| Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC | |
|---|---|
| Municipio | Manta Cundinamarca |
| Lugar | Institución Educativa Departamental Manta – Sede Central |
| Fecha | 10/12/2025 |
| Tema | "Soy mujer: identidad, autoestima y sororidad" y "Mi cuerpo, mi ciclo, mi cuidado". |
| Entorno | Educativo |
| Objetivo | Desarrollar un Círculo de Mujeres con niñas y adolescentes del municipio de Manta, con el propósito de fortalecer la identidad femenina, la autoestima, la sororidad y el conocimiento sobre el cuerpo y el ciclo menstrual, promoviendo el autocuidado, el empoderamiento personal y la construcción de relaciones solidarias entre pares. |
| RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos): | ANGIE NATALI BERNAL ALDANA |
| Número Documento de identidad del responsable de la actividad | C.C.1069078903 |
| 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**

Se lleva a cabo taller con **ESTUDIANTES** de la sede central de la Institución Educativa Departamental del Municipio de Manta, con una participación de diecinueve **(19) asistentes**, entre esto cinco quine (15) asistentes pertenecientes al género femenino y cuatro (4) del género masculino; el curso de vida de los diecinueve **(19**) asistentes pertenecen al ciclo de vida de la adolescencia teniendo en

cuenta que su edad oscila entre 12 a los 18 años. Ahora bien, en lo que tiene que ver con el régimen de salud todos pertenecen al régimen de salud subsidiado. Finalmente viven en la zona rural y también la cabecera Municipal de Manta.

## 2. Metodología de la actividad realizada

Se lleva a cabo un taller en torno al tema **"SOY MUJER: IDENTIDAD, AUTOESTIMA Y SORORIDAD" Y "MI CUERPO, MI CICLO, MI CUIDADO".";** el cual se llevó a cabo en tres momentos, una fase inicial, el desarrollo y final. Donde se utilizó material de apoyo audiovisual, se generó espacio lúdico pedagógico a fin de conocer el aprendizaje y permitiendo al final poder dar a conocer sus inquietudes frente a la temática expuesta.

### 2.1 Actividad lúdica de inicio

La jornada dio inicio con la actividad rompe hielo titulada **¿Y SI FUERA YO?** , en la cual se entregaron a los estudiantes tarjetas con distintas situaciones cotidianas que podían vivir mujeres en el entorno escolar (por ejemplo: "Te dicen que no puedes jugar fútbol por ser niña" o "Se burlan de ti por expresar tus emociones"). Luego de leerlas en voz alta, los participantes reflexionaron sobre cómo se sentirían si estuvieran en el lugar de la otra persona, fomentando así la empatía, el respeto y la comprensión mutua. Esta dinámica permitió abrir un espacio de conversación activa, derribar estereotipos de género y motivar a los estudiantes a reconocer la importancia de construir relaciones más equitativas y solidarias en su día a día.

**2.2 Explicación del tema**

El Círculo de Mujeres es una metodología psicosocial basada en la creación de espacios seguros donde las participantes pueden dialogar, compartir experiencias y fortalecer su identidad. Desde la psicología comunitaria, estos círculos facilitan el apoyo mutuo, la cohesión y el reconocimiento colectivo, elementos esenciales para el bienestar emocional y la construcción de redes de cuidado entre niñas y adolescentes.

La temática “Soy mujer: identidad, autoestima y sororidad” se fundamenta en la psicología del desarrollo, que plantea que la infancia tardía y la adolescencia temprana son etapas claves en la formación de la identidad personal y social. En esta etapa la autoestima se vuelve especialmente sensible a los mensajes del entorno, por lo que espacios reflexivos promueven la valoración del cuerpo, las habilidades y la individualidad. Asimismo, la sororidad, desde la pedagogía feminista, se reconoce como un puente para construir relaciones solidarias y libres de violencia entre mujeres.

Por otra parte, abordar el tema “Mi cuerpo, mi ciclo, mi cuidado” desde un enfoque educativo y de derechos permite derribar creencias erróneas, disminuir la vergüenza y promover la toma de decisiones responsables. Según la psicología de la salud, el conocimiento del ciclo menstrual y los cambios corporales contribuye al autocuidado, la autonomía y la comprensión emocional, disminuyendo la ansiedad o la desinformación que suele acompañar esta etapa.

