

TEMA: CAPACITACION SOBRE LOS CAMBIOS EN LA ADOLESCENCIA Y ESTADOS HORMONALES

ponente: MARTHA CRISTINA ACEVEDO MARTINEZ

cargo: ENFERMERA PROFESIONAL

Fecha: 12 noviembre 2025

Hora: 08:00-11:30 am

Duración: 3 horas con 30 min.

Población: adolescentes de 8°,9° y 10° grados

Lugar: Colegio Simón Bolívar

Materiales y Recursos:

Formato: Charla presencial

Material de apoyo: diapositivas.

Interacción: Sesión de preguntas y respuestas, discusión abierta

Folleto de servicios Amigables

Folleto de derechos sexuales y reproductivos

Pendón de Planificación Familiar

Introducción

La adolescencia es una etapa crucial de transición marcada por una intensa reconfiguración biológica, psicológica y social. La falta de información clara y oportuna sobre los cambios inherentes a este período puede generar ansiedad, mitos y comportamientos de riesgo. Esta es un período crítico para establecer comportamientos saludables y abordar necesidades informativas.

Durante la adolescencia, las hormonas son las principales responsables de la pubertad, el proceso que transforma el cuerpo infantil en uno adulto con madurez sexual. Estos cambios abarcan aspectos físicos y emocionales significativos.

La adolescencia es una etapa crucial de desarrollo, caracterizada por profundas transformaciones biológicas impulsadas por el sistema endocrino. La falta de información precisa puede generar ansiedad, mitos y comportamientos de riesgo. Esta actividad se justificó por la necesidad de empoderar a los jóvenes con conocimientos sobre su propio cuerpo y salud mental, contribuyendo directamente a los objetivos de promoción de la salud de nuestra institución hospitalaria y fomentando un vínculo de confianza con los servicios de salud disponibles.

El presente informe detalla la ejecución de la charla educativa titulada "Cambios en la Adolescencia y Estados Hormonales", realizada en las instalaciones del colegio Simón Bolívar con el objetivo de abordar las necesidades informativas de los adolescentes respecto a la pubertad. La actividad buscó desmitificar los procesos biológicos y normalizar los cambios físicos y emocionales, utilizando un

enfoque de salud pública y promoción del bienestar. La sesión fue altamente interactiva, logrando una participación activa de los asistentes y cumpliendo con los objetivos planteados, como se detalla en las secciones subsiguientes, también se hizo con el propósito de abordar estos cambios desde una perspectiva de salud integral, normalizando los procesos biológicos y proporcionando herramientas de autocuidado.

El propósito específico de la charla dada a los estudiantes sobre **"Los Cambios en la Adolescencia y Estados Hormonales"** es:

Proporcionar información precisa y científicamente validada sobre la pubertad, el papel de las hormonas (estrógeno, testosterona) y cómo estas transforman el cuerpo humano y ayudar a los adolescentes a entender que los cambios físicos y emocionales que están experimentando son una parte normal y esperada del desarrollo humano, reduciendo la ansiedad y la sensación de "rareza" o aislamiento.

"Educar, normalizar y desmitificar los procesos de la pubertad, proporcionando a los adolescentes información precisa sobre sus cambios físicos y emocionales, y promoviendo así su bienestar y autoaceptación."

Empoderar a los jóvenes para que acepten sus cuerpos cambiantes y se valoren a sí mismos, a pesar de las presiones sociales sobre la imagen corporal e Informarles sobre cuándo es apropiado buscar ayuda médica o profesional si tienen preocupaciones de salud específicas relacionadas con su desarrollo.

objetivos generales

- Lograr que el 90% de los asistentes manifiesten una reducción en la ansiedad percibida sobre sus cambios corporales después de recibir la información.
- Capacitar a los estudiantes para que diferencien las funciones básicas del estrógeno y la testosterona en el desarrollo de características sexuales secundarias.

Objetivos Específicos.

- Identificar Que los estudiantes sean capaces de identificar las principales hormonas (estrógeno y testosterona) responsables de los cambios puberales y sus glándulas de origen.
- Describir Que los asistentes puedan describir correctamente al menos cuatro cambios físicos que ocurren durante la adolescencia tanto en hombres como en mujeres.

