

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

Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Fosca Cundinamarca
Lugar	Institución educativa departamental María Medina
Fecha	26 de agosto de 2025
Tema	Proyecto de vida y toma de decisiones en la cotidianidad
Entorno	Educativo
Objetivo	Brindar herramientas conceptuales y prácticas a los estudiantes para que reconozcan la importancia del proyecto de vida y desarrollen habilidad
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	Jenniffer Andrea Rozo Barbosa
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	1.007.184.905
Soporte listado de asistencia A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS – formato Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-091.	

Desarrollo de la Actividad

- Descripción de la población asistente** Se realiza sesión educativa con estudiantes del Jardín Infantil Rafael Pombo donde se encuentra con un total de 18 estudiantes, en ciclo de vida adolescencia se encuentran viviendo en cabecera municipal, ninguno se encuentra con en población de enfoque diferencial o discapacidad.
- Metodología de la actividad realizada** Para la sesión educativa se realiza en tres momentos importantes iniciando con la presentación de la ejecutora Jenniffer Rozo Enfermera de Entorno educativo luego la actividad Dar la bienvenida al grupo y explicar los objetivos de la sesión de forma sencilla y clara. Inicia con una lluvia de ideas: o ¿Qué es un proyecto de vida? o ¿Por qué es importante tener metas claras? o ¿Qué eventos del pasado han marcado tu vida? Puedes acompañar esta parte con una frase inspiradora en el tablero, como: “Conocer nuestro pasado nos ayuda a construir un mejor futuro.” 2. Explicación de la actividad (5 min): o Entrega la hoja y pide que dibujen una línea horizontal que divida su hoja en dos. o En el lado izquierdo (pasado), deben ubicar entre 3 y 5 momentos importantes ya vividos (positivos o difíciles). o En el lado

 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.

derecho (futuro), deben ubicar al menos 3 metas o sueños: uno personal, uno académico y uno familiar o social.

2.1 Actividad lúdica de inicio

1. Activación del tema (5 min): Inicia con una lluvia de ideas: o ¿Qué es un proyecto de vida? o ¿Por qué es importante tener metas claras? o ¿Qué eventos del pasado han marcado tu vida? Puedes acompañar esta parte con una frase inspiradora en el tablero, como: “Conocer nuestro pasado nos ayuda a construir un mejor futuro.”
2. Explicación de la actividad (5 min): o Entrega la hoja y pide que dibujen una línea horizontal que divida su hoja en dos. o En el lado izquierdo (pasado), deben ubicar entre 3 y 5 momentos importantes ya vividos (positivos o difíciles). o En el lado derecho (futuro), deben ubicar al menos 3 metas o sueños: uno personal, uno académico y uno familiar o social.
3. Trabajo individual y artístico (20 min): o Los estudiantes ilustran su línea con dibujos, colores y símbolos que representen emociones, aprendizajes o personas claves. o Pueden usar post-its para representar sus sueños, lo que permite moverlos y conversar sobre su flexibilidad.
4. Socialización voluntaria (5 min): o Se invita a 3 o 4 estudiantes a compartir su línea y explicar qué les ha marcado y qué sueñan para el futuro.
5. Cierre reflexivo (5 min): o Preguntas guiadas: ▪ ¿Qué te enseñaron tus experiencias pasadas? ▪ ¿Quién o qué puede ayudarte a lograr tus metas? ▪ ¿Qué obstáculos podrías encontrar y cómo los enfrentarías?

2.2 Explicación del tema

Proyecto de Vida y Toma de Decisiones en la Cotidianidad La adolescencia es una etapa crítica del desarrollo humano caracterizada por intensos cambios físicos, emocionales, cognitivos y sociales. En este periodo, los y las jóvenes comienzan a construir su identidad personal, a reflexionar sobre su papel en el mundo y a tomar decisiones que marcarán su rumbo futuro. Es por ello que la educación en proyecto de vida y toma de decisiones se convierte en un eje central para orientar su desarrollo integral. El proyecto de vida no es simplemente un plan profesional o académico, sino un proceso dinámico mediante el cual el individuo identifica sus propósitos personales, sus valores, aspiraciones y metas, y diseña acciones coherentes para alcanzarlas.

Esta construcción implica el autoconocimiento, la exploración de intereses, la reflexión sobre el entorno social y familiar, y la formulación de un plan flexible que puede transformarse según las circunstancias y aprendizajes del camino. En este sentido, el proyecto de vida se convierte en una herramienta pedagógica y formativa que permite a los estudiantes visualizar el futuro, tomar conciencia de sus decisiones presentes y comprometerse con su desarrollo personal, familiar y comunitario.

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

Construir un proyecto de vida sólido favorece la motivación escolar, la prevención de riesgos psicosociales (embarazo adolescente, consumo de sustancias psicoactivas, deserción escolar, entre otros) y el ejercicio activo de la ciudadanía. Por su parte, la toma de decisiones en la cotidianidad es una competencia clave que debe desarrollarse desde edades tempranas y que está directamente relacionada con el ejercicio de la autonomía, la responsabilidad y la inteligencia emocional. Tomar decisiones implica identificar opciones, analizar consecuencias, considerar los valores personales y sociales involucrados y asumir con madurez los resultados.

