MANUAL

DE TALLERES PARTICIPATIVOS PARA EL FORTALECIMIENTO EMOCIONAL DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

Pacien-T-Mente

Noviembre 2025, Colombia

ÍNDICE

BREVE RESUMEN

- Presentación 3
- Justificación 3
- Objetivo 4
- ¿A quién va dirigido? 4

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA 5

- 1. Enfoque cognitivo-conductual: la base de la autorregulación y el aprendizaje emocional 6
- 2. Enfoque humanista: la dimensión relacional y el crecimiento personal 7
- 3. Enfoque comunitario: la salud mental como construcción social 8
- 4. Aprendizaje significativo y experiencial: transformar la vivencia en conocimiento 9

METODOLOGÍA 11

ESTRUCTURA DE LOS TALLERES

- Niños de 3 a 6 12
- Niños de 7 a 12 años 15
- Jóvenes de 13 a 18 años 21
- Taller de líderes 29

ESPACIO DE DIÁLOGO (EVALUACIÓN) 36

REFERENCIAS 37

BREVE RESUMEN

PRESENTACIÓN

Este manual está dirigido a orientar a facilitadores en la ejecución de talleres participativos, con el propósito de fortalecer las habilidades emocionales y sociales de la población infanto juvenil en el territorio colombiano.

JUSTIFICACIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como un estado de bienestar en el cual las personas pueden hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todo su potencial, aprender, trabajar de manera productiva y contribuir a su comunidad (Organización Mundial de la Salud, 2025). No obstante, diversos factores como el conflicto armado, el acoso escolar y la violencia intrafamiliar, entre otros, pueden afectar este estado de bienestar psicológico, generando un impacto significativo en niños, niñas y adolescentes en todo el mundo. Según la OMS, uno de cada cinco niños entre los 3 y 17 años ha recibido un diagnóstico asociado a una condición de salud mental, emocional o del comportamiento, entre las que destacan la ansiedad, la depresión y los trastornos de la conducta.

En el contexto colombiano, el Boletín Estadístico Mensual de Niños, Niñas y Adolescentes del Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses (enero de 2025) reporta que entre enero de 2024 y enero de 2025 se registraron 28 casos de suicidio en 2024 y 24 casos en 2025 en población infantil y adolescente. Estos eventos representan el 14,37% de las muertes violentas reportadas en enero de 2025 dentro de este grupo etario. Las edades más afectadas corresponden al rango de 15 a 17 años con 15 casos, seguido del grupo de 10 a 14 años con 8 casos, y finalmente el grupo de 5 a 9 años, con 1 caso reportado (Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses, 2025).

Frente a esta situación, la Política Nacional de Salud Mental 2024-2033 del Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia propone un enfoque de salud mental comunitaria, el cual aborda los problemas de salud mental de manera integral, colocando en el centro de la atención las condiciones emocionales y sociales en que viven las personas, las familias y las comunidades. Este enfoque busca promover intervenciones orientadas a la recuperación y el fortalecimiento de las relaciones sociales fragmentadas, fomentando la participación activa de la comunidad en la construcción de espacios y vínculos de bienestar (Ministerio de Salud Perú, 2006; Ministerio de Salud y Protección Social, 2024).

En este marco, el presente manual ofrece herramientas metodológicas destinadas a fortalecer las habilidades emocionales y sociales de los actores comunitarios, con el propósito de contribuir al desarrollo integral de la población infantojuvenil del territorio colombiano. Esta propuesta busca disminuir los índices de afectación emocional y alinearse con los objetivos de la Política Nacional de Salud Mental 2024-2033, que plantea la necesidad de contribuir al desarrollo de oportunidades y capacidades en la población para establecer entornos favorables que promuevan la salud mental, el bienestar emocional y el fortalecimiento de las potencialidades individuales, familiares, comunitarias y colectivas, favoreciendo la convivencia social.

OBJETIVO

Diseñar herramientas metodológicas por medio de talleres que faciliten a actores comunitarios el fortalecimiento de las habilidades emocionales y sociales en niños, niñas y adolescentes en situación de riesgo psicosocial.

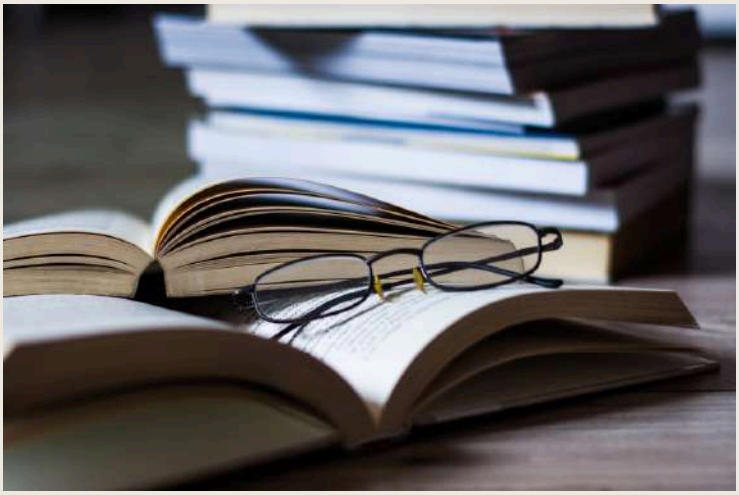
¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Actores comunitarios que intervienen niños, niñas y adolescentes con afectación de la salud mental.



FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

El presente manual se fundamenta en un enfoque teórico integrador que combina las perspectivas cognitivo-conductual, humanista, comunitaria y del aprendizaje experiencial. Esta integración responde a la necesidad de abordar la salud mental no sólo como un proceso individual, sino como un fenómeno relacional, educativo y social, en el cual las personas y comunidades pueden desarrollar activamente sus capacidades para el bienestar emocional, la resiliencia y la convivencia.





El modelo integrador permite que los procesos psicológicos individuales, las dinámicas interpersonales y los factores contextuales se aborden de manera articulada, logrando una intervención basada en evidencia científica, centrada en la persona y socialmente transformadora.

1. ENFOQUE COGNITIVO-CONDUCTUAL: LA BASE DE LA AUTORREGULACIÓN Y EL APRENDIZAJE EMOCIONAL

Los pensamientos, las emociones y las conductas están estrechamente vinculados, y el cambio en cualquiera de estos componentes puede influir positivamente en los demás (Elis 2003). Este paradigma ofrece una estructura clara para desarrollar habilidades de afrontamiento y autorregulación emocional, permitiendo que las personas aprendan a reconocer y modificar los patrones de pensamiento que generan malestar.



EN LA PRÁCTICA, ESTE ENFOQUE APORTA HERRAMIENTAS APLICABLES EN TALLERES PSICOEDUCATIVOS, TALES COMO:

1. Reestructuración cognitiva: identificar pensamientos automáticos negativos y transformarlos en interpretaciones más realistas.
2. Entrenamiento en relajación y respiración consciente: reduce la activación fisiológica asociada al estrés.
3. Técnicas de solución de problemas y exposición gradual: para fomentar la autoconfianza y la resiliencia.



