Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Silvania
Lugar	Cancha Municipal
Fecha	13 de Noviembre 2025
Tema	Estrategia Piensa y actúa positivamente – Sensibilización basada en educación y comunicación para la salud en derechos sexuales, reproductivos y equidad de genero.
Entorno	Comunitario
Objetivo	Promover la conformación del Comité de Semilleros en educación y comunicación para la Salud, mediante un proceso de sensibilización participativo orientado al fortalecimiento de capacidades en derechos sexuales y reproductivos, equidad de género y comunicación asertiva, incentivando la participación juvenil, el liderazgo y la construcción de espacios seguros para el desarrollo integral.
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	Rosa Judith Castillo Rangel
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	39613803
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 adolescentes, jóvenes líderes y representantes estudiantiles, la edad de los participantes fue de 16 a 25años, caracterizados por su interés en la formación social, la promoción de la salud y la construcción de entornos protectores para la juventud del municipio.

2. **Metodología de la actividad realizada**

El taller se desarrolló bajo una metodología activa, participativa y experiencial, donde los jóvenes construyeron aprendizajes desde el diálogo, el juego, la reflexión y el reconocimiento de sus experiencias cotidianas

2.1 Actividad lúdica de inicio

Objetivo general: Fortalecer habilidades para manejar pensamientos negativos, cambiar perspectivas y tomar decisiones más sanas.

Actividad central: “Detectives del Pensamiento”

Materiales: Tarjetas con situaciones comunes en adolescentes.

Dinámica:

En parejas o grupos pequeños recibieron una tarjeta con una situación, por ejemplo:

- “No te salió bien un examen.”
- “Un amigo no te respondió el mensaje.”
- “Alguien hizo un comentario sobre ti.”

Cada grupo identificó:

🔴 Pensamiento negativo automático (“Soy malo”, “Seguro están enojados”, etc.).

🟢 Pensamiento alternativo positivo (“Puedo mejorar”, “Quizá está ocupado”).

Compartieron las nuevas opciones con el grupo.

Propósito: Entrenar la habilidad de reformular pensamientos.

Juego activo: “Actúa con actitud”

Materiales: Papelitos con situaciones.

Dinámica:

- Cada participante tomó un papelito con una situación cotidiana.
- La representaron dos veces:
    1. Con una actitud negativa.
    2. Con una actitud positiva, usando lenguaje asertivo.

El grupo observó los cambios en:

- Tono
- Cuerpo

- Resultado de la acción

Propósito: Reconocer cómo la actitud cambia la experiencia.

Cierre: “Mi declaración positiva”

Cada participante creó una frase tipo mantra personal:

- “Soy capaz de mejorar cada día.”
- “Puedo manejar lo que me pasa.”
- “Mis decisiones me ayudan a crecer.”

Se hizo una ronda final diciendo las frases en voz alta.

Resultado esperado

Los adolescentes fortalecerán:
✓ Regulación emocional
✓ Pensamiento flexible
✓ Actitud proactiva
✓ Autoestima y autogestión.

3. 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.



