ESE Hospital San José de Viterbo Caldas

LINEA: SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

ESTRATEGIA: ESTRATEGIA VIDA PLENA: CONEXIÓN ADOLESCENTE

Nombre del profesional: Maryuri Andrea Zapata Guarín
Profesión: Psicóloga

Fecha de ejecución: 18 julio 2025

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

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Temas: Habilidades para la vida con enfoque de salud sexual
ACTIVIDAD 6: Toma de decisiones

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Objetivo General: Fortalecer la capacidad de toma de decisiones responsables en adolescentes frente a su salud sexual y afectiva, promoviendo el ejercicio autónomo, reflexivo y saludable de su sexualidad.

Objetivos Específicos:

1. Identificar factores internos y externos que influyen en la toma de decisiones en el ámbito de la salud sexual.
2. Desarrollar habilidades de pensamiento crítico para tomar decisiones informadas, seguras y respetuosas de sí mismos y de los demás.
3. Estimular la construcción de un proyecto de vida que incluya el autocuidado, la planificación y la responsabilidad afectiva.

3. CURSO DE VIDA

ADOLESCENCIA - JUVENTUD, ADULTEZ

4. METODOLOGIA

Población objetivo: 20 estudiantes de los grados 9º
Duración: 1 ½

Activación emocional y exploración

Se iniciará con la dinámica “Cruce de caminos”. En una cartulina se dibujan caminos con dilemas adolescentes (ej. "Mi pareja quiere tener relaciones, pero yo no me siento listo/a", "Me ofrecieron alcohol en una fiesta", "Me hablaron de métodos anticonceptivos, pero me da pena preguntar").
Los estudiantes, en grupos pequeños, elegirán un camino y discutirán:

- ¿Qué opciones hay?
- ¿Qué consecuencias pueden traer?
- ¿Desde dónde estoy tomando esa decisión: miedo, presión, deseo, conocimiento?

Esta actividad permite reconocer los dilemas reales y abre la puerta a la reflexión profunda.

Materiales Necesarios:
MATERIALES PARA LA DINÁMICA “CRUCE DE CAMINOS”

- Diapositivas dilemas adolescentes.
- Hojas blancas
- Lápices o marcadores para que los grupos anoten opciones y consecuencias
- Espacio amplio para trabajo grupal

MATERIALES PARA LA EDUCACIÓN SOBRE TOMA DE DECISIONES CONSCIENTES

- Guía impresa para la orientadora sobre:
  - Qué es tomar decisiones
  - Diferencia entre decisiones reactivas y reflexivas
  - Factores que influyen en decisiones sexuales
  - Técnica del semáforo (PARAR – PENSAR – ACTUAR)
  - Consentimiento, respeto y límites
  - Proyecto de vida y consecuencias de decisiones actuales

MATERIAL EDUCATIVO A ENTREGAR
Infografia impresa que contenga:

- Pasos para tomar decisiones conscientes (explicación práctica de la técnica del semáforo)

Educación para la toma de decisiones conscientes
Se abordarán los siguientes ejes con lenguaje claro, cercano y ejemplos cotidianos:

1. ¿Qué es tomar decisiones?
   - Decidir es elegir entre opciones, asumir consecuencias y actuar con conciencia.
   - Decisiones reactivas vs. decisiones reflexivas.
2. Factores que influyen en las decisiones sexuales:
   - Presión social, redes, pareja, autoestima, emociones, información o desinformación.
3. Modelo de toma de decisiones responsables:
   - Técnica semáforo: PARAR – PENSAR – ACTUAR.
   - Preguntas clave: ¿Qué quiero?, ¿Qué siento?, ¿Qué riesgos y beneficios tiene?, ¿Es una decisión informada?, ¿Estoy cediendo por presión?
4. Aplicación al contexto sexual y afectivo:
   - Uso de anticonceptivos y métodos de protección.

- Inicio de relaciones sexuales: ¿desde el deseo o desde la presión?
- Consentimiento, respeto y límites personales.

5. Proyecto de vida y decisiones actuales:
   - Cómo mis decisiones de hoy impactan mi futuro académico, profesional, afectivo y de salud.

Durante esta etapa se puede usar dramatización de casos, videos cortos o dilemas escritos para resolver en grupo.

Compromiso personal y colectivo

Cada estudiante completará una tarjeta titulada “Mi próxima decisión será…”, donde escribirán un compromiso real que implique autocuidado o toma consciente (ej. preguntar por métodos anticonceptivos, poner límites a una relación, hablar con un adulto de confianza, etc.).

Luego, entre todos construirán un cartel tipo mural llamado “Decidir con cabeza y corazón”, que reúna frases motivadoras para la toma de decisiones asertivas, con enfoque en salud sexual.

Finalmente, se entregará material educativo que contenga:

- Pasos para tomar decisiones conscientes
- Frases para reforzar la autoestima y el autocuidado.

Firma 

_____

NOMBRE QUIEN ELABORA