ESE Hospital San José de Viterbo Caldas

LINEA: SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

ESTRATEGIA: ESTRATEGIA VIDA PLENA: CONEXIÓN ADOLESCENTE

Nombre del profesional: Maryuri Andrea Zapata

Profesión: Psicóloga

Fecha de ejecución: 25 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 7: Pensamiento crítico
2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:
Objetivo General: Fortalecer el pensamiento crítico en los adolescentes para que puedan tomar decisiones informadas y responsables en torno a su salud sexual y reproductiva, cuestionando mitos, presiones sociales y desinformación. **Objetivos Específicos**: 1. Reconocer la importancia del pensamiento crítico para identificar mitos, estereotipos y desinformación sobre la sexualidad. 2. Promover habilidades de análisis y argumentación frente a situaciones que involucren decisiones sexuales y afectivas. 3. Fomentar actitudes reflexivas y responsables ante la información recibida en redes, medios y entorno social.
3. CURSO DE VIDA
ADOLESCENCIA - JUVENTUD, ADULTEZ
4. METODOLOGIA
Población objetivo: 20 estudiantes de los grados 9º **Duración**: 1 ½ **Activación del pensamiento reflexivo**

Metodología del taller:

- Conversatorio abierto
- Casos reales adaptados
- Actividad de mitos vs realidades
- Preguntas guía para reflexión grupal

Se iniciará con la dinámica "¿Mito o realidad?". Se leerán frases comunes sobre sexualidad, como:

- "Si mi pareja me ama, debe tener relaciones conmigo"
- "El condón se puede usar más de una vez"
- "Solo las personas promiscuas se contagian de ITS"

Los estudiantes deberán levantar un cartel que diga "Mito" o "Realidad" y justificar su respuesta. Esto servirá para activar el pensamiento crítico desde el inicio y explorar creencias previas.
Luego se les invita a reflexionar con estas preguntas:

- ¿Por qué crees lo que crees?
- ¿Dónde aprendiste eso?
- ¿Lo has comprobado o solo lo repites?

Materiales Necesarios:
MATERIALES PARA LA DINÁMICA "¿MITO O REALIDAD?"

- Tablero con las palabras "MITO" y "REALIDAD"
- Marcadores

Lee frases y pide que los estudiantes levanten una mano si creen que es un mito, o las dos si creen que es realidad. Luego se explica brevemente.

Ejemplos de frases:

- "La primera vez no hay riesgo de embarazo" ✗
- "Usar condón disminuye el placer" ✗
- "Las mujeres no pueden quedar embarazadas si están menstruando" ✗
- "Puedo decidir cuándo tener relaciones sexuales y con quién" ✓
- "Hablar de sexualidad me ayuda a cuidarme" ✓

Pregunta guía:

- ¿Por qué crees que existen tantos mitos sobre estos temas?

Caso: ***"Daniela y el rumor"***
Daniela, de 15 años, escucha que sus compañeros dicen que "las chicas que usan métodos anticonceptivos son promiscuas". Ella quiere protegerse, pero duda si ir al centro de salud.

Preguntas para el grupo:

- ¿Qué dilema enfrenta Daniela?
- ¿Qué opinas del comentario que escuchó? ¿Es un hecho o un prejuicio?
- ¿Qué harías tú en su lugar?
- ¿Cómo influye el pensamiento crítico para tomar una decisión en este caso?

MATERIALES PARA EL FORTALECIMIENTO DEL PENSAMIENTO CRÍTICO

1. Guía impresa para la orientadora, sobre:
   - ¿Qué es pensamiento crítico?
   - Cómo se aplica en la salud sexual
   - Ejemplos de estereotipos y desinformación
   - Hojas de trabajo o formatos de análisis para que los grupos respondan:
     - ¿Qué información es válida?
     - ¿Qué argumentos puedo usar para responder?
     - ¿Qué harías tú en esa situación?
2. Recursos de apoyo:
   - Tablero o cartulinas para exposiciones grupales
   - Marcadores de colores

Breve exposición: ¿Qué es el pensamiento crítico?

“Es la capacidad de analizar lo que vemos, escuchamos o creemos, antes de tomar decisiones. No es dejarse llevar por lo que dicen los demás, sino buscar información real y pensar por uno mismo.”

Segundo caso: presión social y decisiones

Caso: *“Kevin y sus amigos”*
Kevin está en una relación. Sus amigos insisten en que “si no tiene relaciones pronto, la va a perder”. Él no se siente listo, pero teme que lo vean como “niño”.

Reflexión guiada:

- ¿Qué tipo de presión está recibiendo Kevin?
- ¿Qué riesgos puede haber si actúa sin estar convencido?
- ¿Qué rol juega el pensamiento crítico en este tipo de situaciones?

Cierre y reflexión final

“Tomar decisiones sobre nuestra sexualidad debe ser un acto consciente, libre e informado.”

Frase para dejar en el aire:

"Pensar por ti mismo es el primer paso para cuidarte y respetarte."

Pregunta final abierta:

- ¿Qué ideas o aprendizajes te llevas del conversatorio?
- Hacer una lluvia de ideas en Hojas: ***"¿Qué necesito para tomar decisiones informadas sobre mi salud sexual y reproductiva?"***

Fortalecimiento del pensamiento crítico

Se desarrollarán los siguientes puntos en forma participativa, con ejemplos reales, análisis de casos y actividades en grupo:

1. ¿Qué es el pensamiento crítico?
   - Capacidad para analizar, interpretar, comparar y evaluar información antes de tomar una decisión.
   - No todo lo que vemos, leemos o nos dicen es verdad.
2. Aplicación en la salud sexual:
   - ¿A quién creerle cuando hablamos de sexualidad?
   - Cómo detectar desinformación o presión social en temas de relaciones, métodos anticonceptivos, género o placer.
   - Cuestionar estereotipos (ej. "los hombres siempre quieren", "las mujeres deben esperar").
3. Ejercicio práctico: análisis de caso
   - Se presentan 2 situaciones:
     1. Una conversación de WhatsApp donde hay presión para enviar fotos íntimas.
     2. Un video que da consejos errados sobre métodos anticonceptivos.
   - En grupos analizan:
     1. ¿Qué información es válida?
     2. ¿Qué argumentos puedo usar para responder?
     3. ¿Qué harías tú en esa situación?
4. Cómo fortalecer el pensamiento crítico:
   - Hacer preguntas (¿quién lo dice?, ¿con qué intención?, ¿qué pruebas tiene?).
   - Contrastar información en fuentes confiables.
   - Defender una opinión con argumentos y sin agredir.

Compromiso con el pensamiento reflexivo

Cada estudiante completará una tarjeta titulada "**Me comprometo a**…", en la que se comprometen a aplicar pensamiento crítico (ej. antes de compartir una foto, iniciar una relación, juzgar a alguien por su orientación sexual, etc.).

Finalmente, se entrega material educativo con:

- Derechos sexuales y reproductivos,
- Mitos vs realidades sobre sexualidad,
- Técnicas para argumentar sin agredir,

Firma 

_____
NOMBRE QUIEN ELABORA