Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Nemocón.
Lugar	Pista de patinaje.
Fecha	07-12-2025
Tema	ESTRATEGIA "PIENSA Y ACTUA POSITIVAMENTE " Entrega 2: Sesión 4. Formación/ Decisiones sexuales y reproductiv
Entorno	Comunitario.
Objetivo	Facilitar la apropiación de herramientas de análisis y reflexión para la toma de decisiones frente a situaciones relacionadas con la sexualidad y la reproducción; que pueden afectar el proyecto de vida como el embarazo, las infecciones de transmisión sexual, la dependencia o la violencia sexual, entre otros.
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 actividad contó con la participación de 15 jóvenes, provenientes de la escuela de patinaje y del equipo de voleibol, caracterizados por:

   - Adolescentes con edad superior a 10 años.
   - Interés en fortalecer sus habilidades de toma de decisiones frente a situaciones relacionadas con la sexualidad y la reproducción.
   - Participación y disposición para compartir experiencias, opiniones y emociones en un ambiente seguro y respetuoso.
   - Exposición a riesgos relacionados con embarazos tempranos, infecciones de transmisión sexual (ITS), violencia sexual o dependencia afectiva.
   - La actividad se desarrolló en un espacio que garantiza la privacidad y confianza para el abordaje de temas sensibles.

2. **Metodología de la actividad realizada:**

1. Introducción: Explicación del objetivo y metodología: Se inició la sesión explicando el objetivo del taller, su duración aproximada y la metodología a seguir. Se destacó que la actividad estaba orientada a promover la reflexión, análisis crítico y apropiación de herramientas para la toma de decisiones frente a situaciones relacionadas con la sexualidad y el cuidado del cuerpo.

2. Momento 1: Acercándonos – "El espejo" (30 minutos)

- La sesión comenzó con los adolescentes caminando alrededor del espacio, reconociéndose entre sí mientras se movían a distintos ritmos y direcciones (rápido, lento, mirando arriba, a los lados o al piso).
- En cualquier momento, el facilitador decía "STOP" y se indicaba formar parejas con la persona más cercana, asignándoles los números 1 y 2.
- Los números 1 formaron un círculo grande y los números 2 un círculo más pequeño dentro del primero.
- Quienes estaban en el círculo pequeño hicieron las veces de espejo, imitando los movimientos de los del círculo grande al ritmo de la música.
- Se utilizaron diferentes géneros musicales para incentivar la creatividad y el movimiento. Cada cambio de género musical implicaba un paso hacia la izquierda para que las personas del círculo pequeño se convirtieran en espejo de la siguiente persona, promoviendo interacción y atención plena.

3. Momento 2: Construyendo juntos – "Cartografía corporal" (120 minutos)

- La actividad inició con una danza guiada llamada "Mi cuerpo despierto", en la que los adolescentes realizaron movimientos rítmicos individuales y luego colectivos, usando ritmos populares, románticos, tropicales y actuales.
- Al finalizar la danza, se realizó un ejercicio de respiración y relajación, guiado por la lectura de apoyo (Ayuda N°3 "Mi cuerpo, despierto").
- Posteriormente, cada adolescente recibió dos pliegos de papel periódico, un marcador y cinco vinilos de colores para dibujar la silueta de su cuerpo y señalizar diferentes características:
    - Rojo: ¿Qué partes de mi cuerpo me producen placer?
    - Blanco: ¿Cuáles son las partes de mi cuerpo que me gustan?
    - Azul: ¿Cuáles son las partes de mi cuerpo que no me gustan?
    - Amarillo: ¿Cuáles son las partes de mi cuerpo con las que expreso mis emociones?

- Verde: Escribe un verso alrededor de la silueta sobre cómo cuidas tu cuerpo.

- Una vez finalizadas las siluetas, se pegaron en la pared para que todos las vieran, generando una discusión grupal sobre las similitudes y diferencias en las percepciones de sexualidad y cuidado del cuerpo, fomentando el análisis colectivo y la reflexión sobre el autocuidado.

Segunda parte: Derechos sexuales y reproductivos

4. Exposición oral del tema – "Descubriendo mis derechos" (90 minutos)

- Tomando como base los grupos formados en la actividad anterior, se distribuyeron a cada grupo cuatro fichas ilustrativas sobre Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos.

- Cada grupo tuvo 15 minutos para preparar una presentación, profundizando en los derechos asignados y cómo se relacionan con la vida cotidiana de los adolescentes.

- En plenaria, cada grupo presentó lo trabajado. El facilitador acompañó la actividad, profundizando en el entendimiento de cada Derecho, aclarando dudas y reforzando la importancia de conocer y ejercer los Derechos Sexuales y Reproductivos.

2.1 Actividad lúdica de inicio:

La actividad de inicio "Pasando el paquete" permitió a los adolescentes **explorar sus conocimientos previos, emociones y experiencias** frente a la sexualidad y reproducción de manera lúdica. La dinámica facilitó la socialización del grupo, el reconocimiento de diferentes perspectivas y la preparación emocional para el análisis de situaciones hipotéticas más complejas.

