FICHA TÉCNICA TALLERES ZOE

FECHA:	12/02/2026
MUNICIPIO	Salento
INSTITUCIÓN EDUCATIVA	Boquia -Quindio
DIRIGIDO A:	Estudiantes de la Red operativa
TEMA:	Sesión educativa de fortalecimiento de la resiliencia personal
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades de resiliencia de cada uno de los participantes de la red operativa.
METODOLOGIA	1. **Inicio:** Saludo y presentación de los propósitos del encuentro. 2. **Dinámica rompe hielo** Los estudiantes de la red operativa de la institución educativa Boquía se organizaron en subgrupos pequeños, garantizando un ambiente seguro y de respeto, posteriormente cada subgrupo formó un círculo cerrado y eligió de manera voluntaria a una persona para ubicarse en el centro. El equipó operativo explicó que quien estuviera en el centro debía intentar salir utilizando inicialmente su esfuerzo personal, aplicando movimientos suaves, estrategias propias y comunicación, sin recurrir a la fuerza física ni al contacto brusco, durante algunos momentos, la persona experimentó la persistencia ante la dificultad, si no lograba salir por sí sola, debía reconocer su límite y expresar verbalmente la palabra “ayuda”, permitiendo así que el grupo abriera el círculo. 3. **Sensibilización sobre resiliencia** **Los tres sobres** Para comenzar se les dio a los integrantes del grupo una

	breve explicación de lo que significa la palabra resiliencia, que se entiende como la capacidad que tiene una persona de reponerse o adaptarse positivamente ante situaciones difíciles y salir adelante a pesar de la situación y del dolor que esta situación genera. Se les explico algunas situaciones donde se es resiliente por ejemplo, ante la perdida un familiar o alguien querido (enfrentar el duelo y encontrar nuevas formas de seguir viviendo); en caso de enfermedades o accidentes (adaptarse a cambios físicos o emocionales y aprender a vivir con nuevas condiciones), durante la pandemia del COVID nos tocó ser resilientes, porque fue un cambio inesperado que produjo miedo; Cambios bruscos de vida (mudanzas, migración, separación, pérdida de empleo) adaptarse a un nuevo entorno y reconstruir rutinas. Previamente habiendo entregado a cada integrante del equipo 1 sobre que contenían (Cada uno) tres tarjetas en su interior. Cada uno escribió una descripción desde tres momentos: • Un primer sobre llamado *"Mi mejor recuerdo"***,** es allí donde cada uno de los participantes escribieron algunos momentos o situaciones de alegría que recuerden de su vida, a nivel personal, familiar, escolar, etc. • Un segundo sobre llamado *"No estoy solo*", donde se plasmó el nombre de personas cercanas con quien creyeran que pudieran contar para momentos difíciles y que puedan brindar una orientación adecuada. • Un tercer sobre llamado "*Abrir cuando sientas que ya no vale la pena estar aquí" donde* se pusieron cuáles son nuestrosplanes y metas a futuro, a corto, mediano y largo plazo.

	4. Reflexión de vida: Posteriormente se les cuenta una historia de vida personal tipo historytelling o autorrevelación de una situación que implico un cambio de vida importante y de adaptación a las secuelas por traumatismo craneoencefálico por impacto de arma de fuego en la cabeza correlacionando varios elementos importantes de la resiliencia en forma de reflexión: • **Apoyo social y emocional** de seres queridos. • **Pensar racionalmente:** - **Pasado**: Se les explico que quedarse o enfrascarse en el pasado es poco útil y limita la búsqueda de soluciones (Expectativas de algo que no va a volver a ser, por lo menos no igual, todo es cambiante) - **Ahora**: Al ahora el facilitador hace referencia en este caso a que alternativas se tiene en la situación que ocurrió, añadiendo que gran número de veces se toman 2 posturas; o se es pasivo dejando que el dolor incapacitante tome las riendas o se es activo y a pesar del dolor se sigue adelante partiendo de lo que se puede hacer aprendiendo nuevas cosas nuevas(evolucionando) - **El futuro:** Es incierto y puede ser angustiante si la persona solo se enfoca en este rígidamente • **Confiar en uno (Autoconfianza, autoestima) - en el proceso:** Fortalecerse cada vez más, practicar la autocompasión y pensar que uno tiene el control de lo que uno puede hacer (sentirse dueño de sí mismo). • **Flexibilidad cognitiva/estar abierto a las experiencias y al cambio):** No ver todo en blanco y

	negro, todo puede cambiar y transformarse (Gestionar las emociones en el momento) Ser optimista. • **Gestiona de estrés y emociones:** Técnicas como la meditación, la respiración profunda y el ejercicio físico pueden ayudar a mantener la mente clara y el cuerpo relajado, facilitando la toma de decisiones racionales en momentos de crisis. Esta actividad tuvo como objetivo promover y fortalecer la resiliencia y recordar que aún en las dificultades podemos encontrar motivos, razones, habilidades para seguir adelante y que es posible de una situación dolorosa sacar lo mejor sí mismo para sanarse. **5. Cierre:** Se retroalimenta la actividad y se agradece la disposición y la participación en la actividad
RECURSOS:	● Sobres ● Salón ● Lapiceros ● Tarjetas de cartulina
RESPONSABLES	Equipo operativo PIC





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 en el tema de Resiliencia con la Red Operativa de la ze. Bogotá

Fecha: 12 FEB - 2026

Nombres y Apellidos	Edad	Sexo (Masculino, Femenino, Otro)	Rol (Estudiante, padre, madre, docente)	Grado	Numero de Celular	Firma
Santiago alvarez sanchez	16	Masculino	estudiante	9°	3151833437	Santiago
martin orozco aguirre	14	masculino	estudiante	9°	3166351554	Martin Oroz
Diego A Vasquez Baldo	15	masculino	estudiante	9°	3206946096	
Jose Miguel veloza Yanez	15	masculino	estudiante	9°	3125546118	
Ana Sofia Poveda Giraldo	14	Femenino	Estudiante	9°	3135917698	Sofia
Jasleidy Garcia Gutierrez	15	Femenino	Estudiante	9°	3135917698	
Luigi E. cogui A.	16	masculino	estudiante	9°	3215991525	
Jhon Alexander Londoño g.	13	masculino	estudiante	9°	3147357662	
Juan David Trujillo velandia	14	masculino	estudiante	9°	3224256087	Juan David
Luis felipe Garcia Padilla	15	masculino	estudiante	9°	3223927372	felipe G.

Elaborado por: Alejandro De la cadena Ortega