Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Guatavita
Lugar	Biblioteca Municipal
Fecha	Mayo 12 de 2026
Tema	Construyendo mi valor y mi camino de vida reconocimiento de derechos, autoestima.
Entorno	comunitario
Objetivo	Fortalecer la autoestima, el bienestar emocional y la construcción del proyecto de vida de las mujeres rurales mediante espacios participativos de reflexión, diálogo y reconocimiento de derechos.
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	Fabel Alejandra Rodriguez Peñuela
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	1.071.142.230
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 se desarrolla con 10 participantes, en este caso cuidadores del municipio, en la biblioteca municipal, (madres, mujeres cabeza de hogar), para realizar socialización programada sobre temas y eventos de interés en salud pública, en este caso sobre fortalecimiento de habilidades para el cuidado y el autocuidado Construyendo mi valor y mi camino de vida reconocimiento de derechos, autoestima. Mujeres que oscilan entre los 26 y 36 años de edad y quienes habitan en la vereda de potrerolargo.

2. **Metodología de la actividad realizada**

La metodología utilizada para la actividad fue expositiva y participativa. Se promueve el diálogo, el intercambio de experiencias e ideas basadas en el fortalecimiento de habilidades para el cuidado y el autocuidado. En este caso, Construyendo mi valor y mi camino de vida reconocimiento de derechos y autoestima Se realizó presentación y explicación de lo que se requiere para una mayor comprensión

por parte de la comunidad, logrando la participación de ellos a través de una imagen descriptiva, logrando de esta manera con el objetivo como tal de la concurrencia, así:



2.1 Actividad lúdica de inicio

Se realizo la presentación de cada uno y diciendo que profesión les hubiese querido tener para entrar en contexto con el entorno y entrar a desarrollar la temática propuesta.

2.2 Explicación del tema

Se da inicio con la presentación de la profesional comunitaria, para dar inicio a la sensibilización y explicación punto por punto de la imagen descriptiva realizada para la intervención en donde se realiza una reflexión integral sobre la construcción del valor personal y el camino de vida, abordando temas fundamentales como la autoestima, la validación emocional, el reconocimiento de derechos y el proyecto de vida. De manera grupal, se logró comprender que la autoestima influye directamente en la forma en que las personas se perciben, se valoran y enfrentan las diferentes situaciones de la vida cotidiana, permitiendo fortalecer la confianza, la seguridad y la capacidad para tomar decisiones responsables. Así mismo, se resaltó la importancia de reconocer y aceptar las emociones propias y las de los demás sin juzgarlas, entendiendo que todas cumplen una función importante en el bienestar emocional y mental. También se reflexionó sobre el reconocimiento de los derechos fundamentales, promoviendo el respeto, la dignidad, la expresión libre de opiniones y la importancia de establecer límites saludables para fortalecer la autonomía y la participación en la sociedad. Finalmente, se abordó el proyecto y propósito de vida como herramientas esenciales para orientar las metas personales, académicas y profesionales, permitiendo que cada persona pueda construir un futuro más consciente, organizado y coherente con sus valores y aspiraciones. En conjunto, esta actividad favoreció espacios de diálogo, autoconocimiento y crecimiento personal, fortaleciendo habilidades emocionales y sociales necesarias para el bienestar integral de la comunidad. Fueron activos y participativos en la presentación de su proyecto de vida en donde todos participaron y dieron a conocer su intención con el tema relacionado.

Al finalizar se realizó actividad de relajación para complementar la actividad permitiendo un espacio de desestres para los participantes agradeciéndoles por el espacio de intervención brindado y haciéndoles saber de futuros encuentros con distintas temáticas. De esta manera se culmina la sensibilización cumpliendo con el objetivo de la concurrencia.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado

El material didáctico utilizado fue una imagen descriptiva realizada para la sensibilización, hojas iris, marcadores y como complemento realización de actividad relajante con música, escencias y cremas para masajes.

2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes.

- ¿Cómo influyen la familia, la escuela y la comunidad en la construcción del proyecto de vida?
- ¿Qué estrategias ayudan a establecer metas claras y alcanzables?
- ¿Qué importancia tiene la comunicación asertiva en las relaciones interpersonales?
- ¿Cómo puede una persona mantener la motivación para cumplir sus metas de vida?

3. Conclusiones y recomendaciones

De manera grupal, se concluye que el fortalecimiento de la autoestima, la validación emocional, el reconocimiento de los derechos y la construcción del proyecto de vida son aspectos fundamentales para el desarrollo integral de las personas. A través de la reflexión y el diálogo, se comprendió la importancia de valorarse, reconocer las propias capacidades y expresar las emociones de manera saludable, promoviendo relaciones basadas en el respeto, la empatía y la dignidad. Asimismo, se identificó que tener metas claras y un propósito de vida contribuye a la toma de decisiones más conscientes y responsables, favoreciendo el crecimiento personal, social y emocional. Este espacio permitió generar aprendizajes significativos orientados al bienestar integral, fortaleciendo habilidades para afrontar los retos de la vida cotidiana y promoviendo una mejor convivencia dentro de la comunidad.

4. 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.

