Hospital Mental Filandia | Quindío

FICHA TÉCNICA TALLERES ZOE

Fecha:	12/02/2026
Municipio	La Tebaida
Institución Educativa	Antonio Nariño
Dirigido a:	Estudiantes de la red operativa
Tema:	Sanamente: Un viaje al interior del cerebro.
Objetivo:	Educar sobre cómo funciona el cerebro y el impacto en la salud salud mental, proporcionando información y recursos precisos para que los adolescentes generen consciencia en la importancia de tener estilos de vida saludables y de esta manera evitar los problemas comunes en salud mental como la ansiedad y la depresión.
Paso a Paso:	**1. Saludo inicial** Siendo el segundo encuentro, las facilitadoras se presentan nuevamente para que haya recordación en los estudiantes de quienes son y del programa e institución que representan. **2. Dinámica rompe hielo: "Buscando las funciones cerebrales"** Se ubican algunos carteles con los nombres de algunas estructuras del cerebro; se lee algunas funciones del cerebro y los estudiantes deben ubicarse en el cartel correspondiente, por ejemplo: Se lee: Responsable del equilibrio, la coordinación motora y la precisión del movimiento. Se espera que los estudiantes se ubiquen en el cartel marcado como *Cerebelo* Se lee: Esencial para la supervivencia, que procesa emociones, principalmente el miedo, y regula respuestas fisiológicas ante peligros. Se espera que los estudiantes se ubiquen en el cartel marcado como *Amígdala*

	3. Dinámica introducción al tema principal Se hacen grupos pequeños y se distribuyen en los diferentes carteles, se tiene listo una piola, y se empieza a leer ciertas acciones de hábitos saludables, y la piola empieza a pasar por los diferentes carteles si esa estructura del cerebro se ve involucrada en el proceso, la actividad termina hasta que todos queden conectados con la piola, simulando una sinapsis o conexión cerebral. **4. Tema principal: SanaMente. Un viaje al interior del cerebro:** Se les explica a los estudiantes cómo funcionan algunos procesos del cerebro ya que las conexiones cerebrales, o sinapsis, son fundamentales para la vida al permitir la comunicación neuronal, formando redes complejas que procesan información, controlan el cuerpo y generan pensamientos, emociones y comportamientos. Son la base del aprendizaje, la memoria, la adaptación, la plasticidad cerebral y la salud mental. Respecto a la salud mental, se enfatiza que los malos hábitos instaurados desde la adolescencia, como el consumo de alcohol, drogas, mala alimentación y falta de sueño, dañan la plasticidad cerebral y aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades neurodegenerativas como Alzheimer, demencia vascular y Parkinson en la vejez. Estas conductas provocan inflamación crónica y disfunción cognitiva a largo plazo **Malos hábitos principales y sus efectos:** • **Abuso de Alcohol y Drogas:** Afectan la maduración cerebral, la memoria y la capacidad de aprendizaje, dañando estructuras críticas como el hipocampo. • **Alimentación Ultraprocesada:** El alto consumo de azúcares, grasas trans y sal daña las membranas neuronales y altera la comunicación neuronal, elevando el riesgo de Alzheimer.

	• **Falta de Sueño y Mala Calidad:** La carencia de sueño en la adolescencia se ha vinculado con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades como la esclerosis múltiple o deterioro cognitivo en la edad adulta. • **Sedentarismo y Obesidad:** La falta de actividad física y el sedentarismo desde la juventud están asociados a un mayor riesgo de demencia y a la persistencia de enfermedades metabólicas (diabetes, hipertensión) que dañan el cerebro. • **Estrés Crónico y Tabaquismo:** Exponerse a alto estrés y fumar reduce la materia cerebral y el suministro de oxígeno, acelerando el envejecimiento neuronal. **5. Refuerzo del tema** Se les proyecta el video ¿Cómo empezar a cuidar mi salud mental? https://www.youtube.com/watch?v=wfOHdfqqJTs Se les entrega la lista de los hábitos saludables para que ellos en la medida que van viendo el video puedan responder si lo practican o no. **6. Reflexión del tema** El facilitador genera un espacio para que los estudiantes puedan expresar sus opiniones acerca del tema y como se sintieron en la actividad
Recursos:	Cartulina Marcadores Piola Televisor para proyectar el video
Responsable:	Equipo operativo


CORTEZA PREFRONTAL
LOBULO OCCIPITAL


CORTEZA
PREFRONTAL

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: SanaMente. Un viaje al interior del cerebro. I.E Antonio Nariño. Fecha: 12-02-2026

Nombres y Apellidos	Edad	Sexo (Masculino, Femenino, Otro)	Rol (Estudiante, padre, madre, docente)	Grado	Numero de Celular	Firma
Isabella Jaramillo Escobar	12	F	estudiante	7.1	3019311393	Isabella J.
Isabella Acria Valencia	14	F	Estudiante	9-1	3208359976	Isabella.V.
Stefonia Ocque Galcio	14	F	Estudiante	9-1	3008957359	
Julia Ruiz Saavedra	12	F	estudiante	7°1	3106302715	JuliaRuiz
Andres felipe Brita Vanegas	13	M	estudiante	10°	3243318724	Andres J
Laura sofia Rueda Acosta	15	F	Estudiant	10°	3016802012	
Sergio Alberto Varón Henao	12	M	Estudiante	7-1	3206674635	Sergio Varón
Emily Sofia Lombana	13	F	Estudiante	8-1	3013233621	Emily Sv
Marcol Steven Montoya	11	M	estudiante	7-1	311 6554842	
didier Alfonso zapata montoya	15	M	Estudiante	8-2	3042584619	Didier Z.
William grans rodriguez marin	11	m	estudiantes	6-2	3245275342	William
Zahira Valencia Guzman	13	F	Estudiante	8°1	3171615370	Zahira.

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: SanaMente. Un viaje al interior del cerebro. I.E Antonio Nariño. Fecha: 12-02-2026

Nombres y Apellidos	Edad	Sexo (Masculino, Femenino, Otro)	Rol (Estudiante, padre, madre, docente)	Grado	Numero de Celular	Firma
Thalana Carolina Malambo D	13	F	estudiante	8-2	3168617367	
Yina Marcela Rivera Florez	13	f	Estudiante	8°1	3223113413	MarcelaR.
Juan Pablo Patiño M.	10	M	estudiante	6°1	3202252799	Juan Pablo
Maria Alejandra Tapiero C.	31	F	Contratista Hmf:	N/A	3176693108	
Luz Adriana Salgado Castro	43	F	contratista HMF	N/A	3217866119	Adriana Sc.
Monica Alejandra Ruiz Restrepo	33	F	Orientadora	N/A	3103739687.	

Elaboro: Alejandra Tapiero.