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: 16/09/2025

Lugar de la capacitación: I.E MARÍA INMACULADA

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:
ACTIVIDAD 7: temas: Habilidades para la vida con enfoque de salud sexual temas: sexto taller: pensamiento crítico.
2. OBJETIVO DE LA CAPACITACION:
Objetivo general: Promover en los estudiantes el desarrollo del pensamiento crítico como herramienta fundamental para analizar la información relacionada con la salud sexual y tomar decisiones responsables y conscientes. **Objetivos específicos:** 1. Comprender el concepto de pensamiento crítico y su aplicación en la vida cotidiana. 2. Identificar cómo el pensamiento crítico ayuda a detectar mitos y desinformación en temas de sexualidad. 3. Desarrollar habilidades para diferenciar fuentes confiables de aquellas que no lo son, fortaleciendo la autonomía en la toma de decisiones.
3. CURSO DE VIDA
ADOLESCENCIA
4. METODOLOGIA
El taller se diseñó de manera participativa, reflexiva y dinámica, combinando la exposición de conceptos clave con actividades prácticas que fomentaron la interacción y el análisis crítico entre los estudiantes. En la primera parte, se introdujo el tema explicando qué es el pensamiento crítico y resaltando su importancia como herramienta para cuestionar la información que circula en la vida diaria. A través de ejemplos sencillos, se invitó a los estudiantes a reflexionar sobre preguntas clave como: *¿esto*

tiene sentido?, ¿quién lo dice?, ¿qué pruebas hay?. Esto permitió que los participantes conectaran la noción de pensamiento crítico con situaciones reales de su entorno.

Posteriormente, se abordó su relevancia específica en la salud sexual, explicando cómo las ideas falsas, los prejuicios o la información incompleta pueden conducir a decisiones riesgosas para la salud física y emocional. Se destacó que aplicar pensamiento crítico ayuda a protegerse, ejercer mayor control sobre las elecciones personales y evitar caer en mitos frecuentes sobre sexualidad.

En la actividad central "Mito o Realidad", se presentaron frases comunes relacionadas con la sexualidad, como *"El condón corta el placer"* o *"Los anticonceptivos son solo para mujeres"*. Los estudiantes participaron identificando si se trataba de un mito o una realidad y justificando sus respuestas. Este ejercicio permitió no solo derribar falsas creencias, sino también entrenar la habilidad de argumentar con base en información confiable y evidencia científica. Además, el intercambio de opiniones en grupo fortaleció la participación activa y el aprendizaje colaborativo.

En la discusión grupal, se abordó el tema de las fuentes confiables de información en sexualidad, resaltando la importancia de acudir a profesionales de la salud, páginas oficiales y guías educativas. Se contrastaron estos recursos con ejemplos de fuentes poco confiables, como rumores, redes sociales sin respaldo o blogs sin evidencia científica. Los estudiantes compartieron sus puntos de vista, lo que permitió enriquecer la discusión y consolidar aprendizajes colectivos.

Finalmente, se reforzó la idea de que el pensamiento crítico es una herramienta de autocuidado y protección. Se recordó que cuestionar, analizar y buscar información confiable son pasos esenciales para tomar decisiones responsables en la sexualidad y en la vida. La frase de cierre —*"Una buena decisión empieza con una buena pregunta"*— quedó como mensaje inspirador y práctico para la reflexión personal de los estudiantes.

Daniel Ortiz

DANIEL ARMANDO ORTIZ BERRIO
PSICÓLOGO PIC DEPARTAMENTAL