FICHA TÉCNICA TALLERES ZOE

Fecha:	04 de febrero del 2026
Municipio	Pijao, Quindío- Vereda Barragan
Institución Educativa	Luis Granada Mejía
Dirigido a:	Estudiantes de la red operativa
Tema:	Sesión educativa: Resolución de conflictos
Objetivo:	Fortalecer en los estudiantes habilidades para resolver conflictos de manera pacífica, promoviendo el diálogo, el respeto y la toma de acuerdos.
Metodología:	**1. Actividad rompe hielo "¿Qué harías si…?"** Se les entrega una hoja a cada estudiante en la cual deben de escribir una situación cotidiana de conflicto, por ejemplo: • Un compañero habla mal de ti. • Dos amigos quieren imponer su opinión. • Te culpan de algo que no hiciste. • Un grupo no te deja participar. • Un amigo te empuja "jugando". Las profesionales realizan una breve sensibilización destacando la siguiente frase: "Todos tenemos conflictos, pero lo importante no es evitarlos sino aprender a resolverlos mejor." Seguidamente se les solicita a los estudiantes formar un círculo y colocar las hojas con las situaciones descritas, en el centro del círculo. Las profesionales van tomando hojas al azar y leyendo la situación planteada. Se direcciona la actividad realizando las siguientes preguntas al grupo. • El grupo responde: • ¿Cómo reaccionaría alguien impulsivamente? • ¿Qué otra forma más tranquila o justa podría usarse? Se hace hincapié en que no se deben de juzgar las respuestas de los compañeros, solo se escuchan. Se finaliza la actividad rompe hielo, con reflexión entorno al dialogo, para ello se realizan las siguientes preguntas, las cuales son

	respondidas de manera democrática y participativa: • ¿Qué respuestas ayudan a resolver el conflicto? • ¿Cuáles lo empeoran? • ¿Qué aprendimos hoy para usarlo en la vida real? **2. Actividad central: "El nudo de la lana" (Desenredar)** Se organiza el grupo en círculo. Se entrega un rollo de lana y se explica que representa los conflictos: Cuando no hay diálogo, se enreda; cuando hay respeto y paciencia, se puede desenredar. Paso a paso: ● Un estudiante sostiene el extremo de la lana y la pasa a otro compañero al azar, sin soltarla. ● Cada estudiante, al recibirla, dice en voz alta una palabra clave relacionada con la convivencia (ej: respeto, escucha, paciencia, empatía, diálogo, calma). ● Se continúa hasta formar una red enredada entre todos. Luego, sin soltar la lana, el grupo debe desenredarse cooperando, con estas reglas: ● No empujar ni jalar fuerte. ● Hablar con calma. ● Pedir permiso antes de pasar por encima o por debajo. ● Ayudar al compañero que esté más enredado. ● Buscar soluciones en equipo, no individualmente. Mensaje clave: Así como la lana se enreda, los conflictos también. Y se resuelven mejor con paciencia, comunicación, respeto, trabajo en equipo y teniendo en cuenta la opinión, ideas y punto de vista del otro.

3. Reflexión: Resolver conflictos también es crecer

Se realizan preguntas breves al grupo para aterrizar lo vivido:

- ¿Qué fue lo más difícil del ejercicio?
- ¿Qué ayudó a que se desenredaran más rápido?
- ¿Qué pasa cuando alguien se desespera o jala fuerte?
- ¿Qué actitudes facilitaron la solución?
- ¿En qué se parece esto a un conflicto real en el salón o en casa?
- ¿Qué podemos hacer diferente la próxima vez?

Las profesionales realizan psicoeducación, basadas en la siguiente Conclusión:

En la vida escolar es normal tener conflictos. A veces discutimos con un amigo, no estamos de acuerdo con un compañero o sentimos que alguien nos trató injustamente. Los conflictos no significan que seamos malas personas; significan que somos diferentes y que estamos aprendiendo a convivir. Resolver un conflicto no es ganar una pelea ni demostrar quién tiene la razón. Resolver un conflicto es escuchar, expresar lo que sentimos con respeto y buscar una solución donde nadie salga lastimado. Cuando gritamos, insultamos o guardamos rencor, el problema no desaparece; solo crece.

