Fecha de ejecución: 27-05-2025

Lugar de la capacitación: Polideportivo el Renan Barco

1. NOMBRE DE LA CAPACITACIÓN:

Educación para la promoción de la salud y prevención de la violencia intrafamiliar
Tema: Toma de decisiones

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

- Educar para la promoción de la salud y prevención de la violencia intrafamiliar
- Brindar herramientas prácticas para que los participantes reconozcan la importancia de tomar decisiones responsables y reflexionen sobre sus consecuencias.

3. METODOLOGIA IMPLEMENTADA:

El día 27 de mayo del presente año se dio lugar en el polideportivo el Renan Barco la realización del taller se basa en la Toma de decisiones Aprendizaje experiencial: se parte de las vivencias de los participantes para construir el conocimiento. Educación emocional: se utiliza lenguaje sencillo, ejemplos cotidianos y herramientas visuales para identificar emociones. Participación: con actividades grupales, ejercicios simbólicos y reflexión personal. Diálogo horizontal: se fomenta la escucha y el respeto por las emociones propias y ajenas.

Metodología General del Taller

- Vivencial y participativa: Se utilizan situaciones reales y dinámicas lúdicas para fomentar la reflexión activa.
- Aprendizaje significativo: Se conecta con experiencias propias para facilitar la comprensión.
- Educación dialógica: Se promueve el intercambio respetuoso de ideas entre participantes.
- Pensamiento crítico: Se cuestionan decisiones impulsivas y se analizan alternativas y consecuencias.

Momento 1: Bienvenida

- Dar inicio al taller generando confianza y sentido de pertenencia.
- Saludo y presentación del facilitador.
- Breve explicación del objetivo del taller.
- Establecimiento de acuerdos de convivencia: respeto, escucha activa, participación voluntaria.

Momento 2: Rompe hielo – "¿Qué decidirías tú?"

Activar la participación con ejemplos cotidianos de decisiones.
Metodología: sencillos (por ejemplo: "¿Ir al cine con tus amigos o estudiar para el examen de mañana?, ¿Decir la verdad o mentira para evitar un castigo?, ¿Aceptar una invitación, aunque no te sientas cómodo/a o decir que no?, ¿Ahorrar tu dinero o gastarlo en algo que quieres ya?,

¿Confrontar a alguien que te hirió o quedarte callado?, ¿Tomar una decisión solo/a o pedir consejo?
Los participantes deben elegir una opción rápidamente.
Luego se comenta en grupo cómo se sintieron al decidir sin pensarlo mucho.

Momento 3: Exploración de conceptos – "¿Qué significa decidir?"
Contenido:

¿Qué es una decisión?
Una decisión es la elección que hacemos entre dos o más opciones. Cada persona toma decisiones todos los días, desde cosas simples (qué ropa usar, qué comer), hasta cosas más complejas (elegir una pareja, decir "no" a una presión, cambiar de trabajo).

Tipos de decisiones
Impulsivas:
Se toman sin pensar mucho, por impulso o emoción del momento.
Ejemplo: Comprar algo costoso sin necesitarlo.

Reflexivas:
Se analizan antes de decidir, evaluando riesgos y consecuencias.
Ejemplo: Decidir cambiar de colegio o de carrera.

Conscientes:
Se toman con intención y responsabilidad, considerando valores, objetivos y bienestar personal o familiar.
Ejemplo: Decidir hablar con respeto durante una discusión.

Factores que influyen en las decisiones
Emociones: La rabia, la tristeza o el miedo pueden nublar el juicio.

Presión social: Amigos o familiares que empujan a actuar como grupo.

Valores personales: Lo que cada uno considera correcto o importante.

Entorno familiar: Las dinámicas en casa también influyen en cómo decidimos (apoyo, diálogo, ejemplos recibidos).

Importancia de asumir las consecuencias

Cada decisión tiene un resultado, positivo o negativo. Aprender a asumir las consecuencias es parte del crecimiento. Algunas decisiones pueden corregirse; otras nos dejan aprendizajes importantes.

Momento 4: Actividad significativa – "Camino de decisiones"
Experimentar la toma de decisiones y sus consecuencias de manera simbólica.
Metodología:

Se diseña en el suelo un camino dividido en bifurcaciones (usando papel, cuerdas o cartulinas).

En cada cruce se coloca una tarjeta con una situación hipotética (ej. “Tu grupo te invita a faltar a clases”, “Tu pareja te pide una prueba de amor que no te convence”, etc.).

Cada participante debe avanzar eligiendo entre dos opciones, lo que lo lleva a un nuevo tramo del camino.

Al final, reflexionan: ¿Por qué tomaron esa decisión? ¿Cómo se sintieron? ¿Qué consecuencias identificaron?

Momento 5: Cierre – “Decido mejorar”
Actividad:
Cada participante escribe en una tarjeta una decisión responsable que desea tomar en los próximos días.

- Tomar decisiones solo significa elegir entre dos cosas simples.
- Pensar antes de actuar ayuda a tomar mejores decisiones.
- Todas las decisiones deben tomarse rápido para no perder oportunidades.
- Las emociones y la presión social pueden influir en nuestras decisiones.
- Es importante asumir las consecuencias de nuestras decisiones.

Agradecimiento por la participación.

4. RESULTADOS OBTENIDOS:

El taller permitió que todos los grupos etarios reconocieran que la toma de decisiones es un proceso reflexivo que implica considerar emociones, consecuencias y valores. La actividad participativa favoreció la identificación de hábitos impulsivos y la adquisición de herramientas para una toma de decisiones más responsable, útil en contextos familiares, sociales y personales.

Además, se fortaleció la confianza para compartir decisiones difíciles y se promovió el respeto entre generaciones, visibilizando cómo cada etapa de la vida enfrenta retos distintos al decidir, pero con aprendizajes valiosos para todos.

El 60% de los jóvenes asociaban las decisiones solo con elecciones impulsivas o simples.
El 50% de los adultos reconocían la influencia de factores emocionales en sus decisiones, pero no sabían cómo manejarlos.
El 70% de los adultos mayores mostraban un enfoque más reflexivo, aunque limitado por experiencias pasadas.
El 85% de los participantes logró identificar que una decisión debe ser consciente, considerando consecuencias a corto y largo plazo.
El 100% de los adultos logró reconocer la importancia de pensar antes de actuar y de asumir las consecuencias.
En el grupo de personas mayores, el 80% valoró el análisis previo a tomar decisiones y compartió ejemplos positivos de decisiones pasadas.

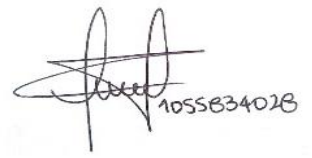
Reflexión grupal:
Durante la actividad significativa "Camino de decisiones", se evidenció que:

Los jóvenes enfrentan mayor presión social para decidir, pero al recibir herramientas, mostraron estrategias más asertivas para decir “no”.
Los adultos tienden a tomar decisiones bajo estrés laboral o familiar, por lo que valoraron las estrategias vistas para decidir con calma.
Los mayores resaltaron la importancia de los valores y el diálogo familiar como base de decisiones acertadas.

ANEXOS



Firma



Leidy Tatiana Henao Gallero
Psicóloga
Área De Salud Pública
Hospital San José De Aguadas