Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Nemocón.
Lugar	Nemocón.
Fecha	14-08-2025.
Tema	El cuidado de sí, del medio ambiente y de la comunidad.
Entorno	Comunitario.
Objetivo	Sensibilizar y capacitar a la comunidad en general como proceso de educación en salud, en donde se desarrollen sesiones articulados con la entidad territorial con relación al cuidado de sí, del medio ambiente y de la comunidad.
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	María Paula Rodríguez Castro.
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	1072709238.
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 día 14 de agosto, en enlace con el Hospital San Vicente de Paúl, se realizó una sensibilización y capacitación a 15 usuarios de la E.S.E. que asisten a consulta externa. La población asistente estuvo conformada por hombres y mujeres, entre niños de 8 años hasta adultos mayores de 70 años, provenientes tanto de zonas rurales como del centro del municipio, quienes participaron activamente en la jornada. Esta actividad hizo parte de las acciones de promoción y prevención en salud, desarrolladas alrededor de la temática “Cuidado de sí, del medio ambiente y de la comunidad”, en la cual se resaltó la importancia de fortalecer hábitos de autocuidado, promover la protección del entorno y fomentar la responsabilidad compartida en el bienestar comunitario.

2. **Metodología de la actividad realizada:**

Para el desarrollo de la sesión, se implementó una metodología participativa con un enfoque reflexivo, interactivo y práctico, permitiendo a los asistentes involucrarse activamente en la

construcción del conocimiento. La actividad se llevó a cabo con las personas que se encontraban en la sala de espera de consulta externa del hospital, utilizando recursos didácticos y estrategias que favorecieron la sensibilización, el análisis crítico y la aplicación de los conceptos abordados.

La sesión se estructuró en tres momentos principales, cada uno diseñado para garantizar una comprensión progresiva del tema *El cuidado de sí, del medio ambiente y de la comunidad.* Además, permitió la articulación con los entes territoriales responsables de la promoción y prevención en salud, fortaleciendo el trabajo interinstitucional y facilitando el seguimiento de acciones en el ámbito comunitario.

1. Preparación y entrega de material

Antes de iniciar la sesión, se entregó a cada participante una hoja de trabajo con el desarrollo de la actividad. En este documento, los asistentes debían diligenciar los ítems según el orden de la sesión, lo que permitió guiarlos en el proceso de aprendizaje y facilitar su participación.

Este material incluía preguntas reflexivas, un mapa de interconexiones y un espacio para la construcción de soluciones, promoviendo un aprendizaje activo y significativo.

2. Introducción y sensibilización

En esta fase inicial, se buscó generar conciencia sobre la importancia del autocuidado, el cuidado del entorno y la salud comunitaria a través de una dinámica reflexiva.

Los asistentes respondieron de manera escrita tres preguntas clave:

- ¿Qué haces diariamente para cuidar tu salud?
- ¿Cómo contribuyes al cuidado del ambiente?
- ¿Qué significa para ti la salud comunitaria?

Después de completar sus respuestas, uno de los participantes expuso sus aportes ante el grupo, lo que permitió compartir experiencias y percepciones personales. Esta actividad inicial no solo incentivó la participación, sino que también permitió identificar conocimientos previos y motivaciones individuales respecto al tema.

3. Presentación conceptual y aplicación práctica

A continuación, se realizó una exposición estructurada del tema central, utilizando una presentación impresa en papel grande y con un diseño adecuado para facilitar la observación y comprensión de los asistentes. Durante la explicación, se abordaron aspectos esenciales sobre el cuidado personal, la importancia de la responsabilidad ambiental y el impacto del trabajo comunitario en la salud pública.

Para reforzar la apropiación del contenido, los participantes desarrollaron un mapa de interconexiones, en el que plasmaron relaciones entre los conceptos abordados y situaciones cotidianas en sus hogares y comunidades. Teniendo en cuenta la presencia de familias compuestas, se realizaron gráficos alusivos a la temática. Esta herramienta facilitó la comprensión del tema desde una perspectiva práctica e integrada, permitiéndoles visualizar cómo sus acciones individuales pueden contribuir al bienestar colectivo.

Asimismo, la sesión permitió la articulación con los entes territoriales de salud y bienestar social, vinculando las temáticas trabajadas con las estrategias implementadas por el municipio y el hospital. Esto posibilitó el reconocimiento de los servicios y programas disponibles en el territorio, fortaleciendo el acceso de la comunidad a recursos de promoción y prevención en salud.