2.2 Explicación del tema:

Sexualidad, cuidado del cuerpo y Derechos Sexuales y Reproductivos

El tema central del taller fue fortalecer la apropiación de herramientas de análisis y reflexión para la toma de decisiones frente a situaciones relacionadas con la sexualidad y la reproducción, buscando que los adolescentes comprendieran la importancia del autocuidado, la prevención de riesgos y el ejercicio responsable de sus derechos.

a. Sexualidad y autocuidado del cuerpo

Se abordó la sexualidad como un derecho integral de cada persona, que implica respeto, bienestar físico, emocional, mental y social. La actividad enfatizó la importancia de:

- Conocer y aceptar el propio cuerpo.
- Reconocer las partes del cuerpo que producen placer, que gustan, que generan emociones o que se desean mejorar.
- Reflexionar sobre cómo se cuida el cuerpo y se expresan las emociones, promoviendo la autoestima y el autocuidado.

Estas reflexiones se sustentan en la Declaración de la OMS sobre la salud sexual (2006), que señala que la salud sexual no es solo ausencia de enfermedad, sino bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad.

b. Derechos Sexuales y Reproductivos (DSR)

Se presentó a los adolescentes el concepto de DSR, definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), como los derechos de todas las personas de:

- Decidir libre y responsablemente sobre su vida sexual y reproductiva.
- Acceder a información, educación y servicios de salud sexual y reproductiva.
- Tener relaciones sexuales libres de coerción, discriminación o violencia.

Se enfatizó que conocer estos derechos permite:

- Tomar decisiones informadas sobre prevención de embarazos tempranos y planificación de la vida reproductiva.
- Protegerse frente a infecciones de transmisión sexual (ITS).
- Reconocer y prevenir situaciones de violencia sexual o dependencia afectiva.
- Ejercer la autonomía personal respetando sus propios límites y los de los demás.

c. Toma de decisiones y prevención de riesgos

La explicación incluyó la relación entre toma de decisiones y consecuencias:

- Cada elección sobre sexualidad y cuidado del cuerpo tiene un impacto en la salud física, emocional y social.
- Las decisiones responsables implican identificar riesgos, recursos disponibles y posibles consecuencias.
- Se promovió la reflexión ética y social, vinculando la información sobre DSR con situaciones de la vida real.

d. Aplicación práctica en el taller

- Las actividades de cartografía corporal permitieron que los adolescentes reconocieran su cuerpo y expresaran emociones asociadas a la sexualidad y autocuidado.
- La exposición oral y trabajo grupal con fichas ilustrativas facilitó la comprensión y apropiación de los DSR.
- La actividad de cómics improvisados reforzó la aplicación de los conocimientos a situaciones hipotéticas, promoviendo reflexión, creatividad y análisis de consecuencias.

El enfoque teórico se centró en la promoción de la salud integral, la prevención de riesgos y el empoderamiento de los adolescentes para que tomen decisiones informadas, responsables y respetuosas de sus derechos y los de los demás, en línea con la Agenda de Salud Sexual y Reproductiva del Ministerio de Salud y la Ley 1257 de 2008**.**

2.3 Descripción del material didáctico utilizado:

Ayuda N°3 – "Mi cuerpo despierto"

Objetivo: Guiar la relajación y la toma de conciencia corporal después de la danza. Materiales: Audio o guía escrita para la respiración y relajación. Instrucciones:

1. Los adolescentes se recuestan o siéntan cómodamente.
2. Se les guía a respirar profundamente y percibir cada parte del cuerpo, desde los pies hasta la cabeza.
3. Se realiza un recorrido mental señalando las sensaciones, emociones y áreas de tensión o placer.
4. Se invita a reflexionar sobre cómo cuidan su cuerpo y cómo lo sienten, preparándolos para la actividad de cartografía corporal.

Ayuda N°4 – Poster Derechos Sexuales y Reproductivos

Objetivo: Facilitar la comprensión de los DSR y su aplicación práctica. Materiales: Cuatro fichas por grupo con ilustraciones y breve descripción de cada derecho. Contenido sugerido:

1. Derecho a la información y educación sexual integral – acceso a información confiable sobre sexualidad, salud sexual y reproductiva.
2. Derecho a decidir libre y responsablemente – tomar decisiones sobre la vida sexual y reproductiva sin coerción.
3. Derecho a la privacidad y confidencialidad – proteger la información personal sobre la sexualidad y salud.
4. Derecho a relaciones libres de violencia y discriminación – vivir la sexualidad con respeto y seguridad.

Ayuda N°6 – Preguntas para "Pasando el paquete" (si se utilizara para futuras dinámicas)

Objetivo: Explorar conocimientos previos, emociones y percepciones sobre sexualidad y cuidado del cuerpo.

Ejemplos de preguntas:

1. ¿Qué significa para ti cuidar tu cuerpo?
2. ¿Qué haces para proteger tu salud sexual?
3. ¿Qué harías si alguien no respeta tus límites?
4. ¿Cómo reaccionarías ante una situación de violencia sexual?
5. ¿Qué significa tomar decisiones responsables sobre tu sexualidad?

(Se pueden ampliar hasta 25 preguntas según necesidad.)

