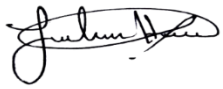
Los docentes demostraron alto nivel de participación y compromiso**,** mostrando disposición para reflexionar sobre sus propias actitudes frente a la salud mental.

Se logró comprensión clara de los conceptos de salud mental, estigma y escucha activa, relacionándolos con el contexto educativo.

A través de las dinámicas, los participantes identificaron frases y comportamientos que pueden reforzar o disminuir el estigma en la interacción con los estudiantes.

5. ANEXOS

Se anexa listado de asistencia y certificado del encuentro



_____

JULIANA ANDREA HENAO MEDINA
PSICOLOGA
T.P 258591