ESE HOSPITAL SAN JOSÉ VITERBO

LINEA: Salud sexual y reproductiva

ESTRATEGIA: Habilidades para la vida sembrando conocimiento: en educación sexual

Nombre del profesional: Gloria Elena Hincapie Sánchez

Profesión: Psicóloga

Fecha de ejecución: 01/10/2025

Lugar de la capacitación: Institución Educativa Nazario Restrepo

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

"Estrellas de la amistad: Brillando en el universo de las relaciones"

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Objetivo general:

- Promover la reflexión y el fortalecimiento de relaciones interpersonales saludables en los adolescentes, a través de una experiencia creativa que les permita reconocer la importancia de la amistad, el amor, la empatía y la igualdad en sus vínculos afectivos.

Objetivos específicos:

- Explorar los conceptos de amistad, amor y relaciones románticas desde una perspectiva de respeto, equidad y comprensión emocional.
- Fomentar la expresión de sentimientos, pensamientos y experiencias personales mediante la creación artística de una constelación simbólica que represente los valores y emociones presentes en las relaciones afectivas.
- Reconocer los factores que fortalecen o debilitan las relaciones interpersonales, como la comunicación, la confianza, la empatía y la aceptación de la diversidad.
- Estimular el trabajo colaborativo y la comunicación asertiva entre los participantes, fortaleciendo el sentido de pertenencia y el respeto mutuo.
- Reflexionar sobre la importancia de la igualdad y la reciprocidad en las relaciones de amistad y amor, identificando actitudes o comportamientos que promueven vínculos sanos.

3. CURSO DE VIDA

Adolescencia

4. METODOLOGIA

El taller dio inicio con la presentación de la profesional, quien explicó los propósitos de la sesión y generó un ambiente de confianza y participación. Se aplicó un pretest diagnóstico con el fin de evaluar los conocimientos previos de los participantes torno a temas relacionados con la amistad sana, los cambios propios de la pubertad, los derechos sexuales y reproductivos, y la diversidad en las identidades de género.

Las preguntas permitieron identificar el nivel de comprensión de los estudiantes sobre aspectos emocionales, biológicos y sociales de la adolescencia, tales como la importancia de la confianza y la empatía en las relaciones interpersonales, el reconocimiento de los procesos de desarrollo físico y emocional durante la pubertad, el entendimiento de los derechos sexuales y reproductivos como parte de los derechos humanos, y la valoración de la diversidad de género como expresión de respeto e inclusión.

Esta fase inicial sirvió como punto de partida para adaptar el desarrollo del taller a las necesidades del grupo, promoviendo una participación activa y reflexiva a lo largo de la jornada.

El taller “Estrellas de la Amistad: Brillando en el Universo de las Relaciones” se desarrolló el 14 de septiembre, en un horario comprendido entre las 11:00 a.m. y las 12:00 m., y se estructuró en dos momentos principales que combinaron la reflexión conceptual con la expresión creativa. A través de esta metodología, se buscó fortalecer en los participantes la comprensión de los valores asociados a la amistad, el amor y las relaciones saludables, promoviendo la empatía, la comunicación y la valoración de los vínculos afectivos como pilares fundamentales del desarrollo personal y social.

En primero momento se realizó la socialización y conceptualización:
Se inició con una presentación interactiva por medio de diapositivas, donde se definieron y explicaron los conceptos clave relacionados con la amistad, el amor y las relaciones románticas, destacando valores como la confianza, empatía, comunicación, igualdad y aceptación.

Amistad:

La amistad es un vínculo afectivo basado en el cariño, el respeto y la confianza mutua. Surge de manera libre entre personas que comparten intereses, valores o experiencias y se apoyan en los momentos buenos y difíciles.
En la amistad verdadera, se cultiva la lealtad, la comprensión y la empatía, promoviendo

relaciones sinceras y saludables que contribuyen al bienestar emocional y social de cada persona.

Amor:

El amor es un sentimiento profundo que implica afecto, respeto, cuidado y compromiso hacia otra persona. Va más allá de la atracción física y se construye en la convivencia diaria a través de gestos, palabras y acciones que fortalecen el vínculo.
El amor auténtico no debe generar dependencia ni control, sino permitir el crecimiento individual y mutuo, basado en la confianza, la comunicación y la igualdad.

Relaciones románticas:

Las relaciones románticas son vínculos afectivos que incluyen sentimientos de atracción, cariño y deseo de compartir tiempo y experiencias con otra persona.
Durante la adolescencia, este tipo de relaciones representan una oportunidad para aprender sobre el respeto, los límites personales, la comunicación y la toma de decisiones responsables.
Una relación romántica saludable se caracteriza por el respeto mutuo, la libertad, la confianza y la equidad, evitando actitudes de control, manipulación o violencia.

Durante esta fase, los participantes compartieron ideas y experiencias, promoviendo la reflexión colectiva sobre la importancia de mantener relaciones basadas en el respeto y la equidad.

Confianza:

Es la seguridad que se deposita en otra persona, basada en la sinceridad, el respeto y la coherencia de sus acciones. La confianza permite abrirse emocionalmente, compartir pensamientos y sentimientos sin temor, y fortalecer los lazos en las relaciones de amistad y amor.

Empatía:

Es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, comprender sus emociones y perspectivas sin juzgar. La empatía permite establecer relaciones más humanas y solidarias, favoreciendo la comprensión mutua y la resolución pacífica de conflictos.

