FICHA TÉCNICA TALLERES ZOE

Fecha:	05/02/2026
Municipio	Montenegro
Institución Educativa	Marco Fidel Suarez
Dirigido a:	Estudiantes de la red operativa
Tema:	Mi vida importa. Enfocado al autocuidado mental y emocional.
Objetivo:	Reconocer e identificar los pensamientos y emociones en los integrantes de la red operativa en diferentes circunstancias de la vida cotidiana, brindando herramientas que contribuyan al fortalecimiento de la inteligencia emocional.
Paso a Paso:	**1. Saludo de bienvenida al PIC 2026 y presentación de la Red Operativa y profesionales del PIC.** Siendo primer encuentro del año escolar 2026 y teniendo en cuenta que hay integrantes nuevos tanto de la Red Operativa como de los profesionales del PIC, se hará una presentación de cada uno a través de una actividad dinámica para generar un espacio agradable en el que los estudiantes se sientan en confianza y cómodos para participar activamente del encuentro. **2. Dinámica rompe hielo de presentación: "Qué tanto me conozco"** Cada estudiante debe sacar de la Caja de la Vida un sobre, en el que hay preguntas no comunes en una presentación personal, como, por ejemplo: ¿Cuál era tu juguete favorito a los 3 años y por qué?, ¿Qué canción de cuna te cantaban para dormir?, ¿Qué libro, canción o película te define y por qué?, si fueras un animal ¿cuál serías?, el compartir estas experiencias personales genera conexiones más profundas y divertidas. **3. Tema principal de la Sesión Educativa:** **"*Mi Vida Importa*". Autocuidado mental y emocional.** **3.1. Dinámica: Enfocado en mi vida** A cada estudiante se le entrega un globo blanco, el cual lo deben

	inflar, todo el aire que entra al globo representa el ADN de cada uno de ellos, marcan el globo con el nombre, se les pintan las manos de temperas de colores, y deben lanzar el globo al aire, no lo pueden dejar caer, ni explorar, ni perder, mientras van lanzando el globo al aire deben hablarle al globo, de cómo se proyectan en la vida, los cambios que quieren hacer, la manera cómo van a lograr sus metas, es un tiempo de diálogo interno. Las facilitadoras tendrán sus manos pintadas de negro y entran en la dinámica de manera abrupta a lanzar los globos de los estudiantes a otros lados, lo que hace que la dinámica se intensifique y que los estudiantes están más concentrados para no perder de vista su globo, que en la dinámica representa la vida de ellos. Se finaliza la dinámica y cada uno debe terminar con un globo en sus manos. **3.2. Sensibilización:** Al finalizar la dinámica, el facilitador crea un espacio de reflexión, en donde expone los 3 escenarios ocurridos en la dinámica: • **Los globos van a terminar con pintura de varios colores**: eso significa que la vida de todos los seres humanos siempre será impactada por las personas que nos rodean, ya sea de manera positiva o negativa, y que nuestros pensamientos y emociones pueden estar condicionados a las opiniones de los demás, de allí la importancia de trabajar en la formación del carácter, la personalidad, el autocuidado, la identidad y saber poner límites sanos • **Los globos van a tener pintura negra:** esto representa las situaciones difíciles que se presentan en la vida, como la pérdida de un ser querido, el divorcio de los padres, una quiebra económica familiar, una enfermedad, el desplazamiento forzado, abuso sexual, entre otras; son situaciones adversas de las que no se tienen control, de allí la importancia de tener una red de apoyo para afrontarlas y superarlas. • **Terminan con un globo diferente al suyo**: esto representa la pérdida de foco personal, se descuida el autocuidado, los sueños y metas personales, por estar más pendiente de la vida de otros, o por querer encajar o

	agradar a los demás. 4. **Socialización: *Mi Vida Importa*** Se permite un espacio en el que los estudiantes puedan mirar el globo que tiene en sus manos y expresar como se sintieron en la dinámica y cómo esta actividad se refleja en la vida de ellos. 5. **Enseñanza:** El facilitador entrega a los estudiantes un listado de hábitos saludables que les permita a los estudiantes tomar decisiones conscientes para promover el bienestar psicológico, gestionar el estrés, prevenir enfermedades mentales y mantener un equilibrio emocional. Se pretende que cada estudiante puede analizar la lista y escoger aquellos temas en los que considera necesita trabajar de manera más intencionada, y de esta manera se pueda hacer un trabajo personalizado enfocado a las necesidades específicas de cada estudiante. 6. **Cierre:** Se finaliza con la lectura al unísono de un escrito en donde ellos se dicen a sí mismos que sus vidas sí importan y que tienen todas las capacidades para tener una salud mental sana y feliz. Se tendrá un compartir, una torta y gaseosa como motivo de bienvenida del PIC.
Recursos:	Globos blancos Temperas de colores variados Pañitos húmedos Marcadores negros Letrero de Bienvenida Torta Gaseosa Servilletas Vasos desechables
Responsable	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, Mi vida importa enfocado al autocuidado de la salud mental y emocional. I.E MFS. **Fecha:** 05/02/2026.

Nombres y Apellidos	Edad	Sexo (Masculino, Femenino, Otro)	Rol (Estudiante, padre, madre, docente)	Grado	Numero de Celular	Firma
Carlos Andrés cardona vélez	15	M	Estudiante	10-A	3123551946	
Stefanya Ruales Velasco	15	F	Estudiante	10°a	3117558828	
Maria Camila largo zarta	15	F	Estudiante	10°a	3104702592	Maria Camila largo
Laura Daniela Sarmiento Vargas	14	F	Estudiante	9B	3215069882	Daniela V.
Andres David Duque M.	14	M	Estudiante	7A	3114947382	
Angela Escudero Gutierrez	13	F	Estudiante	9°B	3209435053	
Andres Mauricio Velez C.	18	M	Estudiante	9-B	3104704395	Andres
Laura Sofia Ramirez	15	F	Estudiante	9-A	3234169945	
Dylan Andres Suarez Jajoy	11	M	estudiante	6°A		Dylan
Luna velez Hernandez	11	F	estudiante	6-A	3216338229	Luna V.
LUZ Adriana Salgado C	43	F	PIC contratista		3217866119	Adriana SC.
Angelica Maria Parra Ramirez	31	F	Orientadora		3104349626	

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, Mi vida importa enfocado al autocuidado de la salud mental y emocional I.E MFS **Fecha:** 05/02/2026.

Nombres y Apellidos	Edad	Sexo (Masculino, Femenino, Otro)	Rol (Estudiante, padre, madre, docente)	Grado	Numero de Celular	Firma
Jcob Pinto Jiménez	13	Masculino	Estudiante	8°A	300 4828988	Jcab
Bryan Yesid arrego villamarin	14	masculino	estudiante	6-b		BYOV
Juanita Pineda Cifuentes	12	Femenino	estudiante	6-b		Juanitap
Nicol Dahiana arteaga trejos	12	Femenino	estudiant	6-b	311 667 7397	Nicol
Jacobo Varon Orozco	12	Masculino	estudiante	7-A	3148221186	Jacobo
yefri Camilo tangorife Aguirre	13	Masculino	estudiante	7°A	310 8909398	yefri
charith Dayana restrepo	13	Femenino	estudiante	7 B		charith
Estefania Restrepo Rincon	12	Femenino	estudiante	7B	3185534053	
MG Alejandra Tapiero Caballero	31	F	contratista	N/A	3176693108	

Elaboró: Equipo Operativo.