Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Nemocón.
Lugar	Salón comunal vereda Camacho.
Fecha	20 de agosto de 20205.
Tema	Promoción de la actividad física, alimentación saluda convivencia y resolución de conflictos y demás activida enfocadas a la salud a través de (cineforos, jornadas artísti culturales y deportivas, caminatas, murales, ciclopaseos,etc.
Entorno	Comunitario.
Objetivo	Organizar un espacio participativo con madres comunitarias del municipio para promover la actividad física, la alimentación saludable, la salud mental en el trabajo, la convivencia pacífica y la resolución de conflictos, mediante el uso de estrategias pedagógicas, lúdicas y experienciales que fortalezcan sus capacidades individuales y comunitarias desde un enfoque de género, salud pública y desarrollo territorial.
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:** La jornada contó con la participación de 10 mujeres del CDI de la vereda de Camacho del municipio de Nemocón, cuyas edades oscilaron entre los 23 y 58 años. Las asistentes provenían de diversos sectores, tanto rurales como urbanos. Estas mujeres representan un grupo activo, resiliente y comprometido con el desarrollo de su entorno como cuidadoras principales de su familia, lo cual profundiza la importancia de incluir acciones integrales de promoción de la salud y bienestar emocional dirigidas a esta población.
2. **Metodología de la actividad realizada:**

La jornada se estructuró en cuatro momentos pedagógicos y experienciales, desarrollados bajo un enfoque de educación participativa, enfoque de género y bienestar integral. Cada momento fue diseñado con el propósito de propiciar la reflexión, el intercambio de saberes y la apropiación de herramientas prácticas para las mujeres emprendedoras. A continuación, se describe cada fase:

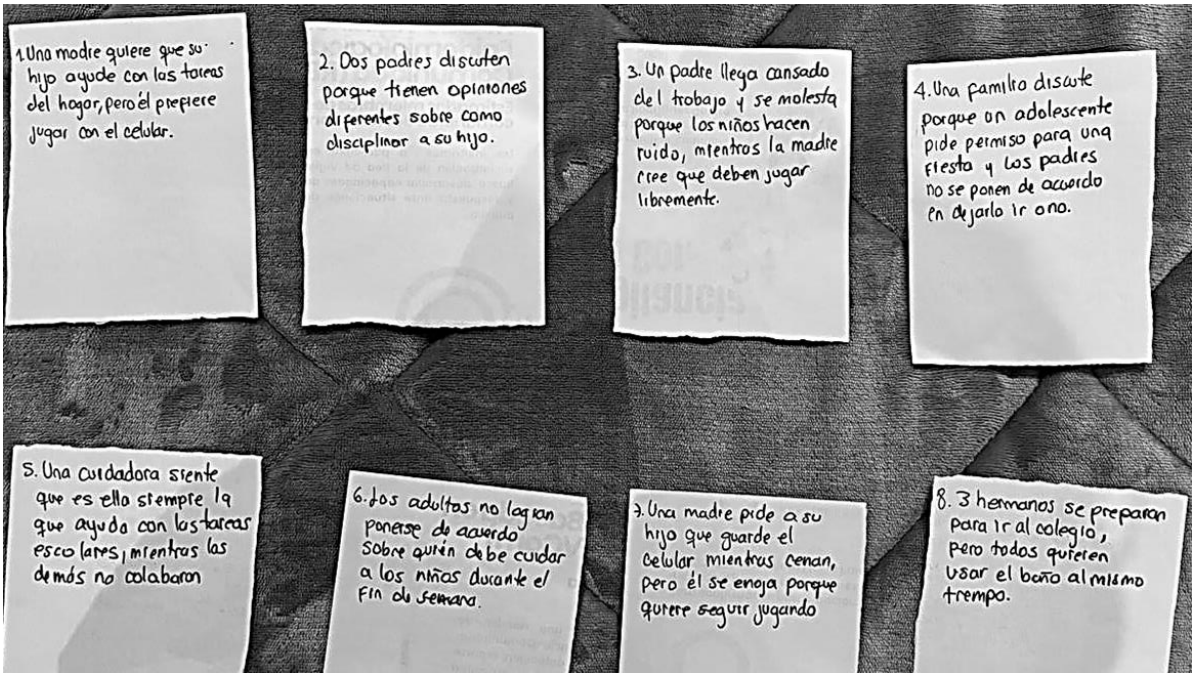
- **Momento 1: Actividad de apertura – Reconocimiento e integración**

