

 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.

Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Nemocón.
Lugar	El Redil.
Fecha	06-12-25
Tema	Foro colectivo con enfoque comunitario – Mural comunitario.
Entorno	Comunitario.
Objetivo	Promover la salud y el bienestar colectivo mediante la realización de jornadas comunitarias participativas que fortalezcan los hábitos de vida saludables, la convivencia y la apropiación del territorio como espacio protector.
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 15 participantes, principalmente mujeres, todas madres cabeza de hogar y representantes de la empresa. Esta población se destacó por su interés en la promoción del autocuidado, la convivencia y la salud comunitaria, así como por su disposición para participar de manera activa en dinámicas grupales y lúdicas. Además, demostraron un fuerte compromiso en generar mensajes y acciones que contribuyan al bienestar colectivo y a la implementación de hábitos saludables en su entorno personal y laboral.

2. Metodología de la actividad realizada:

1. Introducción: bienvenida y presentación del objetivo La sesión comenzó con la **explicación del objetivo del foro colectivo**, destacando la importancia de la participación comunitaria para la promoción del autocuidado, la convivencia y los derechos en salud. Se contextualizó la actividad con un enfoque lúdico y participativo, resaltando la relevancia de expresar compromisos personales y colectivos en salud.

 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. Actividad lúdica de inicio: “Escalera de hábitos saludables” Como actividad inicial se implementó el **juego de la escalera de hábitos saludables**, diseñado para identificar los hábitos cotidianos de los participantes y reflexionar sobre su importancia para el bienestar personal y comunitario. Cada participante avanzaba por los peldaños de la escalera, **respondiendo preguntas o compartiendo acciones relacionadas con hábitos saludables**, incluyendo alimentación balanceada, actividad física, descanso adecuado, higiene personal, manejo del estrés y autocuidado emocional.

3. Foro colectivo y construcción del mural participativo

- Los participantes se **agrupaban en equipos de 2 a 3 personas** para trabajar sobre temas de hábitos saludables y autocuidado.
- Se presentó la **cartelera diseñada con el lema “Tejiendo salud, un mural comunitario para cuidarnos”**, que sirvió como soporte central para la actividad participativa.
- Cada grupo **participó de forma activa y coherente**, reflexionando sobre sus experiencias y compartiendo conocimientos sobre autocuidado, convivencia y derechos en salud.
- Los participantes **escribieron y dibujaron en el mural utilizando tres colores diferentes**, cada uno representando un tema específico:
 - **Color 1:** prácticas de **autocuidado**.
 - **Color 2:** estrategias para una **convivencia sana**.
 - **Color 3:** mensajes relacionados con los **derechos en salud**.
- La dinámica permitió:
 - Facilitar la **expresión individual y colectiva** de ideas y compromisos.
 - Favorecer la **reflexión profunda** sobre hábitos y prácticas que promueven la salud y el bienestar en la comunidad.
 - Visualizar de manera organizada los **compromisos individuales y colectivos**, reforzando la apropiación de los conceptos trabajados.
 - Fortalecer la **cohesión grupal y el sentido de pertenencia**, al contribuir todos en un mismo mural que representa la voz del grupo.

4. Socialización y reflexión grupal

- Cada grupo compartió su aporte y reflexión sobre el mural frente a todos los participantes.

 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.

- Se generó un espacio de diálogo para analizar la importancia de implementar los **compromisos adquiridos en la vida cotidiana y en el entorno laboral**.
- Se reforzó la comprensión sobre cómo los hábitos saludables y la participación comunitaria contribuyen al **bienestar individual y colectivo**.

2.1 Actividad lúdica de inicio:

Como actividad inicial se implementó el **juego de la escalera de hábitos saludables**, diseñado para conocer los hábitos cotidianos de los participantes y reflexionar sobre su importancia para el bienestar personal y comunitario. El juego consistió en una dinámica interactiva donde cada participante avanzaba por los peldaños de una “escalera” simbólica, **respondiendo preguntas o compartiendo acciones relacionadas con hábitos saludables**, tales como alimentación balanceada, actividad física, descanso adecuado, higiene personal, manejo del estrés y autocuidado emocional.

La dinámica permitió:

- **Evaluar los conocimientos previos** de los participantes sobre prácticas saludables.
- **Promover la reflexión individual y colectiva** sobre hábitos que contribuyen a la salud.
- **Estimular la participación y la colaboración**, ya que los participantes compartieron experiencias y sugerencias con sus compañeros.
- **Preparar al grupo para la actividad del mural comunitario**, estableciendo un ambiente lúdico y de confianza que facilitó la expresión de ideas y compromisos de salud.

Esta actividad integró **aprendizaje y diversión**, favoreciendo la interiorización de los conceptos de autocuidado y fomentando el diálogo entre los participantes sobre cómo aplicar los hábitos saludables en su vida cotidiana y en el entorno laboral.

2.2 Explicación del tema

El tema central de la actividad fue la promoción del autocuidado, la convivencia y los derechos en salud, haciendo énfasis en la participación social como estrategia para fortalecer hábitos saludables y prevenir riesgos en salud.

Autocuidado: Se refiere al conjunto de acciones, decisiones y hábitos que las personas adoptan de manera voluntaria para mantener y mejorar su salud física, mental, emocional y social. Incluye prácticas como una alimentación equilibrada, la actividad física regular, el descanso adecuado, el manejo del estrés, la higiene personal y la gestión de emociones. El autocuidado fortalece la resiliencia individual, mejora la calidad de vida y contribuye a la prevención de enfermedades crónicas y riesgos asociados a factores conductuales y ambientales.

