Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Silvania
Lugar	Colegio Santa Inés – Sede 1
Fecha	26 de noviembre de 2025
Tema	Implementar y facilitar espacios participativos denominados "círculos de escucha" dirigidos a adolescentes y jóvenes, con el objetivo de promover el diálogo reflexivo, la expresión libre y segura, el fortalecimiento del conocimiento en torno a la sexualidad, los derechos sexuales y los derechos reproductivos, desde un enfoque de género, interseccionalidad, diversidad, ciclo vital y derechos humanos. Círculo de mujeres (adolescentes y jóvenes). Sesión 1: "Soy mujer: identidad, autoestima y sororidad" y "Mi cuerpo, mi ciclo, mi cuidado"
Entorno	Educativo
Objetivo	Implementar y facilitar espacios participativos denominados "círculos de escucha" dirigidos a adolescentes y jóvenes, con el objetivo de promover el diálogo reflexivo, la expresión libre y segura, el fortalecimiento del conocimiento en torno a la sexualidad, los derechos sexuales y los derechos reproductivos.
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	Maritza Ardila Chacón
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	1015392432
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 población participante en la actividad corresponde a adolescentes y jóvenes, quienes se encuentran en un promedio de edad entre los 10 a 15 años aproximadamente.

2. Metodología de la actividad realizada

En primera instancia se realizó articulación con el instructore de Taekwondo del municipio de Silvania para realizar un encuentro con el grupo de niñas con el objetivo de crear un espacio seguro, respetuoso y de confianza donde las niñas expresen sus pensamientos, emociones y vivencias relacionadas con su identidad, autoestima y la importancia del apoyo entre mujeres.

Por lo anterior, se establece que el día 26 de noviembre en horas de la tarde se contara con un espacio para realizar la intervención con el grupo de niñas el cual se llevara a cabo en el Colegio Santa Inés.

2.1 Actividad lúdica de inicio

Para inicio la actividad se plantea la siguiente actividad para generar confianza entre los participantes y generar un acercamiento inicial:

Descripción de la Actividad: "Reconociendo Mi Cuerpo y Mis Fortalezas"
Promover la autoestima, el autoconocimiento y la aceptación corporal en las niñas mediante una actividad creativa y reflexiva que fortalezca la valoración de sí mismas.

- Se realizó una breve conversación sobre qué es la autoestima, cómo se construye y por qué es valioso reconocer nuestro cuerpo tal como es.
- Se invitó a las participantes a reflexionar sobre las cosas que les gustan de sí mismas y a expresarlas sin temor.
- Cada niña recibió una cartelera grande.
- En parejas o con apoyo grupal, una niña se recostó sobre la cartelera mientras otra trazaba el contorno de su cuerpo con un marcador.
- Se reforzó la idea de que cada silueta es única y hermosa, sin comparaciones entre compañeras.

Posteriormente una vez trazada la silueta, las niñas procedieron a decorarla utilizando colores, marcadores.

Se les pidió escribir dentro o alrededor de la silueta **mensajes positivos sobre sí mismas**, tales como:

- "Soy fuerte"
- "Me gusta mi sonrisa"
- "Soy creativa"
- "Mis piernas me ayudan a correr y jugar"

Para finalizar se realizó una Socialización voluntaria donde las niñas tuvieron la oportunidad de compartir su cartelera con el grupo (de manera voluntaria). Cada una explicó lo que resaltó, lo que reconoce como fortaleza personal y alguna parte de su cuerpo que valora. Se promovió que el resto del grupo ofreciera comentarios respetuosos y positivos.

2.2 Explicación del tema.

Soy Mujer, Identidad y Autocuidado

1. Soy Mujer

Ser mujer significa muchas cosas hermosas. No solo es cómo te ves, sino **cómo te sientes, cómo piensas y cómo te relacionas con el mundo**. Ser mujer es crecer, aprender, decidir y descubrir quién eres.

Cada niña y cada mujer es única, valiosa y especial.

