Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	San juan de rioseco
Lugar	Aula múltiple del edifico blanco y parque principal
Fecha	19 de febrero del 2026
Tema	Cine mente – historias que sanan
Entorno	Comunitario
Objetivo	Promover espacios de reparación simbólica, fortalecimiento emocional y reconstrucción del tejido social mediante el desarrollo del taller “Cine, Mente: Historias que Sanan”, dirigido a población de mujeres líderes focalizadas en el grupo casa de la mujer del municipio de San Juan de Rioseco, orientado a generar procesos reflexivos y participativos a través de la escucha, la experiencia y el arte como herramienta pedagógica y terapéutica, que permitan la expresión de emociones, la re significación de experiencias vividas, el reconocimiento de capacidades resilientes y el fortalecimiento de redes de apoyo comunitarias, contribuyendo a la disminución del impacto psicosocial derivado de hechos victimizantes, la promoción de la salud mental y la construcción de escenarios de convivencia, memoria, dignificación y esperanza en el territorio.
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	Nicolas Alejandro Rodríguez torres
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	1069434258
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

El taller Historias que Sanan estuvo dirigido a uno de los grupos poblacionales vulnerables del municipio de San Juan de Río Seco, específicamente a las mujeres líderes pertenecientes a la Asociación de Mujeres Sanjuaneras.

La población asistente estuvo conformada por mujeres de diferentes ciclos de vida; jóvenes, adultas y adultas mayores, provenientes tanto del casco urbano como de veredas rurales del municipio. Esta diversidad territorial permitió integrar experiencias marcadas por contextos sociales, económicos y culturales distintos, enriqueciendo significativamente el desarrollo del espacio.

Son mujeres que desempeñan múltiples roles en sus comunidades: madres, cuidadoras, lideresas comunitarias, emprendedoras, integrantes de procesos organizativos y promotoras de iniciativas sociales. Muchas de ellas han enfrentado situaciones asociadas a vulnerabilidad social, tales como dificultades económicas, sobrecarga en labores de cuidado, experiencias de violencia basada en género, duelos, conflictos familiares y limitaciones en el acceso a servicios especializados en salud mental.

A pesar de estos desafíos, se caracterizan por su alto sentido de compromiso comunitario, su interés en fortalecer procesos de empoderamiento femenino y su disposición a participar en espacios formativos que fortalezcan su bienestar emocional y su liderazgo. La Asociación de Mujeres Sanjuaneras se constituye como un espacio seguro de apoyo mutuo, donde se promueven valores de solidaridad, resiliencia y construcción colectiva de oportunidades.

El grupo evidenció disposición al diálogo, apertura para compartir experiencias personales y un profundo interés en adquirir herramientas psicosociales que les permitan acompañar no solo sus propios procesos de sanación, sino también los de otras mujeres en sus comunidades.

2. Metodología de la actividad realizada

La metodología implementada fue de carácter vivencial, participativa y reflexiva, centrada en el reconocimiento de la experiencia personal como fuente de aprendizaje y resignificación.

El taller se estructuró en tres momentos metodológicos principales:

a) Activación emocional y construcción de confianza

Se inició con ejercicios de integración grupal que permitieron generar un ambiente seguro, de respeto y escucha activa. Se promovió la creación de acuerdos de convivencia orientados a la confidencialidad, el respeto por la palabra y la validación emocional.

b) Experiencia audiovisual y resignificación

Se proyectó un cortometraje con contenido alusivo a procesos de resiliencia, perdón, superación del daño emocional y reconstrucción del proyecto de vida. Posteriormente, se realizó un conversatorio guiado donde las participantes identificaron emociones, reflexionaron sobre las vivencias presentadas y establecieron conexiones con sus propias historias.

En este momento se desarrollaron ejercicios de resignificación, donde cada mujer pudo reinterpretar experiencias dolorosas desde una perspectiva de aprendizaje, fortaleza y crecimiento personal. Se trabajaron conceptos claves de salud mental, tales como:

- Autoconocimiento
- Regulación emocional
- Resiliencia
- Redes de apoyo
- Liderazgo consciente
- Autocuidado

c) Herramientas prácticas de bienestar y liderazgo

Se brindaron herramientas psicoeducativas orientadas al fortalecimiento del bienestar emocional y el liderazgo femenino, incluyendo:

- Técnicas básicas de manejo emocional
- Estrategias de comunicación asertiva
- Identificación de factores protectores
- Diseño de metas personales y comunitarias

La metodología priorizó la participación activa, el diálogo horizontal y la validación de saberes previos, reconociendo a las mujeres como sujetas de conocimiento y transformación social.