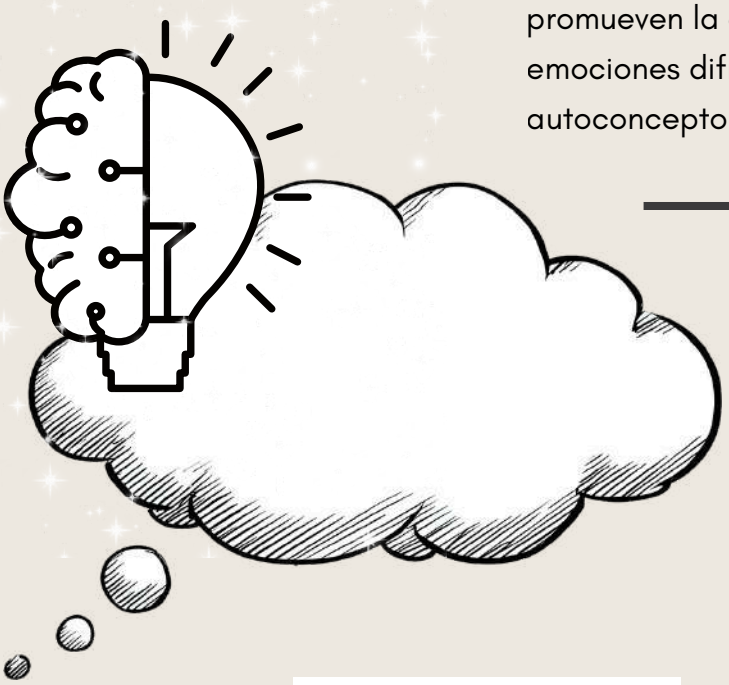
Análisis recientes demuestran la eficacia del enfoque cognitivo-conductual para reducir síntomas de ansiedad y depresión, especialmente en población infantil y adolescente (Hofmann et al., 2012). Estos hallazgos respaldan la inclusión de estrategias CBT simplificadas en los talleres, adaptadas mediante actividades lúdicas, metáforas narrativas y ejercicios vivenciales que facilitan su comprensión y aplicación en contextos comunitarios.

2. ENFOQUE HUMANISTA: LA DIMENSIÓN RELACIONAL Y EL CRECIMIENTO PERSONAL

Inspirado en los postulados de Carl Rogers y Abraham Maslow, plantea que todo ser humano posee una tendencia innata hacia la autorrealización y el desarrollo de su potencial, siempre que cuente con un entorno que ofrezca aceptación, empatía y autenticidad (Rogers, 1959). La evidencia actual indica que las intervenciones que promueven la escucha activa, la validación emocional y la aceptación incondicional mejoran la conexión interpersonal y reducen el malestar psicológico. En el contexto comunitario, esta visión fomenta relaciones horizontales, donde el facilitador actúa como un acompañante empático más que como un experto distante.



En los talleres, esta perspectiva se concreta a través de la narrativa simbólica, la expresión creativa y la reflexión grupal, que permiten a los participantes explorar su mundo interno, identificar sus fortalezas y encontrar sentido a sus experiencias. Ejercicios como El viaje del héroe interior promueven la autocomprensión y la aceptación de las emociones difíciles, favoreciendo el desarrollo del autoconcepto y la autoestima.



3. ENFOQUE COMUNITARIO: LA SALUD MENTAL COMO CONSTRUCCIÓN SOCIAL

La psicología comunitaria amplía la mirada individual hacia el contexto, entendiendo la salud mental como una construcción social influenciada por las condiciones de vida, las relaciones interpersonales y los recursos disponibles. Este enfoque enfatiza la participación activa, la equidad y el empoderamiento colectivo como factores esenciales para el bienestar. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2025) y la Política Nacional de Salud Mental 2024-2033 promueven modelos centrados en la comunidad, basados en la recuperación y el ejercicio de derechos. Estas políticas recomiendan fortalecer los vínculos sociales, reducir el estigma y crear entornos que favorezcan la resiliencia colectiva.





En este sentido; las intervenciones comunitarias en salud mental son efectivas para mejorar el bienestar, reducir la violencia y aumentar la cohesión social, especialmente en contextos vulnerables o con escasos recursos. Además, los programas que incluyen la formación de líderes comunitarios, el mapeo de recursos locales y la coproducción de estrategias demuestran mayor sostenibilidad a largo plazo.

Por ello, el manual promueve que los actores comunitarios, docentes, orientadores, madres comunitarias o líderes ,se conviertan en agentes multiplicadores del bienestar, articulando la prevención, la contención emocional y la promoción de redes solidarias.



4. APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO Y EXPERIENCIAL: TRANSFORMAR LA VIVENCIA EN CONOCIMIENTO

Los talleres se sustentan en la pedagogía del aprendizaje significativo y experiencial, que otorga a la experiencia un papel central en el proceso de transformación personal y social. Partiendo de los siguientes postulados.

- Aprendizaje significativo (David Ausubel), el aprendizaje significativo ocurre cuando el nuevo conocimiento se relaciona de manera sustantiva con los saberes previos del individuo, generando comprensión y sentido personal (Moreira, 2017). Este principio se traduce en prácticas pedagógicas que conectan las experiencias emocionales y cotidianas de los participantes con los contenidos del taller. Por ejemplo, al explorar las emociones o construir "mapas de bienestar", los participantes integran lo aprendido en su propia historia vital, fortaleciendo el vínculo entre teoría y práctica.

- Aprendizaje experiencial (David Kolb), el modelo de Kolb (1984) propone un ciclo de cuatro fases: vivencia, reflexión, conceptualización y aplicación. A partir de una experiencia concreta, el participante reflexiona sobre lo vivido, genera aprendizajes y los aplica en su entorno. Este proceso convierte la experiencia en conocimiento práctico y emocionalmente relevante.



La investigación educativa confirma que el aprendizaje experiencial promueve una mayor retención, compromiso y cambio de actitud, al involucrar tanto la mente como las emociones y la acción (Prieto & Duque, 2009). En los talleres, este ciclo se refleja en dinámicas que inician con una actividad vivencial (como juegos o narrativas), seguida de una reflexión guiada, la comprensión conceptual del tema y finalmente un compromiso de aplicación personal o comunitaria.



Por lo tanto; estos enfoques no actúan de forma aislada, sino que se potencian entre sí. El enfoque cognitivo-conductual proporciona la estructura técnica y la claridad de objetivos; el humanista aporta el vínculo emocional y ético; el comunitario asegura la relevancia social y cultural; y el aprendizaje experiencial garantiza que el proceso sea vivido, comprendido y aplicado de forma significativa. De esta manera, se crea un modelo de intervención psicosocial integral, capaz de promover tanto el bienestar individual (autoconocimiento, regulación emocional, autoestima) como el colectivo (cohesión social, resiliencia comunitaria, redes de apoyo). La combinación de estas evidencias refuerza la pertinencia del enfoque propuesto para el contexto colombiano, donde las intervenciones deben ser inclusivas, culturalmente sensibles y sostenibles. Además, la Política Nacional de Salud Mental 2024-2033 respalda este tipo de abordajes integrales, que promueven el empoderamiento social y la corresponsabilidad en la construcción del bienestar.

