ESE HOSPITAL DEPARTAMENTAL SAN RAFAEL

LINEA: Salud Sexual y Reproductiva

ESTRATEGIA: Habilidades para la vida Sembrando Conocimiento: en Educación Sexual Integral.
Nombre del profesional: Karen Shirley Alcantara Ramos

Profesión: Enfermería

Fecha de ejecución: 6 de abril de 2026

Lugar de la capacitación: Institución Educativa María Inmaculada Barrio la Plazuela.

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

"Guardianes de la Sexualidad: ¡Explora tus Derechos!"

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Objetivo general:

Educar y ampliar los conocimientos de los estudiantes preadolescentes sobre sus derechos sexuales y reproductivos a través de una intervención pedagógica activa, evaluando el impacto del aprendizaje para asegurar una comprensión profunda y una aplicación práctica en su entorno.

Objetivos específicos:

- Valorar el progreso del aprendizaje sobre derechos sexuales y reproductivos mediante un análisis comparativo entre el diagnóstico inicial y el post-test, para determinar la efectividad de la intervención pedagógica.
- Consolidar el conocimiento técnico y práctico de los derechos sexuales y reproductivos a través de metodologías activas y herramientas gráficas, que faciliten la transferencia de conceptos teóricos a situaciones de la vida cotidiana.
- Fomentar un entorno de respeto y apropiación consciente de los derechos sexuales y reproductivos, impulsando el debate reflexivo y el aprendizaje colaborativo para fortalecer la autonomía en la toma de decisiones.

3. CURSO DE VIDA

Adolescencia.

4. METODOLOGIA

El taller se desarrollará a través de una presentación visualmente atractiva que introducirá los conceptos clave de Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos. En la dinámica "Mapa de los Derechos", los participantes crearán un mapa visual que represente los derechos sexuales y reproductivos

La implementación del taller Guardianes de la Sexualidad: ¡Explora tus Derechos! tuvo lugar en las instalaciones de la Institución Educativa María Inmaculada, ubicada en el barrio La Plazuela. El evento congregará a los estudiantes en el auditorio principal, un espacio adecuado para fomentar el diálogo y el aprendizaje colectivo en torno a la salud y el bienestar. La jornada iniciara a las 9:00 a.m. con un protocolo de acogida y presentación del equipo facilitador, enfocado en establecer un

clima de confianza, seguridad y apertura. Tras una fase de sensibilización sobre la trascendencia de los derechos sexuales y reproductivos en el desarrollo integral de la preadolescencia, se dio paso a la etapa de educación dirigida. En este bloque, se profundizaron conceptos clave para el ejercicio de una ciudadanía responsable y el cuidado del propio cuerpo.

Como cierre del ciclo de aprendizaje, se aplicará un post-test, instrumento técnico esencial para contrastar los saberes consolidados frente al diagnóstico inicial (pre-test). Este proceso no solo permitirá medir de forma objetiva la efectividad de la estrategia pedagógica, sino que también evidenció la evolución del conocimiento y el fortalecimiento del pensamiento crítico en la población estudiantil. Se aplicará el post test a los estudiantes, quienes lo desarrollarán de manera adecuada y lo entregaran correctamente, evidenciando compromiso y participación durante la actividad.
Se socializará los derechos sexuales y reproductivos en Colombia son fundamentales para garantizar el bienestar, la dignidad y la autonomía de las personas. Estos derechos permiten a cada individuo tomar decisiones libres, informadas y responsables sobre su cuerpo, su sexualidad y su reproducción, sin discriminación, coerción ni violencia. En el contexto de los adolescentes, su conocimiento es clave para prevenir situaciones de riesgo, promover relaciones sanas y fortalecer su desarrollo integral.

Derecho a la información y educación sexual: Es el derecho a recibir información clara, veraz y adecuada sobre sexualidad, reproducción, métodos anticonceptivos y prevención de enfermedades. Permite a los adolescentes tomar decisiones responsables, prevenir embarazos no deseados y evitar infecciones de transmisión sexual.

Derecho a decidir libremente sobre el propio cuerpo: Es el derecho de cada persona a tomar decisiones sobre su cuerpo y su vida sexual sin presiones, violencia o discriminación. Fortalece la autonomía personal y evita situaciones de abuso o coerción.

Derecho a una vida sexual libre, segura y placentera: Implica vivir la sexualidad de manera responsable, sin miedo, violencia ni riesgos para la salud. Promueve el bienestar físico, emocional y mental, así como relaciones basadas en el respeto.

Derecho a decidir si tener hijos o no y cuándo tenerlo: Permite elegir libremente si se desea tener hijos, cuántos y en qué momento de la vida. Favorece la planificación de vida y evita embarazos no deseados, especialmente en la adolescencia.
Derecho al acceso a servicios de salud sexual y reproductivo: Garantiza el acceso a atención en salud, métodos anticonceptivos, orientación y servicios médicos de calidad. Permite prevenir enfermedades, recibir atención oportuna y cuidar la salud integral.