En la adolescencia, las decisiones no solo afectan la vida académica o familiar del estudiante, sino que también impactan su salud mental, sus relaciones interpersonales y su sentido de pertenencia y propósito. La toma de decisiones y la construcción del proyecto de vida están profundamente interrelacionadas. Cada decisión cotidiana es una pieza del rompecabezas del futuro: elegir con quién compartir el tiempo, cómo responder a una presión social, cómo organizar las prioridades académicas o cómo actuar ante un conflicto interpersonal, son escenarios que modelan la trayectoria vital de los y las jóvenes. Enseñar a tomar decisiones conscientes es enseñar a vivir con propósito. Desde la escuela, estos procesos deben ser abordados pedagógicamente de forma estructurada, transversal e intencionada, reconociendo las realidades y contextos de los estudiantes, fomentando espacios seguros de expresión y promoviendo herramientas prácticas que les permitan explorar sus emociones, pensar críticamente y proyectarse con esperanza.

En consecuencia, los temas de proyecto de vida y toma de decisiones no pueden limitarse a una clase ocasional o a una orientación puntual, sino que deben formar parte del proceso educativo como componentes estructurales del desarrollo humano integral, en coherencia con los principios de la Ley General de Educación, los lineamientos del Ministerio de Educación Nacional (MEN) y el marco de la convivencia escolar en Colombia. Esta propuesta se articula con los enfoques de Educación para la Ciudadanía y la Convivencia, Educación Socioemocional, Educación para la Sexualidad y el desarrollo de competencias para la vida, promoviendo estudiantes más autónomos, resilientes, conscientes de sus decisiones y comprometidos con su futuro. Enfoque Metodológico Propuesto La propuesta metodológica para abordar estos temas parte de un enfoque pedagógico activo, reflexivo y vivencial, que reconoce al estudiante como sujeto de derechos y protagonista de su proceso de aprendizaje y desarrollo personal.

Principios metodológicos clave:

- Participación activa: Los estudiantes reflexionan, dialogan y construyen conocimiento desde su propia experiencia.
- Aprendizaje significativo: Se parte de situaciones reales, cotidianas y relevantes para su edad.
- Enfoque socioemocional: Se promueven habilidades como el autoconocimiento, la empatía, el manejo emocional y la toma de decisiones responsables.

 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.

- Transversalidad: Se integra con áreas como Ética, Ciencias Sociales, Educación Religiosa y Orientación Escolar.
- Flexibilidad: Las actividades se adaptan a las necesidades del grupo, al contexto institucional y a las particularidades culturales Resultados Esperados
- Estudiantes más conscientes de sus capacidades, intereses y metas personales.
- Jóvenes con mayor capacidad para tomar decisiones responsables y gestionar consecuencias.
- Prevención de riesgos asociados a decisiones impulsivas o influencias externas negativas.
- Fortalecimiento de la autoestima, la autonomía y el proyecto de vida como proceso en construcción.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado: se realiza la presentación por medio de diapositivas con el fin de brindar una facilidad a los integrantes en la comprensión de la información.

Jenniffer Rozo Barbosa

MI PROYECTO DE VIDA

Mis fortalezas
Inteligente
Disciplinada
Responsable
Respetuosa
Creativa

Mis debilidades
Desconfiada
Ansiosa
Negativa
Rígida
Miedosa

Metas a corto plazo
Terminar mis estudios
Comenzar mis ahorros
Aprender ingles
Aprender a programar

Metas a largo plazo
Tener el trabajo de mis sueños.
Formar una familia
Tener un mascota
Tener una empresa

Desarrolla la responsabilidad
Aprender a planificar también implica desarrollar la responsabilidad. Construir un plan ayuda a comprender que el futuro está condicionado por las decisiones y las acciones cotidianas.


Gobernación de Cundinamarca

E.S.E. CENTRO DE SALUD DE FOSCA
Salud con Calidad Humana
y Responsabilidad Social

 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.

2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes.

Los participantes no refieren ninguna pregunta o inquietud frente a el tema.

3. Conclusiones y recomendaciones

Se da como conclusión que el proyecto de vida en la adolescencia es una herramienta fundamental que permite a los jóvenes reflexionar sobre quiénes son, qué desean lograr y cómo pueden alcanzar sus metas de manera responsable y consciente. Durante esta etapa, donde se definen identidades y se construyen sueños, elaborar un proyecto de vida fortalece la autoestima, la toma de decisiones y la capacidad de enfrentar los retos del entorno. Además, ayuda a prevenir conductas de riesgo, fomenta valores como la responsabilidad y la perseverancia, y orienta a los adolescentes hacia un futuro con propósito y sentido. En conclusión, trabajar en un proyecto de vida brinda a los adolescentes la posibilidad de proyectarse como personas autónomas, seguras y capaces de aportar positivamente a su comunidad y a la sociedad.

4. Registro fotográfico



 <p>Gobernación de Cundinamarca</p>	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.