Se inició la jornada con una dinámica de presentación participativa, en la cual se solicitó a cada mujer que compartiera el nombre y mencionara cómo gestiona el estrés en su vida familiar. Esta actividad permitió reconocer la diversidad de estrategias personales y generar un ambiente de confianza, fortaleciendo la identidad colectiva del grupo como mujeres trabajadoras, cuidadoras y líderes. El ejercicio favoreció la empatía, la expresión emocional y la conexión entre las participantes, generando disposición para el aprendizaje mutuo.

- **Momento 2: Primera conferencia – Resolución de conflictos en el hogar.**

La primera intervención estuvo a cargo de una psicóloga invitada con experiencia en liderazgo comunitario y procesos de empoderamiento femenino. A través de una exposición experiencial, se abordaron temáticas como la autoestima, la toma de decisiones, la autonomía económica, el liderazgo femenino y la participación en la vida comunitaria. Se compartieron ejemplos inspiradores y se promovió la reflexión sobre los retos y oportunidades de las mujeres en sus territorios. Esta intervención permitió resignificar las experiencias de las asistentes y motivarlas a fortalecer su rol como agentes de transformación social.

Se realizó una actividad de **resolución de conflictos**, la cual se desarrolló de manera participativa y reflexiva. Para ello, se trabajó con diferentes ítems o situaciones problema, frente a los cuales cada participante redactó posibles soluciones adaptadas a su **entorno familiar y comunitario**. Posteriormente, se propició un espacio de diálogo en el que los asistentes compartieron sus experiencias relacionadas, fortaleciendo el aprendizaje colectivo, el reconocimiento de diferentes perspectivas y la construcción de estrategias de convivencia pacífica.



- **Momento 3: Intervención del equipo APS – Hábitos de vida saludable con enfoque de mujer.**

El equipo de Atención Primaria en Salud del entorno comunitario condujo una actividad pedagógica y lúdica centrada en los siete hábitos de vida saludable, adaptados a la realidad cotidiana de las madres comunitarias. Se diseñó una actividad grupal con el uso de un rompecabezas impreso, en el que cada pieza representaba un hábito clave: alimentación balanceada, actividad física, autocuidado emocional, descanso, relaciones sanas, prevención de enfermedades y revisión médica oportuna.

Durante esta actividad se resaltó la importancia del autoexamen de seno como práctica esencial de cuidado preventivo, fomentando la detección temprana del cáncer de mama. Las participantes colaboraron activamente, generando una conversación abierta sobre cómo incorporar estos hábitos en su vida diaria, a pesar de las múltiples cargas que enfrentan.

- **Momento 5: Conclusiones colectivas y cierre**

El cierre de la jornada se desarrolló de manera colectiva, permitiendo que las participantes compartieran sus aprendizajes más significativos y sensaciones frente a la jornada. Se reforzaron mensajes clave relacionados con la salud mental, la autonomía femenina y la convivencia. Asimismo, se motivó a las mujeres a continuar replicando lo aprendido en sus entornos y a participar en futuros espacios de formación y acompañamiento. La jornada

finalizó con una expresión simbólica de gratitud, destacando la importancia del autocuidado como un acto político y transformador.

2.1 Actividad lúdica de inicio:

La jornada comenzó con una dinámica participativa tipo lluvia de ideas, cuyo propósito fue promover la expresión libre de ideas, estimular la creatividad colectiva y facilitar el reconocimiento mutuo entre las participantes. Esta técnica se desarrolló en un espacio grupal abierto y respetuoso, en el que cada mujer compartió de manera espontánea y sin juicios su experiencia personal.

La actividad, guiada por preguntas detonantes como "¿Qué haces cuando surge un conflicto en su hogar?" y "¿Qué ha sido lo más difícil de resolver con la resolución de conflictos en el hogar y en la comunidad?", permitió recolectar múltiples aportes que fueron registrados en un papelógrafo por el equipo facilitador. Las respuestas abarcaron desde el diálogo conciliador, la negociación y la escucha activa, hasta la evasión del conflicto, el aislamiento o el silencio como mecanismos de defensa.

