ESE HOSPTIAL SAN JOSE DE AGUADAS CALDAS

LINEA: SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA.

ESTRATEGIA: Vida Plena Conexión Adolescente

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Tatiana Henao Gallego

PROFESIÓN: Psicóloga

FECHA DE EJECUCIÓN: 09/09/2025

LUGAR DE LA CAPACITACIÓN: Institución Marino Gómez Estrada

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:
ACTIVIDAD 7: temas: Habilidades para la vida con enfoque de salud sexual temas: sexto taller: pensamiento crítico.
2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:
Fortalecer la capacidad de los y las adolescentes para tomar decisiones informadas, autónomas y Fortalecer el pensamiento crítico como habilidad para la vida en el contexto de la salud sexual y las relaciones interpersonales, promoviendo una toma de decisiones responsable. **Objetivos específicos:** • Comprender el concepto y la importancia del pensamiento crítico en la adolescencia. • Identificar creencias erróneas, estereotipos y presiones sociales relacionadas con la sexualidad. • Aplicar el pensamiento crítico en dilemas reales sobre salud sexual y afectiva.
3. CURSO DE VIDA
INFANCIA Y ADOLESCENCIA
4. METODOLOGIA
El día 09 de septiembre del presente año siendo las 7:00 a.m. se dio paso al desarrollo del taller de: pensamiento crítico, 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. 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. Pensamiento crítico es la capacidad de analizar y evaluar información de forma objetiva, reflexiva y lógica, para tomar decisiones informadas y responsables. Desde la psicología, implica habilidades cognitivas como la argumentación, la identificación de prejuicios, la

toma de perspectiva y el razonamiento moral. Aplicado a la salud sexual, el pensamiento crítico permite a las y los adolescentes cuestionar mitos, tomar decisiones informadas sobre su cuerpo, establecer relaciones basadas en el consentimiento y la igualdad, y reconocer los riesgos del sexo sin protección o la presión social.

Reflexión crítica
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.

Aplicación práctica inmediata
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)
"¿Verdadero o Falso?"
Se presentan frases sobre sexualidad (algunos mitos, otras reales) en carteles. Los y las estudiantes se ubican en dos lados del salón según consideren que la afirmación es verdadera o falsa. Luego se explica brevemente la verdad detrás de cada afirmación.

Ejemplo de frases:

"La primera vez no hay riesgo de embarazo."

"Usar condón reduce el placer."

"Solo los hombres deben llevar condón."

"La salud sexual incluye el respeto por las decisiones del otro."

Transición: Se reflexiona sobre cuántas veces tomamos decisiones basadas en mitos, no en conocimiento.

Momento 3: Desarrollo del tema

¿Qué entienden por pensamiento crítico?
Pensamiento crítico es la capacidad que tenemos las personas para analizar, cuestionar, reflexionar y tomar decisiones con base en la lógica, la evidencia y nuestros valores, y no simplemente hacer lo que dicen los demás o dejarnos llevar por las emociones o la presión social. Es pensar antes de actuar, hacerse preguntas, investigar, reconocer diferentes puntos de vista y aprender a decidir con responsabilidad.

Ejemplo sencillo: Pensamiento crítico es cuando no crees un rumor solo porque todos lo repiten. Te preguntas: "¿Eso es verdad? ¿Quién lo dijo? ¿Qué pruebas hay?" y luego decides qué pensar o cómo actuar.

¿Por qué es importante el pensamiento crítico?
Desde la psicología, el pensamiento crítico es fundamental para:

- Tomar decisiones informadas y no actuar por impulso o presión.
- Cuidar nuestra salud y bienestar, especialmente en temas como la sexualidad, el consumo de sustancias o las relaciones afectivas.
- Defender nuestros derechos cuando algo no nos parece justo o seguro.
- Reconocer estereotipos, prejuicios o mitos que pueden afectar nuestras decisiones.
- Desarrollar autonomía: pensar por sí mismos, no solo hacer lo que otros dicen.

