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: Psicóloga

Fecha de ejecución: 28/08/2025

Lugar de la capacitación: I.E Marino Gómez Estrada

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD
ACTIVIDAD 10: Padres de familia Primer taller: solución de problemas y conflictos Segundo Taller: Rol de los padres en la educación sexual de los hijos
2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:
Fortalecer las habilidades de padres y madres para manejar de manera positiva y efectiva los conflictos y problemas que surgen con sus hijos adolescentes, fomentando la comunicación, la empatía y la sana convivencia en el hogar. Fortalecer las competencias de los padres para acompañar de manera responsable, respetuosa y basada en información confiable el desarrollo de la sexualidad en sus hijos adolescentes, promoviendo una educación sexual integral y el fortalecimiento del vínculo familiar.
3. CURSO DE VIDA
ADOLESCENCIA-JUVENTUD, ADULTEZ (Padres de familia)
4. METODOLOGIA
El día 28 de agosto siendo las 2:00 p.m. en el auditorio de la institución educativa se dio inicio a la actividad 10 con padres de familia en la cual se desarrollaron en dos secciones primer taller solución de problemas y conflicto de 2:00 p.m. a 3:00 p.m. y el segundo taller correspondiente al rol de los padres en la educación sexual de 3:15 a 4:15 p.m., Se empleó una metodología **participativa y vivencial**. **Primer taller**: basada en el enfoque de *aprendizaje activo*, que permite a padres y cuidadores reflexionar sobre sus prácticas de convivencia y manejo de conflictos con adolescentes, el taller combinó: • **Exposición dialogada:** Presentación breve de conceptos clave respaldados por fuentes confiables (MEN, OMS, UNESCO) para unificar el lenguaje y brindar fundamentos teóricos.

- **Dinámicas grupales y rompehielo:** Actividades diseñadas para fomentar la confianza, la interacción y la empatía entre los participantes.
- **Estudio de casos y resolución colaborativa de problemas:** Análisis de situaciones reales o simuladas que los padres podrían enfrentar, aplicando técnicas prácticas para la solución pacífica de conflictos.
- **Trabajo en pequeños grupos:** Espacios para la construcción conjunta de estrategias y acuerdos, promoviendo la participación activa y el intercambio de experiencias.
- **Compromisos individuales:** Redacción de acciones concretas que cada participante se compromete a implementar en su entorno familiar, fortaleciendo la transferencia de lo aprendido a la vida cotidiana.

MOMENTO 1: Bienvenida y actividad

Actividad rompehielo: *"Tres formas de decir lo mismo"*
Cada participante recibe una frase común de conflicto con adolescentes (ej. “No quieres ayudar en la casa”) y debe expresarla de tres maneras:

1. Forma negativa o confrontativa
2. Forma neutral
3. Forma positiva o asertiva
   Luego comparten cómo cambia la reacción dependiendo del tono y las palabras.

- **Normas de participación:** respeto de turnos, escucha activa, no juzgar experiencias.

Ejemplos de frases para la actividad

1. **Tema: Tareas del hogar**
   - Negativa: *"Nunca quieres ayudar en la casa, siempre eres perezoso(a)"*
   - Neutral: *"Hoy no ayudaste con las tareas del hogar"*
   - Positiva/asertiva: *"Me gustaría que me ayudaras a ordenar la casa para terminar más rápido y disfrutar juntos"*
2. **Tema: Horarios de llegada**
   - Negativa: *"Siempre llegas tarde y no respetas las reglas"*
   - Neutral: *"Hoy llegaste más tarde de lo acordado"*
   - Positiva/asertiva: *"Me preocupa cuando llegas tarde, ¿podemos acordar un horario que funcione para los dos?"*
3. **Tema: Uso del celular**
   - Negativa: *"Te la pasas pegado(a) al celular y no haces nada productivo"*
   - Neutral: *"Has pasado varias horas en el celular esta tarde"*
   - Positiva/asertiva: *"Me gustaría que organicemos el tiempo para que puedas usar el celular y cumplir con tus tareas"*
4. **Tema: Estudio**
   - Negativa: *"Nunca estudias y por eso te va mal"*