4. Discusión y generación de soluciones

En la fase final, se generó un espacio de diálogo e intercambio de ideas, en el que los asistentes identificaron problemáticas relacionadas con el autocuidado, el cuidado ambiental y la salud comunitaria. Se promovió una conversación guiada para analizar los desafíos presentes en su entorno y, a partir de ello, construir colectivamente alternativas de solución viables y aplicables en su vida diaria.

Algunas de las estrategias propuestas incluyeron hábitos de higiene personal, prácticas sostenibles para la conservación del medio ambiente y acciones colaborativas para fortalecer la salud comunitaria. Este ejercicio fomentó el pensamiento crítico y la corresponsabilidad, promoviendo el empoderamiento de los asistentes para generar cambios positivos en su comunidad.

2.1 Actividad lúdica de inicio:

Para iniciar la sesión y generar un ambiente participativo, se desarrolló una actividad lúdica basada en la reflexión y el intercambio de ideas. Se implementó una dinámica interactiva en la que los asistentes respondieron tres preguntas clave relacionadas con el tema central:

1. **¿Qué haces diariamente para cuidar tu salud?**
2. **¿Cómo contribuyes al cuidado del ambiente?**
3. **¿Qué significa para ti la salud comunitaria?**

Desarrollo de la actividad

1. **Entrega del material**: Cada participante recibió una hoja con las preguntas, en la que debían escribir sus respuestas de manera breve y espontánea. Esta fase permitió que cada persona

reflexionara individualmente sobre sus hábitos y su percepción del cuidado personal, ambiental y comunitario.

2. **Intercambio de ideas**: Una vez finalizada la escritura, se solicitó a los asistentes compartir sus respuestas de manera voluntaria. Para fomentar la participación, se utilizó una estrategia de "ruleta de respuestas", en la que un objeto (como una pelota pequeña) se pasaba de manera aleatoria entre los asistentes. La persona que recibía el objeto debía leer en voz alta su respuesta y luego pasarlo a otro compañero.

3. **Análisis grupal**: A partir de las respuestas compartidas, se identificaron puntos en común y diferencias en las percepciones de los asistentes. Se destacó las prácticas positivas mencionadas y planteó preguntas adicionales para incentivar la reflexión, como:

- *¿Qué hábitos podemos adoptar para cuidar mejor de nuestra salud y bienestar?*
- *¿De qué manera nuestras decisiones cotidianas pueden beneficiar o afectar a quienes nos rodean?*
- *¿Qué acciones concretas de protección ambiental han observado en su comunidad?*

Esta dinámica permitió a los participantes relacionar sus experiencias personales con la temática de la sesión, promoviendo el diálogo y la toma de conciencia sobre la importancia de sus acciones individuales y colectivas. Además, sirvió como introducción para el desarrollo de los siguientes momentos de la actividad, el mapa de interconexiones.

2.2 Explicación del tema:

El autocuidado, la preservación del medio ambiente y la salud comunitaria son conceptos fundamentales en la promoción de la salud y el bienestar social. Estas dimensiones están interconectadas y constituyen pilares esenciales para el desarrollo sostenible y la calidad de vida de las poblaciones. La presente actividad se enmarca en un enfoque educativo y participativo que busca fortalecer la conciencia individual y colectiva sobre la importancia de adoptar hábitos saludables, proteger el entorno y fomentar el trabajo colaborativo en beneficio de la comunidad.

2. Fundamentación teórica

2.1. Autocuidado y promoción de la salud

El concepto de autocuidado ha sido ampliamente desarrollado en la literatura sobre salud pública y enfermería. Según Orem (2001), el autocuidado se define como la práctica de actividades que los individuos realizan de manera voluntaria para mantener su bienestar físico, mental y social. Este concepto es clave en la promoción de la salud, ya que permite la adopción de comportamientos que previenen enfermedades y fortalecen la autonomía de las personas en la gestión de su propia salud. Desde el enfoque de la *Promoción de la Salud* propuesto por la Organización Mundial de la Salud (OMS), el autocuidado implica la educación para la salud, el acceso a recursos sanitarios y el fortalecimiento de la capacidad de las personas para tomar decisiones informadas sobre su

bienestar. Esta actividad buscó sensibilizar a la comunidad sobre la importancia del autocuidado en la prevención de enfermedades y la mejora de la calidad de vida.

