}

Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Nemocón
Lugar	IERD Patio Bonito
Fecha	18/03/2026
Tema	Conociendo para elegir mejor
Entorno	Educativo
Objetivo	Promover en los estudiantes el reconocimiento de habilidades para la vida y la importancia del autocuidado, fortaleciendo la toma de decisiones responsables y el desarrollo de capacidades personales que contribuyan al bienestar físico, emocional y social.
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	Rudy Yaneth Rodríguez González
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	39624417
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 fue desarrollada con 92 estudiantes de los cursos 8vo y 9no del IERD Patio Bonito, con edades aproximadas entre **11 y 15 años nacidos entre 2010 y 2013**, quienes se encuentran en una etapa de adolescencia temprana caracterizada por importantes cambios físicos, emocionales y sociales.

Durante esta etapa los estudiantes comienzan a fortalecer su identidad personal, su autonomía y su capacidad para tomar decisiones frente a diferentes situaciones de la vida cotidiana. En este contexto, el desarrollo de **habilidades para la vida y prácticas de autocuidado** resulta fundamental para promover el bienestar físico, emocional y social.

Durante la sesión los estudiantes mostraron interés en los temas abordados, participando activamente en las actividades propuestas y reflexionando sobre la importancia de conocerse a sí mismos, reconocer sus fortalezas y comprender cómo sus decisiones pueden influir en su bienestar personal y en sus relaciones con otras personas.

2. Metodología de la actividad realizada

La actividad se desarrolló mediante una **metodología participativa, reflexiva y pedagógica**, orientada a promover el aprendizaje significativo a través del diálogo, la orientación conceptual y el análisis de situaciones cotidianas relacionadas con la toma de decisiones y el autocuidado.

Durante la sesión se trabajó el concepto de **habilidades para la vida**, explicando que estas son herramientas personales que permiten a las personas enfrentar de manera adecuada los desafíos de la vida diaria, tomar decisiones responsables, manejar emociones y relacionarse de manera positiva con los demás.

Asimismo, se promovió la reflexión sobre la importancia del **autoconocimiento**, destacando que reconocer las propias fortalezas, emociones y capacidades permite tomar decisiones más conscientes y responsables.

También se abordó el tema del **autocuidado**, resaltando la importancia de adoptar hábitos saludables, cuidar el bienestar físico y emocional y reflexionar sobre las consecuencias que pueden tener las decisiones en la vida personal.

Esta metodología permitió que los estudiantes comprendieran la importancia de fortalecer habilidades personales que contribuyan a su bienestar y al desarrollo de un proyecto de vida saludable.

2.1 Actividad lúdica de inicio

Para iniciar la sesión se realizó una actividad de reflexión denominada **“Decisiones que construyen mi bienestar”**, en la cual se presentaron a los estudiantes diferentes situaciones cotidianas relacionadas con la toma de decisiones, el autocuidado y la convivencia con otras personas.

A partir de estas situaciones los estudiantes fueron invitados a expresar cómo actuarían frente a cada escenario y qué decisiones consideran más adecuadas para cuidar de sí mismos y de los demás.

Esta dinámica permitió introducir el tema de las **habilidades para la vida**, promoviendo la reflexión sobre la importancia de pensar antes de actuar, reconocer las consecuencias de las decisiones y fortalecer el autocuidado.

La actividad facilitó la participación activa de los estudiantes y permitió generar un ambiente de diálogo y confianza para el desarrollo del resto de la sesión.

2.2 Explicación del tema

Durante el desarrollo de la sesión se explicó a los estudiantes que las **habilidades para la vida** son capacidades que ayudan a las personas a enfrentar diferentes situaciones del día a día, tomar decisiones responsables y relacionarse de manera adecuada con su entorno.

Entre las habilidades mencionadas se resaltaron aspectos como la **toma de decisiones, el manejo de emociones, la comunicación y el pensamiento reflexivo**, los cuales contribuyen al bienestar personal y social.