Aprender a resolver conflictos nos ayuda a conocernos mejor, a controlar nuestras emociones y a ponernos en el lugar del otro. No siempre es fácil pedir perdón o aceptar que nos equivocamos, pero hacerlo nos hace más fuertes, no más débiles.

Cada conflicto es una oportunidad para aprender algo nuevo: sobre nosotros mismos, sobre los demás y sobre cómo queremos relacionarnos. Elegir el diálogo, el respeto y la empatía es una decisión que construye mejores amistades, mejores grupos y una mejor convivencia en la institución educativa y fuera de ella. Resolver conflictos no nos quita valor; al contrario, nos ayuda a crecer como personas.

	4. Cierre “Un conflicto no se gana: se transforma. Y se resuelve mejor cuando escucho, respeto y busco acuerdos.” Se invita a los estudiantes a llevarse un compromiso sencillo, por ejemplo: ● “Antes de reaccionar, respiro.” ● “Escucho antes de responder.” ● “Busco acuerdos, no peleas.”
Recursos:	Rollo de lana, espacio amplio, hojas de papel, lapicero, preguntas guía impresas (opcional).
Responsable:	Laura Valentina García – Daniela Izquierdo (Diadas Pijao, Quindío-Vereda Barragán)





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: sesion educativa red operativo: resolucion de conflictos. IE luis Granada mejia **Fecha:** 04/02/2026

Nombres y Apellidos	Edad	Sexo (Masculino, Femenino, Otro)	Rol (Estudiante, padre, madre, docente)	Grado	Numero de Celular	Firma
Laura Sofia Osorio Gallego	14	f	Estudiant	9A	3235709147	
Tuliana Alvarez Sanchez	14	F	Estudiante	9A	3186444481	Juliana A.
Juan Alejandro Osorio Bernal	14	M	Estudiante	9A	3116042827	
samuel tellez ochod	14	M	Estudiante	9A	3114245701	samuel
maria isabel sanchez Arague	15	F	Estudiante	9A	3147897884	maria isabel
Andres Jeronimo Palacios	13	M	Estudiante	9B		Jeronimo
valentina muñoz	15	F	estudiante	9B	3244830795	valentina
Isabella Pastrana Garcia	17	F	estudiante	11A	3205825149	Isabella Pastrana
Michell Dayana Parra	18	F	estudiante	11A	3184465447	Michell
Jacobo Andres Llanos Londoño	15	M	Estudiante	10B	3233453575	
Maria fernanda Marin	15	F	Estudiante	10B	3160648505	fernanda
Gabriela Gallego	17	F	estudiante	11A	3187726351	Gabriela

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: sesion educativa Red operativa: resolucion de conflictos, I.E luis Granada Mejia. **Fecha:** 04/02/2026

Nombres y Apellidos	Edad	Sexo (Masculino, Femenino, Otro)	Rol (Estudiante, padre, madre, docente)	Grado	Numero de Celular	Firma
Lona Sofia valencia A.	17	F	Estudiante	11.A	3217389057	
Ana sofia Obando	13	F	Estudiante	8	3244241893	
Miguel Angel tabares	13	M	estudiante	8A	3234777328	
Jeronimo Ardila Duque	16	M	estudiante	11	3225441966	
Simón ardila López	16	M	estudiante	11	3225298237	
Hugo Alejandro Garcia	16	M	Estudiante	11	305 4212665	
Jeison Stiven Arias	16	H	Estudiante	11	320 3252123	
Raúl E. Rozo M		M	Docente		3174131019	
Daniela Izquierdo García	30	F	T.S Contadista		3216228761	
laura valentina Garcia	24	F	Psicologa		3222161388	

Elaboro: Daniela Izquierdo García