Es así que con base a lo anterior, se desarrolló un Círculo de Mujeres con niñas y adolescentes de la zona urbana y rural del municipio de Manta, iniciando con una presentación grupal y la construcción

colectiva de normas de respeto, confianza y escucha activa. Esto permitió establecer un ambiente seguro donde todas pudieran expresarse libremente.

Posteriormente se abordó la temática “Soy mujer: identidad, autoestima y sororidad” mediante ejercicios de reconocimiento personal y dinámicas de expresión emocional. Las niñas compartieron lo que significa para ellas ser mujer y reflexionaron sobre sus fortalezas, talentos y cualidades, promoviendo la validación emocional y el apoyo entre pares.

Con el fin de integrar el aprendizaje de manera lúdica, se realizó una competencia grupal donde las niñas debían correr hacia una línea de llegada; la primera en llegar respondía una pregunta relacionada con los temas del taller: identidad, autoestima o sororidad. Esta actividad fomentó la participación, el movimiento corporal, la motivación y el aprendizaje activo, permitiendo reforzar conocimientos de forma divertida y significativa.

En la siguiente parte del encuentro se trabajó el tema “Mi cuerpo, mi ciclo, mi cuidado”, explicando los cambios fisiológicos de la pubertad, el ciclo menstrual, la importancia de la higiene y el autocuidado. Se promovió un diálogo abierto donde las participantes expresaron dudas, experiencias y sentimientos respecto a su cuerpo. El lenguaje fue claro, respetuoso y adaptado a su edad, desmitificando creencias y generando seguridad frente a su propio proceso de desarrollo.

La jornada finalizó con una actividad simbólica llamada ***Mi fuerza interior***, en la que las niñas escribieron mensajes positivos para sí mismas y para otras compañeras. Este ejercicio fortaleció la

sororidad, reforzó la autoestima colectiva y reafirmó el compromiso de apoyarse mutuamente dentro y fuera del taller.

**2.3 Descripción del material didáctico utilizado**

- Esferos, fichas; hojas; tarjetas con situaciones descritas.

**2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes.**

- ¿Es normal sentir vergüenza cuando empieza la menstruación?
- ¿Por qué algunas niñas cambian más rápido que otras?
- ¿Qué puedo hacer si me da miedo decirle a mi mamá que ya me llegó?
- ¿Se puede hacer deporte cuando estoy en mi periodo?
- ¿Cómo puedo quererme más si a veces no me gusta mi cuerpo?

Todas las preguntas expuestas anteriormente se pudieron resolver de manera efectiva a medida que iban surgiendo están inquietudes.

## 3. Conclusiones y recomendaciones

El Círculo de Mujeres logró convertirse en un espacio proyectivo que favoreció el diálogo abierto, la expresión emocional y el fortalecimiento de la identidad femenina en niñas y adolescentes. La combinación de reflexión, movimiento, juego y conversación permitió que el aprendizaje fuera significativo y cercano a su realidad.

La competencia pedagógica incluida en la jornada fue un elemento motivador que aumentó la participación y facilitó la apropiación de los contenidos, demostrando que los métodos lúdicos promueven mayor comprensión y retención de la información. Además, propició un ambiente de apoyo y entusiasmo que enriqueció el proceso grupal.

Abordar el ciclo menstrual desde una perspectiva clara y sin tabúes brindó a las niñas herramientas para comprender su cuerpo y promover su autocuidado. Este aprendizaje no solo disminuye la

desinformación, sino que fortalece la autonomía, la seguridad y la relación positiva con su propio desarrollo.

En síntesis, el encuentro aportó al empoderamiento personal, al fortalecimiento del vínculo entre mujeres y a la construcción de una visión más sana, respetuosa y consciente del cuerpo y la identidad. Este tipo de espacios resulta fundamental para prevenir violencia, promover bienestar y crear redes de apoyo entre niñas y adolescentes.

**Registro fotográfico**




Fecha: 10/12/2025 – Hora: 12:00 p.m. a 01:00 p.m.




Fecha: 10/12/2025 – Hora: 12:00 p.m. a 01:00 p.m.




Fecha: 10/12/2025 – Hora: 12:00 p.m. a 01:00 p.m.