**ESE E.S.E Hospital San José de Aguadas**

**LINEA: Salud Sexual Y Reproductiva**

**ESTRATEGIA: VIDA PLENA: CONEXIÓN ADOLESCENTE**

**Nombre del profesional: Leidy Tatiana Henao Gallego**

**Profesión: Psicologa**

**Fecha de ejecución: 29/08/2025**

**Lugar de la capacitación: I.E Marino Gómez Estrada**

| **1. NOMBRE DE LA ACTIVIDA** |
|---|
| **ACTIVIDAD 5:** TEMAS: HABILIDADES PARA LA VIDA CON ENFOQUE DE SALUD SEXUAL<br>**CUARTO TALLER**: MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS |
| **2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:** |
| Fortalecer la habilidad de manejo de emociones y sentimientos como una estrategia de autocuidado en la salud mental y sexual de los adolescentes. |
| **3. CURSO DE VIDA** |
| JUVENTUD |
| **4. METODOLOGIA** |
| El día 29 de agosto del presente año siendo las 7:00 a.m. en la Institución educativa Marino Gómez Estrada se dio paso al desarrollo del taller de: **manejo de emociones y sentimientos** que generalmente se basa en la exploración de conocimientos sobre sexualidad en adolescentes, donde los participantes son protagonistas de su proceso de aprendizaje a través de la reflexión, el diálogo. Se combina la entrega de conocimientos teóricos básicos con actividades lúdicas, simbólicas y prácticas que permiten la apropiación significativa de los contenidos.<br>con el objetivo de fortalecer las habilidades para la vida en los y las adolescentes, centrándose en el reconocimiento, expresión y manejo adecuado de emociones como base del autocuidado en salud mental y sexual.<br><br>**Reflexión crítica**<br>Cada actividad está acompañada de una guía de preguntas que permite pensar no solo en el conflicto ajeno, sino en los propios estilos de afrontamiento.<br><br>**Aplicación práctica inmediata**<br>Las herramientas que se entregan pueden ponerse en práctica en la vida diaria, especialmente en el entorno familiar, contribuyendo a prevenir situaciones de violencia. |

**Enfoque de curso de vida:** Se reconocen las necesidades específicas del ciclo vital de la adolescencia, etapa clave para el desarrollo emocional y afectivo.

**Enfoque de derechos:** Se promueve el derecho a la expresión emocional, a la salud mental y a la toma de decisiones informadas en contextos afectivos y sexuales.

**Enfoque de género:** Se reflexiona sobre los estereotipos que condicionan la expresión emocional de chicos y chicas.

**Evaluación participativa**
Al cierre del taller, se aplicó una estrategia de evaluación lúdica con emoticones, permitiendo a los adolescentes expresar cómo se sintieron, qué aprendieron y qué sugerencias tenían.

**DESARROLLO:**

**Momento 1: Bienvenida – "Nos encontramos para aprender"**
Dar inicio al espacio en un ambiente de confianza y claridad.
Acciones:

- Saludo y presentación del facilitador.
- Explicación breve de la actividad.
- Establecimiento de normas básicas (respeto, escucha, participación).

**Momento 2: Actividad (Rompehielos)**
**Actividad: Rueda de emociones**
Dinámica de inicio: Cada participante recibe una tarjeta con una emoción (ira, alegría, tristeza, miedo, sorpresa, asco, etc.) y comparte una situación donde la ha sentido.
Propósito: Reconocer la diversidad emocional y que todas las emociones son válidas.

**Momento 3: Desarrollo del tema**
**¿Qué son las emociones y los sentimientos?**

**Emociones**
Son respuestas automáticas y universales que surgen ante una situación interna o externa. Aparecen de forma inmediata, duran poco tiempo y se manifiestan en el cuerpo (cambios en el ritmo cardíaco, sudoración, expresión facial, etc.).
Ejemplos: miedo, alegría, ira, tristeza, asco, sorpresa.
🔎 ***Ejemplo práctico:*** **Sientes miedo cuando ves a alguien desconocido siguiéndote por la calle.**

**Sentimientos**
Son la interpretación consciente y duradera de una emoción.
Se elaboran a partir de nuestras experiencias, pensamientos y cultura.
Pueden durar más tiempo y no siempre se manifiestan físicamente.
Ejemplos: amor, vergüenza, ansiedad, orgullo, celos, culpa.

