Hospital Mental Filandia | Quindío

FICHA TÉCNICA TALLERES ZOE

Fecha:	25 de febrero de 2026
Municipio	Pijao- Barragan, Quindío
Institución Educativa	Luis Granada Mejia
Dirigido a:	Estudiantes de la red operativa
Tema:	Sesión educativa: Toma de decisiones
Objetivo:	Fortalecer en los estudiantes la capacidad para analizar situaciones, evaluar consecuencias y tomar decisiones responsables, reflexivas y coherentes con su proyecto de vida.
Paso a Paso:	**1. Actividad Rompe hielo: "Palabra clave"** • Los estudiantes formaron un círculo • Por medio de un juego de mesa "Basta Ya" los estudiantes participan mencionando una palabra clave alusiva a la temática de Toma de decisiones El juego consiste en un desafío de agilidad mental donde los estudiantes deben nombrar palabras relacionadas con la temática abordada que comiencen con una letra determinada antes de que se agote el tiempo. **Propósito:** promover confianza, integración y disposición para el trabajo grupal. **2. Actividad Principal: "Elige A, B o C"** Las profesionales sociales demarcan tres puntos en línea, los cuales hacen referencia a una decisión, con relación a una serie de situaciones que se expondrán más adelante: • Derecha: opción A • Centro: opción B • Izquierda: opción C

	Seguidamente, se presentaron situaciones reales a los estudiantes con tres tipos de preguntas: 1. Aplicación práctica: uso de situaciones cotidianas. 2. Razonamiento: evaluar opciones y consecuencias. 3. Comprensión básica: identificar y reconocer. Los estudiantes se ubicaban en A, B o C según la decisión tomada. **SITUACIÓN 1: Presión de grupo** Estás en el colegio y un grupo de amigos quiere copiarse en un examen. Te dicen que, si no ayudas, dejarán de hablarte. • A (Derecha): Aceptas ayudarles porque no quieres quedarte solo/a. • B (Centro): Les dices que no quieres copiar, pero tampoco informas al profesor. • C (Izquierda): Te niegas a participar y decides hacer tu examen honestamente, aunque se molesten. **SITUACIÓN 2: Conflicto en redes sociales** Un compañero publica un comentario ofensivo sobre ti en redes sociales. • A: Respondes con otro comentario ofensivo para defenderte. • B: Ignoras el comentario y no haces nada. • C: Hablas directamente con la persona o informas a un adulto responsable.

SITUACIÓN 3: Consumo de alcohol

En una fiesta, te ofrecen alcohol, aunque eres menor de edad.

- A: Aceptas para no sentirte excluido/a.
- B: Dices que no, pero te quedas en el lugar mientras todos consumen.
- C: Rechazas la oferta y te retiras si el ambiente no es adecuado.

SITUACIÓN 4: Decisión académica

Tienes un trabajo grupal y uno de tus compañeros no aporta nada.

- A: Haces todo el trabajo tú solo/a y no dices nada.
- B: Le reclamas de forma agresiva frente al grupo.
- C: Hablas con él/ella de manera respetuosa y buscan una solución en equipo.

SITUACIÓN 5: Rumores

Escuchas un rumor sobre una compañera.

- A: Lo compartes con otros para estar al tanto.
- B: No lo compartes, pero tampoco haces nada.
- C: Evitas difundirlo y promueves que no se hablen cosas sin confirmar.

SITUACIÓN 6: Manejo de emociones

Un compañero te empuja accidentalmente y te hace caer.

- A: Lo empujas también para vengarte.
- B: No dices nada, aunque te sientes molesto/a.
- C: Le expresas que te molestó lo sucedido y escuchas su explicación.

SITUACIÓN 7: Responsabilidad personal

Olvidaste hacer una tarea importante.

- A: Inventas una excusa para evitar la consecuencia.
- B: No dices nada y aceptas la mala nota.
- C: Reconoces tu error y preguntas si puedes entregar el trabajo tarde.

Propósito: que los estudiantes analicen, compare alternativas y asuman una elección.