- Neutral: *"Esta semana no dedicaste tiempo al estudio"*
- Positiva/asertiva: *"Si dedicas un poco más de tiempo al estudio, podrías lograr mejores resultados, ¿quieres que te ayude a organizarte?"*

5. **Tema: Respeto en la comunicación**
   - Negativa: *"Eres un(a) maleducado(a) y siempre contestas de mala manera"*
   - Neutral: *"Hoy me contestaste con un tono fuerte"*
   - Positiva/asertiva: *"Cuando me hablas con calma, podemos entendernos mejor y resolver las cosas más fácil"*

MOMENTO 2: Conceptos clave

Sana convivencia

"Es la capacidad de las personas para vivir juntas, respetando las diferencias, resolviendo los desacuerdos de forma pacífica y buscando el bienestar común" *(Ministerio de Educación Nacional de Colombia, 2014)*

Elementos clave: respeto mutuo, comunicación asertiva, empatía, normas claras y consensuadas.

Resolución de problemas

"Proceso de identificar, analizar y generar alternativas para dar solución a una situación o dificultad, seleccionando la opción más adecuada para todas las partes" *(Organización Mundial de la Salud – OMS, 2003)*

Pasos sugeridos por la OMS:

- Definir el problema
- Buscar causas
- Generar opciones de solución
- Elegir la mejor alternativa
- Ponerla en práctica
- Evaluar el resultado

Resolución de conflictos

"Es el conjunto de estrategias y técnicas que permiten manejar desacuerdos o tensiones de forma constructiva, evitando la violencia y fortaleciendo las relaciones" *(UNESCO, 2002)*

Proyección de video, resolución de conflictos https://youtu.be/qqtVce1gWeM

MOMENTO 3: Estrategia práctica para solucionar conflictos

herramientas aplicables en casa.

Técnica: Modelo en 6 pasos para padres y adolescentes

1. **Pausa y calma:** Evitar discutir en el momento de mayor tensión.
2. **Escucha activa:** Dejar que el adolescente explique su perspectiva sin interrumpir.
3. **Definir el problema juntos:** Que ambas partes describan qué está pasando.
4. **Generar opciones:** Lluvia de ideas sin juzgar.
5. **Elegir la mejor alternativa:** Buscar acuerdos donde todos ganen.
6. **Revisar y ajustar:** Evaluar si funcionó y hacer cambios si es necesario.

Actividad:

- Se entrega a los padres un caso práctico (ej. adolescente que llega tarde sin avisar).
- En grupos pequeños aplican los 6 pasos y luego comparten las soluciones.

MOMENTO 4: Compromisos y cierre

Propósito: poner en práctica lo aprendido.

- **Dinámica:** *"Mi compromiso en una frase"*
  Cada participante escribe en una tarjeta una acción concreta para mejorar la convivencia y resolución de problemas en casa.
- Lectura voluntaria de compromisos:

- Omaira Atehortua me comprometa a mantener una comunicación efectiva como fuente para resolver un conflicto
- Mónica Alejandra Loaiza: A mantener la calma encontrando soluciones a la dificultad
- Luz Adriana López: Me comprometa a evaluar y mejorar la forma en como resolvemos nuestros conflictos
- Silvia Daniela Loaiza: Me comprometo a generar herramientas, asi como la búsqueda de alternativas que nos ayuden a buscar diferentes soluciones y elegir la mejor

Materiales

- Tarjetas y marcadores
- Hojas con casos prácticos
- Pizarra o papelógrafo
- Video Beam

El taller sobre **sana convivencia y resolución de conflictos en casa**, desarrollado con padres de familia de la Institución Educativa, se constituyó en un espacio de reflexión y aprendizaje colectivo. A lo largo de los diferentes momentos, los participantes pudieron reconocer la importancia de transformar las formas de comunicación, de comprender mejor a sus hijos adolescentes y de encontrar estrategias prácticas para resolver conflictos sin recurrir a la confrontación o la violencia.

