ESE HOSPITAL SAN JOSÉ VITERBO

LINEA: Salud mental

ESTRATEGIA: Escuchaderos

Nombre del profesional: Gloria Elena Hincapie Sánchez

Profesión: Psicología

Fecha de ejecución: 19/03/2026

Lugar de la capacitación: Institución Educativa Nazario Restrepo

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Primer encuentro lúdico–educativo: *ESCUCHADEROS*

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Objetivo general:

Realizar un primer encuentro lúdico–educativo con adolescentes y jóvenes, orientado a convocar y motivar la participación en el espacio de escucha, promoviendo la expresión de intereses, necesidades y problemáticas relevantes para su desarrollo integral.

Objetivos específicos:

- Generar un ambiente de confianza que facilite la participación activa de los adolescentes
- Socializar la estrategia del espacio de escucha como herramienta de acompañamiento psicosocial
- Identificar intereses y necesidades temáticas de los participantes
- Promover habilidades de expresión, escucha y participación

3. METODOLOGIA

El primer encuentro lúdico–educativo orientado a la creación del espacio de escucha fue ejecutado por el profesional de psicología, dirigido a adolescentes entre los 12 y 16 años de edad pertenecientes a la Institución Educativa Nazario Restrepo. Esta intervención se enmarcó dentro de un enfoque psicoeducativo, participativo y preventivo, orientado a promover el bienestar emocional, fortalecer habilidades socioemocionales y generar un espacio seguro que facilitara la expresión de intereses, necesidades y problemáticas propias de la etapa adolescente.

Desde la perspectiva de la psicología del desarrollo, este tipo de encuentros cobra especial relevancia, dado que la adolescencia constituye una etapa caracterizada por importantes transformaciones a nivel emocional, cognitivo y social. En este sentido, el espacio de escucha se concibe como una estrategia de acompañamiento que permite favorecer procesos de construcción de identidad, regulación emocional y fortalecimiento de habilidades sociales. Asimismo, responde a la necesidad de brindar a los adolescentes escenarios estructurados donde puedan expresar sus

pensamientos y emociones en un ambiente libre de juicio, lo cual contribuye a la prevención de riesgos psicosociales.

La jornada inició con un momento de apertura en el cual el profesional de psicología realizó la presentación formal, explicando su rol como facilitador del proceso y orientador del espacio. En este primer momento se establecieron acuerdos de convivencia fundamentales para el desarrollo de la actividad, tales como el respeto por la palabra, la escucha activa, la participación voluntaria, la confidencialidad y la no burla. Estos acuerdos fueron construidos de manera participativa, lo cual permitió generar sentido de pertenencia y corresponsabilidad en el grupo. Este momento inicial fue clave para la creación de un clima psicológico seguro, entendido como un entorno donde los participantes se sienten aceptados, respetados y con libertad para expresarse.

Posteriormente, se desarrolló una actividad rompehielo con el objetivo de facilitar la integración grupal, disminuir posibles niveles de ansiedad o resistencia inicial y promover la interacción entre los participantes. Esta dinámica permitió que los adolescentes comenzaran a reconocerse entre sí, compartiendo aspectos personales básicos, lo cual favoreció la cohesión grupal. Desde la psicología, este tipo de estrategias cumplen una función esencial en la conformación del grupo, ya que facilitan la reducción de la inhibición social, estimulan la participación y fortalecen la confianza interpersonal, elementos fundamentales para el desarrollo de procesos grupales efectivos.

Una vez consolidado un ambiente de mayor apertura y confianza, el profesional de psicología procedió a la socialización de la estrategia denominada “espacio de escucha”. En este momento se explicó de manera clara, comprensible y adaptada a la edad de los participantes el propósito del espacio, su funcionamiento y los beneficios asociados a su participación. Se enfatizó que el espacio de escucha es un escenario de acompañamiento psicosocial orientado a brindar apoyo emocional, orientación y contención, en el cual los adolescentes pueden abordar diferentes temáticas relacionadas con su vida cotidiana, tales como emociones, relaciones interpersonales, conflictos familiares, situaciones escolares, entre otros.

Durante esta fase, se promovió la participación activa de los estudiantes mediante preguntas abiertas que permitieron explorar sus percepciones frente a la importancia de contar con un espacio de este tipo. Este ejercicio facilitó la identificación de expectativas, intereses y posibles barreras frente a la participación, lo cual resulta fundamental para la adecuación de futuras intervenciones.

