Hospital Mental Filandia | Quindío

FICHA TÉCNICA TALLERES ZOE

Fecha:	17/02/2026
Municipio	La Tebaida
Institución Educativa	Antonio Nariño
Dirigido a:	Estudiantes de la red operativa
Tema:	Las Emociones. Mis compañeras de vida.
Objetivo:	Desarrollar la competencia emocional de la red operativa, permitiéndoles identificar, comprender y regular sus propias emociones, así como fomentar la empatía y la gestión positiva de las interacciones sociales.
Paso a Paso:	**1. Saludo inicial** Es el tercer encuentro con la red operativa, ya estamos creando vínculos de confianza. Como el tema son las emociones, el saludo va dirigido a preguntarles que emoción están experimentando actualmente. **2. Dinámica rompe hielo: "Interconexión"** Se anima a la red operativa a ponerse de pie y formar un círculo, deben unirse al centro lo que más puedan, después extender sus brazos hacia adelante, y agarrarse de las manos. Una vez todos estén tomados de las manos, ya no se pueden soltar, cómo están enredados, el propósito de la dinámica es que puedan desenredarse sin soltarse, si alguno de los participantes se suelta, se debe volver a empezar con la dinámica. Los que se espera es que los participantes hagan un proceso de "triángulo cognitivo": pensamiento – emoción – conducta. Esta dinámica nos enseña que las emociones no están solas, provienen de un pensamiento que conllevan a una conducta. Una vez hayan logrado desenredarse, se les pregunta:

- Cómo y qué se sintieron con la dinámica
- Qué estrategias utilizaron para desenredarse
- Si se volviera a hacer la dinámica que cambios harían

3. Tema principal de la Sesión Educativa: Las Emociones. Mis compañeras de vida.

Se explica el *Triángulo Cognitivo:* emoción- pensamiento-conducta.
La emoción es una reacción biológica, intensa y breve ante un estímulo, mientras que el sentimiento es la interpretación consciente y duradera de esa emoción a través del pensamiento. El pensamiento procesa, evalúa y da significado a la experiencia emocional.

Relación clave: Emoción + Pensamiento = Sentimiento.

- Las emociones son **intensas y rápidas**.
- Los sentimientos son **duraderos y conscientes**.
- Los pensamientos pueden cambiar la forma de **sentir**.

"La emoción siempre anda en pareja con el pensamiento"

Aunque las emociones, los sentimientos y los pensamientos son diferentes, están interconectados. Una emoción puede desencadenar un sentimiento, y ambos pueden influir en nuestros pensamientos.
Por otro lado, nuestros pensamientos pueden intensificar o reducir la intensidad de nuestras emociones y sentimientos.

Las emociones son reacciones psicofisiológicas intensas y automáticas ante estímulos externos o internos, con una función adaptativa y social. Principalmente, se clasifican en seis emociones básicas universales: **alegría, tristeza, miedo, ira, asco (o aversión) y sorpresa**. Actúan como una brújula interna, guiando comportamientos.

A diferencia de las emociones rápidas, los sentimientos son reflexivos, establecen la vinculación con el mundo y se dividen comúnmente en positivos, negativos o ambiguos.

Principales Sentimientos y Ejemplos

- **Positivos (Placenteros):** Amor, felicidad, alegría, gratitud, admiración, esperanza, optimismo, satisfacción.
- **Negativos (Displacenteros):** Tristeza, ira/rabia, miedo, celos, culpa, vergüenza, frustración, odio, ansiedad, envidia, desesperanza.
- **Ambiguos:** Sorpresa, compasión

Las emociones al ser compañeras de vida, es necesario aprender a gestionarlas, y de esta manera lograr:

- Prevenir conflictos innecesarios
- Aprender a tolerar mejor la frustración
- Ayudan a mantener la atención, la motivación y la creatividad
- Mejora las relaciones interpersonales
- Mejora la salud física, emocional y mental

¿Cómo gestionamos las emociones?

Reconocer: Identificar qué estás sintiendo. No solo "me siento mal", sino "esto es frustración" o "esto es decepción".

Comprender: Entender por qué lo sientes. Qué lo detonó. Qué necesidad está señalando esa emoción.

Regular: Elegir cómo responder. No desde el piloto automático, sino conscientemente.

Técnicas de regulación emocional:

1. Respiración consciente: La pausa de 90 segundos
2. Nombrar la emoción con precisión
3. Técnica STOP para interrumpir emisiones automáticas
4. Reestructuración cognitiva: cuestiona tus pensamientos
5. Diario emocional: autoconocimiento diario
6. Comunicación “YO” en lugar de “TÚ”

	7. Identificar la necesidad detrás de la emoción 8. Movimiento físico para liberar emoción acumulada 9. Crear distancia temporal: la regla de las 24 horas 10. Practicar el mindfulness. **4. Cierre con actividad lúdica: emparejados** Esta actividad es una competencia de saberes; se divide el grupo en 4 equipos, a cada grupo se le entrega un paquete en donde contiene preguntas y respuestas, el equipo que primero empareje las respuestas correctamente a las preguntas, es que equipo ganador.
Recursos:	Cartulina Marcadores Cinta pegante
Responsables	Equipo Operativo





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 = Las Emociones. compañeras de vida. I.E Antonio Nariño — Fecha: 17-02-2026

Nombres y Apellidos	Edad	Sexo (Masculino, Femenino, Otro)	Rol (Estudiante, padre, madre, docente)	Grado	Numero de Celular	Firma
Sergio Alberto Vanegas Herrera	12	M	Estudiante	7-1	320 0674635	Sergio Vanegas
Juan Pablo Parra	10	M	Estudiante	6-1	320 5252199	
Gina Marcela Rivera Florez	13	F	Estudiante	8°1	3223113408	Marcela Rivera
Zahira Valencia Guzman	13	F	Estudiante	8°1	3177673310	zahira v.
Didier Alfonso Zapata Montoya	15	M	Estudiante	8°2	3042584619	Didier Z.
William grans rodriguez marin	12	m	estudiante	6-2	3243275342	William
Laura sofia Bueno Acosta	15	F	Estudiante	10°	3076802012	Laura
Thatiana Carolina Valencia D	13	F	estudiante	8-2	3168617367	
Andres Felipe Brito Vanegas	15	M	Estudiante	10°	3243318724	Andres
Stefania Duque Galvis	14	F	estudiante	9°	3008957354	
Isabella Ruiz Valencia	14	F	estudiante	9°	3208359926	
Gustavo Adolfo Bueno	16	M	estudiante	10°	3144848756	

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: Las Emociones. Compañeras de vida. I.E Antonio Nariño — Fecha: 17-02-2026

Nombres y Apellidos	Edad	Sexo (Masculino, Femenino, Otro)	Rol (Estudiante, padre, madre, docente)	Grado	Numero de Celular	Firma
Emily sofia Cambana Av	13	F	Estudiante	8°1	301 3233621	Emily Sv
Marcol Saven Montoya	11	M	Estudiante	7-1	3116554842	
Monica Alejandra Ruiz Restrepo	33	F	Orientadora		3103739687	

Elaboró: Alejandra Tapiero