El cuidado de sí comprende la adopción de hábitos que favorezcan la salud integral, como mantener una alimentación equilibrada, realizar actividad física con regularidad, dormir lo suficiente y asistir a controles médicos de manera preventiva. También implica evitar prácticas de riesgo como el consumo excesivo de alcohol, tabaco o sustancias psicoactivas. Estos aspectos contribuyen a preservar el bienestar físico y emocional, permitiendo que cada persona tenga mejores condiciones de vida y mayor capacidad para desenvolverse en su entorno.

2.2. Cuidado del medio ambiente y salud pública

El medio ambiente es un determinante fundamental de la salud, ya que las condiciones ambientales inciden directamente en el bienestar de la población. De acuerdo con la OMS (2016), la contaminación ambiental, la falta de acceso a agua potable y el manejo inadecuado de residuos son factores de riesgo que contribuyen al desarrollo de enfermedades infecciosas y crónicas.

La educación ambiental es una estrategia clave para promover cambios de comportamiento orientados a la sostenibilidad. Según autores como Sauvé (2005), la educación ambiental debe basarse en la participación de la comunidad, el reconocimiento de la interdependencia entre los seres humanos y su entorno, y la construcción de estrategias para la mitigación de impactos ambientales.

Esta actividad permitió que los asistentes reflexionaran sobre su rol en la protección del medio ambiente y la adopción de hábitos sostenibles, contribuyendo a la formación de una ciudadanía ambientalmente responsable.

2.3. Salud comunitaria y participación social

La *salud comunitaria* es un enfoque que considera la salud como un fenómeno colectivo, en el que los determinantes sociales, económicos y culturales juegan un papel crucial. Según la OPS (2019), la salud comunitaria implica el empoderamiento de la población para que participe activamente en la identificación de problemas y la formulación de soluciones en su entorno.

El modelo de *Atención Primaria en Salud* (APS), promovido por la OMS, destaca la importancia de la participación social y el trabajo intersectorial en la promoción de la salud. La articulación con entes territoriales y actores comunitarios es fundamental para garantizar que las acciones de promoción y prevención sean efectivas y sostenibles en el tiempo.

En este sentido, la actividad desarrollada buscó fortalecer la percepción de la salud como una responsabilidad compartida y fomentar la construcción de redes comunitarias que permitan mejorar las condiciones de vida de la población.

3. Marco conceptual

Para contextualizar la actividad, se definen los siguientes conceptos clave:

- **Autocuidado**: Conjunto de prácticas individuales dirigidas a mantener y mejorar la salud, prevenir enfermedades y gestionar el bienestar físico y emocional.

- **Promoción de la salud**: Estrategia que busca capacitar a las personas y comunidades para que ejerzan un mayor control sobre su salud y mejoren su calidad de vida.
- **Salud comunitaria**: Enfoque de salud que considera a la comunidad como un actor clave en la prevención de enfermedades y la promoción del bienestar colectivo.
- **Educación ambiental**: Proceso de formación que busca sensibilizar a las personas sobre la importancia de proteger el medio ambiente y adoptar hábitos sostenibles.
- **Participación comunitaria**: Involucramiento activo de la población en la toma de decisiones y en la implementación de acciones que impactan su calidad de vida.
- **Atención Primaria en Salud (APS)**: Modelo de atención que prioriza la prevención, el acceso equitativo a los servicios de salud y la integración de la comunidad en la gestión sanitaria.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado

Para el desarrollo de la sesión, se emplearon materiales didácticos diseñados para facilitar la comprensión y participación de los asistentes. Estos recursos permitieron una interacción dinámica, reforzaron el aprendizaje y promovieron la reflexión sobre el autocuidado, el medio ambiente y la salud comunitaria.

1. Formatos de Diligenciamiento de Preguntas

Se entregaron hojas de trabajo individuales con un espacio para responder tres preguntas reflexivas:

- ¿Qué haces diariamente para cuidar tu salud?
- ¿Cómo contribuyes al cuidado del ambiente?
- ¿Qué significa para ti la salud comunitaria?

