**ESE HOSPITAL SAN JOSE DE AGUADAS**

**LINEA:** SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

**ESTRATEGIA:** HABILIDADES PARA LA VIDA SEMBRANDO CONOCIMIENTO EN EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL

**Nombre del profesional:** JULIANA ANDREA HENAO MEDINA

**Profesión:** PSICOLOGIA

**Fecha de ejecución:** 11/08/2025

**Lugar de la capacitación:** INSTITUACION EDUCATIVA ROBERTO PELAEZ

**1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:**

Actividad 2 "Estrellas de la Amistad: Brillando en el Universo las Relaciones"
Hora inicio: 7:00 am
Hora de finalización: 9:00 am

**2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:**

**Objetivo general:**
Promover la reflexión crítica y creativa en los estudiantes sobre la amistad, el amor y las relaciones románticas, reconociendo la importancia de la igualdad dentro de los vínculos personales y comprendiendo su evolución durante la adolescencia, a través de actividades dinámicas y artísticas que fortalezcan la expresión emocional, la empatía y la construcción de relaciones saludables.

**Objetivos específicos:**

- Explorar los conceptos de amistad, amor y relaciones románticas desde una perspectiva reflexiva y juvenil.
- Favorecer la expresión de emociones y experiencias propias mediante la actividad creativa “Constelación de Sentimientos”.
- Reconocer la importancia de identificar y abordar la desigualdad dentro de las relaciones personales.

**3. CURSO DE VIDA**

Juventud

**4. METODOLOGIA**

1.Presentación del personal a cargo de la actividad: Se llevó a cabo la presentación de la profesional en psicología Juliana Andrea Henao Medina ante los participantes de la estrategia “Habilidades para la Vida Sembrando Conocimiento: en Educación Sexual Integral”. Durante este espacio, se agradeció la asistencia y el compromiso tanto de los estudiantes como de los directivos de la institución educativa. Así mismo, se socializó la temática central del taller, los objetivos generales y la dinámica a desarrollar a lo largo de la actividad, que contó con la participación de 22 estudiantes.

2.“Se aplica un pre-test para valorar los conocimientos iniciales de cada participante, mediante una serie de 5 preguntas que deberán responder indicando con una X (equis) si son respuestas verdaderas o falsas.”

- La confianza y la empatía hacen parte de los elementos claves para construir una amistad sana (VERDADERO)
- Durante la pubertad el cuerpo no desarrolla las características sexuales secundarias, esto solo es en la adultez. (FALSO)
- La diversidad en las identidades de género es aceptar que todos deben actuar igual sin importar su género. (FALSO)
- Los derechos sexuales y reproductivos ayudan a garantizar la autonomía sobre el cuerpo y la salud sexual. (VERDADERO)
- Es importante promover la auto aceptación de la identidad de género para que cada persona pueda reconocerse, valorarse y vivir con autenticidad.

**3. Socialización de la intervención o temática a desarrollar:** Se realizaron preguntas a los estudiantes acerca de sus conceptos sobre amistad, amor y relaciones románticas, frente a lo cual manifestaron que:
“Un amigo es alguien que siempre está ahí, en las buenas y en las malas.”
“El amor es cuando uno siente cariño y respeto por otra persona.”
“Es cuando dos personas se gustan y quieren estar juntas.”
“Amistad es tener en quien confiar y contarle las cosas”
“relaciones es cuando dos personas salen de la mano, se dan besos y se expresar cariño”
“el amor es cuando cuida y se respeta a alguien”

En **conclusión**, la socialización permitió identificar que los estudiantes reconocen la amistad, el amor y las relaciones románticas desde experiencias cercanas y cotidianas, resaltando valores como el apoyo, la confianza, el respeto y el cuidado mutuo. Sus respuestas evidencian que asocian estas dimensiones con vínculos de afecto y expresión emocional, lo cual constituye un punto de partida para profundizar en la construcción de relaciones sanas y conscientes.

Se llevó a cabo la socialización de la temática, abordando los contenidos proporcionados por la DTSC en la caja de herramientas del PIC Departamental 2025, apoyados con una presentación en PowerPoint proyectada mediante recursos audiovisuales. Durante la actividad se atendieron y resolvieron las inquietudes que surgieron en el desarrollo de la dinámica.”

**MARCO TEÓRICO:**

**“Estrellas de la amistad”**
Brillando en el universo de relaciones

Las personas siempre necesitamos relacionarnos con otros para sentirnos acompañados, comprendidos y apoyados. En la adolescencia, **la amistad, el amor y las relaciones románticas** empiezan a ser muy importantes, porque ayudan a fortalecer la identidad, la autoestima y la forma en que nos vinculamos con los demás.