METODOLOGÍA



Para la implementación de los talleres participativos orientados al fortalecimiento emocional de niños, niñas y adolescentes, se adoptó un enfoque metodológico participativo con orientación psicosocial, fundamentado en principios de corresponsabilidad comunitaria, respeto por la diversidad y enfoque de derechos. Este enfoque reconoce a los participantes como agentes activos en la construcción de conocimiento y en la identificación de sus propias experiencias emocionales, promoviendo la expresión segura, el aprendizaje colaborativo y el fortalecimiento de habilidades de autorregulación.



La metodología parte de la priorización de menores de edad con indicadores de vulnerabilidad psicosocial, tales como problemas en la regulación emocional, exposición a dinámicas familiares conflictivas, antecedentes de violencia, baja red de apoyo o manifestaciones tempranas de malestar psicológico. Esta selección se realiza en articulación con líderes comunitarios y actores claves que identifican a niños, niñas y adolescentes que podrían beneficiarse de manera significativa de los espacios de intervención.

Cada taller fue diseñado bajo una estructura didáctica flexible que combina:
-Actividades lúdicas y expresivas (dibujos, juegos simbólicos) para facilitar la identificación emocional,
-Ejercicios de diálogo guiado para promover la reflexión y el pensamiento crítico,
-Prácticas de regulación emocional (técnicas de respiración, atención plena, reconocimiento corporal), y
-Dinámicas colaborativas que fortalecen habilidades sociales como el trabajo en equipo, la empatía y la resolución pacífica de conflictos.

Con el fin de garantizar el respeto a los derechos de los participantes, todas las actividades se desarrollaron únicamente después de obtener el consentimiento informado de los padres o cuidadores, así como el asentimiento de niños, niñas y adolescentes, en coherencia con los principios éticos de intervención psicosocial. Además, se debe tener estricto cumplimiento a las disposiciones de la Ley 1581 de 2012 sobre protección de datos personales, asegurando la confidencialidad, manejo seguro y tratamiento autorizado de la información sensible recopilada durante el proceso.



ESTRUCTURA DE LOS TALLERES

TALLER NIÑOS 3 A 6 AÑOS

Actividad: Juego de Expresión Emocional

Objetivo: Permitir a los niños y las niñas entre 3 y 6 años el reconocimiento y manejo de sus emociones

Duración: 40 minutos

Dirigido por: Profesionales en Psicología

ACTIVIDAD 1

El niño debe seleccionar aquella lámina con la que se sienta identificado en ese momento y, así, el adulto puede aprovechar para indagar en los motivos que le han llevado a esa emoción.

Importante: ir escribiendo las emociones que manifiestan los niños y niñas.

Indicaciones: A medida que se narra el cuento, se detiene el video o la lectura por cada emoción y preguntamos a los asistentes

- ¿Alguna vez han estado en una situación similar?,
- ¿Ustedes que han hecho?.
- Les mostramos las láminas con las caritas, abrimos el espacio para que seleccionen una y les permitimos que nos expliquen que los llevó a sentir esa emoción.
- Concederemos unos minutos para interactuar entre todos, hacemos una reflexión y avanzamos con cada una de las emociones.

Materiales:

- Láminas con caritas de las emociones tamaño carta (Alegria, tristeza, desagrado, miedo, etc.
- Video: Mis emociones de la autora Delsy Janet Quispe Goto https://www.youtube.com/watch?v=f9PdvT0GP2I



ACTIVIDAD 2

La actividad utiliza imágenes de emociones como herramienta proyectiva para facilitar la expresión emocional. Antes de responder verbalmente cada pregunta, los participantes seleccionan la ilustración que mejor representa la emoción que experimentan. Esta elección funciona como un disparador que facilita la comunicación y la reflexión. Luego, comparten su respuesta basándose en la imagen escogida. Al finalizar cada pregunta, se realiza una reflexión guiada para integrar aprendizajes y fortalecer la comprensión emocional del grupo.



Materiales: Banco de preguntas, láminas con caritas de emociones

BANCO DE PREGUNTAS

1. ¿Qué puedes hacer cuando te sientes tan triste que no quieres jugar?
Respuesta guiada:
Podemos abrazar a alguien que queremos, contarle a mamá, papá o la profe lo que sentimos, o dibujar lo que pasa en nuestro corazón. Cuando lo contamos, la tristeza se hace más chiquita.

2. ¿Cómo se ve tu cara cuando estás triste? ¿Qué puede ayudarte a que esa carita cambie
Respuesta guiada:
Cuando estoy triste, mi boca baja y mis ojos se mojan. Para sentirme mejor, puedo respirar profundo, pedir un abrazo o escuchar mi canción favorita.

3. ¿Qué pasa en tu cuerpo cuando tienes miedo o nervios?
Respuesta guiada:
"Mi corazón late rápido, mi pancita se mueve y quiero esconderme. Cuando eso pasa, respiro como un dragón: saco aire fuerte por la boca y pienso que soy valiente."

4. ¿Qué puedes hacer cuando algo te da miedo, pero tienes que hacerlo igual, como ir al cole o hablar en voz alta?
Respuesta guiada:
Podemos decirnos: 'Sí puedo hacerlo, solo voy a intentarlo pasito a pasito'. También puedo imaginar que tengo una capa de valentía que me protege.

5. ¿Qué puedes hacer cuando sientes que te da mucha rabia, como si fueras un volcán?
Respuesta guiada:
Podemos parar un momento, respirar profundo y contar hasta cinco. Después, decir con palabras lo que me enoja: 'Estoy bravo porque no me prestaste el juguete'. Así no tengo que gritar ni golpear.



BANCO DE PREGUNTAS

6. ¿Qué cosas te ayudan a calmarte cuando estás muy enojado o enojada?
Respuesta guiada:
Puedo apretar fuerte una almohada, dibujar mi enojo o pedir tiempo para calmarme. Cuando me calmo, pienso mejor.

7. ¿Qué puedes hacer cuando prefieres estar solo y no quieres jugar con los demás?"
Respuesta guiada:
Está bien estar solo un ratito, pero también puedo invitar a alguien a jugar conmigo o contarle cómo me siento. A veces los amigos nos ayudan a sentirnos acompañados.



8. ¿Cómo puedes ayudar a un amigo que está solito o callado?
Respuesta guiada:
Puedo sentarme a su lado, ofrecerle un juguete o decirle: '¿Quieres jugar conmigo?' A veces un gesto pequeño hace sonreír a un amigo.

9. ¿Qué pasa si alguien en el grupo se comporta diferente, grita o no habla mucho?
Respuesta guiada:
Podemos tener paciencia, no burlarnos y decirle al adulto que lo ayude. Todos somos distintos y algunos necesitan más tiempo o ayuda para sentirse tranquilos.

10. ¿Qué puedes hacer si te das cuenta de que haces cosas que a los demás les parecen raras o te cuesta estar quieto?
Respuesta guiada:
Puedo decirle a la profe cómo me siento, o pedir ayuda para aprender a calmarme. Todos aprendemos a nuestro ritmo, y pedir ayuda está bien.

REFLEXIÓN FINAL

"Antes de terminar, vamos a tomarnos un momento para pensar en lo que hicimos hoy.

¿Recuerdan cómo hablamos de nuestras emociones y cómo cada una tiene un color, una forma o un dibujo especial?