En un siguiente momento, se desarrolló la actividad central denominada “el árbol de los intereses”, concebida como una estrategia metodológica participativa orientada a la identificación de necesidades psicosociales del grupo. El profesional de psicología presentó un árbol elaborado en material didáctico, explicando su significado simbólico como representación del crecimiento, la expresión y la construcción colectiva del conocimiento.

A cada participante se le entregó una hoja de papel, en la cual debía consignar de manera anónima o identificada aquellos temas que considerara relevantes, inquietantes o de interés para ser abordados en futuros encuentros. Esta consigna fue planteada de forma abierta, permitiendo que los adolescentes expresaran libremente sus preocupaciones sin temor a ser juzgados.

Posteriormente, los participantes pasaron de manera voluntaria a ubicar sus aportes en el árbol, lo que permitió construir un mapa colectivo de intereses. Entre las temáticas identificadas se destacaron el consumo de sustancias psicoactivas, las conductas autolesivas, el acoso escolar, la violencia, los conflictos familiares, el manejo de emociones, la autoestima y las relaciones

interpersonales. Estos resultados evidencian la presencia de problemáticas relevantes en el contexto adolescente, así como la necesidad de generar espacios de orientación y acompañamiento.

Desde el enfoque psicológico, esta actividad permitió la identificación preliminar de factores de riesgo psicosocial, así como de necesidades de intervención en salud mental. Asimismo, favoreció la externalización de pensamientos y preocupaciones, proceso que resulta terapéutico en la medida en que permite al adolescente reconocer y validar sus propias experiencias. De igual forma, la visualización colectiva de los temas contribuyó a generar un sentido de identificación grupal, al evidenciar que muchas de las inquietudes son compartidas.

Seguidamente, se desarrolló un espacio de socialización y reflexión grupal en el cual el profesional de psicología retomó los temas consignados en el árbol, promoviendo el análisis crítico mediante preguntas orientadoras. Este momento permitió profundizar en la comprensión de las problemáticas identificadas, así como reflexionar sobre su impacto en el bienestar emocional, las relaciones interpersonales y el desempeño escolar.

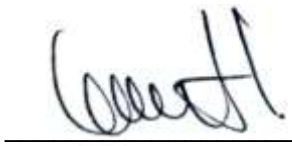
Durante esta fase, el profesional de psicología facilitó la discusión desde un enfoque empático y no directivo, promoviendo la validación emocional y el respeto por las diferentes opiniones. Se reforzó la importancia de la escucha activa, la expresión asertiva y la construcción de relaciones basadas en el respeto. Asimismo, se orientó a los estudiantes sobre la importancia de buscar apoyo en situaciones que generen malestar emocional, promoviendo el uso de redes de apoyo formales e informales.

Este espacio también permitió iniciar procesos de sensibilización frente a problemáticas como el acoso escolar y la violencia, favoreciendo el desarrollo de la empatía y la toma de perspectiva. Desde la psicología, este tipo de reflexiones contribuye al fortalecimiento del pensamiento crítico, la autorreflexión y la regulación emocional, habilidades fundamentales en la adolescencia.

Finalmente, la actividad concluyó con un cierre reflexivo en el cual el profesional de psicología agradeció la participación activa de los estudiantes, resaltando el valor de sus aportes en la construcción del espacio de escucha. Se motivó a los participantes a continuar vinculándose a futuros encuentros, destacando que este espacio será construido de manera conjunta y responderá a sus intereses y necesidades.

Se reiteró que el espacio de escucha constituye un recurso de apoyo permanente, orientado a promover el bienestar emocional, la salud mental y el desarrollo integral de los adolescentes. Asimismo, se enfatizó que expresar emociones, buscar ayuda y participar en estos espacios son acciones que contribuyen significativamente al autocuidado y a la construcción de entornos saludables.

En conclusión, este primer encuentro permitió establecer las bases para la implementación del espacio de escucha, evidenciando la importancia de generar intervenciones psicoeducativas que promuevan la participación activa, la expresión emocional y la identificación de necesidades psicosociales en la población adolescente. Desde la psicología, esta actividad contribuyó al fortalecimiento de habilidades comunicativas, la cohesión grupal y la construcción de un ambiente seguro, constituyéndose como un primer paso en el desarrollo de procesos de acompañamiento orientados al bienestar integral de los estudiantes.



Gloria Elena Hincapie Sánchez
TP: 247449