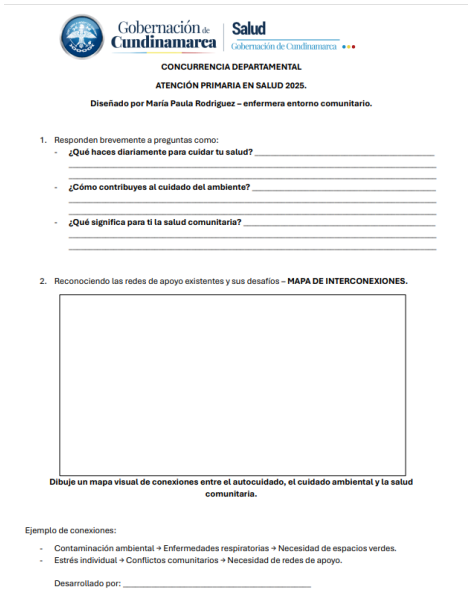
Estos formatos guiaron la fase inicial de la actividad, permitiendo que cada participante expresara sus ideas por escrito antes de compartirlas en la discusión grupal.

2. Cuadro para el Mapa de Interconexión

Como parte del desarrollo y análisis práctico del tema, se diseñó un cuadro estructurado para que los asistentes visualizaran y formularan las conexiones entre el autocuidado, el medio ambiente y la salud comunitaria.

Objetivo: Facilitar la identificación de interacciones entre estos aspectos y fomentar el pensamiento crítico sobre su impacto en la vida diaria.

Este recurso permitió a los asistentes reflexionar sobre sus acciones cotidianas y las posibles estrategias para mejorar su bienestar y el de su comunidad.



Gobernación de Cundinamarca | Salud Gobernación de Cundinamarca

CONCURRENCIA DEPARTAMENTAL

ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD 2025.

Diseñado por María Paula Rodriguez – enfermera entorno comunitario.

1. Responden brevemente a preguntas como:
   - **¿Qué haces diariamente para cuidar tu salud?** _____
   - **¿Cómo contribuyes al cuidado del ambiente?** _____
   - **¿Qué significa para ti la salud comunitaria?** _____
2. Reconociendo las redes de apoyo existentes y sus desafíos – **MAPA DE INTERCONEXIONES.**

Dibuje un mapa visual de conexiones entre el autocuidado, el cuidado ambiental y la salud comunitaria.

Ejemplo de conexiones:

- Contaminación ambiental → Enfermedades respiratorias → Necesidad de espacios verdes.
- Estrés individual → Conflictos comunitarios → Necesidad de redes de apoyo.

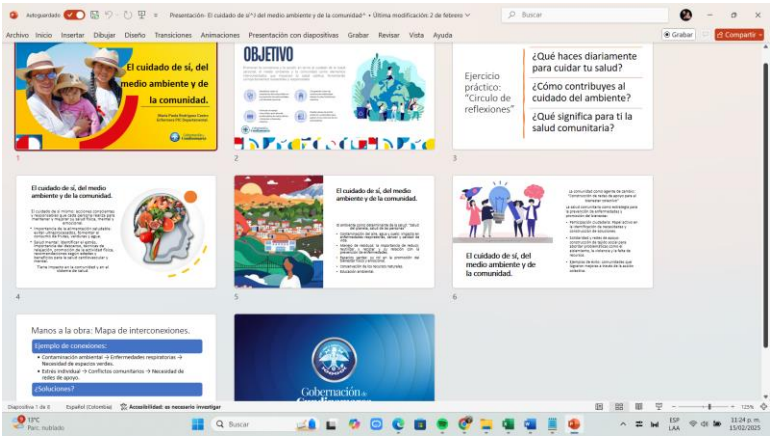
Desarrollado por: _____

3. Presentación Impresa para la Exposición

Para la exposición conceptual del tema, se imprimió la presentación en un formato de gran tamaño, asegurando que todos los asistentes pudieran visualizar la información con claridad. Esta presentación contenía:

- Objetivo y guía de los momentos claves de la capacitación.
- Definiciones clave de autocuidado, salud comunitaria y cuidado ambiental, ejemplos de cada concepto.
- Imágenes ilustrativas para reforzar el contenido.

Este material facilitó la explicación de los conceptos y brindó un soporte visual que complementó la interacción con los participantes.



