INFORME TALLERES I.E. SILVESTRE ARENAS

1. Objetivo

Entregar herramientas conceptuales y metodológicas que permitan adquirir habilidades sociales y habilidades para manejar emociones (incluyendo el estrés y ansiedad) todo ello dentro del marco de utilización adecuada del tiempo libre y preparación a la prueba saber 11 y el afianzamiento del proyecto de vida personal con educandos grado 10.

2. FASE I

Taller # 1

Grados Once

Mayo 21 jornada de la mañana
Mayo 26 jornada de la tarde

Momento	Actividad principal
Momento 1	Se da la bienvenida a los participantes, se aclara el propósito de la sesión respondiendo al para qué, por qué y para qué del taller. Se presenta la temática que se manejará en la sesión, generando un encuadre inicial que conecta a los educandos con el sentido de la jornada.
Momento 2	**Musicoterapia:** NO es poner música para ambientar. Regula el sistema nervioso, genera sincronización grupal y activación del hemisferio derecho. Se organizan en parejas de pie en el sitio del taller y a través de la música los participantes generan interacción con su compañero de actividad, de manera visual y kinestésica.
Momento 3	**Importancia del manejo de hemisferios:** Mediante un juego de los dedos y las manos y aplicando técnicas de gimnasia cerebral, se enseña a los participantes cómo activar sus dos hemisferios e integrarlos para una mejor captación y asimilación de la información.
Momento 4	**Rompiendo creencias limitantes**. Mediante un video, su análisis y un ejercicio de Programación Neurolingüística (PNL), se enseña a los participantes cómo una acción que podría parecer difícil es muy sencilla, solo con el cambio de la

	información. Se trabaja la creencia: "No puedo, es difícil, no soy capaz".
Momento 5	**Identificación de Pensamientos y Emociones:** reflexionar sobre los pensamientos y las creencias que han recibido a través de la vida. Empoderar su proyecto de vida personal reforzando las posibilidades de llegar a la Universidad y ser profesionales.
Momento 6	**Visualización:** mediante un video fortalecer la posibilidad de transformar la realidad, mediante la visualización de una meta. Se da papel de apoyo para anclar el puntaje.
Momento 7	**Motivacional**: Se fortalece la parte emocional desde la capacidad de empoderar cada acción de su vida para transformar el futuro, independiente de su presente. Se trabaja la resiliencia, como estrategia de logros.
Momento 8	**Cierre de la actividad**

3. FASE II

Taller # 2

Grados Once

Julio 14 jornada de la mañana
Julio 14 jornada de la tarde

Momento	Actividad principal
Momento 1	Se da la bienvenida a los participantes, se aclara el propósito de la segunda sesión respondiendo al para qué, por qué y para qué del taller. Se presenta la temática que se manejará en la sesión, generando un encuadre inicial que conecta a los educandos con el sentido de la jornada.
Momento 2	**Musicoterapia:** NO es poner música para ambientar. Regula el sistema nervioso, genera sincronización grupal y activación del hemisferio derecho. Se organizan en parejas de pie en el sitio del taller y a través de la música los participantes generan interacción con su compañero de actividad, de manera visual y kinestésica.

Momento 3	**Retroalimentación del taller anterior:** Se retomo sobre quienes habían realizado la visualización de su puntaje. Emociones y sentimientos.
Momento 4	**Fortalecimiento mental:** Se trabajo el poder de las amistades, de las creencias y de darse la oportunidad de tener una percepción diferente que permita lograr las cosas.
Momento 5	**Identificación del stress:** Se hablaron de las causas y de los síntomas que aparecen tanto físicas como mentales. Se brindan técnicas de manejo del stress (respiración, ejercicios físicos, visualización)
Momento 6	**Visualización día de la prueba:** Se dan pautas para realizar el día anterior del examen, tareas físicas y mentales; evitar ciertas acciones. Luego se hizo el mismo ejercicio enfocados en el día del examen.
Momento 7	**Anclajes**: A través de videos de deportistas, se enseña la técnica del anclaje como herramienta para manejar el stress y realizar más adecuadamente la tarea a realizar.
Momento 8	**Cierre de la actividad**

4. FASE III

Taller # 3

Grados Décimo

Agosto 4 jornada de la mañana
Agosto 4 jornada de la tarde

Momento	Actividad principal
Momento 1	Se da la bienvenida a los participantes, se aclara el propósito de la segunda sesión respondiendo al para qué, por qué y para qué del taller. Se presenta la temática que se manejará en la sesión, generando un encuadre inicial que conecta a los educandos con el sentido de la jornada.
Momento 2	**Musicoterapia:** NO es poner música para ambientar. Regula el sistema nervioso, genera sincronización grupal y activación del hemisferio derecho. Se organizan en parejas de pie en el sitio del taller y a través de la música los participantes generan interacción con su compañero de actividad, de manera visual y kinestésica.
Momento 3	**Importancia del manejo de hemisferios:** Mediante un juego de los dedos y las manos y aplicando técnicas de gimnasia cerebral, se enseña a los

	participantes cómo activar sus dos hemisferios e integrarlos para una mejor captación y asimilación de la información.
Momento 4	**Rompiendo creencias limitantes**. Mediante un video, su análisis y un ejercicio de Programación Neurolingüística (PNL), se enseña a los participantes cómo una acción que podría parecer difícil es muy sencilla, solo con el cambio de la información. Se trabaja la creencia: "No puedo, es difícil, no soy capaz".
Momento 5	**Proyecto de Vida:** Mediante analogías, identificar que es una marca. En trabajo por parejas identificar cuál cree que es su marca personal y que significado tiene en la vida.
Momento 6	**Carta del Yo del futuro:** Se invita a pensar y reflexionar que su yo del futuro (diciembre del 2027) le escribe una carta diciéndole que lo había logrado, que todas las dificultades se habían superado. Para ello hay un modelo de carta que se lee estando ellos con los ojos cerrados y una música apropiada de relajación.
Momento 7	**Cierre de la actividad**.

Grado 11 Jornada de la mañana








Grado 11 jornada de la tarde








Grado 11 jornada de la mañana Manejo del stress




Grado 11 jornada de la tarde Manejo del stress




Grado 10 jornada de la mañana





Grado 10 jornada de la tarde





Agosto 19 de 2026.

Cordialmente,

Gerardo Forero Marín
c.c. 79.232.287