Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Nemocón.
Lugar	Vereda Patio Bonito, Nemocón.
Fecha	23-08-2025
Tema	Oferta de servicios en salud sexual, reproductiva y salud Mental y realizando acciones educativas a la comunidad participante.
Entorno	Comunitario.
Objetivo	Brindar apoyo en la convocatoria y participar en las Jornadas de Salud promovidas por la E.S.E. en el territorio, con el fin de informar a la comunidad sobre la oferta de servicios en salud sexual, reproductiva y salud mental, así como realizar acciones educativas dirigidas a los participantes.
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	María Paula Rodríguez Castro.
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	1072709238
Soporte listado de asistencia A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS – formato Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-091.	

Desarrollo de la Actividad

1. **Descripción de la población asistente** El 23 de agosto, en articulación con la ESE Hospital San Vicente de Paul de Nemocón, se llevó a cabo en el polideportivo de la vereda Patio Bonito una jornada de salud comunitaria dirigida a la población rural. En esta actividad participaron los profesionales del Hospital San Vicente de Paul de Nemocón y del PIC Departamental, quienes brindaron servicios de atención en salud oral, valoración por medicina general y enfermería, respondiendo a las necesidades prioritarias de la comunidad.

   La jornada permitió acercar los servicios de salud a las familias de la vereda, favoreciendo la detección temprana de riesgos, la promoción de hábitos saludables y el fortalecimiento del vínculo entre la comunidad y los equipos de salud. De esta manera, se continúa trabajando por el bienestar integral y la equidad en el acceso a los servicios en las zonas rurales del municipio.

2. Metodología de la actividad realizada:

La actividad se llevó a cabo en coordinación con el equipo de salud de la E.S.E. y el PIC departamental, garantizando la difusión adecuada de la convocatoria a través de diferentes canales de comunicación. Durante la jornada se realizaron las siguientes acciones:

- **Convocatoria y difusión:** Se utilizó material informativo en puntos de mayor visita, visitas a la comunidad a través de las ejecutoras del PIC y articulación con líderes locales para garantizar una amplia participación.





- **Información sobre oferta de servicios:** Se proporcionó a los asistentes información detallada sobre los servicios disponibles en salud sexual, reproductiva y salud mental, enfatizando en la importancia del acceso a estos servicios. En este caso los asistentes tenían programadas citas con enfermería para toma de citologías, consulta de planificación familiar, acceso a métodos de planificación.

- **Metodología aplicada:** Para el desarrollo de la actividad educativa se implementó una metodología participativa basada en el aprendizaje a través del juego y la educación experiencial. Se buscó fomentar la interacción, el pensamiento crítico y la reflexión en los asistentes mediante dinámicas lúdicas y actividades grupales diseñadas para facilitar la asimilación de conceptos clave. Entre las estrategias aplicadas se destacaron:

- **Charlas interactivas:** Se llevaron a cabo exposiciones breves en las que se abordaron temas clave de salud sexual y reproductiva, a partir de los temas que salían en las actividades lúdicas. Se promovió la participación mediante preguntas dirigidas, experiencias compartidas y aclaración de mitos.
- **Asesoramiento y orientación:** Se habilitaron espacios de atención individual y grupal para resolver dudas e inquietudes específicas de los participantes, facilitando la toma de decisiones informadas sobre su salud.

- **Oferta de consulta de planificación familiar:** Se informó a los participantes sobre la disponibilidad de la consulta de planificación familiar ofrecida por el Hospital San Vicente de Paúl, facilitando el acceso a estos servicios, las personas que deseaban asistir a la consulta se verificaban si hacían parte de la E.S.E Nemocón para agendar.
- **Diseño de material informativo:** Se elaboró un flyer en coordinación con el equipo de PIC departamental, el cual contenía información clara y precisa sobre los derechos sexuales y reproductivos para la población, asegurando que los participantes contaran con recursos educativos para su consulta posterior.

2.1 Actividad lúdica de inicio: Para dar apertura a la jornada de salud y fomentar la participación de la comunidad, se llevó a cabo una actividad lúdica diseñada para generar interés y reflexionar sobre la importancia de la salud sexual, reproductiva y mental.

Para iniciar la jornada de salud y captar la atención de los participantes, se llevó a cabo el juego de **"Verdad o Reto"**, una dinámica diseñada para fomentar la reflexión y el aprendizaje sobre salud sexual y reproductiva de manera interactiva.