- Que los estudiantes logren diferenciar entre las características sexuales primarias (órganos reproductivos) y secundarias (vello corporal, desarrollo mamario, cambio de voz).
- Fomentar el autocuidado, la comunicación abierta y la búsqueda de atención médica oportuna.

ESTRATEGIA DE EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN UTILIZADOS EN LA CAPACITACION

Lenguaje Accesible y Directo: Se evitó la jerga médica compleja, utilizando un lenguaje sencillo, honesto y directo para hablar sobre el cuerpo y los cambios.

Comunicación Bidireccional Activa: Se permitió la interrupción con preguntas y comentarios a lo largo de la presentación, no solo al final.

Uso de Comunicación No Verbal: El ponente mantuvo un tono de voz adecuado, contacto visual y lenguaje corporal abierto para transmitir empatía y accesibilidad.

DESARROLLO TEMÁTICO (CONTENIDO DE LA CHARLA)

A. El Papel Clave de las Hormonas

El cerebro libera ciertas hormonas que activan las glándulas sexuales (ovarios en las niñas y testículos en los niños) para que produzcan las hormonas sexuales principales: estrógeno y testosterona, respectivamente.

- **Estrógeno y Progesterona:** Predominantes en las mujeres, desencadenan el desarrollo mamario, la maduración de los órganos reproductivos, la menstruación y la distribución de grasa corporal en caderas y senos.
- **Testosterona:** La principal hormona en los hombres; su producción se multiplica durante la pubertad, estimulando el crecimiento muscular, el crecimiento del vello corporal y facial, el cambio de voz y el desarrollo de los genitales masculinos.

Otras hormonas, provenientes de las glándulas suprarrenales, también contribuyen al crecimiento del vello púbico y axilar, así como al aumento del olor corporal y la aparición de acné en ambos sexos.

B. Cambios Físicos Desencadenados

Estos cambios hormonales resultan en una serie de transformaciones físicas notorias:

- **Crecimiento acelerado:** El "estirón" puberal es un aumento rápido de estatura y peso.

- **Desarrollo sexual:** Maduración de los órganos reproductivos y aparición de características sexuales secundarias (mamas, vello, cambio de voz, etc.).
- **Composición corporal:** Aumento de la masa muscular en los varones y acumulación de grasa en caderas y muslos en las mujeres.
- **Cambios en la piel:** Mayor actividad de las glándulas sudoríparas y sebáceas, lo que puede causar mal olor corporal y acné.

C. Impacto en los Estados Emocionales

Las fluctuaciones hormonales también tienen un impacto significativo en el estado de ánimo y el comportamiento de los adolescentes:

- **Cambios de humor:** Los niveles fluctuantes de estrógeno, progesterona y testosterona pueden provocar una mayor sensibilidad emocional y cambios de humor frecuentes.
- **Conducta:** El aumento de testosterona en los varones se ha relacionado con comportamientos de mayor toma de riesgos y, en ocasiones, agresividad.
- **Autoconcepto:** Sentirse incómodo con los cambios corporales es común y puede llevar a una mayor sensibilidad sobre la apariencia física.

D. Promover entornos sanos: Fomentar un diálogo abierto que reduce el estigma y mejora la comunicación entre adolescentes, padres y profesionales de la salud.

Recomendaciones estratégicas

Recomendaciones para el Hospital/Colegio: Sugerencias para futuras colaboraciones, como:

- intervenciones sostenidas colegio/hospital para fomentar cambios de comportamiento a largo plazo y abordar la complejidad de la salud adolescente que una charla aislada.
- Hacer que los estudiantes se enteren claramente de que hay un espacio dentro del hospital llamado SERVICIOS AMIGABLES dedicado a la atención de adolescentes, garantizando un entorno de privacidad y confidencialidad. es un factor clave para que los adolescentes se sientan cómodos buscando ayuda médica para necesidades no demandadas o temas sensibles.
- reforzar la información recibida del equipo del hospital, por parte de los docentes en sus aulas de clase permite a los jóvenes y sus familias consultar dudas posteriores.
- Incluir siempre de manera específica en las charlas manejo del estrés, la identificación de emociones y la promoción del bienestar mental, dada la estrecha relación entre los cambios hormonales y el

estado de ánimo. Porque abordar proactivamente la salud mental es crucial para el desarrollo integral de los adolescentes y puede prevenir problemas de salud mental más graves en el futuro.