Esta técnica no solo permitió identificar las percepciones y capacidades individuales de afrontamiento, sino también generar conciencia colectiva sobre las limitaciones, recursos y aprendizajes comunes frente al manejo de conflictos. Desde un enfoque de género, se evidenció cómo las mujeres emprendedoras enfrentan conflictos en múltiples esferas —productiva, familiar y comunitaria—, muchas veces sin redes de apoyo ni espacios para tramitar emocionalmente dichas tensiones. La actividad sentó las bases para profundizar en los temas centrales de la jornada y consolidó un ambiente de confianza, escucha y participación desde el inicio.

2.2 Explicación del tema:

La jornada abordó temáticas claves relacionadas con la **salud mental, el empoderamiento femenino, la convivencia social, los hábitos de vida saludable y la resolución de conflictos**, integradas desde un enfoque de género, salud pública y desarrollo comunitario. A continuación, se describen conceptualmente los ejes abordados:

1. Salud mental y gestión emocional en mujeres anexas a centros comunitarios.

La salud mental, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es un estado de bienestar en el cual el individuo desarrolla sus capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad. En el caso de las mujeres de hogares comunitarios, este bienestar suele verse afectado por factores como la sobrecarga familiar, la precariedad económica, la violencia estructural y la falta de redes de apoyo.

Desde la psicología comunitaria y el enfoque psicosocial, la salud mental debe entenderse no solo como ausencia de enfermedad, sino como la capacidad de las personas y comunidades para transformar su entorno con autonomía y dignidad. Promover espacios

de autocuidado, escucha activa, expresión emocional y reconocimiento de las cargas invisibles del trabajo reproductivo es fundamental para fortalecer la salud mental femenina.

2. Empoderamiento femenino

El empoderamiento es un proceso mediante el cual las personas adquieren control sobre sus propias vidas, desarrollan capacidades críticas y participan activamente en la toma de decisiones. El empoderamiento femenino, desde el enfoque de género y derechos, implica la redistribución del poder en relaciones históricamente desiguales, permitiendo que las mujeres accedan a recursos, autonomía económica, reconocimiento social y liderazgo político y comunitario.

Teóricas como Naila Kabeer definen el empoderamiento en tres dimensiones: acceso a recursos, agencia (capacidad de actuar) y logros. En contextos rurales o de economías populares, el empoderamiento también se manifiesta en la autonomía cotidiana: decidir sobre el cuerpo, el tiempo, el trabajo y la participación comunitaria.

3. Hábitos de vida saludable con enfoque de género

Los hábitos de vida saludable se definen como comportamientos cotidianos adquiridos y sostenidos en el tiempo que favorecen el bienestar integral de las personas. Desde el campo de la salud pública, estos hábitos son fundamentales para prevenir enfermedades, mantener la funcionalidad física y mental, mejorar la calidad de vida y aumentar la expectativa de vida saludable.

Entre los hábitos más ampliamente promovidos se encuentran:

1. **Alimentación equilibrada y consciente:** Basada en una dieta variada, rica en frutas, verduras, cereales integrales, leguminosas y bajo consumo de azúcares, grasas saturadas y alimentos ultraprocesados. Desde un enfoque de género, se reconoce que muchas mujeres asumen el rol de proveedoras de alimentos para su familia, lo que puede implicar que prioricen la alimentación de otros antes que la propia. Por ello, promover la alimentación saludable también implica empoderarlas para que cuiden de sí mismas y reconozcan su derecho al acceso equitativo y digno a una nutrición de calidad.
2. **Actividad física regular:** Se recomienda al menos 150 minutos semanales de actividad moderada, adaptada a las condiciones físicas, edad y preferencias personales. En mujeres adultas, especialmente en zonas rurales o con dobles jornadas laborales, es frecuente que el tiempo y los espacios para realizar ejercicio físico sean limitados. Incorporar pausas activas, caminatas cotidianas, actividades recreativas y ejercicios funcionales puede facilitar la adherencia a este hábito.
3. **Descanso y sueño reparador:**El sueño de calidad contribuye a la restauración física y mental, regulación hormonal, prevención de enfermedades crónicas y equilibrio emocional. Las mujeres, especialmente aquellas con responsabilidades de cuidado, pueden presentar alteraciones del sueño por estrés, sobrecarga o

interrupciones nocturnas. Promover rutinas de higiene del sueño y espacios de autocuidado es clave para favorecer un descanso adecuado.