La actividad consistió en la selección de fichas al azar, cada una con un desafío educativo. Los participantes podían elegir entre responder una **pregunta de verdad**, enfocada en conocimientos y creencias sobre el tema, o realizar un **reto práctico**, orientado a reforzar habilidades clave. Algunos ejemplos de desafíos fueron:

- **Verdad:** "¿Qué métodos anticonceptivos conoces?"
- **Reto:** "Demuestra cómo se coloca correctamente un condón."
- **Verdad:** "¿Qué pasaría si hoy quedaras embarazada?"
- **Reto:** "Menciona tres mitos sobre la salud sexual y explica por qué no son ciertos."

Esta estrategia permitió generar un ambiente participativo, donde los asistentes no solo aprendieron, sino que también compartieron sus experiencias y dudas, favoreciendo un aprendizaje colaborativo desde el inicio de la jornada.

2.2 Explicación del tema:

La salud sexual, reproductiva y mental son pilares fundamentales del bienestar humano. Garantizar el acceso a información, servicios de calidad y espacios seguros para el diálogo sobre estos temas es clave para la prevención de enfermedades, la toma de decisiones informadas y la mejora de la calidad de vida. En Colombia, la normatividad vigente respalda los derechos sexuales y reproductivos, así como la promoción y atención de la salud mental.

Salud Sexual y Reproductiva

La **salud sexual** se refiere al bienestar físico, emocional y social relacionado con la sexualidad, incluyendo el respeto, la seguridad y el placer en las relaciones sexuales. La **salud reproductiva**, por su parte, abarca la capacidad de las personas para decidir libremente sobre su reproducción, acceder a métodos anticonceptivos, recibir atención durante el embarazo y el parto, y prevenir enfermedades de transmisión sexual (ETS).

Elementos clave de la salud sexual y reproductiva:

1. **Métodos de planificación familiar:** Permiten a las personas elegir si desean tener hijos y en qué momento. Incluyen métodos hormonales, de barrera, naturales y definitivos.
2. **Prevención de enfermedades de transmisión sexual (ETS):** Es fundamental el uso del condón, la educación sexual y la detección temprana mediante pruebas médicas.
3. **Derechos sexuales y reproductivos:** Garantizan que todas las personas puedan tomar decisiones libres e informadas sobre su cuerpo y su sexualidad sin miedo a la discriminación o la violencia.

Derechos Sexuales

- Ejercer la **sexualidad de manera libre, autónoma y responsable**.
- **Vivir la sexualidad sin ningún tipo de violencia, discriminación o coerción**.
- **Decidir libremente** si tener relaciones sexuales, cuándo, dónde y con quién.
- **Elegir la orientación sexual y la identidad de género** sin ser objeto de discriminación.
- **Recibir información y educación integral en sexualidad** veraz, completa y actualizada.
- **Explorar, disfrutar y expresar la sexualidad** de manera segura y placentera.
- **Tener relaciones sexuales consensuadas**, con respeto y dignidad.
- Fortalecer la **autonomía, la autoestima y la igualdad** en el ejercicio de la sexualidad.

Derechos Reproductivos

- **Decidir libremente si tener hijos o no**, el número de hijos y el intervalo entre cada uno.
- **Acceder a métodos anticonceptivos seguros, eficaces y de calidad**, así como a servicios de planificación familiar.
- **Recibir atención integral en salud materna**, incluyendo controles prenatales, parto humanizado y puerperio.
- **Acceder a servicios de salud sexual y reproductiva** sin discriminación ni barreras.
- **Recibir información clara y científica sobre reproducción y anticoncepción**.

- **Decidir sobre el matrimonio, la unión libre o la vida en pareja** sin imposición.
- **Acceder a la interrupción voluntaria del embarazo (IVE)** en los casos despenalizados por la Corte Constitucional (Sentencia C-055 de 2022: libre decisión hasta la semana 24 de gestación y sin límite de tiempo en las tres causales establecidas).
- **Proteger la fertilidad y acceder a tratamientos de reproducción asistida**, si se desea.
- **Ejercer la maternidad y paternidad responsables**, con igualdad de condiciones.

4. **Embarazo y maternidad segura:** Acceso a controles prenatales, atención médica de calidad durante el parto y posparto, así como acompañamiento para la crianza saludable.
5. **Violencia de género y salud sexual:** La prevención y atención de la violencia basada en género es un componente esencial de la salud sexual y reproductiva.

Normativa en Salud Sexual y Reproductiva en Colombia

- **Ley 100 de 1993:** Establece el Sistema General de Seguridad Social en Salud, garantizando el acceso a servicios de salud sexual y reproductiva.
- **Ley 1257 de 2008:** Dicta normas de prevención y atención de la violencia basada en género, protegiendo el derecho a una vida libre de violencia.
- **Sentencia C-355 de 2006:** Despenaliza el aborto en tres circunstancias: cuando la vida o salud de la mujer está en riesgo, en casos de malformaciones fetales incompatibles con la vida y cuando el embarazo es resultado de violencia sexual.
- **Resolución 3280 de 2018:** Define lineamientos para la Ruta Integral de Atención en Salud Materno Perinatal.
- **Ley 1719 de 2014:** Garantiza la atención en salud a víctimas de violencia sexual.