¿Dónde se aplica el pensamiento crítico?
Lo usamos en muchas situaciones cotidianas, por ejemplo:

Situación	¿Cómo aplica el pensamiento crítico?
Cuando decido si tener o no una relación sexual	**Pienso en mis emociones, mis valores, si hay presión o no, si estoy listo/a y cómo cuidarme.**
Cuando veo algo en redes sociales	**Me pregunto si es cierto, si es confiable, si me conviene compartirlo.**
Cuando mis amigos me dicen que "todos lo hacen"	**Reflexiono si eso es cierto y si yo quiero o no hacerlo.**
Cuando escucho un mito sobre sexualidad	**Lo cuestiono, investigo y consulto fuentes confiables.**
Cuando alguien me presiona o manipula	**Puedo identificar la presión y tomar una decisión libre.**

Momento 4: "Dilemas que invitan a pensar"

Materiales: Tarjetas con situaciones (dilemas morales y sociales)

Dinámica: Se forman grupos de 4-5 personas. Cada grupo recibe un dilema. Deben responder:

- ¿Qué harían en esta situación?
- ¿Qué factores influyen en la decisión?
- ¿Qué riesgos podrían evitarse si se aplica pensamiento crítico?

Dilemas:

- "Tu pareja te dice que si no tienes relaciones sexuales, te dejará."
- "Tus amigos se burlan de ti por decir que aún no has iniciado vida sexual."
- "Alguien comparte una foto íntima sin consentimiento, pero todos dicen que es broma."
- Tienes una pareja estable y ambos deciden tener relaciones sexuales, pero él/ella no quiere usar condón porque "se siente mejor sin él" y confía en que no hay riesgo.
- Sientes que tu autoestima depende de tener pareja o que alguien te diga que eres atractivo/a. A veces entras en relaciones solo para no sentirte solo/a.

Momento 5: Cierre y evaluación

Entregue a cada estudiante una hoja donde dibujan una forma de un bombillo.
En el centro del bombillo escribirán de forma anónima una frase que comience con:

"A partir de hoy, decido…"

Ejemplos:

- "A partir de hoy, decido cuestionar lo que veo en redes."
- "A partir de hoy, decido respetar mis tiempos y emociones."
- "A partir de hoy, decido protegerme y hablar con mi pareja."
- "A partir de hoy, decido no dejarme presionar."

Una vez terminadas, los y las estudiantes leen voluntariamente sus frases (si desean), o las entregan al facilitador/a para leer algunas en voz alta de forma anónima. Se van pegando en una pared o mural colectivo llamado: "Pensar para decidir mejor" (esto también puede quedar como cartelera de aula si se trabaja en articulación con docentes).

Momento 6: aplicación de postest
Aplicación de pre test: a continuación, se aplicó pre test de conocimiento a los estudiantes participantes de cinco (7) enunciados o preguntas con enfoque a la estrategia de VIDA PLENA: CONEXIÓN ADOLESCENTE, en la cual se marcará con una X (equis) con las respuestas que desees o consideres de falso y verdadero, teniendo en cuenta las siguientes preguntas con sus respectivas respuestas

CUADRO DE RESPUESTAS CORRECTAS.

ENCUNCIADO	FALSO	VERDADERO
Entre los derechos sexuales y reproductivos no incluye el Disfrute pleno de la sexualidad, Ausencia de violencia, coacción o abuso, Acceso a servicios de salud sexual y salud reproductiva de calidad y amigables y Autodeterminación reproductiva.	x	
La anticoncepción solo son los mecanismos para no estar en embarazo por parte de las mujeres.	x	
El condón es un mecanismo de protección tanto para los embarazos no deseados como para la prevención de ITS/VIH		X
La salud menstrual es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, con relación al ciclo menstrual.		X

Las emociones aparecen de forma inmediata, duran poco tiempo y se manifiestan en el cuerpo (cambios en el ritmo cardíaco, sudoración, expresión facial, etc.).		X
Una buena toma de decisiones no implica pensar, sentir y actuar con responsabilidad.	X	
El Pensamiento crítico permite a las personas para analizar, cuestionar, reflexionar y tomar decisiones con base en la lógica, la evidencia y nuestros valores, y no simplemente hacer lo que dicen los demás o dejarnos llevar por las emociones o la presión social.		X

En la aplicación del pre test se obtuvieron los siguientes resultados.

Evolución cuantitativa del aprendizaje

El grupo inició con un promedio **pretest** de **3,65**, lo que refleja un nivel de conocimiento general **medio-bajo**, evidenciando una heterogeneidad importante en la preparación inicial.

Tras la intervención formativa, el **pos test** arrojó un resultado unánime de **4,7** para los 20 participantes, logrando una **mejora promedio,** Este resultado no solo indica una ganancia sustancial, sino también una **homogeneización positiva** del nivel de conocimiento, eliminando las brechas iniciales.

