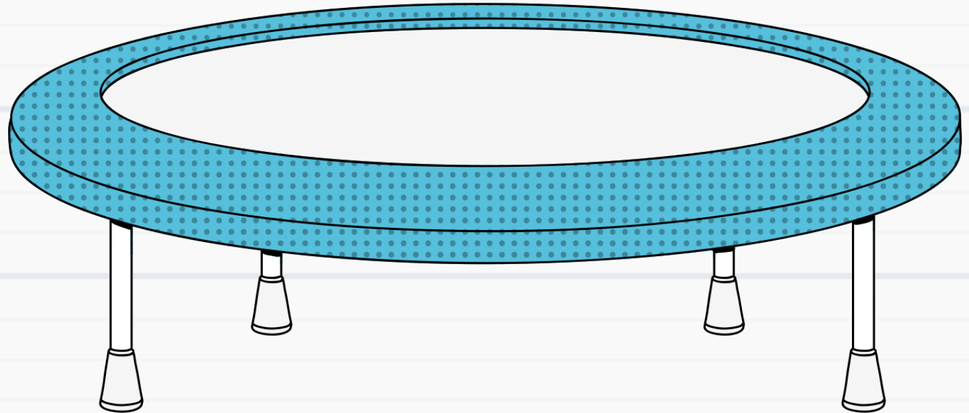


PENSAMIENTO CRÍTICO

TATIANA HENAO GALLEGO





OBJETIVO

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.

ACTIVIDAD (ROMPEHIELOS) "¿VERDADERO O FALSO?"

Se presentan frases sobre sexualidad (algunos mitos, otras reales), 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.”

¿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?

·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
Cuando decido si tener o no una relación sexu
Cuando veo algo en redes sociales



"DILEMAS QUE INVITAN A PENSAR"



(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:

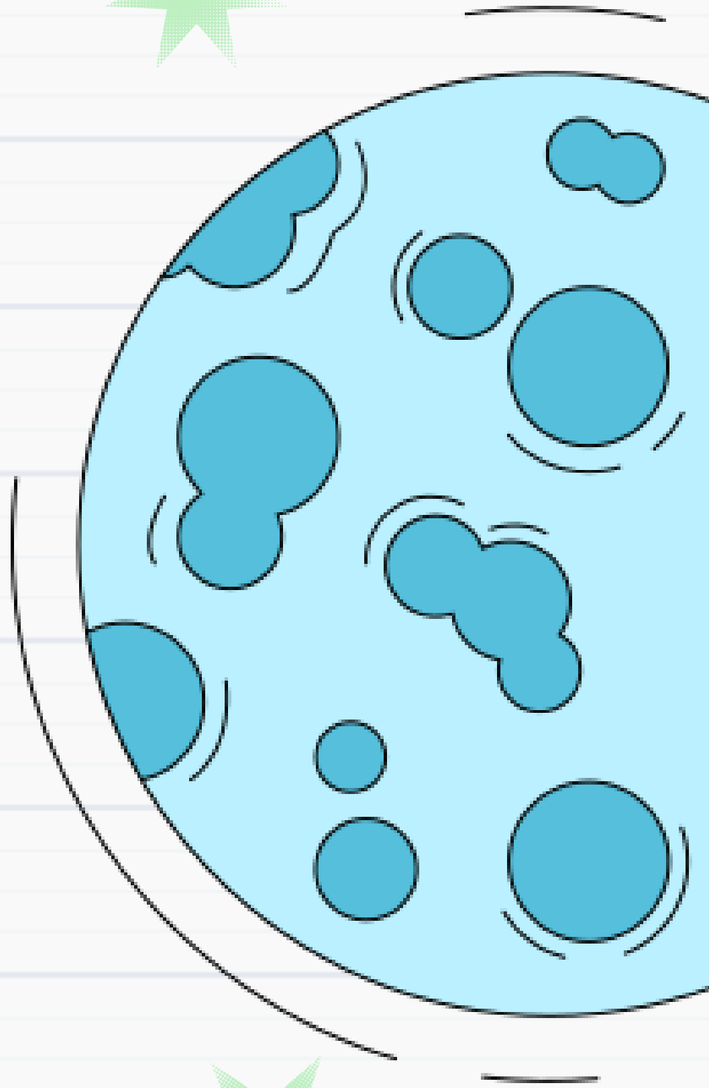
· “Tu pareja te dice que si no tienes relaciones sexuales, te dejará.”