Resultados obtenidos

- **Momento 1 – Actividad rompehielo**
  La dinámica *"Tres formas de decir lo mismo"* permitió que los padres identificaran cómo el tono y las palabras pueden generar reacciones muy diferentes en sus hijos. Al expresar una misma situación en forma negativa, neutral y positiva, comprendieron que el cambio de lenguaje facilita la comunicación y evita discusiones innecesarias. Los padres reconocieron que, muchas veces, el problema no está en la situación en sí, sino en la manera en que se transmite el mensaje.
- **Momento 2 – Conceptos clave**
  La presentación de los conceptos de sana convivencia, resolución de problemas y resolución de conflictos permitió que los participantes comprendieran que convivir no significa evitar los desacuerdos, sino aprender a manejarlos de manera pacífica. Varios padres expresaron que no habían reflexionado antes sobre la importancia de la **empatía** y la **escucha activa** como base de la relación con sus hijos.
- **Momento 3 – Estrategia práctica**
  La aplicación del modelo de **6 pasos para solucionar conflictos** fue uno de los momentos más valorados. Al trabajar con casos prácticos (como el adolescente que llega tarde sin avisar), los padres pusieron en práctica el ejercicio de la pausa, la escucha y la búsqueda conjunta de soluciones. Se destacó la importancia de *"acordar en lugar de imponer"*, lo que despertó en ellos nuevas formas de acompañar a sus hijos sin dejar de ejercer autoridad, pero desde un enfoque de respeto y diálogo.
- **Momento 4 – Compromisos y cierre**
  La actividad *"Mi compromiso en una frase"* permitió recoger acciones concretas de cambio: algunos padres se comprometieron a **escuchar antes de reaccionar**, otros a **usar palabras más amables**, y varios a **dedicar más tiempo a compartir**

en familia. Este momento generó un ambiente de esperanza y motivación para continuar mejorando las dinámicas en el hogar.

Impacto positivo del taller

El taller tuvo un impacto positivo en los padres, quienes lograron:

1. **Reconocer la fuerza del lenguaje**: comprendieron que el uso de expresiones positivas y asertivas favorece el diálogo y evita el escalamiento de los conflictos.
2. **Fortalecer la empatía**: se hicieron conscientes de la necesidad de ponerse en el lugar de sus hijos adolescentes, entendiendo que también enfrentan cambios y retos propios de su etapa de vida.
3. **Adquirir herramientas prácticas**: el modelo en 6 pasos les brindó una guía clara y sencilla que pueden aplicar en casa para resolver problemas cotidianos.
4. **Motivación para el cambio**: los compromisos escritos reflejaron el deseo genuino de mejorar la convivencia familiar y de educar desde el respeto, el afecto y la comunicación.

En síntesis, el taller no solo permitió transmitir conocimientos, sino que generó **transformaciones en la manera de percibir y manejar los conflictos en la familia**. Los padres salieron con la convicción de que es posible educar desde el amor y la firmeza, sin necesidad de recurrir a expresiones agresivas o autoritarias.

El mayor logro fue que cada participante se llevó consigo la certeza de que, al cambiar sus palabras y actitudes, también cambia la reacción de sus hijos y mejora la armonía en el hogar. **Ese es el verdadero impacto positivo: familias que comienzan a construir relaciones más respetuosas, empáticas y saludables**

Anexo



Segundo Taller

Se basó en un enfoque **participativo y vivencial**, que permitió a los asistentes reflexionar y compartir experiencias sobre su rol en la educación sexual de sus hijos.

La sesión inició con una actividad rompehielo para favorecer la confianza y la integración del grupo. Posteriormente, se desarrolló una exposición breve y sustentada con **fuentes oficiales** (OMS, Ministerio de Salud y Corte Constitucional de Colombia), donde se definieron conceptos clave como salud sexual, derechos sexuales y reproductivos, y comunicación asertiva. Seguidamente, se implementó una dinámica grupal llamada **“Preguntas reales, respuestas responsables”**, en la cual se repartieron fichas con preguntas reales formuladas por adolescentes. Los participantes, en pequeños grupos, discutieron y construyeron respuestas claras, respetuosas y basadas en evidencia

científica. Entre las preguntas trabajadas estuvieron: *"¿Qué es el misoprostol?", "¿Para ir a un centro de salud a pedir anticonceptivos deben enterarse mis padres?"* y *"¿Qué consecuencias tiene el sexo oral?"*. El espacio se cerró con una plenaria para socializar conclusiones, donde los padres y madres identificaron la importancia de hablar con sus hijos sobre sexualidad desde el respeto, la confianza y el reconocimiento de sus derechos, comprometiéndose a aplicar estrategias de comunicación en el hogar.

