ESE Hospital San José de Viterbo Caldas

LINEA: SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

ESTRATEGIA: ESTRATEGIA VIDA PLENA: CONEXIÓN ADOLESCENTE

Nombre del profesional: Maryuri Andrea Zapata Guarin

Profesión: Psicóloga

Fecha de ejecución: _____11 JULIO 2025.

Lugar de la capacitación: Institución educativa La Milagrosa: Grado Noveno B

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Temas: Habilidades para la vida con enfoque de salud sexual
ACTIVIDAD 5: Manejo de emociones y sentimientos.

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Objetivo General: Fortalecer en adolescentes habilidades socioemocionales orientadas al reconocimiento y manejo adecuado de sus emociones y sentimientos, como base para tomar decisiones responsables en el ámbito de la salud sexual y afectiva.

Objetivos Específicos:

1. Promover la identificación de emociones y sentimientos que influyen en el comportamiento afectivo y sexual.
2. Desarrollar estrategias para el manejo asertivo de emociones en situaciones de presión social, relaciones afectivas o toma de decisiones sexuales.
3. Fomentar la reflexión crítica sobre la relación entre emociones, autoestima y el ejercicio saludable de la sexualidad.

3. CURSO DE VIDA

ADOLESCENCIA - JUVENTUD, ADULTEZ

4. METODOLOGIA

Población objetivo: Mínimo 20 estudiantes de grado 9ºB
Duración: 1 ½

Exploración emocional y vínculo grupal

Se iniciará con la dinámica "Emoción en una palabra". Cada estudiante recibirá una hoja con la silueta de una carita. Allí deberán escribir una emoción que sintieron esta semana relacionada con sus relaciones afectivas, familiares o consigo mismos. Luego, voluntariamente, algunos compartirán. Posteriormente se proyectará un corto animado o se leerá una historia breve sobre una situación emocional adolescente (por ejemplo, celos, presión de grupo o inseguridad afectiva) para generar conversación inicial:

- ¿Qué emociones aparecen?
- ¿Qué decisiones se tomaron desde esas emociones?
- ¿Les ha pasado algo parecido?
-

Materiales Necesarios:

MATERIALES PARA LA DINÁMICA "EMOCIÓN EN UNA PALABRA"

- Hojas impresas con siluetas de caritas (1 por estudiante)
- Lápices, marcadores o colores
- Cinta adhesiva
- Ambiente cómodo y música suave (opcional para acompañar el momento reflexivo)

MATERIALES PARA LA HISTORIA O CORTO EMOCIONAL

- Proyector, pantalla o televisor (para mostrar corto animado)
- Parlantes
- Historia breve impresa (como alternativa si no se proyecta video)
- Guía para el facilitador con preguntas orientadoras:
    - ¿Qué emociones se observaron?
    - ¿Qué decisiones tomaron los personajes?
    - ¿Han vivido algo parecido?

MATERIALES PARA LA EDUCACIÓN EMOCIONAL APLICADA A LA SEXUALIDAD

- Guía impresa para la orientadora con información sobre:
    - Emociones vs. sentimientos
    - Emociones básicas y su manifestación corporal
    - Relación entre emociones y decisiones sexuales
    - Habilidades para la autorregulación emocional
    - Comunicación asertiva y construcción de límites
    - Autoestima y amor propio
- Emojis para identificar emociones
- Tarjetas de ejemplos cotidianos (redes sociales, situaciones escolares, relaciones de pareja)
- Marcadores y tablero para lluvia de ideas

MATERIAL EDUCATIVO PARA ENTREGAR

Guía impresa que incluya:

- Frases afirmativas para reforzar autoestima y autocuidado

Educación emocional aplicada a la sexualidad

Se trabajarán conceptos clave a través de lluvia de ideas, ejemplos cotidianos y ejercicios prácticos:

1. Diferencia entre emociones y sentimientos.
    - Emociones básicas: alegría, miedo, tristeza, ira, sorpresa y asco.
    - ¿Cómo se sienten en el cuerpo? ¿Cómo las expresamos?
2. Relación entre emociones, decisiones y salud sexual.
    - Cómo influye el enojo, la tristeza o la euforia en nuestras decisiones afectivas y sexuales.
    - Casos comunes: presión de grupo para tener relaciones, quedarse en relaciones tóxicas por miedo o baja autoestima, celos, dependencia emocional.
3. Habilidades para el manejo de emociones.
    - Autorregulación emocional.
    - Comunicación asertiva: cómo decir lo que siento sin herir ni callar.
    - Construcción de límites saludables en lo afectivo y sexual.
4. Autoestima, emociones y sexualidad.
    - La importancia de quererse para cuidarse.
    - Tomar decisiones desde el amor propio, no desde el vacío emocional.

Durante el desarrollo se pueden usar materiales como carteleras de emociones, emojis en tarjetas, ejemplos de redes sociales o series conocidas por los jóvenes.

Reflexión y compromiso

Cada estudiante completará una tarjeta titulada “Hoy aprendí que…” y escribirá una frase reflexiva sobre lo que se lleva del taller.

Luego, construirán entre todos un “Decálogo emocional para amar bonito”, donde propongan 10 ideas para vivir relaciones sanas desde el manejo de las emociones.

Finalmente, se entregará una guía práctica que incluya:

- Técnicas básicas para el manejo emocional
- Contactos de orientación en salud mental y sexual
- Frases afirmativas y motivadoras para reforzar autoestima y autocuidado.

Firma 

_____

NOMBRE QUIEN ELABORA