4. **Gestión emocional y salud mental:** Incluir prácticas cotidianas para reconocer, expresar y manejar las emociones es fundamental para la salud mental. Esto incluye el autocuidado emocional, la búsqueda de redes de apoyo, la participación en grupos, el manejo del estrés y el equilibrio entre vida personal, familiar y laboral. El reconocimiento social del trabajo de cuidado y la promoción del bienestar psicoemocional en mujeres son ejes indispensables para su empoderamiento.
5. **Relaciones sanas y convivencia positiva:** Los vínculos afectivos, laborales y comunitarios influyen directamente en la salud. Las relaciones sanas se basan en el respeto, la comunicación, el apoyo mutuo y la no violencia. La promoción de una convivencia saludable implica también prevenir relaciones abusivas, promover la autonomía y construir redes de solidaridad, especialmente en mujeres cuidadoras o expuestas a múltiples formas de violencia simbólica y estructural.
6. **Prevención de enfermedades y controles médicos periódicos:** Incluir prácticas preventivas como el autoexamen de seno, la citología, el control del peso, la presión arterial y la participación en programas de vacunación y tamizaje. La prevención en salud debe ser vista como una práctica de poder personal y colectivo, no como una responsabilidad exclusivamente médica. Empoderar a las mujeres sobre su derecho a la salud incluye el acceso a la información, a servicios con enfoque diferencial y a espacios de confianza para su cuidado integral.
7. **Tiempo personal y recreación:** Dedicarse momentos de placer, descanso, ocio creativo y expresión personal contribuye significativamente al bienestar. A pesar de que muchas mujeres consideran estos espacios como innecesarios o secundarios frente a las demandas familiares y laborales, son fundamentales para mantener el equilibrio físico, mental y emocional.

4. Convivencia y resolución de conflictos

La convivencia implica la capacidad de compartir espacios comunes desde el respeto, el diálogo y la colaboración. La resolución de conflictos, por su parte, es un conjunto de habilidades y herramientas que permiten abordar desacuerdos o tensiones de forma pacífica y constructiva.

Desde el enfoque educativo y psicosocial, se promueven estrategias como la **comunicación asertiva, la empatía, la escucha activa, la mediación y la negociación colaborativa**, reconociendo que el conflicto no es negativo en sí mismo, sino una oportunidad para transformar relaciones y fortalecer el tejido social. En contextos comunitarios, enseñar a las mujeres estas habilidades contribuye a su liderazgo, autonomía y bienestar.

5. Autoexamen de seno como práctica de autocuidado de las mujeres.

El autoexamen de seno es una técnica de detección temprana de anomalías que puede contribuir a la prevención y tratamiento oportuno del cáncer de mama. Aunque no reemplaza los controles médicos, representa una acción concreta de autocuidado y conciencia corporal. Incluir este tema en el espacio con mujeres emprendedoras refuerza su rol como agentes activas de su propia salud y permite vincular el bienestar físico con el cuidado emocional y simbólico del cuerpo.

Enfoque de Salud Comunitaria

El enfoque de **salud comunitaria** es una estrategia fundamental de la Atención Primaria en Salud (APS) que busca abordar los procesos de salud, enfermedad y cuidado desde una visión integral, participativa y territorial. A diferencia del modelo biomédico tradicional, que centra su accionar en el individuo y en la atención curativa, la salud comunitaria reconoce que la salud es resultado de múltiples factores sociales, económicos, culturales y ambientales, y que su abordaje debe ser colectivo e intersectorial.

Este enfoque propone trabajar **con la comunidad y no solo para la comunidad**, fortaleciendo sus capacidades organizativas, sus conocimientos propios, sus prácticas de cuidado y su participación en la toma de decisiones. La comunidad no es vista como un grupo pasivo receptor de servicios, sino como **protagonista activa** en la construcción de bienestar.