Conclusión.

- Resaltar el éxito de la actividad en empoderar a los jóvenes con conocimiento sobre sus propios cuerpos.
- Las charlas contribuyen a la misión del hospital de promover la salud preventiva y el bienestar integral de la comunidad.

ANEXOS FOTOGRAFICOS











 Hospital Departamental SANRAFAEL de Zarzal E.S.E. Transformando la atención en Salud		HOSPITAL DEPARTAMENTAL SAN RAFAEL DE ZARZAL E.S.E. VALLE DEL CAUCA NIT: 891900441-1		CÓDIGO: GC-SO-FO-21 VERSIÓN: 01 FECHA: 13/03/2025 TRD: PÁGINA: 1 de 1		
LISTADO DE ASISTENCIA EXTRAMURAL						
NOMBRE EVENTO:						
FACILITADOR:						
FECHA:			HORA DE INICIO:			
LUGAR:			HORA DE TERMINACIÓN:			
No	NOMBRE COMPLETO	CC/TI	EDAD	EPS	TELÉFONO	FIRMA
	Briana Giselle	9122729302	7-1		313 5318066	Briana
	Alejandro Cardenas	1116442657	12	S.O.S	3225867378	Alejandro Cardenas
	Carlos Mario Montoya M.	1036454459	14		3206570310	Carlos
	Alex David Noioh F.	1116443008	14		311 4469320	Alex
	Yennifer Alexandra Tamarit	1110928	15	ESN	310 3279580	Yennifer
	Augusto Gonzalez Valera		13			Augusto
	Amirya Satic		12		3137832325	Amirya S
	Veronica Acampo		73	ESN		Veronica
	Juan Pablo Calderon		13			Juan Pablo
	Guadalupe Ramirez L.	1116443995	13	EPS	3120387739	Guadalupe
	Juan Diego Garcia Roz	1116444309	12		3126671370	Juan Diego
	Jana Jose Zapata M.	1116444662	12	EPS	385340727	Jana Jose
	Sala Quiceno M.		14	EPS	3105784423	Sala Quiceno
	Stoley Haroldo Martinez S.		12	EPS	375 2087203	Stoley
	Nicol Antonio Contreras P.	1116444112	13	EPS	3114364611	Nicol Antonio
	Charles Alexander Martinez	1116555843	13	EPS	312 8539200	Charles A.

Calle 5 No. 6-32, Zarzal - Valle del Cauca, Tel: (602) 2038216 - 2038217, Urgencias (602) 2038225
www.hospitaldepartamentalzarzal.com.co

 Hospital Departamental SANRAFAEL de Zarzal E.S.E. Transformando la atención en Salud		HOSPITAL DEPARTAMENTAL SAN RAFAEL DE ZARZAL E.S.E. VALLE DEL CAUCA NIT: 891900441-1		CÓDIGO: GC-SO-FO-21 VERSIÓN: 01 FECHA: 13/03/2025 TRD: PÁGINA: 1 de 1		
LISTADO DE ASISTENCIA EXTRAMURAL						
NOMBRE EVENTO:						
FACILITADOR:						
FECHA:			HORA DE INICIO:			
LUGAR:			HORA DE TERMINACIÓN:			
No	NOMBRE COMPLETO	CC/TI	EDAD	EPS	TELÉFONO	FIRMA
	Briana Giselle	9122729302	7-1		313 5318066	Briana
	Alejandro Cardenas	1116442657	12	S.O.S	3225867378	Alejandro Cardenas
	Carlos Mario Montoya M.	1036454459	14		3206570310	Carlos
	Alex David Noioh F.	1116443008	14		311 4469320	Alex
	Yennifer Alexandra Tamarit	1110928	15	ESN	310 3279580	Yennifer
	Augusto Gonzalez Valera		13			Augusto
	Amirya Satic		12		3137832325	Amirya S
	Veronica Acampo		73	ESN		Veronica
	Juan Pablo Calderon		13			Juan Pablo
	Guadalupe Ramirez L.	1116443995	13	EPS	3120387739	Guadalupe
	Juan Diego Garcia Roz	1116444309	12		3126671370	Juan Diego
	Jana Jose Zapata M.	1116444662	12	EPS	385340727	Jana Jose
	Sala Quiceno M.		14	EPS	3105784423	Sala Quiceno
	Stoley Haroldo Martinez S.		12	EPS	375 2087203	Stoley
	Nicol Antonio Contreras P.	1116444112	13	EPS	3114364611	Nicol Antonio
	Charles Alexander Martinez	1116555843	13	EPS	312 8539200	Charles A.