🔎 ***Ejemplo práctico:*** **Después de varias emociones (miedo, frustración), puedes desarrollar un sentimiento de desconfianza hacia alguien.**

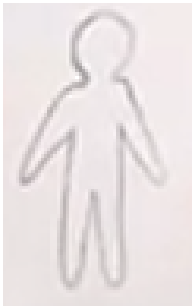
**Diferencias clave entre emociones y sentimientos**

| Característica | Emoción | Sentimiento |
|---|---|---|
| **Duración** | **Corta** | **Larga** |
| **Consciencia** | **Inconsciente/automática** | **Consciente** |
| **Origen** | **Instinto** | **Pensamiento/reflexión** |
| **Expresión corporal** | **Alta (gestos, tono, postura)** | **Baja o controlada** |
| **Ejemplos** | **Miedo, alegría, ira** | **Amor, culpa, orgullo** |

**Función de las emociones en la salud mental y sexual**

1. **Nos informan sobre lo que vivimos:** Las emociones nos muestran cómo nos afecta una situación.
   - ***Ejemplo:*** **La tristeza puede indicarnos que algo nos importa.**
2. **Nos ayudan a tomar decisiones saludables:** Reconocer lo que sentimos nos permite actuar con más conciencia.
   - ***Ejemplo:*** **Sentir incomodidad en una relación puede alertarnos de que algo no está bien.**
3. **Facilitan relaciones sanas:** Expresar nuestras emociones y escuchar las de otras personas mejora la comunicación.
   - ***Ejemplo:*** **Decir "me sentí triste cuando…" evita conflictos y crea vínculos seguros.**
4. **Promueven el autocuidado:** Saber manejar nuestras emociones nos protege de actuar por impulso o por presión.
   - ***Ejemplo:*** **Manejar la frustración puede evitar una relación sexual no deseada.**

**Momento 4: *Mapa emocional***



- Cada estudiante dibuja una silueta y ubica dónde siente cada emoción (ira en el estómago, tristeza en el pecho, etc.).
- Se reflexiona en grupo sobre cómo el cuerpo expresa lo emocional.

Pinta o marca zonas donde siente emociones específicas:

- Ira → estómago
- Tristeza → pecho
- Miedo → manos/pies
- Alegría → cara o corazón

**Momento 5: video de las emociones**
Las EMOCIONES y sus funciones: ¿Por qué es tan importante conocerlas? | Psi Mammoliti
https://youtu.be/OvgbMajFhmE?si=1wv4_OkDN6ntjkeA

**Momento 6: Técnicas de manejo emocional**
**Respiración consciente**
Es una técnica que consiste en centrar la atención en la respiración para calmar la mente y el cuerpo.

¿Cómo se hace?

Inhalar profundamente por la nariz durante 4 segundos

Sostener el aire durante 4 segundos

Exhalar por la boca lentamente durante 6 segundos

Repetir 3–5 veces

¿Para qué sirve?

Reduce la ansiedad

**Controla reacciones impulsivas**

Favorece decisiones más tranquilas y conscientes

2. Pausa activa emocional
Es detenerse unos minutos para identificar cómo te estás sintiendo antes de actuar.

¿Cómo se hace?

Detener lo que estás haciendo

Preguntarte: ¿Qué estoy sintiendo? ¿Por qué? ¿Qué necesito?

Tomar una decisión con calma y sin presión

¿Para qué sirve?

Evita reacciones automáticas (como gritar, discutir, ceder por presión)

Fortalece la capacidad de decir “no” o poner límites saludables

**toma de decisiones y el autocuidado en relaciones afectivas y sexuales**
**Estas técnicas permiten:**

☑ Reconocer lo que se quiere y lo que no

Si estoy confundido/a o ansioso/a, respiro, escribo o me detengo.

Así puedo decidir si deseo estar con alguien o no.

☑ Evitar decisiones impulsivas o por presión

Respirar o escribir ayuda a resistir la presión de grupo o de pareja.

Nos protege de situaciones que luego podrían generar malestar o arrepentimiento.

☑ Promover relaciones respetuosas

Si manejo mis emociones, puedo comunicar mejor mis límites, deseos y preocupaciones.

Puedo escuchar mejor a la otra persona y actuar con responsabilidad afectiva.

☑ Cuidar el cuerpo y la mente

Tomar decisiones desde la calma emocional protege tanto la salud mental como la salud sexual (uso de métodos anticonceptivos, consentimiento, autocuidado emocional después de una ruptura o conflicto

**Momento 7: Cierre y evaluación**

***Mi estrategia emocional***

- Cada estudiante elige una emoción difícil y escribe cómo la puede manejar de forma saludable.
- Socialización voluntaria.

