FICHA TÉCNICA TALLERES ZOE

Fecha:	26 de marzo de 2026
Municipio	Cordoba, Quindío
Institución Educativa	José María Cordoba
Dirigido a:	Estudiantes de la red operativa
Tema:	Sesión educativa: Manejo de emociones y estrés
Objetivo:	Fortalecer en los estudiantes la capacidad de reconocer sus niveles de estrés y aplicar estrategias de autorregulación emocional, promoviendo el bienestar personal y la gestión adecuada de las tensiones cotidianas.
Paso a Paso:	**1. Actividad rompehielo: Números en juego** Los participantes se ubican formando un círculo. A continuación, se les indica que, de manera espontánea y sin seguir un orden preestablecido, cada persona deberá decir un número en voz alta. No está permitido repetir números ni establecer turnos organizados, lo que exige atención constante por parte de todos. A medida que cada participante menciona su número, deberá agacharse inmediatamente, indicando que ya ha intervenido. El desarrollo de la actividad continúa hasta que se presente un error: un participante que repita un número o que no logre decir uno a tiempo quedará eliminado o asumirá una prenda definida previamente. **2. Actividad central: "Semáforo del estrés"** Se entrega a cada estudiante tres papelitos de colores: rojo, amarillo y verde. El facilitador explica el significado del semáforo: • 🟢 Verde: estado de calma y tranquilidad

	• 🟡 Amarillo: inicio de tensión o alerta • 🔴 Rojo: alto nivel de estrés (enojo, ansiedad, descontrol) Luego, el facilitador irá mencionando diferentes situaciones cotidianas (ejemplo: discusión con un amigo, exceso de tareas, presión familiar, problemas personales). Listado de situaciones: Ámbito escolar • Tener muchas tareas acumuladas • Presentar un examen importante • No entender un tema en clase • Que un profesor llame la atención • Exponer frente al grupo • Sacar una mala nota Relaciones sociales • Discutir con un amigo/a • Sentirse excluido del grupo • Que hablen mal de ti • Tener un malentendido con alguien • Que no te respondan un mensaje Ámbito familiar • Discusión en casa

	● Que te regañen ● Tener muchas responsabilidades en el hogar ● No sentirte escuchado/a ● Problemas económicos en la familia Emocional / personal ● Sentirte inseguro/a ● Pensar que no eres suficiente ● Compararte con otros ● Sentirte abrumado/a sin saber por qué ● Tener miedo a equivocarte Situaciones de presión ● Llegar tarde ● Tener que tomar una decisión importante ● Hacer algo a última hora ● Sentir que no tienes tiempo para nada Cada estudiante deberá levantar el color que represente cómo se sentiría en esa situación. Posteriormente, se les pide que: ● Identifiquen en qué color se encuentran con mayor frecuencia

	● Reflexionen sobre cómo reacciona su cuerpo y sus emociones en cada nivel Segunda parte (regulación): El facilitador guiará estrategias para manejar el estrés: ● Respiración consciente ● Pausas activas ● Alejarse momentáneamente de la situación ● Expresar emociones de forma adecuada Los estudiantes elegirán qué estrategia usarían para pasar de 🔴 o 🟡 a 🟢. **Mensaje clave:** El estrés es una respuesta natural, pero reconocerlo a tiempo permite regularlo antes de que nos desborde. **3. Reflexión guiada** Se realizan preguntas al grupo: ● ¿En qué situaciones suelen estar en “rojo”? ● ¿Cómo reacciona su cuerpo cuando están estresados? ● ¿Qué estrategias les ayudan a calmarse? ● ¿Por qué es importante reconocer el estrés a tiempo?

	4. Cierre: Se refuerza la idea: "No podemos evitar el estrés, pero sí podemos aprender a reconocerlo y manejarlo antes de que tome el control de nuestras emociones." **Propósito:** Promover el bienestar emocional en los estudiantes, brindándoles herramientas prácticas para el manejo del estrés y fortaleciendo su capacidad de autocontrol y adaptación ante situaciones difíciles.
Recursos:	Cartelera Cinta adhesiva Espacio amplio Marcadores y lapiceros Papelitos de colores (rojo, amarillo y verde)
Responsable	Daniela Izquierdo García, Laura Valentina García (Cordoba, Quindío)


MANEJO DE EMOCIONES Y ESTRES
Respira Profundamente
Identifica tus emociones
Habla de tus problemas



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: Sesión educativa: Manejo de emociones y estres con Red operativa I.E José María Córdoba (Córdoba, Quindío). **Fecha:** 26/03/2026

Nombres y Apellidos	Edad	Sexo (Masculino, Femenino, Otro)	Rol (Estudiante, padre, madre, docente)	Grado	Numero de Celular	Firma
Adriel Ordoñez Trujillo	11	Masculino	Estudiante	7-C		
Sofia Antonella Cerezo Osorio	13	Femenino	Estudiante	7-C	3143974313	
Sofia Ramirez Silva	14	Femenino	Estudiante	9-A	3161600236	
Tomas C.C.	13	masculino	Estudiante	9°A	3156255334	
Enrrymaris Yaribet Guevara maria	15	femenino	Estudiante	10-A	3225975116	Enrrymaris G
Kevin Andres Lopez Baron	15	Masculino	Estudiante	10°A	3043744107	Kevin L.
Lenny Juliana Echeverry Sarasty	15	F	Estudiante	10° A	3107475044	Juliana S.
Nicoll Valeria Salinas Ovalle	15	F	Estudiante	10°A	3009030870	Valeria S.
Lisset Gongol Munoz	36	f	Docente orientadora		3113225831	
Laura Valentina Garcia	25	F	PSICOLOGA	HMF	3221913888	
Daniela Izquierdo García	30	F	T-social	HMF	3216228461	Daniela I.G

Elaboró: Daniela Izquierdo García