Salud Mental y su Relación con la Salud Sexual y Reproductiva

La **salud mental** es un estado de bienestar emocional, psicológico y social que permite afrontar el estrés, tomar decisiones adecuadas y mantener relaciones saludables. En el contexto de la salud sexual y reproductiva, la salud mental influye en la autoestima, la toma de decisiones y el manejo de experiencias como la maternidad, la paternidad y la vivencia de la sexualidad.

Factores clave en la salud mental:

- **Autoestima y bienestar emocional:** Una percepción positiva de sí mismo influye en la toma de decisiones seguras sobre la sexualidad.
- **Prevención y atención de la depresión y la ansiedad:** Especialmente en adolescentes, mujeres embarazadas y personas en situación de vulnerabilidad.
- **Apoyo psicosocial y educación emocional:** Facilita el desarrollo de relaciones saludables, la comunicación asertiva y la prevención de la violencia.
- **Acceso a servicios de salud mental:** La orientación psicológica y la atención psiquiátrica son esenciales en la prevención de trastornos emocionales relacionados con la sexualidad y la reproducción.

Importancia de la Salud Mental en el Diseño de un Plan de Vida para Evitar el Embarazo Adolescente

El embarazo en la adolescencia representa un desafío tanto para la salud física y emocional de la madre como para su desarrollo personal y social. En este contexto, la salud mental juega un papel fundamental en la construcción de un proyecto de vida sólido que permita a los jóvenes tomar decisiones responsables y planificadas sobre su futuro.

1. **Autoconocimiento y autoestima:** Una salud mental fortalecida permite que los adolescentes desarrollen una identidad sólida, reconozcan sus valores y aspiraciones, y tomen decisiones coherentes con sus metas.
2. **Habilidades para la toma de decisiones:** Un adecuado estado de salud mental ayuda a evaluar riesgos y beneficios en diferentes aspectos de la vida, incluyendo la sexualidad y la planificación familiar.
3. **Prevención de presiones externas:** Contar con un buen estado emocional y psicosocial permite resistir la presión de pares o situaciones de vulnerabilidad que puedan llevar a decisiones apresuradas sobre la sexualidad.
4. **Educación emocional y relaciones saludables:** La gestión de emociones y la comunicación efectiva favorecen relaciones interpersonales respetuosas, previniendo situaciones de abuso o relaciones no planificadas.
5. **Definición de metas y planificación a futuro:** Un plan de vida bien estructurado brinda claridad sobre las metas personales, académicas y profesionales, ayudando a los adolescentes a priorizar su desarrollo antes de asumir responsabilidades como la maternidad o paternidad.
6. **Acceso a orientación y apoyo psicosocial:** Es importante que los adolescentes cuenten con espacios de asesoramiento donde puedan resolver dudas sobre sexualidad, métodos anticonceptivos y derechos reproductivos.

Normativa en Salud Mental en Colombia

- **Ley 1616 de 2013:** Regula la promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación en salud mental, garantizando el acceso a servicios en todo el territorio nacional.
- **Ley 1098 de 2006 (Código de Infancia y Adolescencia):** Protege la salud mental de niños, niñas y adolescentes, asegurando su derecho a recibir atención integral.
- **Política Nacional de Salud Mental (CONPES 3992 de 2020):** Define estrategias para fortalecer la atención en salud mental y reducir la estigmatización.
- **Ley 1804 de 2016 (Ley de Cero a Siempre):** Promueve el desarrollo integral de la primera infancia, incluyendo aspectos de salud mental y bienestar emocional.

Importancia de la Educación y la Prevención

La educación en salud sexual, reproductiva y mental es clave para empoderar a la comunidad. Proveer información clara y confiable permite tomar decisiones responsables, prevenir embarazos no planificados, reducir el riesgo de ETS y promover una salud mental estable.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado:



2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes: Durante la jornada de salud, las personas que participaron manifestaron inquietudes principalmente frente a los métodos de planificación familiar. Así mismo, reconocieron la importancia de diseñar un proyecto de vida como

estrategia para prevenir el embarazo en adolescentes. Se evidenció que algunos asistentes no tenían claridad sobre la relación entre la salud mental y la adopción de prácticas sexuales seguras. En cuanto a la planificación, se resolvieron dudas relacionadas con la duración de los métodos anticonceptivos, la importancia del uso del condón en las relaciones sexuales y las dificultades para acceder a los métodos según la EPS, así como los pasos a seguir para solicitarlos dentro del sistema de salud.