3. **Cierre: "Semáforo de las Decisiones"**

- Se divide el grupo en dos equipos.
- Cada equipo recibió una situación cotidiana problemática.
- Debían clasificar sus ideas en un afiche con los tres colores:

	1. Rojo: respuestas negativas / decisiones impulsivas. 2. Amarillo: riesgos, dudas o consecuencias a evaluar. 3. Verde: alternativas adecuadas, pensadas y responsables. **Propósito:** reforzar el pensamiento crítico antes de actuar. Se finaliza la sesión, con una breve psicoeducación sobre la importancia de fortalecer la habilidad de toma de decisiones. Las profesionales hacen énfasis en que decidir no es un acto impulsivo, sino un proceso que requiere reflexión, análisis y responsabilidad. Explican que cada elección tiene consecuencias y que pensar antes de actuar les permite construir caminos más seguros y coherentes con sus valores y metas. Se comenta a los estudiantes que equivocarse también hace parte del proceso, pero que cuando se desarrollan habilidades como el pensamiento crítico, la identificación de emociones y la evaluación de alternativas, se aumentan las posibilidades de tomar decisiones acertadas. Como reflexión final, queda el compromiso de aplicar estas herramientas en la vida cotidiana: escuchar diferentes puntos de vista, analizar ventajas y desventajas, y asumir con madurez los resultados de cada elección. Se reitera que decidir con conciencia es un acto de crecimiento personal; es entender que son los protagonistas de su historia y que cada decisión, por pequeña que parezca, contribuye a la construcción de su proyecto de vida.

	 ***<u>Cartelera de ambientación realizada por profesionales sociales para la sesión.</u>***
Recursos:	Sillas Cartelera Cinta adhesiva Juego de mesa “Basta ya” Fichas técnica opción A, B o C
Responsable	Daniela Izquierdo García, Laura Valentina García (Diada Pijao-Barragan, Quindío)


¡Rico! Del campo tenía que ser



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

Actividad: Sesión educativa: Toma de decisiones con red operativa I.E. Luis Granada Mejía. Cpijao-Barragan) **Fecha:** 25/02/2026

Nombres y Apellidos	Edad	Sexo (Masculino, Femenino, Otro)	Rol (Estudiante, padre, madre, docente)	Grado	Numero de Celular	Firma
Simón Tadila López	16	M	estudiante	11	3225298237	
Hugo Alejandro García A	16	M	Estudiante	11	305 4217665	
samuel tellez orbod	14	M	estudiante	9-A	311 474 5701	tellez
Yerson Slivan Arias	16	M	estudiante	11	3105895666	
Jazmin Arbila Nuñez	16	M	Est	11	3225449966	
Juan Alejandro Osorio Bernal	14	M	Estudiante	9-A	3116097127	
Isabella Betrona Garcia	17	F	estudiante	9A	3205825749	
Tomás Carmona	11	M	Estudiante	7-B	318 6143955	Tomás Carmona M.
Laura Sofia Osorio Gallego	14	F	Estudiante	9-A	3235799947	
Isabella Grajales Hernandez	14	F	Estudiante	9-A	3232929567	
Dyllan samuel cardona T	12	M	Estudiante	7-B		
Maria Isabel sanchez. A	15	F	Estudiante	9-A	3148976884	Maria Isabel

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: Toma de decisiones con red operativa I.E. Luis Granada M. Cpijao - Barragan) **Fecha:** 25/02/2026.

Nombres y Apellidos	Edad	Sexo (Masculino, Femenino, Otro)	Rol (Estudiante, padre, madre, docente)	Grado	Numero de Celular	Firma
Luisa Fernanda Augusta Sanchez	15	F	estudiante	9B	312 2757091	
Tania Liseth Carmona Giraldo	14	F	estudiante	9B	318 7672847	
Samuel Perez Ceballos	12	M	estudiante	7B	3173241145	Samuel Perez
Ailyn Gabriela Buitrago	12	f	estudiante	7B	3024788423	
Miguel Angel tabarquino	13	M	estudiante	8A	3231747328	
sebastian Badoya perez	13	M	estudiante	8A	3206537706	Sebastian
Danick Izquierdo García.	30	F	T-Social	HMF	3216228761	Danick I.
Laura Valentina Garcia	25	F	Psicologa	HMF	3221013880	
Jaime Ramirez Rios	60	M	Coordinador	NA	3206771165	

Elaboró: Daniela Izquierdo García