2. Identidad

La identidad es **lo que te hace ser tú**, diferente a todas las demás personas. Es como una mezcla de:

- Tu nombre
- Lo que te gusta
- Tus sueños
- Tu forma de ser
- Tu historia y tus experiencias
- Tu cultura y tu familia

Tu identidad crece contigo, cambia, se fortalece y se construye cada día. Y lo más importante: Tú tienes derecho a ser tú misma, sin compararte ni dejar que otros decidan por ti.

3. Autoestima

La autoestima es cómo te ves y cómo te sientes contigo misma.

Cuando tienes buena autoestima:

- Reconoces tus cualidades.
- Te tratas con cariño.
- Sabes que puedes aprender y mejorar.
- Te sientes segura para hablar, pedir ayuda y decir “no”.

No se trata de ser perfecta, sino de aceptarte, valorarte y respetarte.

4. Mi cuerpo

Tu cuerpo es tu casa. Es único, digno de respeto y cuidado.

Es importante que las niñas sepan que:

- Todos los cuerpos son diferentes y todos son válidos.
- Tienes derecho a conocer tu cuerpo.

- Tienes derecho a decidir quién puede acercarse o tocar tu cuerpo (solo en situaciones de cuidado, higiene o salud).
- Existen partes privadas que nadie debe tocar sin tu permiso.

Conocer tu cuerpo te ayuda a cuidarlo y a sentirte segura.

5. Mi ciclo (menstruación)

A partir de esta edad, en cualquier momento puedes empezar a vivir tu **ciclo menstrual**. La menstruación:

- Es un proceso normal del cuerpo de las mujeres.
- No es motivo de vergüenza.
- No significa que estés enferma.
- Es una señal de que tu cuerpo está creciendo y funcionando bien.

Durante tu ciclo puede que sientas cambios en tus emociones, tu energía o tu cuerpo, y eso es totalmente normal. Puedes usar toallas higiénicas o copas (cuando seas mayor) para cuidarte en esos días.

6. Mi cuidado (Autocuidado)

Cuidarte significa **hacer cosas que te ayudan a sentirte bien física y emocionalmente**. Incluye:

- Mantener higiene (bañarte, cambiar tu ropa interior, lavarte las manos).
- Cuidar tu salud (comer bien, dormir suficiente).
- Cuidar tus emociones (hablar de lo que sientes, pedir ayuda cuando lo necesites).
- Respetarte a ti misma y a las demás.
- Protegerte de situaciones que te hagan sentir incómoda o insegura.

Mensaje final para ellas

Ser niña y crecer es una aventura. Tu identidad, tu cuerpo y tus emociones irán cambiando, y está bien. Lo más importante es que **te conozcas, te cuides y te valores**, porque eres única y tienes un gran potencial.

Derecho a conocer y valorar el propio cuerpo. Este derecho parte de reconocer que cada persona es única e irrepetible, y por lo tanto cada persona tiene el derecho a conocer su cuerpo y valorar como es, con todas sus características. A partir de este derecho, se cuestionan los cánones de belleza impuesto social y culturalmente, puesto que influyen de forma negativa en la valoración de sí y en la autoestima.

Derecho a decidir si se tienen o no relaciones sexuales. Este derecho parte de entender que las relaciones sexuales deben ser libres, autónomas y requieren de consentimiento previo. Este derecho entraña la facultad que tienen todas las personas a elegir la pareja sexual, a decidir cómo, con quién y cuándo tener relaciones sexuales

Derechos reproductivos

Se sustentan en la facultad que tienen todas las personas a tomar decisiones libres y sin discriminación, sobre la posibilidad de procrear o no, de regular su fecundidad y de la posibilidad de

conformar una familia y disponer de la información y medios para ello. Incluye el derecho a tener acceso a servicios de salud reproductiva que garanticen una maternidad segura, el derecho de las mujeres a la interrupción voluntaria del embarazo, a la prevención de embarazos no deseados y la prevención y trata.

