ESE HOSPITAL SAN JOSE DE BELALCAZAR

LINEA: SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

ESTRATEGIA: VIDA PLENA: CONEXIÓN ADOLESCENTE

Nombre del profesional: LAURA PEÑA LOPEZ

Profesión: PSICOLOGA

Fecha de ejecución: 11/08/2025

Lugar de la capacitación: **I.E. SAN ISIDRO**

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Taller 1 de Resolución de Conflictos en el Marco de la Estrategia Vida Plena

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Objetivo General: Fortalecer en los padres de familia de estudiantes de grados 10° y 11° habilidades para la vida orientadas a la resolución de conflictos, con el fin de promover un acompañamiento efectivo en la adolescencia, especialmente frente a cambios de comportamiento y situaciones de educación y salud sexual.

Objetivos Específicos:

- Identificar los principales temores y dificultades de los padres al abordar con sus hijos adolescentes temas sensibles como sexualidad, convivencia y manejo de conflictos.
- Promover estrategias de comunicación asertiva y escucha activa como herramientas básicas para la resolución de conflictos en el hogar.
- Presentar casos comunes de conflictos adolescentes y reflexionar en conjunto sobre alternativas de acompañamiento, evitando la escalada del conflicto.
- Sensibilizar a los padres sobre la importancia de acompañar y guiar, en lugar de sancionar o generar mayores tensiones en la relación con sus hijos.

3. CURSO DE VIDA

Adolescencia y adultez (padres/madres de familia de estudiantes de 10° y 11°).

4. METODOLOGIA

El taller se desarrolló bajo una metodología participativa, combinando exposición temática, diálogo reflexivo y análisis de casos. Se inició con una actividad de apertura donde los padres expresaron sus inquietudes frente a cómo abordar la sexualidad y los cambios conductuales en sus hijos. Varios

manifestaron temor de no tener las palabras adecuadas o de generar un nuevo conflicto al intentar aconsejar.

Posteriormente, se realizó una exposición breve sobre la importancia de las **habilidades para la vida**, destacando la comunicación asertiva, la empatía y la resolución pacífica de conflictos. Se socializaron ejemplos de situaciones reales que los adolescentes suelen vivir (presión de grupo, discusiones por normas en el hogar, desacuerdos frente a amistades o relaciones de pareja). En pequeños grupos, los padres discutieron cómo reaccionarían y luego se pusieron en común las alternativas, identificando cuáles podían resultar más constructivas.

Durante la plenaria se resaltó que, en muchos casos, los padres tienden a reaccionar con prohibiciones o sanciones que aumentan la tensión. Se insistió en la importancia de acompañar con escucha, orientar sin juzgar y abrir espacios de diálogo. Los padres reconocieron que, aunque sienten temor de equivocarse, es mejor hablar y escuchar que guardar silencio.

Finalmente, se hizo un compromiso colectivo de intentar aplicar las herramientas revisadas en sus hogares, reforzando la idea de que **acompañar es prevenir**, y que la resolución de conflictos es un proceso de aprendizaje tanto para hijos como para padres.

Resultados:

- Asistencia activa de padres de grado 10° y 11°.
- Identificación de miedos y barreras en el abordaje de conflictos adolescentes.
- Apropiación de herramientas básicas de comunicación asertiva.
- Compromisos familiares para aplicar lo aprendido.

CONCLUSIONES

1. La participación de los padres permitió evidenciar que existen temores comunes frente al abordaje de los temas de sexualidad y resolución de conflictos en la adolescencia, principalmente por la dificultad de encontrar las palabras adecuadas y el miedo a empeorar la situación.
2. El taller facilitó un espacio de confianza y reflexión donde los padres pudieron reconocer la importancia de acompañar a sus hijos con escucha activa y empatía, en lugar de reaccionar con sanciones que pueden incrementar el conflicto.
3. La metodología participativa favoreció la identificación de estrategias concretas de comunicación asertiva, que los padres manifestaron como aplicables en su vida cotidiana.
4. Se logró sensibilizar a los asistentes sobre la necesidad de orientar a sus hijos desde el diálogo y el respeto, reconociendo que la resolución de conflictos es un proceso de aprendizaje mutuo.
5. El compromiso expresado por los padres de implementar lo aprendido en sus hogares constituye un avance hacia la construcción de dinámicas familiares más saludables y protectoras.



LAURA PEÑA LOPEZ
PSICOLOGA