



Gobernación
Cundinamarca

INCLUSIÓN Y BIENESTAR GENERACIONAL

CÓDIGO

MBG-FR-1

VERSIÓN

1

FICHA TÉCNICA DE ACTIVIDADES GRUPALES

FECHA APROBACIÓN

1/11/1 1

La siguiente ficha es una herramienta de planeación de las actividades grupales a desarrollar en la casa temporal de acogida y protección. Es valioso diligenciarla en su totalidad puesto que aporta a los procesos de continuo mejoramiento, además de servir de guía en la ejecución de actividades.

Programa Psicología.

Fecha: 11-02-26.

Proyecto: Casa de Acogida.

Fase:

Logros: movimiento pélvico

Inicial - adaptación
deportiva.

Consciente.

Nombre de la Actividad:

Tipo de actividad:

Tomada de:

movimiento que sana.

lúdica.

trabajo Pélvico en
mujeres víctimas de
violencia.

Objetivo:

Promover la regulación emocional, la reconexión corporal
y el fortalecimiento de la autoestima en mujeres víctimas
de violencia.

Metodología:

Por medio de sesiones grupales con respiración,
movilidad pélvica progresiva, estiramientos, danza
consciente y cierre de relajación.

Tiempo
estimado:

Lugar desarrollo de la actividad:

Convocados/as:

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Actividades	Tiempo	Insumos y materiales
<u>Danza consciente para favorecer la</u> <u>liberación de tensiones crónicas pélvicas.</u>	<u>15</u> <u>minutos video youtube.</u>	<u>Ropa deportiva</u>
<u>respiración para estimular la</u> <u>conciencia corporal y la sanación de</u> <u>control.</u>	<u>15</u> <u>minutos video de youtube.</u>	<u>Ropa deportiva y</u>
<u>Estiramientos para fortalecer</u> <u>imagen corporal.</u>	<u>15</u> <u>minutos video de youtube.</u>	<u>Ropa deportiva y</u>
<u>movilidad para activar neurotransm.</u> <u>tores asociados al bienestar.</u>	<u>15</u> <u>minutos. video de youtube.</u>	<u>Ropa deportiva y</u>

RECURSOS

Locativos:

Humanos:

Equipo responsable

Espacio amplio

Participantes

Psicología.



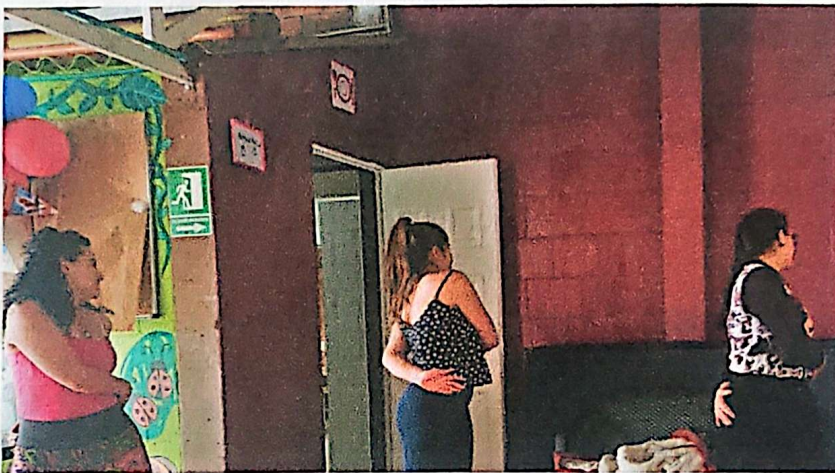
Observaciones finales valoración de la actividad

Las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar y abuso sexual presentan con frecuencia secuelas somáticas asociadas al trauma: hipertensión del piso pélvico, desconexión corporal, hipervigilancia, ansiedad y alteraciones hormonales, por medio del movimiento rítmico, circular y consistente de la toma pélvica favorecen la liberación de tensiones musculares profundas.

 Gobernación de Cundinamarca	INCLUSIÓN Y BIENESTAR GENERACIONAL		CÓDIGO	M-IBG-FR-030
			VERSIÓN	
	LISTA DE ASISTENCIA ACTIVIDADES CASA DE ACOGIDA		FECHA APROBACIÓN	

Programa: Acompañamiento Psicológico		Proyecto: Casa de Acogida								
Equipo que acompaña: (nombres/cargos)		Fecha: DD MM AAAA	Hora Inicio							
Rosa Yustres - Psicóloga		11-02-2026	9:00							
Nombre Actividad: mejoramiento que gana		Lugar: Casa de Acogida								
Objetivo: Actividad física - Para prevenir secuelas de trauma con el sistema nervioso										
No.	Nombre completo	Tipo Doc.	Número	Mujeres			Hombres			Firma
				< 5	6 a 12	13 a 18	< 5	6 a 12	13 a 18	
1	ERIKA JARA OYUELA	CC	1030638072							En el caso se menores de edad, la mujer a cargo de su cuidado firmará por ellos. Si alguna de las participantes no sabe firmar se colocará la huella del índice derecho.
2	Karel Marcela Camacho Parra	CC	1076647327							ERIKA OYUELA
3	KAREN DAYANA LAPEZ KUNZAC	CC	70697532977				X			Karel Camacho
4										KAREN D. LAPEZ P.
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
TOTAL PARTICIPANTES POR GÉNERO Y EDAD										

Total listas para esta actividad: 1	Hoja 1 de 1
-------------------------------------	-------------

Lugar	Casa de Acogida Gobernación de Cundinamarca		
Fecha	11/02/2026		
Tema	Movimiento pélvico consciente		
Desarrollo	<p>Con el objetivo de promover la regulación emocional, la reconexión corporal y el fortalecimiento de la autoestima en mujeres víctimas de violencia, a través de un espacio de movimiento pélvico consciente basado en danza terapéutica se realizó actividad física dando comienzo a las 9:00 am. buscando de manera regular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Favorecer la liberación de tensiones crónicas en la zona pélvica. - Estimular la conciencia corporal y la sensación de control. - Reducir niveles de ansiedad e hipervigilancia. - Fortalecer la imagen corporal. - Activar neurotransmisores asociados al bienestar. - Fomentar el vínculo grupal. <p>Se da comienzo con sesión grupal con respiración, movilidad pélvica progresiva, estiramientos, danza consciente y cierre de relajación. Dando cierre a las 10:00 am.</p> 		
Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	ERIKA ORJUELA	USUARIA	Casa acogida.
	MARLEN Olayana Lopez P.	USUARIA	Casa acogida
	Harol Marcela Camero	USUARIA	Casa acogida
Elaboró	Paola Yustros - Psicóloga.		