Comunicación:

Es el proceso mediante el cual las personas expresan sus ideas, emociones y necesidades de manera clara y respetuosa. Una comunicación efectiva en las relaciones interpersonales

se basa en la escucha activa, la honestidad y la asertividad, lo que fortalece los vínculos y evita malentendidos.

Igualdad:

Es el principio que reconoce que todas las personas tienen el mismo valor, derechos y oportunidades dentro de una relación. La igualdad implica respeto mutuo, equilibrio en las decisiones y rechazo a cualquier forma de dominio o desigualdad de poder.

Aceptación:

Consiste en reconocer y valorar a los demás tal como son, con sus diferencias, cualidades y limitaciones. La aceptación promueve relaciones sanas, donde cada persona se siente libre, respetada y comprendida sin necesidad de cambiar para ser querida.

En segundo momento, se procede a iniciar con la actividad creativa “Constelación de Sentimientos”, en donde los participantes se organizaron en grupos para crear una constelación simbólica, donde cada estrella representó un sentimiento o valor vinculado a las relaciones afectivas.

Desde el área de psicología, esta dinámica permite favorecer el reconocimiento, la expresión y la regulación emocional, aspectos fundamentales en la formación socioafectiva durante la adolescencia. A través del ejercicio simbólico de representar sus emociones en forma de estrellas y conexiones, los participantes logran identificar las emociones propias y ajenas, desarrollar la empatía y fortalecer sus habilidades de comunicación emocional.

Las líneas que unían las estrellas fueron empleadas para simbolizar los lazos emocionales y las conexiones interpersonales, explicando su intensidad e importancia según la experiencia de cada grupo. Este momento posibilitó reflexionar sobre la calidad de las relaciones, reconociendo la importancia de mantener vínculos basados en la confianza, el respeto y la igualdad, así como identificar actitudes o comportamientos que pueden generar desequilibrios o conflictos en las relaciones.

Al finalizar, cada grupo presentó su constelación, explicó el significado de cada estrella y de las conexiones, y asignó un nombre representativo a su creación. Uno a uno fueron pasando a la cartelera que simbolizaba el universo y pegaron su estrella, construyendo colectivamente un “universo emocional” que representa la diversidad de sentimientos presentes en las relaciones humanas.

El proceso integró la comprensión conceptual con la expresión artística, promoviendo el autoconocimiento, la conciencia emocional y el fortalecimiento de las habilidades sociales. Asimismo, la actividad permitió observar y estimular en los participantes competencias socioemocionales tales como la cooperación, la escucha activa, la empatía, la resolución pacífica de conflictos y el respeto por las diferencias.

Asimismo, durante el desarrollo de la actividad, se evidenció una participación activa y colaborativa por parte de los adolescentes. Desde el área de psicología, esta respuesta refleja disposición al trabajo en equipo, interés por la exploración emocional y una apertura progresiva al diálogo y la expresión de sentimientos, elementos clave para el fortalecimiento de la inteligencia emocional y las habilidades sociales.

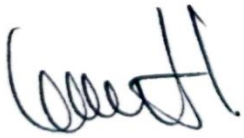
A través del proceso de creación de las constelaciones, los participantes lograron identificar emociones, valores y actitudes que influyen directamente en sus relaciones interpersonales. Las estrellas más mencionadas como la confianza, la empatía, la comunicación y el respeto evidencian que los jóvenes reconocen estos valores como fundamentales para la construcción de vínculos afectivos saludables.

En la representación de las líneas y conexiones entre las estrellas, se observó la capacidad de simbolizar los lazos emocionales y reflexionar sobre la intensidad o fragilidad de las relaciones. Esto sugiere un nivel de conciencia emocional en desarrollo, donde los adolescentes comienzan a comprender que toda relación implica cercanía, compromiso y límites, pero también diferencias y posibles rupturas que deben manejarse de forma asertiva.

Durante la socialización, la mayoría de los grupos demostraron habilidades de comunicación asertiva y empatía, escuchando las interpretaciones de los demás con respeto. No obstante, también se evidenciaron algunos casos de timidez o dificultad para expresar emociones, lo cual es esperable en esta etapa del desarrollo y representa una oportunidad para seguir promoviendo espacios de confianza y autoexpresión.

Desde la mirada psicológica, la actividad permitió observar actitudes protectoras de la salud mental, tales como la cooperación, la solidaridad y el reconocimiento de las emociones propias y ajenas. Asimismo, se identificó un fortalecimiento de las competencias socioemocionales, particularmente en las áreas de autoconocimiento, autorregulación emocional y empatía.

En conclusión, la actividad favoreció un ambiente emocionalmente seguro donde los adolescentes pudieron reconocer sus sentimientos, reflexionar sobre sus vínculos afectivos y proyectar relaciones más sanas y equitativas. Este tipo de ejercicios contribuye al desarrollo integral, promoviendo la madurez emocional, la autoestima positiva y la construcción de una identidad relacional basada en el respeto y la comprensión mutua.



_____
Gloria Elena Hincapie Sánchez

Evidencia fotográfica








CONSTELACIÓN
DE
SENTIMIENTOS
AMOR
CONFIANZA
EMPATÍA
ESCUCHA
COMUNICACIÓN
ACEPTACIÓN
COMPRENSIÓN
ALEGRIA
DIVERSIDAD