Hospital Mental Filandia | Quindío

FICHA TÉCNICA TALLERES ZOE

Fecha:	19/02/2026
Municipio	Montenegro
Institución Educativa	Marco Fidel Suarez
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







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 - Mis Compañeros de vida. I.E Mario Fidel Suárez. **Fecha:** 19-02-2026

Nombres y Apellidos	Edad	Sexo (Masculino, Femenino, Otro)	Rol (Estudiante, padre, madre, docente)	Grado	Numero de Celular	Firma
Angela Escudero Gutierrez	13	F	Estudiante	9°B	3209435063	
Isayana Marin Delgado	14	F	estudiante	9°B	3207760542	
Valentina Agudelo Diaz	14	F	estudiante	8B	3215752115	
Laura Daniela Sarmiento	14.	F	Estudiante	9B	3215059832	
Jcob Pinto Jiménez	13	Masculino	Estudiante	8°A		Jcob
Jacobo varon orozco	12	M	Estudiante	7°A	3148221186	
yefri Camilo tangarife Aguirre	13	M	Estudiante	7°A	310 8909398	Yefri
Dylan Andres Suarez Jajoy	11	M	Estudiante	6°A		Dylan
Luna velez Hernandez	11	F	estudiante	6°A	3216328229	Luna v.
Stefanya Rueles Velasco	15	F	Estudiante	10°a	3117558828	Stefanya
Brison Yesid arango villamarin	13	masculino	estudiante	6°b	350 5210877	BYOV
Cnarit Dayana restrepo pineda	13	F	estudiante	7°b		Cnarita Dayana

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 - Mis compañeros de vida. I.E Mario Fidel Suárez. **Fecha:** 19-02-2026

Nombres y Apellidos	Edad	Sexo (Masculino, Femenino, Otro)	Rol (Estudiante, padre, madre, docente)	Grado	Numero de Celular	Firma
Nicol Dahiana Arteaga trejos	12	femenino	Estudiante	6°B	311 667 7397	Nicd
Juanita Pineda Cifuentes	12	femenino	estudiante	6°A		
Andres David Duque marin	14	M	E.S	7A		
Maria Camila Largo Zarta	15	f	estudiante	1°0	3104725942	Maria Camila
Carlos Andrés cardona	15	M	Estudiante	10°A	3123551946	
Paula Andrea Berrio Martinez	46	F.	Docente PTA		3128702740	Paula A. Berrio M

Elaboró: Adriana Salgado