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: 12/09/2025

Lugar de la capacitación: I.E MARÍA INMACULADA

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:
ACTIVIDAD 6: temas: Habilidades para la vida con enfoque de salud sexual temas: quinto taller: Toma de decisiones.
2. OBJETIVO DE LA CAPACITACION:
Objetivo general: Fortalecer en los estudiantes la capacidad de tomar decisiones responsables en el ámbito de la salud sexual, reconociendo las consecuencias de sus elecciones y aplicando herramientas prácticas que promuevan el autocuidado, el respeto y la prevención de riesgos. **Objetivos específicos:** 1. Comprender qué significa decidir y reflexionar sobre la importancia de las decisiones en la salud sexual. 2. Aplicar un modelo sencillo de pasos para evaluar opciones, riesgos y beneficios antes de actuar. 3. Desarrollar la capacidad de análisis crítico y comunicación asertiva frente a dilemas relacionados con la sexualidad, fomentando el respeto propio y hacia los demás.
3. CURSO DE VIDA
ADOLESCENCIA
4. METODOLOGIA
El taller se desarrolló de manera interactiva, reflexiva y práctica, apoyado en una secuencia de diapositivas con temas específicos. La estructura permitió que los estudiantes avanzaran paso a paso en la comprensión de cómo tomar una decisión, pasando de lo conceptual a lo vivencial. Se inició con una introducción motivadora, conectando la temática con la vida cotidiana de los adolescentes. En la primera parte, se explicaron los conceptos clave: qué significa decidir, por qué las decisiones son importantes en la salud sexual y cuáles pueden ser sus consecuencias

(embarazos no planeados, infecciones de transmisión sexual, dudas sobre el consentimiento y conflictos emocionales). Esta explicación fue acompañada de ejemplos claros y preguntas detonantes que invitaron a los estudiantes a reflexionar sobre sus propias experiencias.

En la segunda parte, se presentó un modelo práctico de cinco pasos para una decisión responsable: reconocer la situación, pensar en opciones, evaluar riesgos y beneficios, elegir la opción más coherente y asumir las consecuencias. Este modelo fue explicado con lenguaje sencillo, de manera que los participantes pudieran visualizarlo como una guía aplicable en diferentes contextos de su vida.

Posteriormente, se desarrolló la actividad práctica “El dilema”, en la cual se presentó un caso ficticio: una pareja adolescente que discute si tener relaciones sexuales sin protección. A través de preguntas orientadoras, los estudiantes identificaron las opciones posibles, evaluaron los riesgos y beneficios de cada una y discutieron grupalmente cuál sería la decisión más responsable. Este ejercicio favoreció la participación activa de todos, ya que se realizó en formato de lluvia de ideas y debate grupal, lo que permitió escuchar diversas perspectivas y confrontarlas con la información brindada.

El docente acompañante desempeñó un rol clave al animar a los estudiantes a expresar sus opiniones con respeto, garantizando un clima de confianza y diálogo abierto. De este modo, se generó un aprendizaje colaborativo en el que los adolescentes pudieron contrastar sus ideas con las de sus pares y con la orientación del facilitador.

En la discusión grupal, se reforzó que la decisión más responsable no siempre es la más fácil, pero sí aquella que protege la salud, respeta a ambas partes y se basa en información confiable. Asimismo, se aclaró que utilizar métodos anticonceptivos como el condón es una forma válida de protegerse, al igual que decidir esperar si aún no se sienten preparados.

Finalmente, en el cierre se reforzó la idea de que cada decisión implica asumir consecuencias y que decidir con responsabilidad en la sexualidad significa construir un futuro más seguro y con mayor confianza personal.

Daniel Ortiz

DANIEL ARMANDO ORTIZ BERRIO
PSICÓLOGO PIC DEPARTAMENTAL