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: 21 de abril de 2026

Lugar de la capacitación: Institución educativa la Milagrosa Grado 11A

Hora de Inicio: 8:00 a.m. **Hora Final**: 9:00 a.m.

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Actividad 7: Espacio de Escucha – Identificación del Estrés y la Ansiedad en Adolescentes.

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Fortalecer en los estudiantes de grado 11A la capacidad de identificar, diferenciar y regular el estrés y la ansiedad, promoviendo estrategias de afrontamiento saludables y el conocimiento de rutas de apoyo en el entorno educativo.

Objetivos específicos

- Diferenciar conceptualmente el estrés y la ansiedad.
- Identificar síntomas físicos, emocionales y conductuales asociados.
- Reconocer factores desencadenantes en el contexto escolar.
- Promover estrategias prácticas de regulación emocional.
- Orientar sobre rutas de atención y búsqueda de ayuda.

3. CURSO DE VIDA

ADOLESCENCIA.

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. Desarrollo metodológico por fases
Fase inicial (ambientación y apertura):

Se da inicio al encuentro con una actividad rompe hielo denominada **“¿Cómo llego hoy?”**, en la cual los estudiantes expresan su estado emocional a través de tarjetas, colores o gestos simbólicos (caritas/emojis). Esta actividad permite reconocer el clima emocional del grupo y favorece la disposición para la participación activa.

Posteriormente, se realiza la **presentación del espacio**, explicando que se trata de un escenario seguro de escucha, donde se promueve la libre expresión sin juicios. Se establecen acuerdos de convivencia como el respeto por la palabra, la confidencialidad y la escucha activa.

Se socializa el objetivo del encuentro y se plantea una pregunta orientadora: **“¿Qué situaciones del colegio o de tu vida diaria te generan estrés o ansiedad?”**, permitiendo activar conocimientos previos y conectar la temática con la experiencia de los estudiantes.

Fase de desarrollo (actividad central):

Se implementa una actividad reflexiva y participativa denominada **“Entendiendo lo que siento: estrés vs ansiedad”**, apoyada en material visual (diapositivas), en la cual se explican de manera clara y contextualizada los conceptos de estrés y ansiedad.

Se realiza un **comparativo práctico**, donde se orienta a los estudiantes a diferenciar:

- El estrés como respuesta a demandas externas (ej: evaluaciones, tareas, presión académica).

- La ansiedad como respuesta anticipatoria que puede persistir incluso sin un estímulo claro (preocupación constante, miedo al futuro).

Posteriormente, se abordan las **señales de alerta**, promoviendo la identificación en tres niveles:

- **Físico:** tensión muscular, dolor de cabeza, fatiga.
- **Emocional:** irritabilidad, preocupación, miedo.
- **Conductual:** aislamiento, evasión de responsabilidades, bajo rendimiento.

Se desarrolla un ejercicio vivencial donde los estudiantes comparten situaciones cotidianas que les generan estrés o ansiedad, favoreciendo el reconocimiento personal y grupal.

A partir de estas experiencias, se introducen **estrategias de regulación emocional**, tales como:

- **Respiración consciente** para disminuir la activación fisiológica.
- **Pausa emocional**, permitiendo detenerse antes de reaccionar.
- **Organización del tiempo** para reducir la sobrecarga académica.
- **Identificación y reestructuración del pensamiento**, reconociendo ideas negativas y transformándolas.
- **Expresión emocional asertiva**, fomentando la comunicación de lo que sienten.

Se promueve el diálogo abierto, la validación emocional y el respeto por las experiencias compartidas, fortaleciendo el sentido de grupo y apoyo mutuo.

Fase de cierre (reflexión y compromiso):

Se realiza una retroalimentación grupal donde los estudiantes expresan:

- ¿Qué aprendieron sobre el estrés y la ansiedad?
- ¿Qué estrategias pueden aplicar en su vida diaria?

Se refuerza la importancia del autocuidado emocional y se orienta sobre **dónde buscar ayuda**, destacando:

- Docentes
- Orientador escolar
- Psicología institucional
- Familia
- Servicios de salud (E.S.E Hospital San José de Viterbo)

Se socializa de manera breve la **ruta de atención**:
Reconocer → Expresar → Buscar apoyo → Atención → Seguimiento.

Se entrega material educativo tipo infografía como herramienta de apoyo y recordatorio.

Finalmente, se cierra con el mensaje:
"Reconocer lo que sientes y pedir ayuda es parte de cuidarte y construir tu bienestar."

6. RECURSOS

Talento humano (psicóloga), computador, video beam, diapositivas, material didáctico (tarjetas/emojis), infografía impresa sobre estrés y ansiedad, marcadores.

7. RESULTADOS ESPERADOS

Se espera que los estudiantes:

- Identifiquen las diferencias entre estrés y ansiedad.
- Reconozcan señales de alerta en sí mismos.
- Adquieran herramientas básicas de regulación emocional.
- Fortalezcan habilidades de afrontamiento ante situaciones académicas y personales.
- Reconozcan la importancia de buscar ayuda en su entorno.

8. OBSERVACIONES

Se evidenció participación activa de los estudiantes, interés frente a la temática abordada y disposición para compartir experiencias personales relacionadas con el estrés académico y la ansiedad. El espacio permitió fortalecer la confianza grupal, la escucha activa y la sensibilización frente al cuidado de la salud mental.



_____

Maryuri Andrea Zapata Guarín
Psicóloga
T.P: 222307.