



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: 18-02-2026

Proyecto: Casa de Acogida

Fase:
Inicial - Adaptación
deportiva

Logros: movimiento pélvico
consciente

Nombre de la Actividad:

Tipo de actividad:

Tomada de: trabajo

movimiento que sana

lúdica

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 fortalecer</u> <u>la liberación de tensiones crónicas pélvicas</u>	<u>15</u> <u>minutos</u>	<u>Ropa deportiva y</u> <u>video youtube</u>
<u>respiración Para estimular la</u> <u>conciencia corporal y la sensación de</u> <u>control.</u>	<u>15</u> <u>minutos</u>	<u>Ropa deportiva y</u> <u>video de youtube</u>
<u>Estiramientos Para fortalecer la</u> <u>imagen corporal.</u>	<u>15</u> <u>minutos</u>	<u>Ropa deportiva y</u> <u>video de youtube</u>
<u>movilidad Para activar neurotransmis-</u> <u>sores asociados al bienestar.</u>	<u>15</u> <u>minutos</u>	<u>Ropa deportiva y</u> <u>video de youtube</u>

RECURSOS

Locativos:

Humanos:

Equipo responsable

Espacio amplio

Participantes

Psicología



Observaciones finales valoración de la actividad

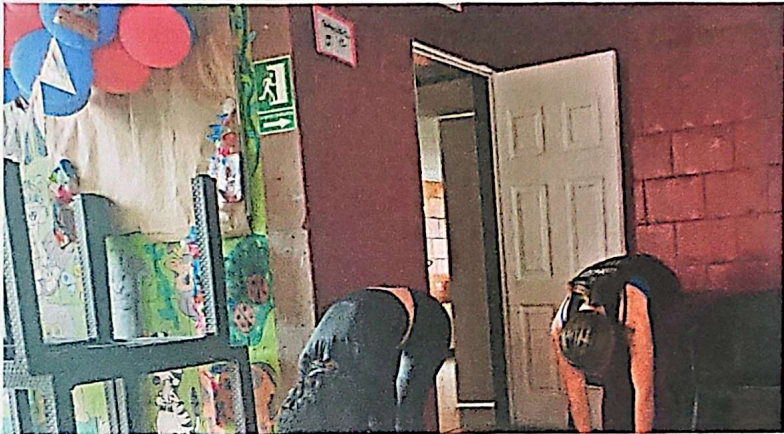
las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar y abuso sexual presentan con frecuencia secuelas somáticas asociadas al trauma: hipertonia del piso pélvico, desconexión corporal, hipervigilancia, ansiedad y alteraciones hormonales, Por medio del movimiento rítmico, circular y consiente de la zona pélvica se favorecen la liberación de tensiones musculares profundas.

 Gobernación de Cundinamarca	INCLUSIÓN Y BIENESTAR GENERACIONAL		CÓDIGO	M-IBG-FR-030
			VERSIÓN	3
	LISTA DE ASISTENCIA ACTIVIDADES CASA DE ACOGIDA		FECHA APROBACIÓN	01/12/2025

Programa: <u>Acompañamiento Psicológico</u>		Proyecto: <u>Casa de Acogida</u>	
Equipo que acompaña: (nombres/cargos) <u>Paola Gустres - Psicóloga</u>		Fecha: DD MM AAAA <u>18-02-2026</u>	Hora inicio <u>9:00</u>
Nombre Actividad: <u>movimiento que sana</u>		Lugar: <u>Casa de Acogida</u>	
Objetivo: <u>Actividad física - Para Prevenir Secuelas del Trauma en el sistema nervioso</u>			

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 LORENA OJEDA COMPAÑ	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	KAROL MARCELA CAMERO PARRAS	CC	10716667382							
3	KAREN DAYANA LOPEZ PARRAS	CC	1069752997				X			
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
TOTAL PARTICIPANTES POR GÉNERO Y EDAD										

Total listas para esta actividad: <u>7</u>	Hoja <u>1</u> de <u>1</u>
--	---------------------------

Lugar	Casa de Acogida Gobernación de Cundinamarca																							
Fecha	18/02/2026																							
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	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Nombre</th> <th>Cargo/Rol</th> <th>Dependencia</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ERINA ORJUELA</td> <td>USUARIA</td> <td>CASA acogida</td> </tr> <tr> <td>NADEN DAZONA LOPEZ</td> <td>USUARIA</td> <td>CASA acogida</td> </tr> <tr> <td>KAROL MARCELA CAMERO</td> <td>USUARIA</td> <td>CASA acogida</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia	ERINA ORJUELA	USUARIA	CASA acogida	NADEN DAZONA LOPEZ	USUARIA	CASA acogida	KAROL MARCELA CAMERO	USUARIA	CASA acogida											
Nombre	Cargo/Rol	Dependencia																						
ERINA ORJUELA	USUARIA	CASA acogida																						
NADEN DAZONA LOPEZ	USUARIA	CASA acogida																						
KAROL MARCELA CAMERO	USUARIA	CASA acogida																						
Elaboró	PABLO GUSTAVO - Psicóloga.																							