3. **Conclusiones y recomendaciones:**

   En conclusión, la jornada de salud realizada el 23 de agosto en la vereda Patio Bonito representó un aporte significativo al bienestar de la comunidad rural, al acercar servicios médicos, de enfermería y educación en salud a la población. La receptividad y participación de los habitantes demostraron que el uso de estrategias dinámicas favorece la comprensión de temas clave como la planificación familiar, la salud mental y la prevención de enfermedades, derribando mitos y fortaleciendo el autocuidado.

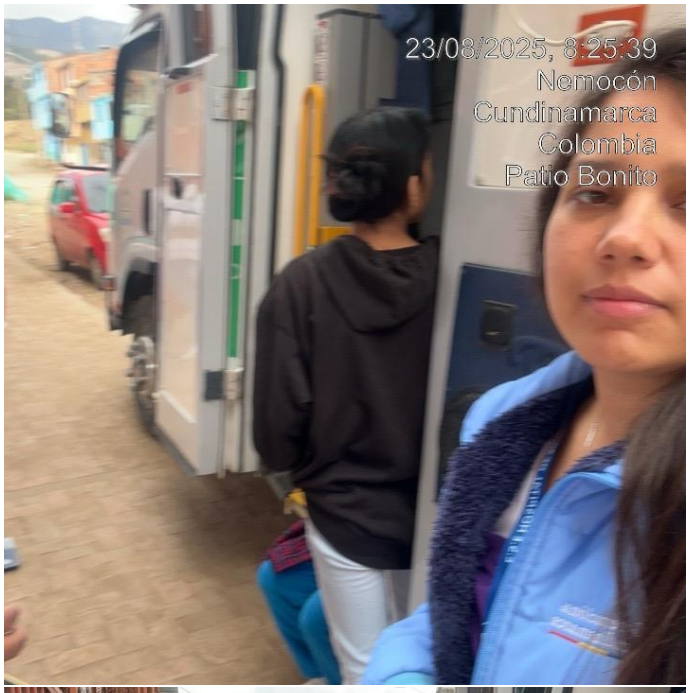
   El impacto positivo de la actividad se reflejó en la canalización de pacientes para atención especializada, la generación de confianza en los servicios de salud y el fortalecimiento del vínculo entre la comunidad y el talento humano en salud. Asimismo, la difusión previa y la articulación con líderes locales permitieron una amplia convocatoria, lo que evidencia el interés de la población en continuar participando en estos espacios.

   De esta manera, se reafirma el compromiso de las instituciones participantes con la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad en zonas rurales, invitando a la comunidad a mantenerse informada y a seguir haciendo uso de los servicios disponibles.

Recomendaciones:

- Fortalecer la educación comunitaria en salud: continuar con talleres y charlas periódicas que aborden temas de planificación familiar, salud mental y autocuidado, usando metodologías participativas que faciliten la comprensión y derriben mitos.
- Garantizar el acceso oportuno a los servicios de salud: articular con las EPS y el hospital para agilizar las remisiones, asegurar disponibilidad de métodos de planificación y dar seguimiento a los pacientes canalizados durante la jornada.
- Promover la participación comunitaria: involucrar a líderes locales, instituciones educativas y organizaciones sociales para ampliar la cobertura de las jornadas y motivar a la comunidad a participar activamente en los procesos de promoción y prevención en salud.
-

