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: 27-04-2026

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 6: Taller 5: Relaciones sanas, consentimiento y habilidades de comunicación. Temática a desarrollar: Relaciones afectivas, consentimiento, habilidades comunicativas, vínculos saludables, límites.

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Objetivo general:

Fortalecer en los adolescentes la identificación de relaciones sanas, promoviendo el consentimiento, la comunicación asertiva y el establecimiento de límites como herramientas fundamentales para vínculos afectivos saludables.

Objetivos específicos:

- Reconocer características de relaciones sanas y no sanas.
- Identificar conductas de respeto, control o manipulación.
- Promover el concepto de consentimiento como base de las relaciones.
- Desarrollar habilidades comunicativas para expresar emociones, deseos y límites.
- Fomentar la toma de decisiones responsables en las relaciones interpersonales.

3. CURSO DE VIDA

Adolescencia (Estudiantes grado 9°A)

4. METODOLOGÍA

La actividad se desarrollará mediante un **enfoque pedagógico participativo, reflexivo y vivencial**, orientado a generar conciencia crítica en los adolescentes frente a sus relaciones interpersonales.

En un primer momento, se realizará una sensibilización conceptual donde se abordarán los elementos fundamentales de una relación sana, el consentimiento y la importancia de la comunicación asertiva, promoviendo un ambiente de confianza, respeto y participación activa.

Relaciones sanas:
Son aquellas basadas en el respeto mutuo, la confianza, la comunicación abierta, la igualdad y la libertad individual, donde no existe control ni violencia.

Consentimiento:
Es el acuerdo libre, voluntario, informado y entusiasta entre personas. No puede ser forzado, manipulado ni asumido, y puede retirarse en cualquier momento.

Comunicación asertiva:
Habilidad para expresar pensamientos, emociones y decisiones de manera clara, respetuosa y firme, sin agredir ni someterse.

Límites personales:
Son normas internas que cada persona establece para proteger su bienestar físico, emocional y social. Implican la capacidad de decir “NO”.

Relaciones de riesgo o no saludables:
Son aquellas donde existen conductas de control, manipulación, celos excesivos, presión o violencia.

Vínculos afectivos:
Relaciones emocionales que se construyen con otras personas y que influyen en el bienestar psicológico y social.

Posteriormente, se implementará la actividad **“Semáforo de las relaciones”**, la cual permitirá a los estudiantes analizar diferentes situaciones cotidianas a través de un ejercicio práctico y reflexivo.

Se entregarán tarjetas con frases o conductas relacionadas con dinámicas de pareja o relaciones interpersonales (por ejemplo: “me revisa el celular”, “respeta mis decisiones”,

"me prohíbe salir con amigos", "escucha mi opinión"). Los estudiantes deberán clasificar dichas situaciones en un semáforo previamente elaborado, identificando:

- **Color verde:** conductas saludables basadas en respeto, confianza y autonomía.
- **Color amarillo:** conductas de alerta que pueden indicar riesgo o necesidad de reflexión.
- **Color rojo:** conductas de riesgo o no saludables asociadas a control, manipulación o violencia.

Este ejercicio se desarrollará de manera grupal, promoviendo el diálogo, el análisis crítico y la argumentación, permitiendo que los participantes construyan criterios propios para identificar relaciones sanas y no sanas.

Durante el desarrollo de la actividad, se orientará la reflexión sobre:

- La normalización de conductas de control en las relaciones.
- La importancia del consentimiento en todas las interacciones.
- El papel de la comunicación asertiva en la prevención de conflictos.
- La influencia de la presión social y emocional en la toma de decisiones.

Finalmente, se realizará un cierre reflexivo donde los estudiantes podrán expresar aprendizajes, resolver dudas y fortalecer habilidades para establecer límites y construir relaciones saludables.

Como refuerzo pedagógico, al finalizar la actividad se hará entrega de una **infografía educativa**, que resumirá los conceptos clave trabajados, facilitando la apropiación del conocimiento y su aplicación en la vida cotidiana.

6. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Actividad: Semáforo de las relaciones

Los estudiantes participarán ubicando tarjetas con frases o situaciones en tres categorías:

- 🟢 **Relaciones sanas (verde):**
  Ej: "respeta mis decisiones", "confía en mí", "me escucha".
  ✓ Reflejan respeto, autonomía y comunicación.
- 🟡 **Alerta (amarillo):**
  Ej: "se molesta si no respondo rápido", "quiere saber siempre dónde estoy".
  ⚠ Pueden escalar a conductas de control.

- 🔴 **Riesgo (rojo):**
  Ej: “me revisa el celular”, “me prohíbe tener amigos”, “me presiona”.
  ✕ Indican control, manipulación o violencia.

7. MATERIALES

- Tarjetas con frases o conductas
- Cartulina o papel periódico (semáforo)
- Marcadores
- Cinta
- Infografía impresa sobre relaciones sanas y consentimiento

8. PREGUNTAS ORIENTADORAS

Recuadro de reflexión

- ¿Cómo identifico una relación sana?
- ¿Qué frases reflejan respeto o manipulación?
- ¿Cómo expreso lo que quiero o no quiero?
- ¿Qué es el consentimiento real?
- ¿He normalizado conductas de control?
- ¿Cómo puedo establecer límites?

9. EVALUACIÓN

Se realizará de manera cualitativa mediante:

- Participación activa
- Argumentación en la clasificación de situaciones
- Reflexiones expresadas en el cierre
- Comprensión de conceptos clave

10. RESULTADOS ESPERADOS

- Identificación de relaciones sanas y no sanas
- Mayor comprensión del consentimiento
- Fortalecimiento de la comunicación asertiva
- Desarrollo de habilidades para establecer límites
- Prevención de relaciones de riesgo

11. CONCLUSIÓN

La actividad permitirá que los adolescentes reconozcan la importancia de construir relaciones basadas en el respeto, la libertad y el consentimiento, fortaleciendo habilidades socioemocionales que contribuyan a su bienestar y a la prevención de situaciones de riesgo en sus vínculos afectivos.

Se hará entrega de un material educativo “infografía”, a los estudiantes como recordatorio del tema dado.



Maryuri Andrea Zapata Guarín
Psicóloga
T.P 222307