E.S.E Hospital San José Viterbo Caldas

LINEA: Salud Sexual y Reproductiva

ESTRATEGIA: VIDA PLENA: CONEXIÓN ADOLESCENTE

Nombre del profesional: Maryuri Andrea Zapata Guarín

Profesión: Psicóloga.

Fecha de ejecución: 23-04-2026

Lugar de la capacitación: Institución Educativa Colegio La Milagrosa, grado 9ª.

Hora de Inicio: 8:00am **Hora Final:** 10:00 am.

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

ACTIVIDAD 5:
Nombre del Taller: Cuerpo como territorio de cuidado. Conductas sexuales de riesgo.
Temática a abordar: Autonomía corporal, autocuidado, límites personales, conductas de riesgo, respeto por el cuerpo.

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Objetivo general: Promover en los adolescentes el reconocimiento de su cuerpo como un territorio de cuidado, fortaleciendo el autocuidado, la toma de decisiones responsables y la prevención de riesgos en la salud sexual y reproductiva.

Objetivos específicos:

- Identificar las diferentes zonas del cuerpo asociadas al cuidado, riesgo y placer.
- Fortalecer el respeto por el propio cuerpo y el de los demás.
- Reflexionar sobre conductas de riesgo y su impacto en la salud física y emocional.
- Promover la toma de decisiones responsables frente a la sexualidad.

3. CURSO DE VIDA

Adolescencia (Estudiantes grado 9°A)

4. METODOLOGÍA

La actividad se desarrollará mediante un **enfoque educativo, dinámico y participativo**, que favorecerá la reflexión, el aprendizaje significativo y la construcción colectiva del conocimiento.

Inicialmente, se realizará una breve introducción sobre el concepto del cuerpo como territorio de cuidado, promoviendo un ambiente de respeto, confianza y participación.

Autonomía corporal:
Capacidad que tiene cada persona para decidir sobre su propio cuerpo de manera libre, informada y responsable, sin presiones externas.

Autocuidado:
Conjunto de prácticas y decisiones que permiten proteger la salud física, emocional y social, previniendo situaciones de riesgo.

Límites personales:
Son las barreras físicas, emocionales y sociales que cada persona establece para proteger su bienestar. Implican la capacidad de decir “NO”.

Consentimiento:
Acuerdo libre, voluntario e informado entre personas. Debe ser claro, sin presión, y puede retirarse en cualquier momento.

Conductas sexuales de riesgo:
Acciones que pueden generar consecuencias negativas como infecciones de transmisión sexual (ITS), embarazos no planificados o afectaciones emocionales.

Salud sexual y reproductiva:
Estado de bienestar físico, emocional y social relacionado con la sexualidad, que implica vivirla de forma responsable, informada y respetuosa.

Posteriormente, se implementará la actividad **“La silueta del autocuidado”**, en la cual se entregarán hojas con siluetas de figura humana. Los estudiantes identificarán y señalarán mediante colores o marcación con lápiz:

- Zonas de cuidado
- Zonas de riesgo
- Zonas de placer

La actividad se desarrollará mediante un **enfoque educativo, participativo y vivencial**, orientado a promover la reflexión crítica y el aprendizaje significativo en los adolescentes.

En un primer momento, se realizará una sensibilización introductoria en la que se abordará el concepto del cuerpo como territorio de cuidado, promoviendo un ambiente de respeto, confianza y escucha activa.

Posteriormente, se implementará la actividad **"La silueta del autocuidado"**, en la cual se entregarán hojas con siluetas de figura humana. Los estudiantes identificarán, marcarán o colorearán diferentes zonas del cuerpo de acuerdo con las siguientes categorías:

- **Zonas de cuidado (verde):** partes del cuerpo que requieren protección, respeto y autocuidado constante, especialmente zonas íntimas.
- **Zonas de riesgo (rojo):** partes del cuerpo o situaciones asociadas a prácticas inseguras, presión social o vulnerabilidad.
- **Zonas de placer (azul):** áreas relacionadas con sensaciones agradables, comprendidas desde el respeto, la responsabilidad y el consentimiento.

El ejercicio se desarrollará de manera guiada, evitando la exposición personal directa, promoviendo el análisis individual y la construcción colectiva del conocimiento.

Durante la actividad, se orientará la reflexión sobre:

- La importancia del respeto por el cuerpo propio y ajeno.
- El reconocimiento de situaciones de riesgo en el entorno social.
- La influencia de la presión de grupo, el consumo de sustancias y la desinformación.
- La toma de decisiones responsables frente a la sexualidad.

Actividad: La Silueta del Autocuidado

Se proyectará o entregará una silueta del cuerpo humano donde los estudiantes participarán marcando:

- 🟢 **Zonas de cuidado:**
  Órganos genitales, senos, boca y piel.
  Reflexión: Son zonas íntimas que requieren respeto, protección y consentimiento.
- 🔴 **Zonas de riesgo:**
  Genitales sin protección, cuerpo en situaciones de presión social, consumo de sustancias o abuso.
  Reflexión: El riesgo está relacionado con decisiones, contextos y falta de información.
- 🔵 **Zonas de placer:**
  Manos, piel, labios y otras zonas asociadas a sensaciones agradables.
  Reflexión: El placer es natural, pero debe vivirse con responsabilidad, respeto y consentimiento.

Finalmente, se generará un espacio de diálogo participativo donde los estudiantes podrán compartir aprendizajes, resolver dudas y fortalecer habilidades para el autocuidado, la toma de decisiones y el establecimiento de límites personales.

5. MATERIALES

- Hojas con siluetas de figura humana
- Lápices
- Colores (verde, rojo y azul)
- Marcadores
- Papel periódico o cartulina (opcional)

6. PREGUNTAS ORIENTADORAS

Recuadro de reflexión

- ¿Cómo cuido mi cuerpo en diferentes contextos?
- ¿Qué conductas pueden ponerme en riesgo?
- ¿Qué significa que mi cuerpo es mío y merece respeto?
- ¿Cómo lo defiendo?
- ¿Qué aprendí sobre mi cuerpo?
- ¿Cómo puedo cuidarme mejor?
- ¿Qué decisiones debo tomar para evitar riesgos?
- ¿Qué significa respetar mi cuerpo y el de los demás?

7. EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La evaluación se realizará de manera cualitativa a través de:

- Participación activa de los estudiantes
- Nivel de comprensión evidenciado en las intervenciones
- Reflexiones expresadas durante el cierre
- Apropiación de conceptos relacionados con autocuidado y prevención

8. RESULTADOS ESPERADOS

- Mayor reconocimiento del cuerpo como territorio de cuidado
- Fortalecimiento del respeto por sí mismos y los demás
- Identificación de conductas de riesgo
- Desarrollo de habilidades para la toma de decisiones responsables
- Sensibilización frente a la salud sexual y reproductiva

9. CIERRE Y CONCLUSIÓN

La actividad permitirá que los adolescentes comprendan su cuerpo como un territorio integral que involucra aspectos físicos, emocionales y sociales, fortaleciendo el autocuidado, el respeto por sí mismos y la prevención de conductas de riesgo en la salud sexual y reproductiva.

Se hace entrega de infografía relativa al tema trabajado con los estudiantes.



Maryuri Andrea Zapata Guarín
Psicóloga
T.P 222307