Convivencia sana: Se centra en la relación respetuosa y positiva con otras personas, fomentando la empatía, la comunicación asertiva y la resolución pacífica de conflictos. Una convivencia saludable

 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.

mejora la cohesión social, la cooperación en la comunidad y la construcción de entornos seguros y solidarios, lo que impacta directamente en el bienestar colectivo.

Derechos en salud: Implican el conocimiento y ejercicio de derechos fundamentales relacionados con la salud, como el acceso a información, la prevención de riesgos, la participación en decisiones que afectan la salud propia y comunitaria, y la protección frente a situaciones que vulneren la integridad física o emocional. Ejercer estos derechos permite a las personas y comunidades asumir un rol activo en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades.

Importancia del mural y del foro: La realización del mural comunitario participativo y el foro colectivo constituyen estrategias efectivas para la participación social, ya que:

- Facilitan la expresión de ideas, experiencias y compromisos individuales y colectivos de manera visual y lúdica.
- Promueven la reflexión y el diálogo sobre hábitos saludables, convivencia y derechos en salud.
- Fortalecen la cohesión grupal y el sentido de pertenencia, al permitir que cada participante aporte a un proyecto común.
- Permiten que la comunidad sea protagonista en la construcción de mensajes y acciones que promuevan la salud, reforzando el enfoque de salud pública comunitaria.

La actividad se desarrolló de manera participativa y práctica, integrando ejemplos cotidianos, experiencias de los participantes y la construcción del mural. Esto facilitó que los conceptos fueran aplicables a la vida diaria y que los participantes reflexionaran sobre sus hábitos y comportamientos, fortaleciendo la apropiación de conocimientos y la responsabilidad colectiva frente a la salud.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado

Para la actividad se utilizaron materiales comunicativos, estructurados y pragmáticos, que facilitaron la comprensión de los temas y la participación de los asistentes:

- **Cartelera principal:**
 - Contenía el lema “Tejiendo salud, un mural comunitario para cuidarnos”.
 - Sirvió como soporte visual para plasmar mensajes, reflexiones y compromisos del grupo.
 - Facilitó la organización de la información y permitió diferenciar los temas mediante el uso de colores.
- **Mural participativo:**
 - Espacio donde los participantes escribieron y dibujaron sus aportes utilizando tres colores distintos:
 - Color 1: prácticas de autocuidado.
 - Color 2: estrategias de convivencia sana.
 - Color 3: mensajes relacionados con los derechos en salud.

 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.

- Permite la visualización colectiva de los compromisos, reforzando la apropiación de los conceptos trabajados.
- Favorece la expresión individual y grupal, integrando la creatividad con la reflexión sobre hábitos saludables y derechos.



- Materiales de apoyo para dinámica de hábitos saludables:
 - Escalera impresa o simbólica para la dinámica de escalera de hábitos saludables, utilizada para evaluar conocimientos y promover la reflexión sobre prácticas saludables.
 - Preguntas y consignas previamente diseñadas para guiar la interacción y fomentar la participación de todos los asistentes.

 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.



Estos materiales se seleccionaron con criterios de facilidad de comprensión, participación y relevancia práctica, permitiendo que los asistentes interiorizaran los conceptos trabajados, reflexionaran sobre sus hábitos y generaran compromisos claros que puedan aplicar en su vida cotidiana y en su entorno comunitario.

2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes: Durante la actividad, los participantes manifestaron inquietudes sobre cómo implementar de manera efectiva los compromisos de autocuidado en la vida diaria y en el entorno laboral, estrategias para mejorar la convivencia y el trabajo en equipo, formas de difundir información sobre derechos en salud entre sus compañeros y comunidad, recursos disponibles para mantener hábitos saludables, y experiencias sobre cómo superar barreras personales o colectivas que dificultan la práctica de hábitos saludables y la participación comunitaria.

3. Conclusiones y recomendaciones:

 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.

La actividad permitió fortalecer la participación y reflexiva de los participantes, principalmente madres cabeza de hogar, en torno a la promoción del autocuidado, la convivencia y los derechos en salud. A través del juego de la escalera de hábitos saludables y la construcción del mural comunitario participativo, los asistentes pudieron identificar y reflexionar sobre sus prácticas de salud, compartir experiencias, generar compromisos individuales y colectivos, y visualizar de manera organizada los mensajes de autocuidado, convivencia sana y derechos en salud. La dinámica del foro fomentó la interacción, la cohesión grupal y el sentido de pertenencia, destacando la importancia de espacios lúdicos y creativos para fortalecer la participación social y la educación en salud.

Se recomienda continuar realizando este tipo de actividades participativas, integrando herramientas visuales y dinámicas lúdicas que faciliten la reflexión y el diálogo comunitario. Además, es importante dar seguimiento a los compromisos adquiridos, promoviendo espacios periódicos de retroalimentación y fortalecimiento de hábitos saludables. Finalmente, se sugiere replicar la metodología en otros grupos de la comunidad, potenciando la apropiación de los conceptos de autocuidado, convivencia y derechos en salud, y fortaleciendo la capacidad de los participantes para asumir un rol activo en la promoción de la salud comunitaria.

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.



 <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.



 <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.



 <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.



 <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.