Desde esta perspectiva, se promueve:

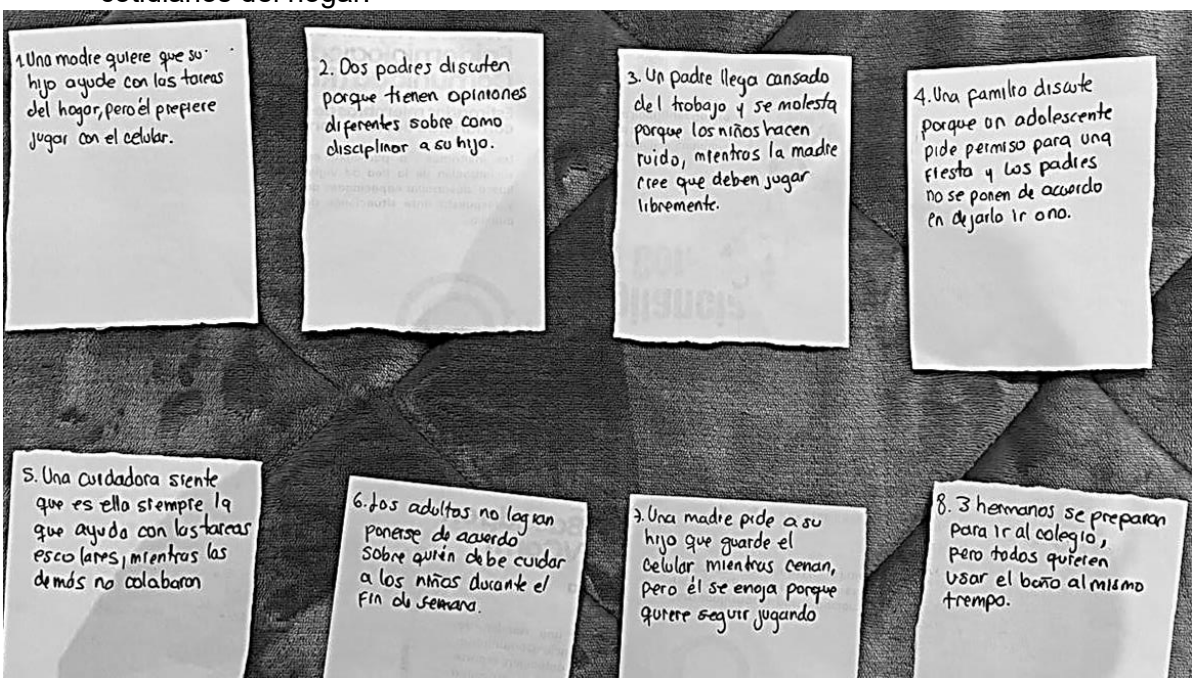
- El reconocimiento de los **determinantes sociales de la salud** (como el acceso a la educación, la vivienda digna, el empleo, el entorno seguro y la equidad de género).
- El fomento de la **participación social** como herramienta de empoderamiento ciudadano y control social.
- La promoción de estilos de vida saludables y entornos protectores a través de la movilización de redes comunitarias, líderes sociales, instituciones locales y actores sociales clave.
- La identificación de **necesidades sentidas** de la comunidad, más allá de las estadísticas institucionales, incluyendo percepciones, vivencias y prioridades locales.
- El trabajo intersectorial e interdisciplinario, articulando actores de salud, educación, cultura, desarrollo social, medio ambiente, entre otros.

En este marco, las intervenciones como la jornada realizada con mujeres emprendedoras cobran sentido, ya que permiten articular acciones de **promoción de la salud, prevención de la enfermedad y fortalecimiento del tejido social**, atendiendo a las condiciones reales del territorio y a las voces de quienes lo habitan. El uso de metodologías participativas, el enfoque de género y la lectura crítica del contexto hacen parte de las herramientas centrales de la salud comunitaria.