Calle 5 No. 6-32, Zarzal - Valle del Cauca, Tel: (602) 2038216 - 2038217, Urgencias (602) 2038225
www.hospitaldepartamentalzarzal.com.co

HOSPITAL DEPARTAMENTAL SAN RAFAEL DE ZARZAL E.S.E. VALLE DEL CAUCA NIT: 891900441-1		CÓDIGO: GC-SO-FO-21 VERSIÓN: 01 FECHA: 13/03/2025 TRD: PÁGINA: 1 de 1				
LISTADO DE ASISTENCIA EXTRAMURAL						
NOMBRE EVENTO:						
FACILITADOR:						
FECHA:						
LUGAR:						
HORA DE INICIO:		HORA DE TERMINACIÓN:				
No	NOMBRE COMPLETO	CC/TI	EDAD	EPS	TELÉFONO	FIRMA
	JUAN CARLOS LARREA M.	1122639763	14	Nueva EPS	3178352607	Juan
	Mariana Daravina Garces	1110046562	16	S.O.S	3126365744	Mariana
	Melany Salazar C.	114131170	17	EPS	3206237523	Melany
	JUAN STEFAN MAYOR	1090457306	14	Nueva EPS	3137358703	Juan
	Jesús Antonio Calandri	1117525102	15	Nueva EPS	3207076396	Jesús
	Juan Sebastián Ocampo	1106442239	14		3417378860	Juan
	Mallely Tarama Piedrahíta		14		3196289391	Mallely T.
	Angie Sofía Lopez	1112021026	12	Nueva EPS	3246441463	Angie
	Michel Sofía Aguirre García	112740143	17		3214925730	Michel Sofía Aguirre
	Nicol Parada	11161139026	17	Nueva EPS	31111187505	Nicol
	Miguel Ángel Durán	1116441635	14	Nueva	32341206162	Miguel Ángel Durán
	Mariana Paveja Peña	1116114000	14	S.O.S	3120767649	Mariana Paveja
	Juan José Santana		17		3157122621	Juan José Santana
	Oscar Humberto Blandin		14	Nueva	3145520183	Oscar
	Priscilla Caicedo	1026786324	16	Nueva	3223321228	Priscilla
	Maybel Rodríguez G.	11174042338	17	Nueva	3112725067	Maybel
	Juan Felipe González Vidal	1112404067	14	Nueva EPS	3123594468	Juan Felipe G.V.

Calle 5 No. 6-32, Zarzal - Valle del Cauca, Tel: (602) 2038216 - 2038217, Urgencias (602) 2038225
www.hospital-sanrafaelzarzal.gov.co