Derecho a decidir a ser padres o madres. Todas las personas tienen el derecho a decidir de forma libre, autónoma y responsable la posibilidad de ser madres o padres, y contar para ello con la información necesaria para garantizar el goce de este derecho.

Derecho a conformar una familia. Este derecho se sustenta en la posibilidad que tienen todas las personas a conformar y configurar una familia, de forma libre y sin ningún tipo de estigma y discriminación.

Derecho iniciar o postergar el proceso reproductivo. Todas las personas tienen derecho a decidir el momento en el que quieren iniciar su proceso reproductivo, este derecho entraña al acceso tratamientos preventivos, de dolencias del aparato reproductor o a métodos anticonceptivos seguros, eficaces, este derecho incluye el derecho a la información y educación sobre su uso y efectos en la salud.

La autoestima es la valoración que una persona tiene de sí misma, incluyendo su autoconcepto, aceptación y confianza en sus capacidades. Se desarrolla a través de la infancia y puede verse influenciada por las experiencias vitales y la percepción de otras personas. Una autoestima alta se asocia con sentirse capaz y merecedor, mientras que una baja puede generar inseguridad y autocrítica.

Características de la autoestima

- Valoración personal: Es la percepción que tenemos de nuestras propias cualidades y defectos.
- Aceptación y amor propio: Implica aceptarse y quererse a uno mismo, tanto en los logros como en las dificultades.
- Confianza: Es la fe en la propia capacidad para afrontar los desafíos de la vida y satisfacer las necesidades.
- Influencia del entorno: Las interacciones con personas importantes, como padres y amigos, influyen en cómo nos percibimos.
- Comparación con el "yo ideal": Un aspecto clave es la comparación entre cómo somos y cómo nos gustaría ser.

Tipos de autoestima

- Alta autoestima: Se caracteriza por la seguridad en uno mismo, el sentirse querido y la capacidad para afrontar la vida.

- Baja autoestima: Se manifiesta con inseguridad, autocrítica excesiva, miedo al rechazo y una dependencia de la aprobación ajena.

¿Por qué es importante?

- Bienestar general: Es un pilar para la felicidad y la resiliencia ante los problemas.
- Motivación y logros: Influye en la motivación para alcanzar metas en diferentes áreas de la vida.
- Salud mental: Niveles bajos pueden estar vinculados a problemas de salud mental como la depresión y la ansiedad.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado

Para la actividad se realiza el uso de una infografía es una representación visual de información que se caracteriza por ser visualmente atractiva, fácil de leer y concisa sobre aspectos claves de comunicación asertiva.





Construyendo atención con calidad HOSPITAL ISMAEL SILVA E.S.E. Silvania - Cundinamarca

ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD "APS"

2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes.

- ¿Cuáles son mis cualidades y fortalezas?
- ¿Qué logros personales me enorgullecen?
- ¿Qué cosas hago bien y cuáles no tanto?
- ¿Quién soy yo realmente?

- ¿Es normal sentir curiosidad sobre la sexualidad?
- ¿Cuándo es el momento ideal para tener relaciones sexuales?
- ¿Es normal experimentar diferentes tipos de atracción?
- ¿Es lo mismo impotencia que infertilidad?

3. Conclusiones y recomendaciones

El proceso permitió que las niñas comprendieran que ser mujer es una parte importante de su identidad y que cada una vive y siente su crecimiento de manera única. Reconocieron que su cuerpo cambia porque está creciendo, y que esos cambios incluyendo el inicio del ciclo menstrual son naturales y saludables. También entendieron que conocer su cuerpo, respetarlo y cuidarlo es una forma de fortalecer la autoestima y la confianza en sí mismas. Además, se promovió que las niñas hablen sin vergüenza sobre sus dudas, emociones y experiencias, creando un espacio seguro donde aprendan a expresar lo que sienten y a apoyarse entre ellas. Finalmente, las niñas reforzaron la importancia de autocuidarse, tomar decisiones que protejan su bienestar físico y emocional, y reconocer que cada una es valiosa, capaz y dueña de su propio cuerpo.