Finalmente, este enfoque reconoce que **la salud no es solo ausencia de enfermedad**, sino una construcción colectiva que se alimenta de relaciones solidarias, decisiones informadas, bienestar emocional, participación y justicia social.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado

- Para el desarrollo del taller de conflictos, se diseñaron fichas con 8 problemas cotidianos del hogar:



- Para el desarrollo de la jornada se utilizó un recurso educativo central: una **infografía impresa en formato de rompecabezas**, diseñada específicamente para representar de manera visual y participativa los **siete hábitos de vida saludable**. Esta herramienta pedagógica permitió a las participantes reflexionar, dialogar y construir colectivamente el significado de cada hábito, fomentando la apropiación del contenido desde una experiencia lúdica.
  Infografía con hábitos saludables, se convirtió en un rompecabezas, elaborado en cartulina plastificada a color, incluía piezas que representaban prácticas como la alimentación balanceada, la actividad física, el autocuidado emocional, el descanso, las relaciones sanas, la prevención de enfermedades y los controles médicos periódicos. Su uso buscó fortalecer la comprensión y el compromiso con el autocuidado en contextos cotidianos.



Además, se dispuso del **espacio físico adecuado para el desarrollo de las conferencias** y actividades grupales, con condiciones apropiadas de iluminación, ventilación y mobiliario para garantizar la comodidad y la atención de las participantes. Este ambiente favoreció la interacción, la escucha activa y el intercambio de experiencias, elementos fundamentales del enfoque comunitario y participativo.

2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes: Durante el desarrollo de la jornada, las madres comunitarias expresaron inquietudes relacionadas con las dificultades para manejar conflictos en sus entornos personales, familiares, laborales y comunitarios, en especial al intentar equilibrar sus responsabilidades en el trabajo comunitario con las demandas del hogar y el cuidado familiar. Manifestaron la necesidad

de fortalecer sus habilidades de comunicación asertiva y manejo del estrés, reconociendo que en ocasiones reaccionan de manera impulsiva ante situaciones de tensión; además, surgieron preguntas sobre cómo establecer límites sin afectar las relaciones sociales y cómo afrontar las emociones en contextos con redes de apoyo limitadas. Estas inquietudes evidencian la importancia de continuar generando espacios de formación emocional y herramientas prácticas de resolución de conflictos, ajustadas a la realidad de las madres comunitarias y a los múltiples roles que desempeñan en su vida diaria.

3. Conclusiones y recomendaciones:

La jornada realizada con las madres comunitarias de la vereda Camacho en Nemocón permitió evidenciar la importancia de generar espacios seguros, reflexivos y pedagógicos donde ellas pudieran reconocer sus emociones, fortalecer su salud mental, construir herramientas para la resolución pacífica de conflictos y reflexionar sobre su autocuidado desde una perspectiva integral. La metodología participativa, fundamentada en la educación popular y el diálogo de saberes, facilitó la expresión de experiencias significativas y permitió adaptar los contenidos a las realidades cotidianas de las participantes, vinculadas tanto al cuidado infantil como a las responsabilidades familiares y comunitarias. La articulación interinstitucional entre el equipo de Atención Primaria en Salud, el CDI de Nemocón y la Fundación Santa Engracia fue clave para el desarrollo de la jornada, al igual que la disposición activa de las madres comunitarias, quienes expresaron gran interés en continuar fortaleciendo sus capacidades en temas de empoderamiento, manejo de conflictos, autocuidado físico y emocional, así como en estrategias que contribuyan a mejorar su bienestar y el de sus familias.

Recomendaciones

- Fortalecer procesos continuos de formación psicosocial dirigidos a madres comunitarias, que incluyan temas de salud mental, habilidades para la vida, empoderamiento y gestión emocional desde un enfoque de género y territorial.
- Dar seguimiento a las inquietudes expresadas por las participantes, mediante la oferta de talleres prácticos sobre resolución de conflictos, autocuidado emocional y liderazgo comunitario en articulación con el CDI y la Fundación Santa Engracia.
- Garantizar la sostenibilidad de estas iniciativas mediante su inclusión en la planeación municipal de salud, programas de primera infancia, economía solidaria y equidad de género, asegurando recursos y continuidad.

4. Registro fotográfico

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.**





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.**






20/08/2025, 8:36:56
Vía Nemocón-Suesca
Nemocón
Cundinamarca
Colombia


20/08/2025, 8:36:46

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.**