HOSPITAL DEPARTAMENTAL SAN RAFAEL DE ZARZAL E.S.E. VALLE DEL CAUCA NIT: 891900441-1		CÓDIGO: GC-SO-FO-21 VERSIÓN: 01 FECHA: 13/03/2025 TRD: PÁGINA: 1 de 1				
LISTADO DE ASISTENCIA EXTRAMURAL						
NOMBRE EVENTO:						
FACILITADOR:						
FECHA:						
LUGAR:						
HORA DE INICIO:		HORA DE TERMINACIÓN:				
No	NOMBRE COMPLETO	CC/TI	EDAD	EPS	TELÉFONO	FIRMA
	Maria Jose Paredes Segura	1116252952	15		3205968237	Maria
	Maria Isabella Carabino	1117354052	16		3117934078	Maria
	Lara Arango	1110428642	17		3116604317	Lara
	Lina Marcela Garces	1112827467	17		3115407762	Lina Garces
	Cristhina Valeria Mejía M.	1115189183	15		3206284413	Cristhina
	Nikol García	1112181816	16		3105743603	Nikol
	Jesús López	PP4: 5367582	18		3116252235	Jesús
	Tha Carolina Carrera Carrera	111022140	16	Nueva EPS	3207122853	Tha Carolina
	Carlos Luis Montoya	1116246277	16		3136734901	Carlos
	Elycen Fernandez	1016041671	13		3227488948	Elycen
	Marta Angélica Cordero López	1116442226	14		3205678326	Marta
	Katherine Dajana Garces	1119512133	15	Nueva EPS	3218411259	Katherine
	Emelilly Aponte	111820197	16	Nueva EPS	3102433811	Emelilly
	Luisa F. Montano	1114019726	17	Nueva EPS	3108347157	Luisa F. N.
	Xiomara Maciancha	1034480464	17		3244634262	Xiomara
	Priscilla Luciana Moreno Ruiz	1030100801	14	Nueva EPS	3043287399	Priscilla
	Alexandra Ocampo Cortez	1116442401	14	Nueva EPS	3206254893	Alexandra

Calle 5 No. 6-32, Zarzal - Valle del Cauca, Tel: (602) 2038216 - 2038217, Urgencias (602) 2038225

 Hospital Departamental SANRAFAEL de Zarzal E.S.E. Transformando la atención en Salud	HOSPITAL DEPARTAMENTAL SAN RAFAEL DE ZARZAL E.S.E. VALLE DEL CAUCA NIT: 891900441-1	CÓDIGO: GC-SO-FO-21 VERSIÓN: 01 FECHA: 13/03/2025 TRD: PÁGINA: 1 de 1
	LISTADO DE ASISTENCIA EXTRAMURAL	

NOMBRE EVENTO:

FACILITADOR:

FECHA:

HORA DE INICIO:

LUGAR:

HORA DE TERMINACIÓN:

No	NOMBRE COMPLETO	CC/CI	EDAD	EPS	TELÉFONO	FIRMA
	Diana Carolina Montano	66684196	40	N.EPS	3117956897	Diana C. Montano
	Ximena Sincsterra	1116434347	38	coopsalud	3152997668	Ximena S.
	Mariana Gozmañ	1116442960	32	SOS	3103464715	Mariana G
	Rodrigo José Vespucio	94229160	48	" "	312216397	Rodrigo J V
	Francisco Duque Osorio	89.007.545	49	NUOVA EPS	3117327979	Francisco O
	LISA ROSA GARCIA S	1216444268	30	EMISSAR	3127978836	LISA ROSA
	Diana Olivia Obregón	1116443842	30	N.EPS	3128097216	Diana O
	Diego Luis Gutiérrez	1116444211	34	BOGOTÁ	3102330730	Diego L
	emily OBZOCO cardona	116442326	74	NUOVA		emily
	Valentina Torres Salguero	1109665898	19		3137000483	Valentia
	JOSÉ EMANUEL PORTILLO	1116075359	15	EMISSAR	3107303208	portillo
	Saray Tatiana Ramírez Echamín		15	EMISSAR	320 884 3638	Saray Ramirez
	Mariana Ramirez Ramirez	116029690	14		3116553818	Mariana
	Karen Julieth Perdomo		14	NUOVA	3178739607	Karen
	Luis Angel Ortiz		12	hose	3103459133	Luis
	Maria José PARRA VERO	1112628302	13		3104553126	MARIA PARRA
	Karol Lozano		14	NUOVA		Karol