Asimismo, se abordó la importancia del **autocuidado**, entendiendo este como el conjunto de acciones que cada persona realiza para proteger su salud física, emocional y mental. Se destacó que el autocuidado implica adoptar hábitos saludables, reconocer las propias necesidades y tomar decisiones que favorezcan el bienestar personal.

Durante la explicación también se promovió la reflexión sobre cómo las decisiones que se toman en la vida cotidiana pueden influir en el bienestar propio y en la convivencia con los demás, resaltando la importancia de actuar con responsabilidad y respeto.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado

Para el desarrollo de la actividad se utilizaron **materiales pedagógicos y recursos visuales** que facilitaron la comprensión de los conceptos relacionados con las habilidades para la vida y el autocuidado.

Entre los materiales utilizados se encuentran:

- **Carteles informativos sobre habilidades para la vida**, utilizados para explicar los conceptos principales.
- **Ejemplos de situaciones cotidianas**, que permitieron a los estudiantes reflexionar sobre la toma de decisiones.
- **Dinámicas de conversación guiada**, orientadas a promover la participación y el análisis de experiencias personales.
- **Material de apoyo visual**, que facilitó la comprensión de los contenidos trabajados durante la sesión.

Estos recursos permitieron fortalecer el proceso de aprendizaje y promover la participación activa de los estudiantes durante la actividad.

2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes.

Durante el desarrollo de la actividad los estudiantes manifestaron diversas inquietudes relacionadas con las habilidades para la vida, el autocuidado y la toma de decisiones. Entre las principales se destacaron:

- ¿Cómo podemos tomar mejores decisiones cuando sentimos presión de otras personas?
- ¿Qué hacer cuando una decisión puede afectar nuestro bienestar o el de otros?
- ¿Cómo fortalecer la seguridad en uno mismo para tomar decisiones correctas?
- ¿Por qué es importante pensar en las consecuencias antes de actuar?
- ¿Qué hábitos podemos implementar para cuidar nuestra salud física y emocional?

Estas inquietudes permitieron ampliar la explicación de los temas abordados y reforzar la importancia del autoconocimiento, la responsabilidad personal y el desarrollo de habilidades para la vida.

3. Conclusiones y recomendaciones

- Los estudiantes participaron activamente durante el desarrollo de la sesión, mostrando interés en comprender la importancia de las habilidades para la vida y su relación con el bienestar personal.
- Se fortaleció el reconocimiento del autocuidado como un elemento fundamental para mantener la salud física, emocional y social.

- La actividad permitió promover la reflexión sobre la importancia de tomar decisiones responsables y reconocer las consecuencias que estas pueden tener en la vida cotidiana.
- El espacio favoreció el desarrollo de habilidades relacionadas con la comunicación, la reflexión y la participación, contribuyendo al fortalecimiento del bienestar y la convivencia escolar.

- Continuar promoviendo espacios educativos que fortalezcan el desarrollo de habilidades para la vida en los estudiantes.
- Implementar actividades pedagógicas que fomenten la toma de decisiones responsables y el autocuidado.
- Involucrar a docentes y familias en el fortalecimiento de hábitos saludables y el desarrollo de habilidades socioemocionales.
- Desarrollar estrategias educativas que permitan a los estudiantes reflexionar sobre sus acciones y fortalecer su proyecto de vida.

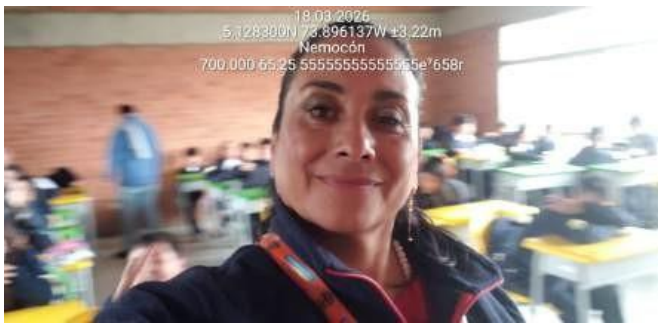
4. Registro fotográfico

CURSO 802









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.

CURSO 902