Ahora, cerremos los ojos un instante y pensemos:
¿Qué emoción me acompaña en este momento?
Puede ser alegría porque jugamos, curiosidad por lo que aprendimos, o calma porque ya vamos a descansar.
Vamos a poner nuestras manos en el corazón y repetir juntos:

'Mis emociones son importantes y yo puedo aprender de ellas.'

Hoy cada uno hizo un gran trabajo escuchando, compartiendo y respetando.

Gracias por participar, por hablar con el corazón y por ayudarnos a hacer un espacio bonito y seguro.

Nos vemos en la próxima aventura."

TALLER NIÑOS DE 7 A 12 AÑOS

RECONOCIENDO NUESTRAS EMOCIONES

Duración total: 2 horas (adaptable)

Modalidad: Presencial

Metodología: Experiencial y reflexiva

Enfoque: Psicoeducativa y emocional (basado en el modelo cognitivo-conductual y la educación emocional)

Objetivo general
Fortalecer la salud mental y el bienestar emocional de los niños, desarrollando habilidades de autorregulación, manejo emocional, autoestima y relaciones saludables a través del juego y la expresión simbólica.

Objetivos específicos
1. Reconocer y nombrar las emociones básicas propias y de los demás.
2. Desarrollar estrategias de autocontrol y regulación emocional.
3. Promover la empatía, la convivencia y la resolución pacífica de conflictos.
4. Fortalecer la autoestima y la percepción positiva de sí mismos.
5. Brindar un espacio seguro para la expresión emocional y la creación colectiva.

Materiales



- Crayones y marcadores
- Música suave
- Disfraces sencillos (máscaras, accesorios)
- Espejo grande o espejos pequeños
- Cartulina
- Frases positivas



MOMENTO 1 BIENVENIDA Y ENCUADRE

Dinámica: "El saludo mágico"
Cada niño inventa un saludo divertido (puede ser con gesto, palabra o sonido). El grupo lo repite.

Objetivo: Romper el hielo, crear ambiente de confianza y seguridad.
R*eflexión corta:*

"En este lugar todos somos importantes, todos tenemos emociones, y hoy aprenderemos a manejarlas para sentirnos mejor."

MOMENTO 2 "TEATRO DE LAS EMOCIONES"

Temas: ansiedad, depresión, expresión emocional
Desarrollo:

- Se reproduce el siguiente video en forma de apertura https://www.youtube.com/watch?v=HQg3UrS1Vbo
- El grupo elige pequeñas historias cotidianas (ej. una pelea, una pérdida, un logro) y se cuenta con el acompañamiento de quienes lideran el taller
- Representan la historia con dramatización, mostrando diferentes emociones.
- Luego reflexionan: **¿Qué sintió cada personaje? ¿Qué habría ayudado a mejorar la situación?**

MOMENTO 3 "MI CUERPO SE CALMA"

Temas: ansiedad, hiperactividad, control de impulsos

Desarrollo:

- Se guía una relajación corta o una meditación infantil ("imaginemos que somos árboles fuertes", "respiremos como un dragón tranquilo").
- Se combinan estiramientos o movimientos lentos con respiraciones profundas.

Objetivo: enseñar autorregulación corporal y emocional.

MOMENTO 4 "ESPEJO MÁGICO"

Temas: autoestima, autoimagen positiva
Desarrollo:

- Los niños se miran al espejo y dicen algo bonito de sí mismos ("soy amable", "soy valiente").
- Luego pegan frases positivas alrededor del espejo para crear el "Espejo del poder".

Objetivo: fortalecer la autovaloración y la confianza en sí mismos.

MOMENTO 5 CIERRE "LLUVIA DE PALABRAS BONITAS"

Temas: convivencia, relaciones, empatía
Desarrollo:

- Cada niño escribe o dibuja palabras positivas sobre sus compañeros ("amigo", "alegre", "creativo").
- Luego se reparten al azar, y cada uno lee las palabras que le tocaron.

Objetivo: reforzar vínculos, autoestima y reconocimiento social.

REFLEXIÓN FINAL

Hoy descubrimos algo muy importante: que las emociones no son enemigas, sino mensajeras.

Cada una viene a decirnos algo sobre lo que necesitamos: el enojo nos pide calma, la tristeza nos invita a abrazarnos, la alegría nos recuerda lo que amamos, y el miedo nos enseña a cuidarnos.

A veces sentimos que esas emociones son demasiado grandes o difíciles, pero dentro de cada uno de nosotros hay una fuerza especial: el poder de detenernos, respirar y elegir cómo actuar.

Ese poder está en tu corazón, en tu mente, en tus manos... está en ti.

TALLER NIÑOS DE 7 A 12 AÑOS

"EL VIAJE DEL HÉROE INTERIOR"

Taller experiencial completo, vivencial y terapéutico-educativo, pensado especialmente para niños y jóvenes entre 7 y 12 años con problemas emocionales y conductuales como depresión, ansiedad, impulsividad, baja autoestima, problemas familiares o sociales. Está diseñado para fortalecer la autoestima, la regulación emocional, la cooperación y la empatía, mediante el juego, la narrativa y la reflexión guiada.

Objetivo general:
Favorecer el reconocimiento de las propias fortalezas, la regulación emocional y la construcción de la autoestima a través de la narrativa simbólica, el juego y la expresión creativa.

Objetivos específicos:

1. Promover el reconocimiento personal mediante actividades lúdicas y simbólicas que permitan a los participantes identificar sus emociones, cualidades y potencialidades individuales.
2. Fomentar la regulación emocional a través de dinámicas experienciales que faciliten la expresión sana de emociones como la tristeza, la ira, el miedo o la alegría.
3. Fortalecer la autoestima y el sentido de valor personal mediante la creación de una narrativa propia "el héroe interior" que refleje las capacidades, aprendizajes y logros personales.

Materiales



Tarjetas bibliográficas
Cartulina grande
Kits de marcadores de colores
Kits de stickers de caritas
Tijeras
Colbones grandes
Block blanco
Blocks iris
Papel globo naranja y rojo
Impresiones de los héroes para pintar



MOMENTO 1 ROMPEHIELOS: "LA LLAVE SECRETA"

Desarrollo:

1. Se guardan en el espacio las varias "llaves mágicas" (las tarjetas) y se expresa la siguiente premisa.

En este lugar hay llaves mágicas. Cada llave abre una puerta interior: una emoción, una fuerza o un recuerdo bonito. Busquen una llave que les llame la atención."

Cuando todos tienen una, cada uno dice:

- Su nombre.
- ¿Qué palabra encontró?.
- Y qué cree que significa para él o ella?.

Todos tenemos una llave interior que abre lo mejor de nosotros, y que hoy aprenderemos a usarla, fomentamos la apertura al reconocimiento y a la autoestima.

MOMENTO 2 "NUESTRO ESCUDO DEL GRUPO" "

Aquí se construyen acuerdos, identidad y sentido de pertenencia.
Desarrollo:

1. La consigna de este momento: "Todo héroe tiene un escudo que lo protege y lo representa. Hoy vamos a crear el escudo de nuestro grupo de héroes."

2. Se divide el escudo en 4 partes:

- Qué valores queremos tener aquí (ej. respeto, paciencia).
- Qué cosas nos hacen sentir bien (seguros).
- Qué queremos evitar (ej. burlas, gritos).
- Un símbolo o nombre del grupo.

