FICHA TÉCNICA TALLERES ZOE

Fecha:	04-03-2026
Municipio:	Buenavista
Institución educativa:	Bajo Río Verde
Dirigido a:	Red operativa
Tema:	Consolidación de red operativa: Técnica de grounding
Objetivo:	Brindar herramientas o técnicas prácticas para manejar ansiedad, estrés o pensamientos intensos.
Metodología:	1. Bienvenida al aula. 2. Exposición el objetivo del taller. 3. Actividad Rompehielos. **Actividad: ¿Dónde está tu mente?** **Pídeles que levanten la mano si alguna vez:** • Han estado en clase pensando en otra cosa • Han discutido mentalmente algo que ya pasó • Se han preocupado por algo que todavía no ocurre **Explica:** “Eso es normal. Nuestra mente viaja al pasado o al futuro. El grounding nos ayuda a volver al presente.” **Actividad: Detector de mente perdida** Se divide a los estudiantes en subgrupos. A cada grupo se le entrega un rompecabezas diferente que representa diversas emociones. Ganará el grupo que logre armar correctamente la emoción que refleje la situación mencionada por la díada psicosocial. **Se dice situaciones como:** • Pensando en un examen • Recordando una pelea • Imaginando algo vergonzoso

	Reflexión: Cuando sentimos algo intenso (miedo, enojo, vergüenza, nervios), el cerebro activa su “modo alerta”. El corazón late más rápido, la respiración cambia, los músculos se tensan, los pensamientos se aceleran; esto pasa porque el cerebro interpreta que hay “peligro”, aunque el peligro sea solo un examen o una discusión. ¿Qué ocurre en la mente, cuando una emoción es muy fuerte? • Pensamos peor (menos claridad) • Exageramos (“todo va a salir mal”) • Nos cuesta concentrarnos • Repetimos pensamientos una y otra vez • Reaccionamos impulsivamente Las emociones no son enemigas Es importante decirles: • El miedo protege • El enojo marca límites • La tristeza nos ayuda a procesar • La alegría nos conecta El problema no es sentir. El problema es cuando la emoción es tan intensa que nos desconecta del presente. **¿Qué es el Grounding?** Explicación simple: El grounding son técnicas que ayudan a conectar con el momento presente usando los sentidos y el cuerpo. El grounding ayuda a que el cerebro salga del “modo alarma” y vuelva al “modo presente”. Beneficios:

	• Reduce ansiedad • Baja la intensidad emocional • Mejora la concentración • Da sensación de control **Actividad: Escape Room Sensorial** Se realiza diferentes estaciones: • Estación 1, Texturas misteriosas: en una bolsa coloca objetos (algodón, tierra, papel, plastilina, etc). Con ojos cerrados deben describir sin ver. • Estación 2, Sonido secreto: se reproduce sonidos (lluvia, pasos, aplausos). Adivinan y describen detalles. • Estación 3, Respiración Ninja: respirar 4 segundos inhalar ,4 sostener, 4 exhalar. • Estación 4, Saboreo y observo el presente: se brinda un pequeño alimento con los ojos cerrados, ejemplo: un trozo de chocolate o galletas, rodajas de fruta, etc. Luego se entrega un objeto llamativo o imágenes coloridas (tarjetas, frutas, figuras o dibujos). Describen que sensación les genera. **Cierre** Cada estudiante menciona: • La técnica que más le gustó • Cuándo la va a usar • Una palabra que describa cómo se siente ahora
Recursos:	Rompecabezas de emociones Diferentes texturas Bafle Diferentes alimentos Objetos llamativos
Responsable:	Equipo operativo


NGENIROS F.C



hmf
Hospital Mental Filandia | Quindío

hmf
Hospital Mental Filandia | Quindío

Contrato Interadministrativo 018-2025, Gobernación del Quindío/Hospital Mental de Filandia.
Plan de Intervenciones Colectivas en Salud Mental
Registro de Asistencia

Actividad: Institucion educativa Rio Verde Bajo - Buenavista. Consolidacion de red operativa. Técnica de grounding					**Fecha:** 04 de Marzo del 2026	
Nombres y Apellidos	**Edad**	**Sexo** (Masculino, Femenino, Otro)	**Rol** (Estudiante, padre, madre, docente)	**Grado**	**Numero de Celular**	**Firma**
Alexandra Castillo	15	F		8		
Emmanuel Asprilla	15	M	estudiante	7	3243831892	Emanuel
Juan Esteban P.	13	M	estudiante	7		
Juan Angel Villegas M.	12	M	Estudiante	7		
Laura Sofia Cardona	13	f	Estudiante	8º	3148550454.	Sofia.
Xiomara Ortiz Valdez	14	f	Estudiante	8º		Xiomy
Cristopher Cabezas Pinto	13	M	Estudiante	7º	302 6588510	
yony Alejandro Cifuentes Lopez	18	M	Estudiante	7º	3234803238	yony
Maria Pamela Silva Mora	14	F	estudiante	8º	3115275857	
Nicol Alejandra zapata M	14	F	Estudiante	8º	3176176810	
Hº laxy Dayana vazquez	12	F	estudiante	7º	3217070119	Dayana
Iviany Valey Suarez	14	F	estudiante	8º	3185403586	Iviany

Escaneado con CamScanner

Hospital Mental Filandia | Quindío

Contrato Interadministrativo 018-2025, Gobernación del Quindío/Hospital Mental de Filandia.
Plan de Intervenciones Colectivas en Salud Mental
Registro de Asistencia

Actividad: Institucion educativa Rio Verde Bajo - Buenavista. Consolidacion de red operativa. Técnica de grounding

Fecha: 04 de Marzo del 2026

Nombres y Apellidos	Edad	Sexo (Masculino, Femenino, Otro)	Rol (Estudiante, padre, madre, docente)	Grado	Numero de Celular	Firma
Alexandra Castillo	15	F		8		
Emmanuel Agudelo	15	M	estudiante	7	3243831897	Emanuel
Juan Esteban P.	13	M	estudiante	7		
Juan Angel Vilches M.	12	M	Estudiante	7		
Laura Sofia Cardona	13	F	Estudiante	8º	3147550454	Sofia.
Xiomara Ortiz Valdez	14	F	Estudiante	8°		Xiomy
[illegible]	13	AM	estudiante	7°	302 6588570	
Yony Alejandro Cifuentes Lopez	13	M	Estudiante	7º	3234803238	Yony
Maria Pamela Silva Mora	14	F	estudiante	8°	3115275857	
Nicol Alejandra Zapata M	14	F	Estudiante	8°	3116176890	
Hº Lady Dayana vazquez	12	F	estudiante	7º	3217070119	Dayana
Iviany Caley Suarez	14	F	estudiante	8°	3185403586	Iviany

Escaneado con CamScanner

Elaboró: Diana Chaves