Territorial Dirección Territorial de Salud de Caldas	**DIRECCION TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS** **SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD** Proceso Gestión de Asistencia Técnica Plan de Intervenciones Colectivas **Ficha Metodológica Plan de Intervenciones Colectivas – PIC**	HOSPITAL DEPARTAMENTAL SAN RAFAEL DE RISARALDA ESE HSR RISARALDA CALDAS

ESE SAN RAFAEL DE RISARALDA

LINEA: SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

ESTRATEGIA: VIDA PLENA: CONEXIÓN ADOLESCENTE

Nombre del profesional: DANIEL ARMANDO ORTIZ BERRIO

Profesión: PSICÓLOGO

Fecha de ejecución: 09/09/2025

Lugar de la capacitación: I.E MARÍA INMACULADA

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:
ACTIVIDAD 5: temas: Habilidades para la vida con enfoque de salud sexual temas: cuarto taller: Manejo de emociones y sentimientos
2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:
Objetivo general: Promover en los estudiantes el reconocimiento y manejo de sus emociones como base para la toma de decisiones responsables y seguras en el ámbito de la salud sexual. **Objetivos específicos:** 1. Reconocer la diferencia entre emociones y sentimientos, comprendiendo cómo influyen en las decisiones relacionadas con la salud sexual. 2. Fortalecer el autoconocimiento, la autoestima y el autocuidado a través del manejo adecuado de emociones, límites personales y respeto propio. 3. Desarrollar habilidades de comunicación afectiva, consentimiento y estrategias de regulación emocional que favorezcan decisiones responsables y seguras.
3. CURSO DE VIDA
ADOLESCENCIA
4. METODOLOGIA
El taller se desarrolló en un espacio pedagógico participativo y reflexivo, diseñado para favorecer el diálogo abierto y la construcción de aprendizajes significativos. Se utilizaron diapositivas guiadas como recurso central para exponer los contenidos, acompañándolas con preguntas detonantes que invitaron a la reflexión individual y grupal.

La capacitación inició con una introducción motivacional, donde se contextualizó a los estudiantes sobre la relación entre emociones, sentimientos y salud sexual. Posteriormente, en cada diapositiva se presentaron ejemplos cotidianos que ayudaron a los adolescentes a identificar y diferenciar emociones y sentimientos, y a comprender cómo influyen en sus decisiones personales.

Durante el bloque de autoconocimiento y autocuidado, se promovió que los estudiantes reflexionaran sobre sus propios hábitos, autoestima y la importancia de poner límites claros, generando un espacio de confianza donde varios participantes compartieron experiencias relacionadas con el respeto propio y la toma de decisiones.

En la parte de comunicación afectiva, se trabajaron frases prácticas para expresar límites y deseos sin agresividad ni vergüenza, lo cual permitió un ejercicio de role play espontáneo en el que algunos estudiantes representaron ejemplos de consentimiento en situaciones sociales. El docente acompañante reforzó la importancia de escuchar con respeto y guió a los estudiantes que se mostraban más tímidos para que también pudieran participar.

La dinámica más significativa fue la actividad práctica “Semáforo emocional”, en la cual los adolescentes identificaron emociones de riesgo (rojo), de duda (amarillo) y de confianza (verde). Este ejercicio no solo generó un análisis individual, sino también un intercambio grupal, ya que varios estudiantes compartieron sus estrategias para pasar de un estado de presión o inseguridad hacia uno de tranquilidad y seguridad.

A lo largo del taller, se observó una alta participación de los estudiantes, quienes respondieron con interés a las preguntas que les lanzaba y se involucraron activamente en la actividad práctica. El docente que los acompañó cumplió un rol clave, apoyando la dinámica, moderando los turnos de participación y motivando constantemente a los adolescentes para que expresaran sus ideas y emociones sin temor a juicios.

Finalmente, el cierre se realizó con una reflexión grupal, donde los estudiantes identificaron aprendizajes clave como la importancia de manejar sus emociones antes de tomar decisiones, el valor del autocuidado y la necesidad de garantizar siempre el consentimiento en cualquier interacción. Este momento permitió consolidar lo trabajado y reforzar el mensaje central: *“el manejo de las emociones es la base para una sexualidad segura, responsable y respetuosa”*.

Daniel Ortiz

DANIEL ARMANDO ORTIZ BERRIO
PSICÓLOGO PIC DEPARTAMENTAL