**Amistad**: es un lazo especial entre dos o más personas que se eligen para compartir tiempo, experiencias y apoyo. Un amigo es alguien en quien confiamos, con quien reímos, contamos

secretos y sabemos que estará en los buenos y en los malos momentos. La amistad se basa en el respeto, la confianza y la sinceridad, y es un pilar importante para crecer y aprender a convivir en sociedad.

**El amor:** es un sentimiento profundo de cariño, respeto y cuidado hacia otra persona. No solo se refiere al amor de pareja, también existe el amor por la familia, los amigos e incluso hacia uno mismo. El amor verdadero se reconoce porque ayuda a crecer, da seguridad, motiva y siempre se basa en el respeto.

**Las relaciones románticas:** son vínculos en los que dos personas sienten atracción y cariño mutuo, expresan afecto y disfrutan compartir tiempo juntas. En la adolescencia, estas relaciones comienzan a ser una experiencia nueva, que puede traer emociones intensas y aprendizajes. Lo más importante es que una relación romántica debe basarse en el respeto, la confianza y el cuidado, evitando la presión, los celos o las conductas que hagan sentir mal al otro.

El taller **"Estrellas de la Amistad"** invita a reflexionar sobre cómo brillar en el universo de las relaciones, aprendiendo a reconocer que la amistad, el amor y las relaciones románticas son espacios donde se deben cultivar valores como el respeto, la confianza, el cuidado mutuo y la comunicación sana. Estos aprendizajes ayudarán a los estudiantes a construir vínculos positivos y seguros en su vida personal y social.

Con el propósito de resaltar la importancia de identificar y reflexionar sobre la desigualdad en las relaciones personales, se motivará a los participantes a pensar en cómo la amistad y el amor cambian y se transforman a medida que avanzan en su etapa de adolescencia.

**La amistad, el amor y la adolescencia**

Durante la adolescencia, las relaciones interpersonales adquieren un papel fundamental en el desarrollo emocional y social de los jóvenes. La amistad y el amor, como vínculos significativos, no solo aportan compañía y apoyo, sino que también se convierten en escenarios de aprendizaje sobre la confianza, el respeto y la construcción de identidad.

En este proceso, resulta esencial reconocer que las relaciones no siempre se desarrollan de manera equilibrada; la presencia de desigualdades en aspectos como la comunicación, la toma de decisiones o el ejercicio del respeto puede generar conflictos y aprendizajes poco saludables.

**Reflexión:** La amistad y el amor son experiencias que nos acompañan durante toda la vida, pero en la adolescencia toman un valor especial porque ayudan a descubrir quiénes somos y cómo queremos relacionarnos con los demás. Reconocer la importancia del respeto, la confianza y la igualdad en estos vínculos nos permite construir relaciones más sanas, donde nadie se sienta menos o más que el otro. Aprender a valorar la amistad verdadera y un amor basado en el cuidado mutuo es el primer paso para brillar en el universo de nuestras relaciones y crecer como personas más conscientes y seguras.

**Relaciones no sanas en la adolescencia**
En la amistad:

- **Control o manipulación** → un amigo que obliga a hacer cosas que no quieres.

- **Falta de respeto** → burlas, humillaciones o críticas constantes.
- **Celos excesivos** → molestarse si compartes con otros amigos.
- **Interés unilateral** → solo buscan a la persona cuando necesitan algo.
- **Traición a la confianza** → contar secretos o hablar mal a las espaldas.

En las relaciones amorosas:

- **Celos y desconfianza** → revisar el celular, redes sociales o exigir explicaciones todo el tiempo.
- **Control** → decidir cómo vestir, con quién hablar o qué hacer.
- **Falta de respeto** → insultos, gritos, burlas o apodos ofensivos.
- **Aislamiento** → alejar a la pareja de sus amigos o familia.
- **Violencia física o psicológica** → empujones, golpes, amenazas o chantajes emocionales ("si me dejas, me hago daño").
- **Desequilibrio** → cuando uno manda y el otro solo obedece sin opinar.

Tanto la amistad como las relaciones amorosas necesitan cuidados y valores para que sean sanas y duraderas:

Claves para una amistad sana:

- **Comunicación clara y sincera** → Hablar abiertamente de lo que sientes y piensas.
- **Respeto mutuo** → Aceptar las diferencias y no burlarse ni juzgar.
- **Confianza** → Guardar los secretos y no traicionar la palabra.
- **Apoyo** → Estar presente en los buenos y malos momentos.
- **Tiempo de calidad** → Compartir actividades, reír juntos y disfrutar la compañía.
- **Resolver conflictos con calma** → Hablar de los problemas sin ofensas ni gritos.

