E.S.E Hospital San José de Viterbo Caldas

LINEA: SALUD MENTAL

ESTRATEGIA: ESCUCHADEROS – CUIDANDO VIDA.

Nombre del profesional: Maryuri Andrea Zapata Guarín

Profesión: Psicóloga

Fecha de ejecución: 07 abril 2026.

Lugar de la capacitación: Institución educativa la Milagrosa Grado 10A

Hora de Inicio: 10: 15 am **Hora Final**: 11:15 am.

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Actividad 6: Tercer Espacio de Escucha Prevención del trastorno de Depresión

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Objetivo General: Promover en los estudiantes de grado 10A la identificación temprana de signos asociados a la depresión, fortaleciendo habilidades de autocontrol emocional y facilitando el conocimiento de rutas de atención para prevenir el desarrollo de trastornos emocionales.

3. Objetivos específicos

- Identificar señales de alerta relacionadas con la depresión en adolescentes.
- Fomentar el reconocimiento y la expresión emocional.
- Brindar herramientas básicas de autocontrol emocional.
- Socializar la ruta de atención en salud mental y redes de apoyo disponibles.

3. CURSO DE VIDA

ADOLESCENCIA, JUVENTUD

4. METODOLOGIA

Desde la concertación previa con Rectoría y el área de Psicoorientación de la institución educativa, se definió como estrategia metodológica impactar el grado completo, en lugar de convocar estudiantes de manera voluntaria a los espacios de escucha. Esta decisión se fundamenta en que, en muchos casos, los estudiantes que más requieren acompañamiento psicosocial no suelen participar de manera espontánea, mientras que quienes asisten con mayor facilidad no necesariamente presentan las principales necesidades.

De igual manera, se tuvo en cuenta la dinámica institucional, en la cual los estudiantes rotan de salón según la asignatura, mientras que los docentes permanecen en sus aulas, lo que dificulta la selección parcial de estudiantes sin afectar el desarrollo académico. Por esta razón, se opta por intervenir el grupo completo, garantizando la participación equitativa, evitando retrasos en clase y facilitando la organización institucional.

En este sentido, los espacios de escucha serán desarrollados con la totalidad del grupo, mediante una metodología lúdica, participativa y vivencial, orientada por la profesional del Programa de Intervenciones Colectivas (PIC), quien adaptará las actividades para generar confianza, promover la participación activa y asegurar que el mensaje llegue a todos los estudiantes sin exclusión. Asimismo, estos encuentros se llevarán a cabo en diferentes espacios de la institución como el aula máxima, el patio y la cancha, aprovechando ambientes abiertos y amplios que faciliten la interacción, la expresión libre y el desarrollo de dinámicas grupales acordes a los objetivos del espacio de escucha.

5. Tipo de actividad

Conversatorio reflexivo y experiencial, basado en la participación activa de los estudiantes, el intercambio de experiencias y la construcción colectiva del conocimiento.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

6. Enfoque metodológico

Enfoque participativo, educativo y preventivo, centrado en el estudiante como sujeto activo del aprendizaje. Se promueve un ambiente de confianza, respeto y confidencialidad, favoreciendo la expresión emocional y el análisis crítico de situaciones cotidianas. Se emplean estrategias vivenciales que permiten conectar los contenidos teóricos con la realidad de los adolescentes.

7. Población beneficiaria

Estudiantes del grado 10A (adolescentes en etapa de desarrollo psicosocial, con posibles factores de riesgo asociados al contexto familiar, académico y social).

8. Duración

60 minutos.

9. Contenidos / Conceptos a desarrollar

- Concepto de depresión en adolescentes.
- Diferencia entre tristeza transitoria y depresión.
- Señales de alerta: aislamiento, irritabilidad, cambios en hábitos, pensamientos negativos.
- Regulación emocional y autocontrol.
- Importancia de expresar emociones.
- Redes de apoyo (familia, escuela, salud).
- Ruta Integral de Atención en Salud Mental.

10. Metodología (Desarrollo detallado)

Momento 1: Apertura y sensibilización (10 minutos)

Se inicia con un saludo cálido y la presentación del propósito del espacio, enfatizando que se trata de un entorno seguro donde todas las opiniones son válidas y respetadas.

Se realiza una pregunta detonante:
"¿Qué haces cuando te sientes triste, estresado o desmotivado?"

Esta actividad permite identificar conocimientos previos, generar confianza y promover la participación. Se establecen acuerdos básicos de convivencia (respeto, escucha activa, confidencialidad).

Momento 2: Desarrollo conceptual y reflexivo (25 minutos)

Se introduce el concepto de depresión mediante un lenguaje claro y adaptado a la edad, explicando que no se trata solo de "estar triste", sino de un estado emocional persistente que afecta diferentes áreas de la vida.

Se abordan las **señales de alerta**, ejemplificando con situaciones cercanas a los estudiantes, tales como:

- Pérdida de interés por actividades habituales.
- Aislamiento social.
- Cambios en el sueño o alimentación.
- Sentimientos de inutilidad o desesperanza.

Se promueve la reflexión mediante preguntas orientadoras:

- ¿Cómo sé que necesito ayuda?

- ¿Qué señales puedo notar en mí o en otros?

Momento 3: Estrategias de autocontrol emocional (10 minutos)

Se enseñan herramientas prácticas como:

- **Respiración consciente:** técnica para reducir la activación emocional.
- **Pausa emocional:** detenerse antes de reaccionar.
- **Identificación del pensamiento:** reconocer ideas negativas y replantearlas.

Se realiza un ejercicio breve guiado para facilitar la apropiación de la técnica.

Momento 4: Ruta de atención y redes de apoyo (10 minutos)

Se socializa de manera clara y estructurada la **Ruta Integral de Atención en Salud Mental**, explicando:

Pasos:

1. Reconocer el malestar emocional.
2. Expresar la situación a un adulto de confianza.
3. Activación de la red institucional (docente, orientador).
4. Remisión a servicios de salud (psicología/medicina).
5. Seguimiento y acompañamiento continuo.

Se enfatiza **a dónde acudir:**

- Institución educativa (docentes, orientación escolar).
- Familia.
- E.S.E Hospital San José de Viterbo (servicios de salud mental).

Se refuerza la idea de que **pedir ayuda es un acto de autocuidado** y se entregara una infografía reforzando el tema.

Momento 5: Cierre (5 minutos)

Se realiza una reflexión final orientada al fortalecimiento del autocuidado:
“Reconocer lo que sentimos y buscar apoyo es parte de cuidarnos.”

Se abre un espacio breve para preguntas y retroalimentación.

11. Materiales

- Tablero
- Marcadores
- Apoyo visual (opcional)
- Hojas para participación (si aplica)

12. Evaluación

La evaluación se realiza de manera cualitativa a través de:

- Nivel de participación e interacción de los estudiantes.
- Comprensión de los conceptos abordados.
- Capacidad de identificar señales de alerta y rutas de atención.

13. Resultados esperados

- Mayor conciencia sobre la salud mental en los estudiantes.
- Identificación temprana de síntomas asociados a la depresión.
- Fortalecimiento de habilidades de autorregulación emocional.
- Incremento en la disposición para buscar ayuda.
- Apropiación de la ruta de atención en salud mental.

14. Observaciones

(Espacio para registrar comportamientos relevantes, participación, dificultades o situaciones detectadas durante la actividad).

_____

Maryuri Andrea Zapata Guarín
Psicóloga
T.P: 222307.