· “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.





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…”

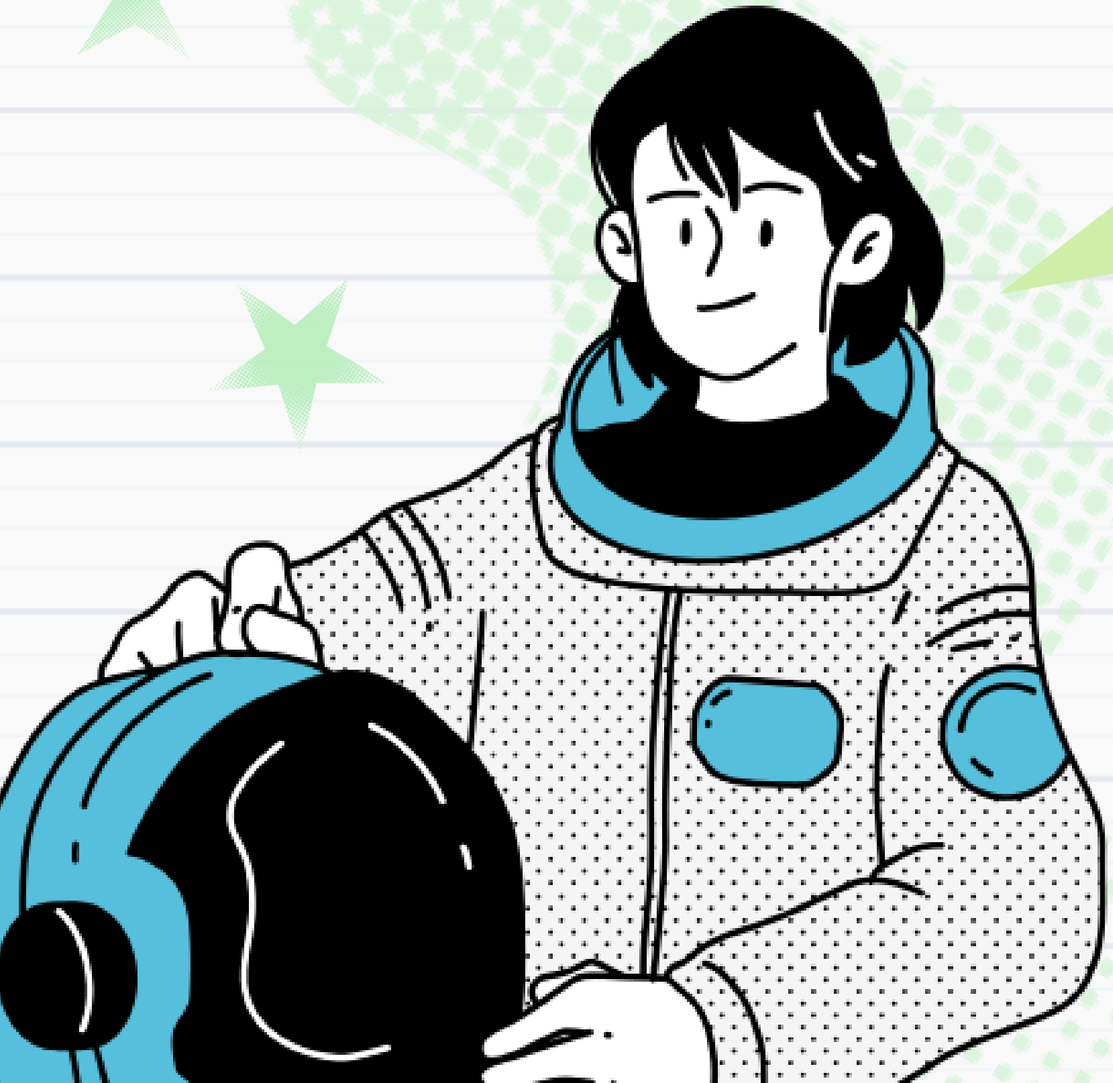
Ejemplos:

·“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.”



POSTEST

¡Gracias por su atención!

