Hospital Mental Filandia | Quindío

FICHA TÉCNICA TALLERES ZOE

Fecha:	25-02-2026
Municipio:	Buenavista
Institución educativa:	Bajo Río Verde
Dirigido a:	Red operativa
Tema:	Reforzando autoconcepto: Descubriéndome, Aceptándome y Queriéndome
Objetivo:	Favorecer el autoconocimiento y fortalecer la autoestima para que los estudiantes desarrollen una relación más sana consigo mismos.
Metodología:	1. Bienvenida al aula. 2. Exposición el objetivo del taller. 3. Actividad Rompehielos. **Actividad: "Más que una etiqueta"** En una primera instancia, se solicita a cada estudiante que realice un dibujo o una representación de sí mismo. Esta actividad tiene como propósito fomentar el autoconocimiento y la reflexión personal. Junto a su dibujo, cada estudiante deberá elegir y escribir en las tarjetas de colores, dos palabras que considere que lo describen mejor, ya sea en relación con su personalidad, sus valores, sus intereses o alguna característica que considere significativa y se socializa al grupo. Seguidamente, cada participante escribe en otra tarjeta de color una etiqueta que siente que otros le han puesto (ejemplo "tímido", "intenso", "raro", "responsable"). **En grupos pequeños reflexionan:** **¿Esa etiqueta realmente me define?** **¿Cómo me hace sentir?** **Objetivo:** Diferenciar quién soy realmente de lo que otros dicen que soy.

	Reflexión guiada Se explica brevemente: ¿Qué es el autoconocimiento? Es la capacidad de reconocer: *Mis emociones* *Mis pensamientos* *Mis cualidades* *Mis límites* Unido a lo anterior, se trabaja de manera grupal el reconocimiento o identificación de los siguientes factores: *Mis fortalezas* *Mis gustos y pasiones* *Algo que quiero mejorar* Reflexión grupal: ¿Qué descubriste sobre ti? ¿Fue fácil reconocer fortalezas? **Cierre: "Compromiso conmigo"** Cada uno completa la frase: *"Empiezo a quererme cuando…"* *"Esta semana voy a…"*
Recursos:	Hojas Tarjetas de colores Marcadores y colores
Responsable:	Equipo operativo


ENGLISH



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: Jornada educativa - Día de Amor y Amistad. Sesión educativa: Descubriendome - Aceptandome y Quiriendome.					**Fecha:** 25 de febrero de 2026	
Nombres y Apellidos	**Edad**	**Sexo** (Masculino, Femenino, Otro)	**Rol** (Estudiante, padre, madre, docente)	**Grado**	**Numero de Celular**	**Firma**
Emmanuel Restrepo bedoya	14	M	estudiante	7°	324 3831 897	Emmanuel
Juan Esteban Perdomo	12	M	estudiante	7°	3004035452	Pm.
Iriany Carley Suarez Ipia	14	F	Estudiante	8°	3185403586	Iriany
Sergio Nicolas Echavita tafur	15	M	E	8°	3024174876	Sergio Et.
Yony Alejandro Cifuentes Lopez	13	M	Estudiante	7°	3234803238	Yony
Cristopher Ospina Ospina	18	M	Estudiante	7°	302 6588570	Ospina
maria Isabel Patiño Lopez.	17	F	estudiante	8°	3113761947	maria.
Ahimara Loaiza Vargas	13	F	estudiante	8°	3148412236	ahimara L.
Xiomara Ortiz Valdez	14	f	estudiante	8°	3145621065	Xiomara
Laura Sofia Astudillo	13	f	estudiante	8°	3228010411	Laura.
Tamara Quiroa Jaramillo	13	f	estudiante	8°	315 203 1593	
Juan Angel Villegas Martinez	12	M	estudiante	7°		Juan Angel

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: Institución educativa - Rio Lindo Bajo - Bomaviste Aula Conocimiento
Sesión educativa: Descubriendome - Aceptandome y Queriendome

Fecha: 25 de Febrero 2026

Nombres y Apellidos	Edad	Sexo (Masculino, Femenino, Otro)	Rol (Estudiante, padre, madre, docente)	Grado	Numero de Celular	Firma
Nicol Alejandra Zapata Morales	14	F	Estudiante	8°	3216747468	
Hilary Dayana Vargas Ponce	12	F	estudiante	7°	3217070119	
Gabriela Gonzales sanchez	11	f	E	7°		Gabriela
Esteban Cifuentes	13	M	Estudiante	8°	3135644988	Esteban
Alexandra Lopez	15	F	E	8°		
Elizabeth Duque Valencia	33	F	estudiante		3104065609	Elizabeth
Maira Pamela Silva Mola	14	F	estudiante	8	3117287333	Maira M
Diana Maria Chaves	40	F	Contratista Helf		3123649	Diana Ch
Hernán Rincón P.	60	M	Docente		3146751032	Hernán Rincón P.

Elaboró: Diana Chaves