3. Cada participante propone ideas, y entre todos decoramos el escudo.

REFLEXIÓN

- ¿Cómo nos sentimos al construirlo juntos?
- ¿Qué representa este escudo para nosotros?
- Colgamos el escudo en el aula o salón.

MOMENTO 3: EXPLORACIÓN – "EL MAPA DE LAS EMOCIONES"

Desarrollo:

1. Se dibuja un mapa con diferentes paisajes emocionales (sol, tormenta, volcán, lago, montaña). Teniendo presente que cada gráfico es el simbolismo de aquellas emociones que nos acompañan en nuestra cotidianidad.
2. Cada uno crea su propio mapa, ubicando dónde viven sus emociones, se permite total libertad creativa.

Luego, comparten con el grupo si desean y se apertura el espacio de reflexión:

¿Qué emoción aparece más?
¿Qué te ayuda a sentirte tranquilo o feliz?

MOMENTO 4 : CREACIÓN – "EL HÉROE DE MI HISTORIA",,

Desarrollo:

Consigna:
"Hoy vas a conocer a tu héroe, ese héroe eres tú, pero con tus mejores cualidades."

Se entrega una hoja con la silueta de un héroe y se les pide que dibujen o decoren y escriban los siguiente:

- Nombre del héroe.
- Poder especial.
- Algo que aún está aprendiendo a controlar.
- Una frase mágica o símbolo.

Sugerencia: narra una historia que se acople a la población con la que trabajas donde relaciones el heroísmo con los aspectos abordar.

REFLEXIÓN FINAL

Ser un héroe no es vencer monstruos afuera, sino reconciliarse con lo que vive dentro.

TALLER JÓVENES DE 13 A 18 AÑOS

"RECONSTRUYÉNDOME: EL PODER DE SANAR Y CRECER"

Modalidad: Presencial (adaptable a entornos educativos o comunitarios)

Metodología: Vivencial, reflexiva, participativa y creativa (arte, movimiento, conversación guiada y escritura emocional).

Enfoque: Educación emocional, autorregulación y resiliencia.

Objetivo general
Fortalecer la salud mental y emocional de los adolescentes mediante actividades vivenciales que promuevan la autorregulación, la resiliencia, la autoestima, la empatía y el sentido de proyecto de vida.

Objetivos específicos
1. Reconocer y comprender las propias emociones y reacciones frente a situaciones difíciles.
2. Desarrollar estrategias de regulación emocional y control de impulsos.
3. Promover el sentido de identidad, autoestima y autovaloración.
4. Fomentar la empatía, la convivencia y las redes de apoyo.
5. Reflexionar sobre alternativas saludables frente al consumo, la violencia o la evasión emocional.

Materiales



- Cartulinas, marcadores, revistas, pegante, tijeras
- Hilos de lana o cuerda
- Hojas blancas y colores
- Música relajante
- Velas LED o figuras simbólicas de luz
- Tarjetas o post-its



MOMENTO 1: BIENVENIDA Y CONEXIÓN

Dinámica: "El hilo invisible"
Cada participante toma un hilo de lana y lo lanza a otro compañero diciendo una palabra que represente cómo se siente hoy. Al final se forma una red entre todos.

Objetivo: generar conexión, confianza y mostrar que todos estamos unidos por experiencias similares.

Reflexión o aspectos a mencionar: ***"Aunque a veces sintamos que estamos solos, hay lazos que nos unen y sostienen."***

MOMENTO 2: RECONOCIENDO MI HISTORIA

Dinámica: "Mi línea de vida emocional"
En una hoja, cada joven dibuja una línea que representa su vida, marcando momentos difíciles, felices o de cambio.

Luego eligen uno que los marcó y reflexionan: ¿Qué aprendí de eso?, ¿Qué me gustaría cambiar?, ¿Qué me hizo más fuerte?
Objetivo: promover el reconocimiento de la historia personal, validando las emociones sin juzgar.

MOMENTO 3: MI VOLCÁN INTERNO

Dinámica: "Cuando exploto"

En grupos pequeños, escriben en papeles las situaciones que los hacen estallar (rabia, frustración, ansiedad, injusticia).
Luego las colocan dentro de un dibujo de un volcán.

Después, cada grupo propone alternativas de "enfriamiento": respiración, música, deporte, hablar, escribir, pedir ayuda.

Objetivo: trabajar el manejo de la ira, impulsividad y problemas de conducta.

MOMENTO 4: MI REFUGIO EMOCIONAL

Dinámica: "El lugar seguro"

Guía de visualización: el facilitador invita a cerrar los ojos y pensar en un lugar donde se sientan tranquilos, protegidos y en paz.

Luego lo dibujan y escriben tres cosas o personas que los ayudan a sentirse así.

Objetivo: fomentar la autorregulación emocional y el sentido de seguridad interna (muy útil en casos de trauma y ansiedad).

MOMENTO 5: MI REFLEJO REAL

Dinámica: "Espejos que hablan"
Cada adolescente recibe una hoja donde debe escribir:

- 3 cosas que me gustan de mí
- 2 cosas que quiero mejorar
- 1 cosa que no me perdono todavía
- Luego se reflexiona grupalmente sobre la importancia de aceptarse, perdonarse y cuidarse.

Objetivo: fortalecer la autoestima y el autoconcepto.

Mensaje clave a mencionar: ***no eres lo que te pasó; eres lo que decides ser con lo que te pasó.***

MOMENTO 6: RED DE APOYO Y CONEXIÓN

Dinámica: "Círculo de la confianza"
El grupo se coloca en círculo. Cada uno menciona una persona o espacio donde siente que puede ser escuchado sin miedo.

Luego, con tarjetas, escriben mensajes de apoyo anónimos para otros compañeros (ej. "No estás solo", "Eres valiente").

Objetivo: fomentar la empatía, la integración social y las redes de protección.

MOMENTO 7 PROYECTO DE VIDA EMOCIONAL

Dinámica: "Mi mapa del futuro"
Con cartulina, revistas y colores, los adolescentes crean un collage con imágenes o palabras que representen lo que quieren lograr y cómo quieren sentirse en el futuro.

Objetivo: fortalecer la motivación, sentido de propósito y hábitos saludables.

MOMENTO 8 CIERRE Y REFLEXIÓN FINAL

Actividad simbólica: "La llama interior"
Cada participante enciende (figurativamente, con papel o vela LED) una "llama" y dice una palabra que se lleva del taller (ej. "esperanza", "valor", "calma", "fuerza").

REFLEXIÓN FINAL

Hoy dimos un paso importante: mirarnos por dentro con valentía.
Aprendimos que sentirse mal no nos hace débiles, nos hace humanos;
que pedir ayuda no es rendirse, es comenzar a sanar;
y que dentro de nosotros hay una fuerza que puede transformar el dolor en aprendizaje.
Cada uno tiene una historia, pero ninguna historia está escrita para siempre.
Podemos escribir nuevos capítulos donde haya calma, amor propio y sueños posibles.
Cuando te sientas perdido, recuerda que tú eres tu propio refugio,
y que siempre habrá alguien dispuesto a escucharte.
Reconstruirte es un acto de amor.
Y amar tu historia, incluso con sus heridas, es la forma más poderosa de sanar.