2.1 Actividad lúdica de inicio

La actividad inicial consistió en una dinámica llamada “El tejido de valores”, donde cada participante mencionó un valor fundamental para la convivencia comunitaria (solidaridad, respeto, empatía, responsabilidad, sororidad, entre otros) mientras sostenía un hilo que luego se entrelazaba formando una red simbólica.

Esta dinámica permitió visualizar cómo cada mujer es un pilar esencial dentro del tejido comunitario y cómo la integración de valores fortalece los procesos colectivos. Se reflexionó sobre la importancia de la solidaridad como herramienta de contención emocional y apoyo mutuo en contextos de vulnerabilidad.

La actividad facilitó la integración grupal, promovió la participación desde el inicio y reforzó la idea de que sanar también es un proceso colectivo.

2.2 Explicación del tema

El taller abordó de manera amplia y reflexiva los siguientes temas:

- Salud mental

Se explicó la salud mental como un estado de bienestar integral que permite a las personas reconocer sus capacidades, afrontar las tensiones normales de la vida y contribuir activamente a la comunidad. Se enfatizó que la salud mental no es únicamente la ausencia de enfermedad, sino la presencia de equilibrio emocional y herramientas para afrontar adversidades.

- Factores asociados a la salud mental

Se identificaron factores de riesgo (violencia, aislamiento, estrés prolongado, falta de apoyo) y factores protectores (redes comunitarias, autoestima, comunicación efectiva, liderazgo positivo).

- Comunicación y daño emocional

Se trabajó la importancia de la comunicación asertiva como herramienta de prevención de conflictos y fortalecimiento de vínculos. Se reflexionó sobre cómo el daño emocional puede generarse a través de palabras, silencios o acciones, y cómo este impacto puede perpetuarse si no se procesa adecuadamente.

- Perdón y resignificación

Se abordó el perdón no como justificación del daño, sino como un proceso interno de liberación emocional. Se enfatizó que resignificar experiencias permite transformar el dolor en aprendizaje y crecimiento.

- Proyecto de vida

Se orientó a las participantes en la construcción o actualización de su proyecto de vida, reconociendo que siempre es posible redefinir metas personales y comunitarias, independientemente de la edad o las experiencias vividas.

Se concluyó que las experiencias personales, incluso aquellas marcadas por el dolor, pueden convertirse en herramientas de liderazgo y acompañamiento a otras mujeres.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado

- Cortometraje audiovisual: recurso central para la reflexión y el análisis emocional.
- Fichas de empoderamiento personal: ejercicios prácticos para identificar fortalezas, metas y redes de apoyo.
- Folleto informativo: material impreso con información clave sobre salud mental, señales de alerta, estrategias de autocuidado y promoción del bienestar emocional.

El material facilitó la comprensión de los contenidos y permitió que las participantes contaran con herramientas prácticas para replicar la información en sus comunidades.

2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes.

.
Durante el espacio se evidenciaron las siguientes preguntas e inquietudes:

1. ¿Cómo puedo manejar emociones intensas como la rabia o la tristeza sin afectar a mi familia?
2. ¿Qué hacer cuando siento que no tengo apoyo emocional?
3. ¿Cómo ayudar a otra mujer que está viviendo violencia?
4. ¿Cómo fortalecer mi autoestima después de experiencias de daño?
5. ¿El perdón implica reconciliarse con quien hizo daño?
6. ¿Cómo enseñar a mis hijos a expresar sus emociones?
7. ¿Qué señales indican que necesito ayuda profesional?

8. ¿Cómo construir un proyecto de vida cuando siento que ya es tarde?
9. ¿Cómo equilibrar mi rol de lideresa con mis responsabilidades familiares?
10. ¿Dónde puedo acudir en el municipio si necesito orientación en salud mental?

Estas inquietudes reflejan la necesidad de continuar fortaleciendo procesos comunitarios de acompañamiento psicosocial.

3. Conclusiones y recomendaciones

1. El taller permitió reconocer la importancia de la salud mental como eje fundamental del liderazgo femenino y del fortalecimiento comunitario.
2. La metodología vivencial facilitó procesos reales de reflexión y resignificación, generando un espacio seguro donde las mujeres pudieron compartir experiencias y transformar narrativas de dolor en aprendizajes de resiliencia.
4. El uso del cortometraje como herramienta audiovisual favoreció la conexión emocional y el análisis crítico, demostrando la efectividad de estrategias pedagógicas creativas en procesos psicosociales.
5. Se evidenció que el fortalecimiento del proyecto de vida y la comunicación asertiva son herramientas clave para prevenir conflictos, promover el bienestar emocional y consolidar liderazgos conscientes.
6. El espacio reafirmó que la sanación individual impacta directamente en la transformación colectiva, consolidando redes de apoyo entre mujeres que contribuyen a la construcción de comunidades más solidarias, empáticas y resilientes en San Juan de Río Seco.

7. 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.**