¿Qué aprendiste?, ¿Qué quisieras mejorar?
**Agradecimiento por la participación.**
**Materiales:**

- **Presentación en PowerPoint sobre emociones y sentimientos.**
- **Tarjetas ilustradas de emociones.**
- **Las EMOCIONES y sus funciones: ¿Por qué es tan importante conocerlas?**

**Conclusiones**

Durante el desarrollo del taller participaron 20 estudiantes del 9°, quienes mostraron una alta receptividad frente a los temas propuestos. A través de las actividades implementadas se obtuvieron los siguientes resultados:

Reconocimiento emocional: El 90% de los participantes logró identificar y nombrar correctamente al menos cuatro emociones básicas (alegría, tristeza, ira, miedo) y diferenciarlas de los sentimientos.

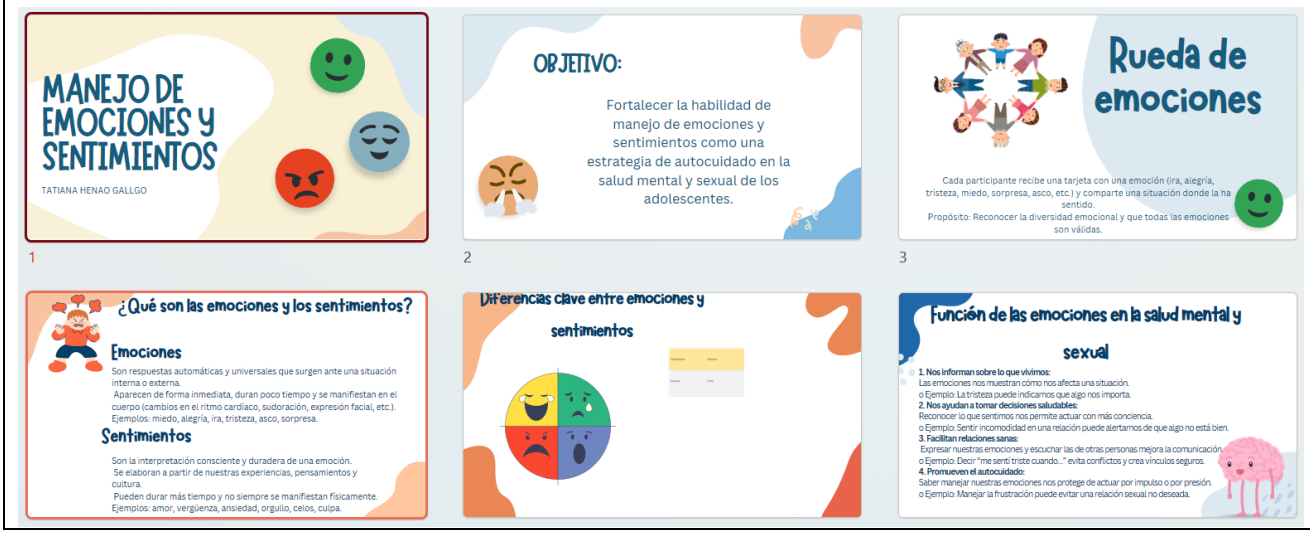
Conciencia corporal: A través del “Mapa emocional”, los adolescentes lograron asociar las emociones con sensaciones físicas concretas, lo que favoreció el reconocimiento temprano de estados emocionales. Aprendizaje de herramientas prácticas: Todos los estudiantes participaron activamente en la exploración de las técnicas de autorregulación emocional (respiración consciente, pausa activa y escritura emocional). El 75% manifestó sentirse más tranquilo o en control luego de practicarlas.

Reflexión sobre la salud emocional y sexual: Se evidenció mayor comprensión sobre cómo las emociones pueden influir en la toma de decisiones afectivas y sexuales. Durante la reflexión final, varios estudiantes expresaron

- Michel Sofía Muñoz: Las emociones son el eje central de nuestra salud mental
- Karoll Moreno: Las emociones son muy importantes porque nos permite poder decir como vemos las situaciones desde nuestra personalidad
- Stiven Acevedo Cardona: No podemos guardarnos lo que sentimos por que repercute en nuestra salud
- Guadalupe Ocampo: Debemos expresar nuestras sentimientos y emociones con personas que nos escuchen y apoyen
- Valentina Rivera: Debemos aprender a manejar nuestras emociones y expresar de manera adecuada a través de una buena respiración y de esa manera podemos desarrollar una buena inteligencia emocional
- Jhon Sebastián Duque: en las relaciones afectivas es muy importante saber cómo trasmitimos nuestras emociones para saber cómo nos sentimos y como se siente la otra persona

.

**Anexos**






Firma

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