TALLER JÓVENES DE 13 A 18 AÑOS

"RECONSTRUYENDO NUESTRO BIENESTAR"

Duración total: 2 horas (ajustable a 90 min o 3 horas)

Dirigido a: jóvenes en contextos rurales Y urbanos, resguardos indígenas, personas en situación de desplazamiento, pobreza, violencia intrafamiliar, o desempleo.

Facilitadores: Profesionales en psicología

Metodología: Aprendizaje experiencial basado en: vivencia, reflexión, conceptualización y aplicación.

Objetivo general: Promover estrategias de autocuidado emocional y fortalecimiento de la salud mental a través de experiencias significativas que fomenten la reflexión, la resiliencia y el apoyo comunitario.

Objetivos específicos:

1. Favorecer el reconocimiento de las emociones y necesidades personales.
2. Brindar herramientas prácticas de autorregulación emocional y afrontamiento.
3. Promover el sentido de comunidad y apoyo mutuo.

Materiales



- Paquetes de fichas bibliográficas (de colores)
- paquetes de marcadores de colores
- Block tamaño carta
- Impresiones de espejo
- impresiones de caja de herramientas
- impresiones de ruta/camino
- Cinta adhesiva (para mural grupal)
- Música relajante

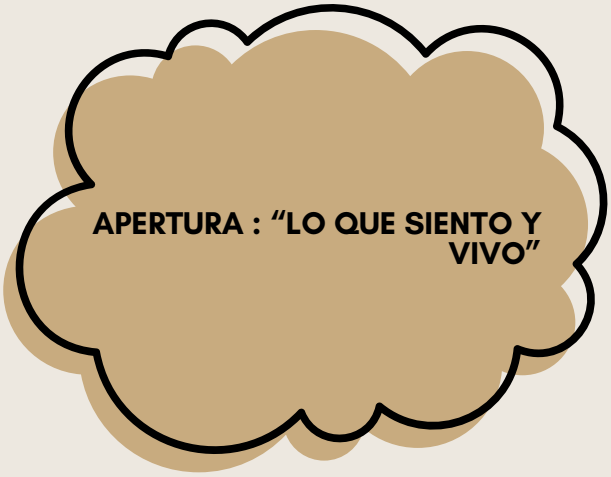
Indicaciones:

- **Hacer la actividad rompe hielo:**

Presentación (decir soy es para generar sentido de pertenencia)

- Soy (decir el nombre)
- Soy (decir el color)
- Soy (decir un valor que los identifique)
- Soy (decir actividad que les guste)
- No soy (decir algo que no les guste)
- ¿Para ustedes qué es una emoción?

- Se indica que pueden tomar todas las tarjetas de las emociones con las que se sientan identificados
- Luego, se realiza un círculo y empieza la interpretación los colores que han seleccionado
- Finalmente, se interrogan ¿Cómo se sintieron con la actividad?



🎨 **Color**	😌 **Emoción Principal**	💬 **Emociones Secundarias**	💭 **Interpretación Psicológica / Significado**
🔴 **Rojo**	Enojo / Ira	Frustración, irritación, rabia, impotencia	Representa energía intensa y defensa ante lo que se percibe
🟠 **Naranja**	Entusiasmo / Vitalidad	Motivación, deseo, impulso, curiosidad,	Asociado a la acción, el movimiento y la creatividad.
🟡 **Amarillo**	Alegría	Optimismo, esperanza, satisfacción,	Refleja apertura emocional, energía positiva y sentido de
🟢 **Verde**	Calma / Equilibrio	Serenidad, alivio, confianza, aceptación	Representa estabilidad, armonía interior y capacidad de
🔵 **Azul**	Tristeza	Nostalgia, decepción, melancolía, soledad	Expresa necesidad de contención, descanso y
🟣 **Morado / Violeta**	Reflexión / Trascendencia	Espiritualidad, gratitud, introspección, perdón	Simboliza crecimiento interior, conexión y transformación
⚪ **Blanco**	Paz / Renovación	Claridad, alivio, limpieza, descanso	Representa cierre de ciclos, liberación y nuevos comienzos.
⚫ **Negro**	Dolor / Pérdida	Duelo, desesperanza, agotamiento, miedo	Reconoce el sufrimiento como parte del proceso humano de
□ **Rosa**	Afecto / Ternura	Cariño, compasión, empatía, vulnerabilidad	Representa el amor propio, la empatía y el cuidado mutuo.
🟤 **Marrón / Café**	Estabilidad / Seguridad	Apego, pertenencia, rutina, confianza	Asociado a la necesidad de raíces, equilibrio y protección.
□ **Celeste**	Confianza / Apertura	Comprensión, calma comunicativa, conexión	Expresa serenidad en la comunicación y disposición al
□ **Gris**	Neutralidad / Cansancio	Indiferencia, confusión, monotonía,	Indica bloqueo emocional o sensación de desgaste interior.

MOMENTO 2"EL ESPEJO DE MI HISTORIA"

En una hoja, los participantes dibujan un espejo o si lo prefiere, toman la impresión. Dentro, escriben factores que influyen en su bienestar (familia, trabajo, recuerdos, miedos, sueños...).

El facilitador guía una conversación grupal sobre cómo el entorno afecta nuestra salud mental.

Hacer la socialización de los resultados de la actividad y preguntarles si han participado de actividades similares en otros momentos o espacios?

Herramienta: Técnica del diálogo reflexivo (modelo de Carl Rogers).
Objetivo psicológico: Tomar conciencia de los factores personales y sociales que influyen en el bienestar mental.

MOMENTO 3 "APRENDIENDO ESTRATEGIAS"

Minicharla participativa
Temas clave abordados con lenguaje simple por profesionales en salud mental:

- ¿Qué es la salud mental?
- Estrategias de autocuidado: descanso, red de apoyo, respiración consciente, establecer límites, pedir ayuda.
- ¿Cuál es la diferencia entre salud mental y enfermedad mental?

MOMENTO 4 "MI CAJA DE HERRAMIENTAS"

Después de la charla, cada participante recibe una impresión de una "caja" y allí escribe 3 estrategias que puede aplicar en momentos difíciles.

MOMENTO 5 “CONSTRUYO MI CAMINO”

- Cada participante toma la impresión de camino y en el escribe una acción concreta para cuidar su salud mental durante la próxima semana.
- Comparten voluntariamente sus compromisos en grupo (promueve cohesión y apoyo).

💬 REFLEXIÓN FINAL

“No siempre podemos controlar lo que nos pasa, pero sí podemos aprender a cuidar lo que sentimos, cómo pensamos y cómo actuamos ante ello.”



CAPACITACIÓN: SALUD MENTAL PARA LÍDERES COMUNITARIOS

(ENFOQUE INFORMATIVO Y PRÁCTICO)

Objetivo general
Fortalecer las capacidades de los líderes comunitarios para reconocer, comprender y promover la salud mental en su comunidad, identificando señales de alerta y actuando de manera oportuna y empática.

Objetivos específicos
1. Comprender qué es la salud mental desde una visión integral.
2. Diferenciar entre bienestar emocional, malestar psicológico y trastornos mentales.
3. Identificar señales de alerta que indiquen riesgo o necesidad de acompañamiento profesional.
4. Promover estrategias de autocuidado y apoyo comunitario.
5. Fomentar redes de apoyo que fortalezcan la salud mental colectiva.