Ayuda N°7 – Tarjetas para reflexión grupal (Construyendo juntos: toma de decisiones)

Objetivo: Promover discusión sobre decisiones, consecuencias y recursos.
Contenido sugerido:

- ¿Qué sentiste al conocer la situación que te tocó?
- ¿Qué decisiones podrías tomar para cuidarte y proteger tu salud?
- ¿Qué recursos (información, servicios, apoyo de otros) puedes usar para tomar decisiones responsables?

2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes.

Los adolescentes expresaron dudas sobre:

- Cómo manejar situaciones inesperadas como embarazos o ITS en su vida personal.
- Dónde y cómo acceder a servicios de salud confiables.
- Formas de prevenir la violencia sexual y la coerción afectiva.
- Cómo tomar decisiones responsables frente a relaciones sexuales y afectivas.
- Estrategias para comunicar y compartir información sobre sexualidad con amigos, familiares y parejas.

3. Conclusiones y recomendaciones:

El taller permitió fortalecer la apropiación de herramientas de análisis y reflexión para la toma de decisiones responsables en sexualidad y reproducción. Las dinámicas lúdicas y experienciales fomentaron la participación, la reflexión crítica y el reconocimiento de emociones frente a situaciones hipotéticas, promoviendo la conciencia sobre las consecuencias de las decisiones y el respeto de los derechos sexuales y reproductivos.

Se recomienda dar continuidad a estas actividades con talleres adicionales que incluyan simulación de situaciones reales, información sobre servicios de salud sexual y reproductiva, estrategias de prevención de ITS, planificación de la vida reproductiva y manejo de violencia sexual. También se sugiere acompañamiento individualizado y seguimiento de aprendizajes para asegurar que los adolescentes puedan aplicar las herramientas adquiridas en su vida cotidiana de manera segura y responsable.

4. Registro fotográfico:

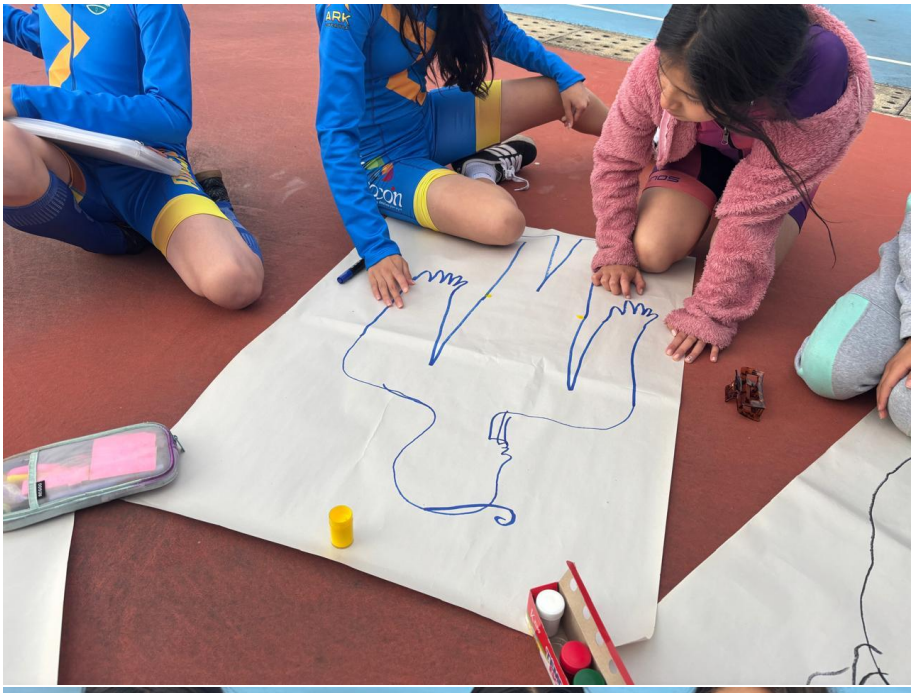
Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

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.

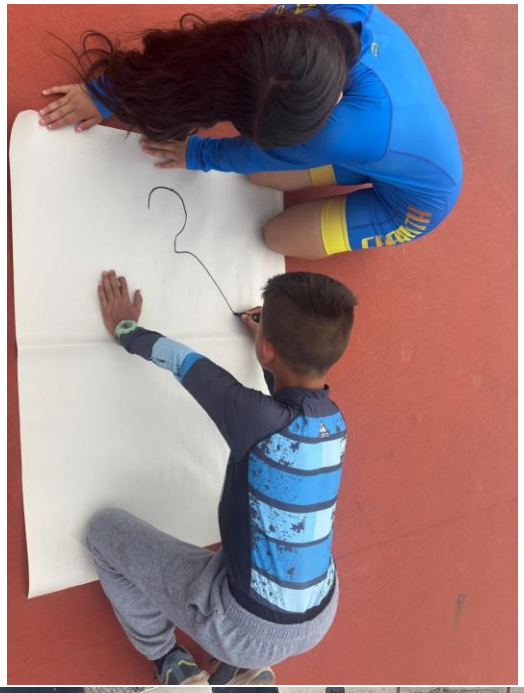
Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

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.

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.