MOMENTO 1: Bienvenida y actividad

Actividad: *"Lo que me dijeron, lo que diré"*

- Cada participante recuerda un mensaje o consejo que recibió sobre sexualidad cuando era adolescente.
- Luego escribe cómo lo modificaría para decirlo a su hijo hoy, considerando lo que sabe ahora.
- Se comparten voluntariamente ejemplos.
  Propósito: Reflexionar sobre cambios culturales, vacíos y oportunidades en el diálogo familiar sobre sexualidad.

MOMENTO 2: Conceptos clave y marco teórico

Definiciones

1. **Educación Sexual Integral (ESI)**

   "Proceso de enseñanza y aprendizaje basado en un enfoque holístico que abarca aspectos cognitivos, emocionales, físicos y sociales de la sexualidad, cuyo objetivo es equipar a niños, niñas y adolescentes con conocimientos, habilidades, actitudes y valores que les permitan disfrutar de su salud, bienestar y dignidad."
   (UNESCO, 2018)

2. **Rol parental en la educación sexual**

   "Los padres son los primeros educadores sexuales, responsables de brindar información veraz y valores para que sus hijos tomen decisiones informadas y responsables sobre su vida sexual y reproductiva."
   (OMS, 2010)

3. **Criterios para una educación sexual efectiva** *(basado en Lic. Claudia Ruiz Hernández)*:
   - **Clara:** información sencilla, sin ambigüedades.
   - **Gradual:** acorde a la etapa evolutiva del hijo/a.
   - **Completa:** abordando lo biológico, afectivo, social, ético y espiritual.

- **Con sentido positivo:** la sexualidad como parte buena y natural de la vida humana.

MOMENTO 3: Estrategias prácticas para padres

Herramientas clave:

1. **Responder desde la confianza:** Acoger las preguntas con serenidad y respeto.
2. **Aprovechar momentos espontáneos:** Conversar a partir de situaciones cotidianas (películas, noticias, experiencias).
3. **Evitar respuestas extremas:** Ni el silencio ni la sobreinformación sin filtro; buscar el punto medio.
4. **Incorporar valores familiares:** Transmitir principios de vida sin imponer miedo o culpa.
5. **Formarse antes de informar:** Revisar recursos confiables (UNESCO, MinSalud, OPS) para dar respuestas actualizadas.

Actividad grupal:

- Se reparten fichas con preguntas reales de adolescentes (tomadas de la lista del texto).

Grupo 1 – 13 y 14 años

Tema: Métodos anticonceptivos y prevención

1. ¿Es efectiva la pastilla del día después?
2. ¿Qué métodos anticonceptivos hay?
3. ¿Cómo funcionan las pastillas anticonceptivas?

Tema: Sexualidad y orientación
4. ¿A qué edad se debe perder la virginidad?
5. ¿Es normal que te gusten las chicas si soy del mismo sexo?

Tema: Salud sexual y reproductiva
6. ¿Qué es Misoprostol?
7. ¿Cuántas enfermedades de transmisión sexual hay?
8. ¿Qué es la masturbación?

Grupo 2 – 15 años

Tema: Anticoncepción y prevención

1. ¿Cómo funcionan las píldoras anticonceptivas?
2. ¿Cuántas veces al año se puede usar la pastilla del día después?
3. ¿Qué puedo hacer si se rompe el condón?

Tema: Cuerpo y placer
4. ¿Qué es un orgasmo?
5. ¿Cuántas veces eyacula el hombre?
6. ¿Qué es la eyaculación precoz?
7. ¿Qué es el punto G?