Claves para una relación amorosa sana:

- **Respeto en todo momento** → Nadie manda sobre el otro ni controla su vida.
- **Comunicación honesta** → Expresar sentimientos, dudas y expectativas sin miedo.
- **Confianza y seguridad** → No basar la relación en celos o desconfianza.
- **Igualdad** → Las decisiones se toman entre los dos, sin imposiciones.
- **Apoyo mutuo** → Impulsarse para crecer, estudiar, cumplir metas y ser mejor.
- **Espacio personal** → Reconocer que cada uno necesita tiempo propio con amigos, familia y consigo mismo.
- **Afecto sano** → Demostrar cariño con palabras y gestos, nunca con presión o violencia.

**Experiencias nuevas en la adolescencia:**

La adolescencia es una etapa de descubrimiento donde se viven muchas "primeras veces" en las relaciones. Estas experiencias son oportunidades para aprender a manejar emociones, poner

límites y construir vínculos sanos que sirvan de base para la vida adulta. Por ende, las relaciones en esta etapa traen consigo nuevas experiencias, sentimientos y emociones, por ejemplo:

- Sentir atracción o interés romántico por primera vez.
- Descubrir emociones intensas como ilusión, nervios o celos.
- Aprender a expresar cariño de manera respetuosa.
- Vivir la primera relación de pareja (con sus alegrías y posibles frustraciones).
- Comprender la importancia de los límites y el respeto mutuo.

Referencias bibliográficas:

- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. W. W. Norton & Company.
  Fundamenta la importancia de las relaciones en la adolescencia para la construcción de la identidad
- Bisquerra, R. (2009). *Educación emocional y bienestar*. Praxis.
  Relaciona la importancia de la educación emocional en la construcción de relaciones sanas.

4. **Actividad: “Constelación de Sentimientos”**

En esta dinámica, los estudiantes elaboraron una representación visual en forma de constelación que simbolizo las distintas dimensiones de la amistad y el amor, incluyendo tanto sus alegrías como los retos que pueden presentarse en estas relaciones. Cada estrella de la constelación representará un sentimiento o experiencia significativa, como la confianza, la empatía, la comunicación, la diversidad, la igualdad o la aceptación. De este modo, se busca que los participantes reflexionen de manera creativa sobre los valores y emociones que fortalecen los vínculos interpersonales.

Las líneas que conectaron las estrellas en cada constelación representaron las conexiones emocionales y los lazos formados en las relaciones interpersonales. Estas líneas variaron en longitud y grosor, reflejando la intensidad y la importancia de cada vínculo.

Al presentar sus constelaciones, los estudiantes explicaron el significado de cada estrella y la relación entre ellas a través de las líneas, lo que fomentó la reflexión, la expresión emocional y la comprensión mutua entre los participantes. Finalmente, cada grupo asignó un nombre a su constelación, otorgándole un sentido propio y creativo a su representación.

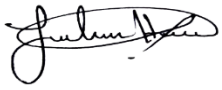
En esta actividad creativa, los participantes exploraron sus emociones, pensamientos y experiencias a través de la elaboración de una constelación única, lo cual fomentó la colaboración, la expresión artística y la comunicación efectiva.
Al finalizar, cada grupo presentó su constelación y compartió las historias y significados detrás de sus creaciones, lo que promovió la empatía, la comprensión y el fortalecimiento de vínculos afectivos saludables.

5. Cierre: Se agradece a todos los participantes por su asistencia, disposición y compromiso, los cuales contribuyeron al adecuado desarrollo de las actividades propuestas. Así mismo, se les recuerda la importancia de continuar su participación en los próximos encuentros, donde se seguirán fortaleciendo aprendizajes y reflexiones en habilidades para la vida.

**RESULTADOS OBTENIDOS:**

- Los estudiantes lograron plasmar en sus constelaciones diferentes emociones y experiencias relacionadas con la amistad y el amor.
- Se identificaron como elementos centrales de las constelaciones valores como el respeto, la confianza, la empatía, la comunicación y la aceptación.
- Durante la socialización, se permitió abrir un espacio de diálogo y reflexión acerca de los desafíos y fortalezas de las relaciones en la adolescencia.
- Se Contribuyó al desarrollo de la empatía y al fortalecimiento de vínculos afectivos saludables entre los participantes.

**Anexos:** (certificado y formatos de asistencia, presentación PowerPoint, pre-test aplicados y calificados)



**JULIANA ANDREA HENAO MEDINA**
**PSICOLOGA**
**T.P 258591**