Derecho a la igualdad y no discriminación: Todas las personas tienen los mismos derechos sin importar su género, orientación sexual, edad o condición social. Promueve el respeto, la inclusión y la equidad en la sociedad.

Derecho a vivir libre de violencia sexual: Protege a las personas contra cualquier forma de abuso, explotación o violencia sexual. Es fundamental para garantizar la seguridad, la dignidad y la integridad de los adolescentes.

El conocimiento de los derechos sexuales y reproductivos en la adolescencia es un pilar fundamental para el desarrollo integral de los jóvenes, ya que no solo impacta su salud física, sino también su bienestar emocional, social y psicológico. En esta etapa de la vida, donde ocurren múltiples cambios y se construye la identidad personal, contar con información clara y confiable permite a los adolescentes desenvolverse con mayor seguridad y responsabilidad.

En primer lugar, conocer estos derechos les permite cuidar su salud física y emocional. Los

adolescentes que tienen acceso a información adecuada comprenden mejor su cuerpo, los cambios que experimentan y las formas de protegerse. Esto reduce el riesgo de infecciones de transmisión sexual, embarazos no planificados y problemas asociados a la desinformación. Además, contribuye a una mejor salud mental, al disminuir la ansiedad, la culpa o los mitos relacionados con la sexualidad.

Por otro lado, este conocimiento favorece la toma de decisiones responsables e informadas. Los adolescentes no solo enfrentan cambios biológicos, sino también presiones sociales y culturales. Saber que tienen derechos les permite decidir con mayor autonomía sobre su vida sexual, establecer límites y actuar de acuerdo con sus valores y proyectos de vida. Esto es clave para evitar decisiones impulsivas o influenciadas por terceros.

Asimismo, es una herramienta esencial para la prevención de riesgos. Cuando los adolescentes conocen sus derechos, están en mejores condiciones de identificar situaciones de peligro, como relaciones abusivas, coerción o violencia sexual. También pueden reconocer prácticas seguras y acudir a servicios de salud de manera oportuna. Esto los convierte en sujetos activos en el cuidado de su propia salud y seguridad.

Otro aspecto relevante es que fortalece la autoestima y la autonomía personal. Saber que tienen derechos sobre su cuerpo y su vida les permite desarrollar confianza en sí mismos, expresar sus opiniones y tomar decisiones sin miedo. Este empoderamiento es clave para construir relaciones sanas basadas en el respeto mutuo, la comunicación y el consentimiento.

Además, conocer estos derechos les ayuda a identificar vulneraciones y buscar ayuda. Muchos adolescentes no denuncian situaciones de abuso o violencia porque no saben que sus derechos están siendo vulnerados. La educación en este tema les brinda herramientas para reconocer estas situaciones, saber a dónde acudir y exigir protección. Esto es especialmente importante en contextos donde pueden existir barreras de acceso a la información o servicios.

Finalmente, la apropiación de los derechos sexuales y reproductivos contribuye a la formación de ciudadanos críticos y responsables. Los adolescentes informados no solo cuidan de sí mismos, sino que también promueven el respeto por los demás, cuestionan prácticas discriminatorias y aportan a la construcción de una sociedad más equitativa y consciente.

Análisis de la actividad e Interpretación de la experiencia de los estudiantes en la actividad:
Durante el desarrollo de la actividad, los estudiantes mostraran atentos y receptivos frente a la educación brindada. Se evidenciará una participación, ya que surgirán múltiples preguntas que serán resueltas de manera oportuna, permitiendo aclarar dudas y fortalecer la comprensión del tema. A lo largo del proceso, los estudiantes lograran comprender la importancia de la educación en derechos sexuales y reproductivos, reconociéndose como sujetos de derechos, amparados por la ley, con autonomía sobre su cuerpo y su proyecto de vida. Asimismo, se fortaleciendo el reconocimiento del respeto hacia los derechos de los demás, promoviendo la empatía y la comprensión frente a los diferentes procesos individuales.

También se abordará la importancia del libre albedrío, enfatizando que este debe ejercerse con responsabilidad y sin vulnerar los derechos de otras personas. Se discutieron aspectos fundamentales como el derecho a elegir libremente su orientación sexual, tomar decisiones sobre su vida y expresar un “no” ante situaciones que no desean, reforzando el concepto de consentimiento. En general, la actividad permitió no solo la adquisición de conocimientos, sino también el fortalecimiento de valores como el respeto, la empatía y la autonomía, fundamentales para el desarrollo integral de los estudiantes.
Finalmente, se llevará a cabo la actividad “Mapa de los Derechos”, en la cual los estudiantes elaboraran representaciones visuales destacando aquellos derechos que más llamaron su atención, reconociendo al mismo tiempo que todos son fundamentales. Esta actividad resultará dinámica,

participativa y agradable para los estudiantes, ya que les permitirá expresarse libremente, plasmar sus ideas y reflexionar sobre la importancia de sus derechos en un ambiente de respeto y creatividad.



Karen Shirley Alcantara Ramos
Enfermera Ejecutora de PIC

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