Materiales



- Block sin rayas
- Paquetes de marcadores
- Paquete aproximadamente de plumones negros
- Paquete de fichas bibliográficas

Momento 1. ¿Qué es la salud mental?

Concepto general

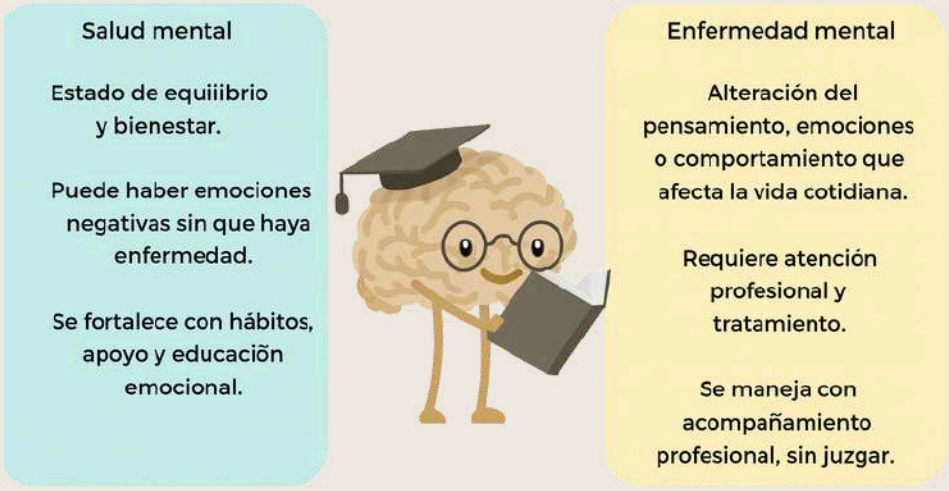
Según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, la salud mental es *un estado de bienestar en el cual la persona reconoce sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad.*
Es importante entender que salud mental no significa "no tener problemas", sino tener recursos emocionales y sociales para afrontarlos.

Factores a considerar

La salud mental es el resultado de la interacción de varios factores:

- **Biológicos:** genética, enfermedades físicas, alimentación, sueño, consumo de sustancias.
- **Psicológicos:** autoestima, manejo de emociones, pensamiento positivo o negativo.
- **Sociales:** relaciones familiares, apoyo social, entorno laboral, violencia, pobreza.
- **Culturales:** creencias, estigmas, valores comunitarios.

Diferencia entre salud mental / enfermedad mental



Mitos



1. “Solo los locos van al psicólogo.”
2. → Falso. Todos podemos necesitar orientación.

1. “La depresión es falta de fe o flojera.”
2. → Falso. Es una condición de salud que requiere comprensión y acompañamiento

.

1. “Si hablo de mis emociones, soy débil.”
2. → Falso. Expresar lo que sentimos es una señal de fortaleza y madurez.

Apertura de espacio para conversar sobre otros mitos que hemos escuchado.

1 actividad: “El termómetro del bienestar”

Cada participante valora cómo se siente hoy del 1 al 10. Luego comparte qué factores fortalecen o debilitan su bienestar emocional.

Objetivo: reconocer que la salud mental es cambiante y todos podemos fortalecerla.

Momento 2. Reconociendo las señales

Hablemos de señales de alerta en la salud mental

Estos son cambios en el comportamiento, pensamientos o emociones que indican que algo no anda bien y que la persona necesita apoyo.

En adultos:



- Pérdida de interés por las actividades diarias.
- Irritabilidad constante o cambios de humor repentinos.
- Dificultad para dormir o exceso de sueño.
- Aislamiento o pérdida de contacto con amigos/familia.
- Consumo elevado de alcohol u otras sustancias.
- Expresiones de desesperanza o pensamientos de muerte.

En adolescentes:

- Bajo rendimiento escolar.
- Cambios de amigos o grupos.
- Reacciones impulsivas, enojo, tristeza o llanto frecuente.
- Conductas de riesgo (peleas, consumo, fugas).

En niños:

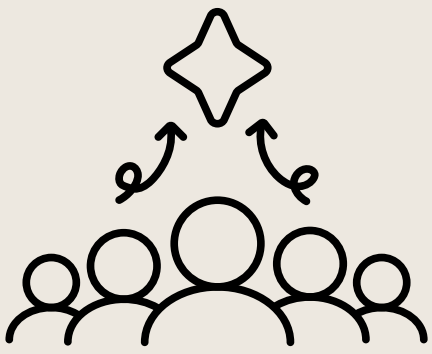
- Problemas de conducta o retraimiento.
- Enuresis (mojar la cama), cambios de apetito o sueño.
- Dificultad para concentrarse o pérdida de interés por el juego.

Nos preguntamos entonces ¿Cómo diferenciar una reacción emocional normal de una señal de alarma?

Reacción normal	**Señal de alerta**
Dura pocos días.	Persiste más de dos semanas.
No afecta el trabajo ni las relaciones.	Dificulta la vida cotidiana.
Mejora con apoyo o descanso.	Empeora aunque se busque apoyo.

¿Qué hacer como líder comunitario?

- Escuchar sin juzgar.
- Mostrar empatía y respeto.
- Evitar dar diagnósticos o consejos médicos.
- Acompañar a la persona para buscar ayuda profesional.
- Mantener la confidencialidad.



2 actividad: "¿Qué harías si...?"

Se presentan casos cotidianos, por ejemplo:
"María, vecina del barrio, ha dejado de salir de casa, dice que no quiere vivir y llora constantemente."
Se pide a los líderes que discutan qué harían.
Reflexión: acompañar no es resolver, es estar presente y guiar hacia ayuda.

Momento 3. Dificultades mentales y tx más comunes

Estrés

Reacción del cuerpo y la mente ante demandas o presiones.
- Señales: cansancio, irritabilidad, dolor de cabeza, insomnio.
- Qué hacer: establecer rutinas, descansar, hablar de lo que preocupa, hacer ejercicio o meditar.

Depresión

Trastorno emocional caracterizado por tristeza persistente, pérdida de interés y falta de energía.
- Señales: desesperanza, baja autoestima, cambios en apetito o sueño, pensamientos suicidas.
- Qué hacer: ofrecer apoyo emocional, no juzgar, y orientar hacia atención psicológica o médica.

Ansiedad

Miedo o preocupación excesiva frente a situaciones cotidianas.
- **Señales:** palpitaciones, sudoración, dificultad para respirar, pensamientos negativos.
- **Qué hacer:** promover respiración consciente, escucha empática, evitar minimizar ("tranquilízate").

Consumo de sustancias

A veces se usa para calmar emociones.
- **Señales:** aumento en el consumo, conflictos familiares, pérdida de interés por responsabilidades.
- **Qué hacer:** no confrontar con agresividad; ofrecer orientación sobre servicios de apoyo y acompañamiento.

Importante:
Recordemos que el rol del líder no es diagnosticar ni tratar, sino detectar, acompañar y orientar hacia los recursos adecuados.

3 actividad: Mapa de recursos comunitarios

El grupo identifica centros de salud, líneas de atención, psicólogos locales o instituciones que puedan apoyar casos de crisis.

