

COLEGIO NACIONAL NICÓLAS ESGUERRA

Orientación Escolar 2025



Campaña Aquí todos cuidamos nuestra Salud Mental

Día 1: Lunes 20 de Octubre

Objetivos: Dialogar con los estudiantes frente a la importancia de reconocer y validar las propias emociones, como parte fundamental de la autogestión emocional.

Brindar herramientas para el cuidado de la salud mental en la interacción y uso de redes sociales.

Metodología: Taller reflexivo Tiempo 20 minutos.

Actividades propuestas:

1. En plenaria y con la participación de todo el curso leer los temas relacionados a continuación frente al cuidado de la salud mental.

Lo que sientes importa

Está bien sentirte triste, enojado o confundido. Habla con alguien de confianza cuando algo te preocupe. Guardarlo no es la solución.

Las emociones son reacciones naturales del ser humano que cumplen funciones adaptativas, permitiendo responder a las diferentes situaciones de la vida (Goleman, 1995). Reconocer y validar lo que se siente —tristeza, enojo, confusión u otras emociones— es esencial para un desarrollo emocional saludable. Según Bisquerra (2011), la educación emocional busca precisamente “desarrollar competencias emocionales para aumentar el bienestar personal y social”.

Expresar los sentimientos y comunicarlos a personas de confianza es un factor protector de la salud mental, ya que favorece el



manejo del estrés, fortalece las redes de apoyo y previene conductas de riesgo (OMS, 2022). Por el contrario, reprimir o guardar las emociones puede incrementar malestar, ansiedad y dificultades en las relaciones interpersonales (Gross, 2002).

Promover mensajes como “Lo que sientes importa” contribuye a crear ambientes seguros y afectivos, donde las personas se sienten escuchadas y acompañadas, fortaleciendo así su bienestar emocional. A continuación, presentamos algunos sitios útiles para educación emocional:

Nombre / entidad	Qué ofrece / función	Enlace / contacto
ENMENTAL (Universidad Javeriana)	Comunidad en línea segura para niños, adolescentes, jóvenes, familias, educadores — para conversar, informarse, buscar apoyo emocional.	ENMENTAL — comunidad de apoyo en salud mental Portal Universitario
Edumoción	Recursos, herramientas, formación en aprendizaje socioemocional para estudiantes, docentes y familias en Latinoamérica.	https://edumocion.co/Edumoción
ICBF — Línea 141	En Colombia, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) pone a disposición la Línea 141 para orientación y protección, disponible 24 horas._	
Línea 106 / Línea SalvaVidas / Línea Psicoactiva	Líneas de atención psicosocial gratuitas para adolescentes y población general._	
Secretaría de Salud de Bogotá — Líneas de atención en salud mental	Bogotá dispone de líneas específicas para orientación emocional, escucha, crisis, canalización. Ej: Línea 106, Línea Púrpura, Línea Calma.	

Las redes sociales no son toda la realidad

No creas todo lo que ves en Internet. No necesitas likes para tener valor. Cuida tu tiempo en pantalla y lo que dejas entrar a tu mente.

Hoy en día, pasamos mucho tiempo viendo publicaciones, fotos y videos en redes sociales. Pero es importante recordar que **lo que ves en Internet no siempre muestra la verdad completa.**

Mucha gente comparte solo sus mejores momentos, fotos editadas o versiones “perfectas” de su vida. Eso puede hacerte pensar que todos son más felices, exitosos o atractivos que tú, cuando en realidad **todos tienen días buenos y malos.**

No necesitas **likes, seguidores o comentarios** para tener valor. Tu autoestima no depende de una pantalla, sino de **quién eres en la vida real**: tus valores, tus acciones, tus relaciones y tus sueños.

Además, cuida el **tiempo que pasas en redes**. Pasar muchas horas comparándote o consumiendo contenido puede afectar tu ánimo y tu concentración. Dedica tiempo a lo que te hace bien: salir, hablar con tus amigos, hacer deporte o simplemente desconectarte un rato.

 **Recuerda:** Las redes pueden ser útiles y divertidas, pero deben usarse con conciencia. Tú decides qué contenido dejas entrar a tu mente.

Sitios web y plataformas de denuncia en Colombia

Nombre / entidad	Qué hace / servicio	Cómo usarlo / enlace
CAI Virtual — Policía Nacional de Colombia	Es la plataforma oficial para realizar denuncias de delitos digitales, ciberacoso, amenazas, etc.	Puedes ingresar al sitio de CAI Virtual y denunciar lo que estés viviendo.
Denunciar delitos informáticos — Policía Nacional	Información oficial sobre cómo denunciar crímenes informáticos.	En el sitio de la policía encuentras los pasos para hacer la denuncia.
Fiscalía General de la Nación	Permite presentar denuncias formales ante casos que pueden tener implicaciones legales.	Puedes hacerlo presencialmente o en línea, según el caso.



LAS REDES NO SON TODA LA REALIDAD



No creas todo lo que ves

En Internet la mayoría muestra solo su mejor versión. No todo lo que se publica es verdad.



No necesitas likes para tener valor

Tu valor no depende de los seguidores ni de los "me gusta". Eres más que una



Cuida tu mente

El contenido que ves influye en cómo te sientes. Elige lo que te suma, no lo que te compare.



Controla tu tiempo en redes

Desconectarte también es cuidarte. Dedica tiempo a lo que te hace feliz fuera del celular.



Recuerda

Las redes pueden ser divertidas y útiles, pero tu vida real vale mucho más que cualquier publicación.

Ministerio de Justicia — Violencia digital	Orienta sobre qué hacer si eres víctima de violencia digital (amenazas, difusión no consentida, etc.).	En el sitio del Ministerio encuentras guías y requisitos para presentar denuncias. _
---	--	--

Cyber Rights Organization — Helpline (CRO Helpline)	Línea de ayuda especializada para víctimas de violencia digital (ej. “sextorsión”, difusión de imágenes íntimas sin consentimiento).	Puedes contactarlos por WhatsApp, teléfono o su formulario web. _
--	--	---

2. Mapa emocional: Con este ejercicio reconoceremos nuestras emociones, cómo las sentimos y cómo las expresamos, para ello cada integrante del grupo dibuja su propia silueta resaltando los rasgos distintivos o los que más les agrada en una hoja blanca.

Posteriormente, cada uno elige una o varias emociones (tristeza, alegría, enojo, miedo o desagrado) y, a través del dibujo o la escritura, la ubica en la parte del cuerpo (silueta) que las siente y las sensaciones físicas, pensamientos y reacciones que le producen. Para finalizar se socializan las siluetas de quienes quieran hacerlo voluntariamente.

Los insumos del mapa emocional realizado por los estudiantes se deben entregar en orientación escolar para alimentar el mural institucional de la semana.