4. **Registro fotográfico**


23/08/2025, 8:25:39
Nemocón
Cundinamarca
Colombia
Patio Bonito


23/08/2025, 8:25:42
Nemocón
Cundinamarca
Colombia
Patio Bonito

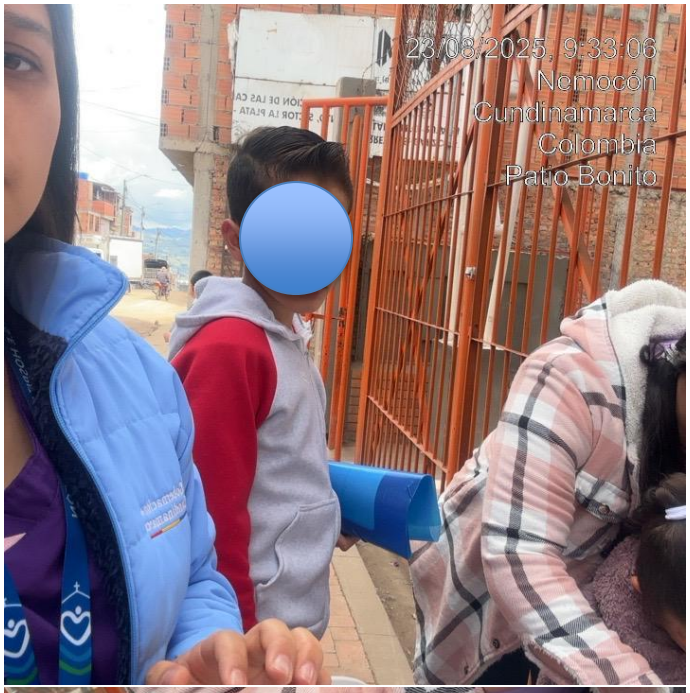
Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.






23/08/2025, 8:44:17
Nemocón
Cundinamarca
Colombia
Patio Bonito


23/08/2025, 8:59:03
Nemocón
Cundinamarca
Colombia
Patio Bonito

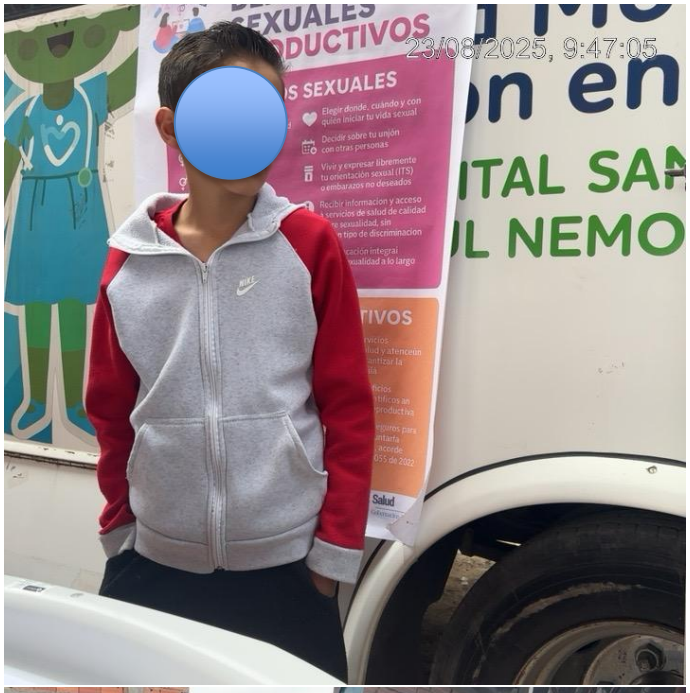

23/08/2025, 9:33:06
Nemocón
Cundinamarca
Colombia
Patio Bonito

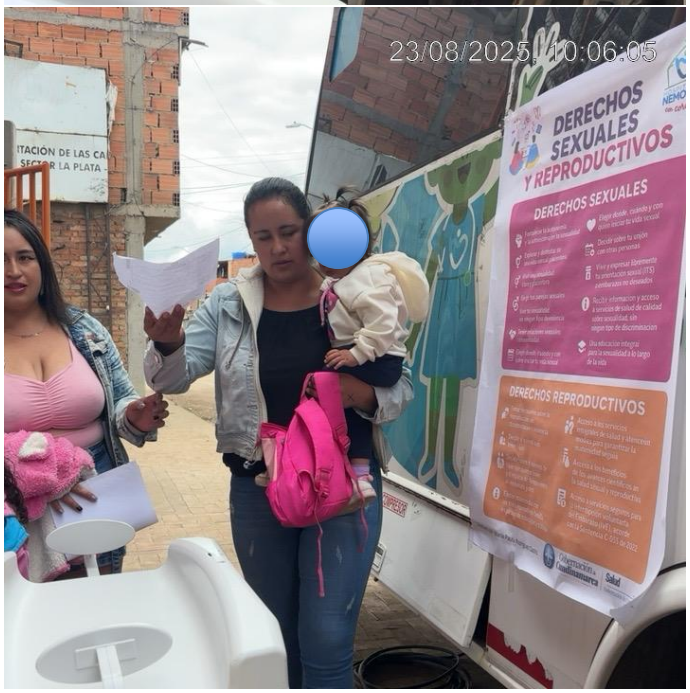

23/08/2025, 9:33:11
Nemocón
Cundinamarca
Colombia
Patio Bonito


23/08/2025, 9:35:44
Nemocón
Cundinamarca
Colombia
Patio Bonito


23/08/2025, 9:35:46
Nemocón
Cundinamarca
Colombia
Patio Bonito

Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.





Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.





Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.