Tema: Salud y mitos
8. ¿Después de tener relaciones sexuales es necesario orinar?
9. ¿La masturbación rompe el himen?
10. ¿Qué tipo de ETS existen?
11. ¿Puedes embarazarte con la penetración anal?
12. ¿Qué hacer cuando el “No” no es respetado por la otra persona?

Grupo 3 – 17 años

Tema: Anticoncepción y acceso a servicios

1. ¿Cuál es el anticonceptivo más seguro?
2. ¿Por qué se habla de doble protección para los adolescentes?
3. ¿Cómo actúa la píldora del día después?

Tema: Acceso a servicios y confidencialidad
6. ¿Para ir a un centro de salud a pedir anticonceptivos, deben enterarse mis padres?

Tema: Prácticas sexuales y riesgos
7. ¿El sexo oral qué consecuencias tiene?

- Los padres, en grupos, formulan respuestas claras, graduales y completas.
- Luego se socializa y se reflexiona sobre el impacto de responder o callar.

MOMENTO 4: Compromisos y cierre

Dinámica: *“Mi primera conversación pendiente”*

- Cada padre escribe un tema específico sobre sexualidad que aún no ha abordado con su hijo, y cómo lo iniciará después del taller.
- Compartir de forma voluntaria para inspirar a otros:

Resultados Obtenidos

El taller permitió que los padres y cuidadores reflexionaran sobre la manera en que recibieron mensajes sobre sexualidad en su juventud y cómo pueden transformarlos para transmitirlos de forma más clara, positiva y adaptada a la realidad actual de sus hijos. Durante la actividad inicial *"Lo que me dijeron, lo que diré"*, los participantes evidenciaron la existencia de vacíos de información en su propia crianza, así como la oportunidad de mejorar la comunicación con sus hijos.

En el espacio de conceptos clave, los padres comprendieron la importancia de la **Educación Sexual Integral (ESI)** como un proceso que va más allá de lo biológico, reconociendo también los aspectos emocionales, sociales y éticos. Además, lograron identificar su papel como los primeros educadores sexuales y adquirieron criterios para orientar de manera clara, gradual y completa.

Durante las estrategias prácticas, los grupos de padres analizaron preguntas reales de adolescentes de diferentes edades. Se evidenció un ejercicio de **formulación de respuestas con lenguaje sencillo, sin juicios ni estigmas**, incorporando valores familiares y principios de confianza. Este ejercicio resultó enriquecedor porque les permitió ensayar cómo afrontar situaciones reales de diálogo con sus hijos, reduciendo el temor al error y fortaleciendo la seguridad para responder.

Finalmente, en la dinámica de cierre *"Mi primera conversación pendiente"*, cada padre identificó un tema que aún no ha conversado con su hijo y estableció un compromiso personal para abordarlo. Los temas más frecuentes fueron: métodos anticonceptivos, prevención de enfermedades de transmisión sexual, relaciones de pareja y respeto por los límites personales.

Impacto del Taller

El taller generó un impacto positivo en los padres al **romper barreras de silencio y mitos alrededor de la sexualidad**, fortaleciendo la confianza para hablar con sus hijos desde el respeto, la empatía y la información veraz. Los participantes reconocieron que el diálogo oportuno y abierto es una herramienta protectora frente a riesgos como el embarazo adolescente, las infecciones de transmisión sexual y la violencia sexual.

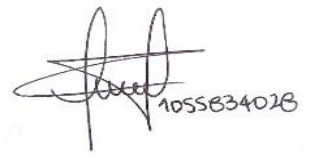
Además, se fortaleció la conciencia de que **la familia es el primer espacio de educación sexual** y que las conversaciones no deben basarse en el miedo o la prohibición, sino en el acompañamiento, la escucha y la orientación responsable.

En conclusión, el taller promovió cambios en las actitudes parentales hacia una comunicación más abierta, generó motivación para continuar aprendiendo y demostró que al adquirir nuevos conocimientos los padres se sienten más seguros y capaces de guiar a

sus hijos en temas de sexualidad, contribuyendo así a la construcción de familias más informadas, protectoras y respetuosas.

Anexo





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