Objetivo: crear una red de respuesta local.

Momento 4. Promoción del bienestar y autocuidado comunitario



Estrategias de autocuidado

- Dormir lo suficiente y mantener rutinas.
- Comer bien y evitar exceso de estimulantes.
- Practicar actividad física o recreativa.
- Hablar con alguien de confianza.
- Dedicar tiempo al descanso, arte o espiritualidad.

Estrategias comunitarias

- Espacios de diálogo y escucha.
- Actividades grupales: caminatas, talleres, huertas, danza, manualidades.
- Promoción del respeto, la solidaridad y la inclusión.
- Campañas para reducir el estigma sobre la salud mental.

Escucha activa y comunicación empática

- Mirar a la persona a los ojos.
- Escuchar sin interrumpir ni juzgar.
- Mostrar comprensión: "entiendo que estás pasando por algo difícil".
- Evitar frases como "no llores" o "eso no es nada".

4 actividad: "Círculo del bienestar"

Cada participante dibuja un círculo y divide en cuatro partes: cuerpo, mente, emociones y relaciones.
En cada parte escribe una acción que puede realizar para cuidar su bienestar.

💬 CIERRE DE LA CAPACITACIÓN

"La salud mental no es solo la ausencia de enfermedad, sino la presencia de vínculos, sentido y esperanza."

Cada participante escribe una frase de compromiso:

"***Hoy me comprometo a cuidar mi salud mental y estar disponible para acompañar con respeto a los demás.***"



Espacio de diálogo (evaluación)

La evaluación dentro de los talleres participativos no busca calificar, señalar errores o medir conocimientos de forma tradicional. Por el contrario, se convierte en un espacio de diálogo, escucha activa y construcción conjunta. Comprender cómo se sintieron los participantes, qué les aportó la experiencia y qué aspectos podrían mejorarse, permite fortalecer el proceso formativo y fomentar un ambiente seguro y respetuoso.

En este manual, se incluye la técnica "Semáforo de Emociones" como herramienta central de evaluación participativa. Esta estrategia utiliza tres colores para expresar de manera sencilla y directa el impacto emocional del taller:

- 🟢 Me sentí bien, aprendí.
- 🟡 Me sentí neutral, podría mejorar
- 🔴 No me sentí cómodo.

Esta forma de evaluación permite recoger percepciones auténticas sin presionar a los participantes a verbalizar emociones complejas. Además, facilita identificar patrones, necesidades y oportunidades de ajuste para futuras sesiones, asegurando que los talleres sean cada vez más pertinentes, sensibles y transformadores.

Evaluar así es reconocer que las emociones también son indicadores de aprendizaje, y que escuchar la voz de cada participante fortalece el proceso y le da sentido humano al trabajo comunitario.





Referencias

Amorós-Miró, G. (2024). Alfabetización en salud: proceso de aprendizaje significativo, salud comunitaria y metodología participativa. Revista Española de Salud Pública, 98, e202400006. https://dx.doi.org/10.55783/comunidad.260106

American Psychological Association. (2023). Estrés, afrontamiento y resiliencia. APA. https://www.apa.org

American Psychiatric Association. (2022). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (5.ª ed., texto revisado; DSM-5-TR). Editorial Médica Panamericana.

Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Praxis.

Díaz, C. (2016). Una mirada desde la salud mental comunitaria. Carta Comunitaria, 5, 1-17. https://doi.org/10.26752/ccomunitaria.v24.n140.5

Echeverri, M Sánchez, A. (2020). La Universidad gestora de procesos de desarrollo local y fortalecimiento de redes: la experiencia de una intervención comunitaria en Cali Colombia. Revista Colombiana de Psiquiatría, 49(2), 101-110. https://revistas.usb.edu.co/index.php/Agora/article/view/4606/3772

Ellis, A. (2003). Overcoming destructive beliefs, feelings, and behaviors: New directions for rational emotive behavior therapy. Prometheus Books.

Fernández, O. (2021). Salud mental primaria para niños, niñas y adolescentes: aportes para un modelo de atención comunitaria. Revista Colombiana de Psiquiatría, 50(2), 83-90. https://doi.org/10.11600/rlcsnj.19.2.4175

Fernández-Abascal, E. G., Martín-Díaz, M. D., & Domínguez-Sánchez, F. J. (2010). Procesos psicológicos básicos. McGraw-Hill Interamericana.

Fernández-Abascal, E. G., García, B., & Jiménez, M. P. (2010). Psicología de la emoción: el proceso emocional. UNED.

Goleman, D. (2011). Inteligencia emocional: Por qué es más importante que el coeficiente intelectual (Ed. actualizada). Kairós.

Herman, J. L. (2015). Trauma y recuperación: El poder de sanar. Paidós.

Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. Cognitive Therapy and Research, 36(5), 427-440. https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1

Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses. (Enero de 2025). Boletín estadístico mensual niños, niñas y adolescentes de enero de 2025. Obtenido de https://www.medicinalegal.gov.co/documents/20143/1162329/Boletin_NNA_enero_2025.pdf

Kolb, D. A. (1984). Experiential learning: Experience as the source of learning and development [Aprendizaje experiencial: La experiencia como fuente de aprendizaje y desarrollo]. Prentice Hall.

Kabat-Zinn, J. (2013). Mindfulness para principiantes: En el momento presente. Paidós.

.



Referencias

Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2021). Política Nacional de Salud Mental. MinSalud. https://www.minsalud.gov.co

Ministerio de Salud y Protección Social. (2024). Política Nacional de Salud Mental 2024 - 2033

Ministerio de Salud Perú. (2006). Salud Comunitaria en el Perú: Aportes temáticos para el trabajo con poblaciones. Obtenido de https://airamvl.wordpress.com/wp-content/uploads/2015/12/salud_mental_comunitaria_perc3ba.pdf

Moreira, M. A. (2017). Aprendizaje significativo como un referente para la organización de la enseñanza. Archivos de Ciencias de la Educación, 11(12), e029. https://doi.org/10.24215/23468866e029

Organización Mundial de la Salud. (8 de Octubre de 2025). Obtenido de https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

Organización Mundial de la Salud. (2018). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. OMS. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

Organización Panamericana de la Salud. (2020). Estrategia y plan de acción sobre salud mental 2020-2025. OPS. https://www.paho.org

Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. En S. Koch (Ed.), Psychology: A study of a science. Vol. 3: Formulations of the person and the social context (pp. 184-256). McGraw Hill.

Rogers, C. R. (1961). El proceso de convertirse en persona: mi técnica terapéutica. Paidós.

Seligman, M. E. P. (2011). La auténtica felicidad: Usar la nueva psicología positiva para alcanzar el bienestar duradero. Vergara.

UNICEF. (2019). Salud mental y apoyo psicosocial en la adolescencia: Guía práctica para educadores y cuidadores. UNICEF. https://www.unicef.org

Prieto, O. y Duque, E. (2009). El aprendizaje dialógico y sus aportaciones a la teoría de la educación. Teoría de la Educación. Educación y Cultura en la Sociedad de la Información, 10(3), 7-30. https://www.redalyc.org/pdf/2010/201014898002.pdf

World Health Organization (WHO). (2020). Promoting mental health in adolescents: A framework for action. WHO. https://www.who.int