Interpretación estadística:

- **Reducción de brechas**: La desviación estándar inicial era alta por la diferencia entre niveles bajos y altos. En el pos test, la varianza se reduce a cero, reflejando uniformidad.
- **Cobertura total del aprendizaje**: El 100% del grupo alcanzó el puntaje máximo, indicador de asimilación plena de los contenidos impartidos.

N.	PARTICIPANTE	POSTEST
1	ESTEFANIA AGUDELO ATEHORTUA	5
2	XIMENA HENAO GRACIA	5
3	YEIMY VIVIANA SANCHEZ LLANOS	5
4	JEIMER FABIAN SANCHEZ SEPULVEDA	3.6
5	KAROL SOFIA MADERO CARDONA	5
6	MICHAEL SANCHEZ NARANJO	5
7	YOSTIN ATEHORTUA MEDINA	4.3
8	NORMELYS AUDIVETH IZQUIERDO	5
9	GUADALUPE OCAMPO HERRERA	5
10	XIMENA GARCIA LOPEZ	5
11	NICOL VALENTINA OSPINA RAMIREZ	5
12	MICHELLE SOFIA MUÑOZ	5
13	MARIANA OCAMPO GOMEZ	5

14	STIVEN ACEVEDO CARDONA	5
15	JHON SEBASTIAN DUQUE	5
16	BREYNER STIVEN CONDE DUQUE	4.3
17	VALENTINA RIVERA HERRERA	4.3
18	JHOSELYN GALLEGO GALLEGO	5
19	NICOLL DAHYANA GRAJALES	3.6
20	SANTIAGO SALAZAR BETANCUR	5
PROMEDIO		**4.7**

Agradecimiento por la participación.
Materiales:

- **Presentación en PowerPoint**
- **Hojas, lápices, marcadores**

Conclusiones:

El taller se desarrolló con la participación de 20 estudiantes de grados 9°, 10° y 11°, quienes, desde el inicio, mostraron interés por el tema al verse reflejados en muchas de las situaciones propuestas. A través de un enfoque cercano, respetuoso y participativo, fue posible conectar con sus vivencias cotidianas y generar un espacio seguro para expresar dudas, pensamientos y experiencias. A medida que avanzaba la sesión, los y las jóvenes comenzaron a reconocer que el pensamiento crítico no es una habilidad lejana o complicada, sino una herramienta que ya poseen y que pueden fortalecer para tomar mejores decisiones en su día a día, especialmente en lo que respecta a su sexualidad, sus relaciones afectivas y el manejo de la presión social.

Uno de los momentos más significativos ocurrió durante la actividad “Dilemas que invitan a pensar”, donde se abordaron casos reales que les retaban a reflexionar desde múltiples perspectivas. Fue evidente cómo, entre risas, silencios y miradas cómplices, los estudiantes comenzaron a abrir conversaciones más profundas sobre temas que muchas veces permanecen en la sombra: el consentimiento, el respeto por los tiempos propios, la presión de grupo, la autoestima, y los riesgos que existen al confiar ciegamente en lo que se comparte en redes sociales.

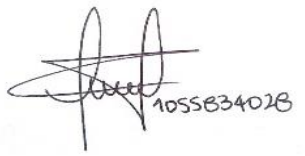
El taller cerró con la actividad “Decido con conciencia”, en la que cada joven escribió de forma anónima una frase que comenzaba con “A partir de hoy, decido…”. Este ejercicio fue poderoso: las frases reflejaban un proceso interno de reflexión y compromiso. Algunos escribieron que decidían cuidarse más, otros que dejarían de compararse con sus compañeros, o que cuestionarían lo que ven en internet antes de actuar. La honestidad con la que expresaron sus intenciones reveló un cambio de mirada y una toma de conciencia real.

En conclusión, el impacto del taller fue notorio no solo por el nivel de participación, sino por la forma en que los estudiantes se apropiaron del contenido. El pensamiento crítico

dejó de ser una definición abstracta para convertirse en una herramienta concreta que pueden usar para defender sus decisiones, protegerse, respetar su cuerpo y sus emociones, y también para mirar con más compasión y empatía a quienes los rodean. Este espacio, aunque breve, sembró en cada uno de ellos una semilla que les permitirá enfrentar con mayor seguridad los desafíos propios de la adolescencia, tomando decisiones más conscientes, responsables y alineadas con su bienestar

ANEXO





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