FICHA TÉCNICA TALLERES ZOE

Fecha:	26/02/2026
Municipio	La Tebaida
Institución Educativa	Antonio Nariño
Dirigido a:	Estudiantes de la red operativa
Tema:	Triángulo Cognitivo: Pensamientos- emociones- coducta
Objetivo:	Ayudar a identificar y cuestionar pensamientos negativos o distorsionados y entender que modificar la perspectiva (pensamiento) puede cambiar cómo nos sentimos, y así facilitar el desarrollo de respuestas más saludables ante situaciones estresantes.
Paso a Paso:	**1. Saludo inicial** Es el cuarto encuentro con la red operativa, y se le da continuidad al tema de la semana anterior, Las Emociones. **2. Dinámica rompe hielo: Ayuda Mutua** Se hacen dos equipos, se sientan en el suelo en circulo, y se cogen de las manos, y asi se deben poner de pie, pero no pueden apoyar las manos en el piso. El propósito de esta actividad es que ellos entiendan que en la vida es necesario sostenerse de la buena gestión de las emociones que impulsa a las personas a levantarse y a avanzar. **3. Tema principal de la Sesión Educativa: Triángulo Cognitivo: Pensamiento- Emoción- Conducta** Se explica el *Triángulo Cognitivo:* emoción- pensamiento- conducta. La punta del triángulo representa nuestros pensamientos, mientras que las puntas inferiores derecha e izquierda representan nuestros sentimientos y comportamientos, respectivamente. Al usar este triángulo como parte de la terapia, podemos apreciar mejor que, al cambiar una parte del

triángulo, nuestra situación mejora.



El triángulo cognitivo se utiliza en la terapia cognitiva conductual para representar cómo los pensamientos, emociones y comportamientos están interconectados, cómo cada uno afecta a los demás y cómo podemos utilizar esa información para desarrollar hábitos más saludables.

El objetivo es tomar mayor conciencia de los pensamientos y redirigirlos o influenciarlos. Todo comienza por reconocer cuáles son esos pensamientos y qué distorsiones pueden existir. La idea es que al cambiar uno, se puede influenciar en los demás.

Básicamente, cuando ocurre una circunstancia, hará que una de ellas, como un pensamiento, produzca una emoción que luego resultará en su comportamiento y acción.

Puede hacerse algunas preguntas sobre los pensamientos que que tiene en función de una situación. ¿Es este pensamiento preciso? ¿Es este pensamiento útil? ¿Es este pensamiento necesario? ¿Existe alguna evidencia que respalde este pensamiento?

Puedes ser más consciente del desencadenante y determinar si es necesario reemplazar el pensamiento negativo o el sentimiento incómodo con un pensamiento más útil y cambiar tu reacción al desencadenante.

Cuanto más se reemplace los pensamientos inútiles o negativos, más dejará el cerebro de acudir a esos pensamientos automáticamente y comenzará a moverse en una dirección más saludable y mejorará el estado emocional.

	4. Actividad de Cierre: Registrando Mi Triángulo Cognitivo. A cada estudiante se le entrega una guía de trabajo, en la que están las emociones, por cada emoción debe hacer el triángulo cognitivo, ejemplo: • **Pensamiento:** "No soy bueno para aprender inglés". • **Sentimiento:** Triste, derrotado, avergonzado. • **Comportamiento:** Renunciar al estudio Con la ayuda del triángulo cognitivo, una persona podrá desafiar este pensamiento negativo y reemplazarlo por uno positivo: • **Pensamiento alternativo:** "Puedo aprender y mejorar con la práctica". • **Nuevo sentimiento:** empoderado, interesado, esperanzado. • **Nuevo comportamiento:** Hacer lo mejor que pueda **5. Socialización:** Se le da el espacio a algunos de los estudiantes que quiera compartir lo que escribieron en su triángulo cognitivo.
Recursos:	Hojas Lapiceros
Responsables	Equipo Operativo





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

Actividad: Sesión Educativa = Triángulo Cognitivo = Pensamiento - Emoción - Conducta. I.E Antonio Nariño.					Fecha: 26-02-2026	
Nombres y Apellidos	**Edad**	**Sexo** (Masculino, Femenino, Otro)	**Rol** (Estudiante, padre, madre, docente)	**Grado**	**Numero de Celular**	**Firma**
Didier Alfonso Zapata Montoya	15	M	Estudiante	8-2	3042584619	Didier Z
Gustavo adolfo Bueno trejos	16	M	Estudiante	10-1	3174648756	
Laura sofia Bueno Acosta	15	F	Estudiant	10°	3076802012	
Isabella Jaramillo Escobar	12	F	estudiante	7.1	3019311393	Isabella J.E
Julia Salome Ruiz	12	F	Estudiante	7.1	3106302775	Julia Ruiz
Juan esteban mosquera morales	14	M	estudiante	7.1	3168409117	
Nicol Valencia Narvaez...	14	f	estudiante	7.1	3166205005	Nicol Valencia.
Emily sofia Lombana A.	13	f	Estudiante	8-1	301 3233261 CL 313 288 5053	Emily S
Maicol Stiven Montoya	11	M	Estudiante	7-1	8116554842	
Sergio Alberto Varón Henao	12	M	Estudiante	7-1	320 6674635	Sergio Henao
Stefania Duque Gallo	14	F	Estudio	9°1	3008957359	
Isabella Ariza Valencia	14	F	Estudiant	9°1	3208359926	

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

Actividad: Sesión Educativa = Triángulo Cognitivo = Pensamiento - emoción - conducta. I.E Antonio Nariño					Fecha: 26-02-2026	
Nombres y Apellidos	**Edad**	**Sexo** (Masculino, Femenino, Otro)	**Rol** (Estudiante, padre, madre, docente)	**Grado**	**Numero de Celular**	**Firma**
Stefania Duque Gallo	14	F	Estudiante	9°1	3008957359	
Isabella Ariza Valencia	14	F	Estudiante	9-1	3208359926	
Gina Marcela Rivera	13	F	Estudiante	8°1	3223113413	Marcela Rivera
zahira Valencia Guzman	13	F	estudiante	8°1	3171615340	Zahira V.
William grano rodriguez martin	19	m	estudiante	6°2	3242755342	
Andres felipe Brigo Vanegas	15	M	estudiante	10°	3243318724	Andres .B
Juan Pablo Parra Morales	11	M	estudiante	6°1	3205852199	
Laura sofia Bueno Acosta	15	F	Estudiant	10°	3076802012	
Thaliana Catalina Medavbo D.	13	F	estudiante	8-2	3686173367	

Elaboró: Alejandra Tapiero.