2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes:

Durante la sesión, los asistentes compartieron diversas inquietudes frente a los temas trabajados. Las principales dudas se concentraron en varios aspectos. En primer lugar, el **autocuidado y la salud personal**, donde manifestaron dificultad para identificar acciones cotidianas que realmente aporten al bienestar, dudas sobre el impacto que estas prácticas pueden tener a largo plazo y la falta de motivación para mantener hábitos saludables. En segundo lugar, el **concepto de salud comunitaria**, en el cual surgió confusión respecto a su significado y alcance, cuestionamientos sobre el papel de la comunidad en la promoción de la salud y reflexiones en torno a la relación entre las acciones individuales y el bienestar colectivo. También aparecieron inquietudes relacionadas con el **acceso a los servicios de salud**, como la oportunidad en la atención, la disponibilidad de recursos y la orientación sobre rutas de atención. Finalmente, se plantearon dudas sobre el **rol de las instituciones y líderes comunitarios**, destacando la necesidad de mayor acompañamiento, coordinación y estrategias de trabajo en red que fortalezcan la respuesta frente a las necesidades del territorio.

3. Conclusiones y recomendaciones:

La sesión de sensibilización y capacitación brindó a los participantes la oportunidad de reflexionar sobre su papel en el cuidado de la salud individual, ambiental y comunitaria. A través de las preguntas y reflexiones planteadas, los asistentes identificaron tanto las acciones que ya hacen parte de sus rutinas diarias como aquellas que pueden fortalecer para mejorar su bienestar y el de su entorno.

En el ámbito del autocuidado, reconocieron la importancia de mantener hábitos saludables, entre ellos una alimentación balanceada, la práctica regular de actividad física, la asistencia a controles médicos y la disminución de factores de riesgo como el consumo de alcohol y tabaco. Estas respuestas evidencian un nivel creciente de conciencia sobre la necesidad de cuidar el cuerpo para garantizar una mejor calidad de vida. Respecto al cuidado del ambiente, la población manifestó su compromiso con prácticas sostenibles como el reciclaje, la adecuada disposición de los residuos y la protección de los recursos naturales. Sin embargo, también se evidenció la necesidad de reforzar los procesos de educación ambiental y de promover acciones comunitarias que mitiguen el impacto ambiental a nivel local. En cuanto a la salud comunitaria, los asistentes destacaron la importancia de la colaboración entre vecinos para mantener espacios limpios, organizados y saludables. Las respuestas reflejaron una noción compartida de corresponsabilidad en la promoción del bienestar colectivo, resaltando la cooperación, el apoyo mutuo y la construcción de entornos favorables para todos.

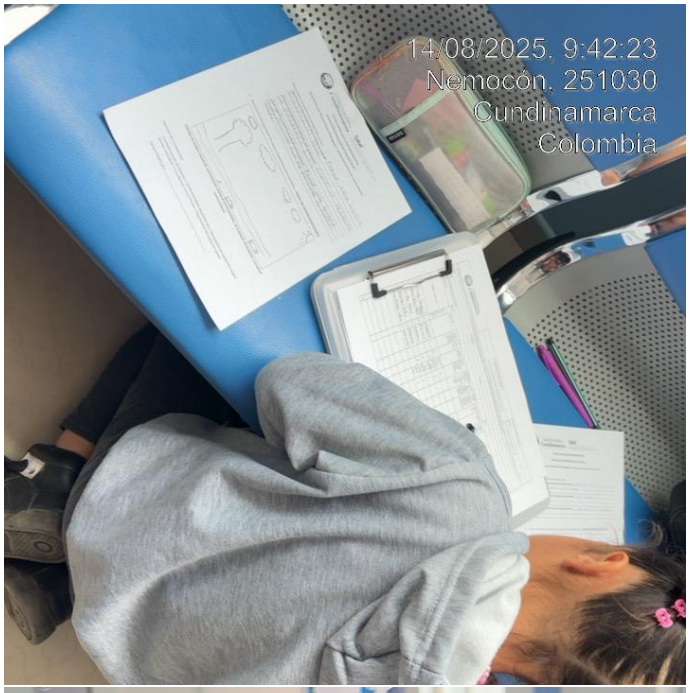
En conclusión, la actividad permitió generar conciencia sobre la relación directa entre el cuidado personal, el medio ambiente y la salud de la comunidad. Se reafirmó la importancia de adoptar prácticas saludables y de fortalecer la participación ciudadana en la construcción de territorios más sanos y sostenibles. Asimismo, se recomienda dar continuidad a los procesos de formación y acompañamiento que fortalezcan estos conocimientos y promuevan su apropiación por parte de la población.

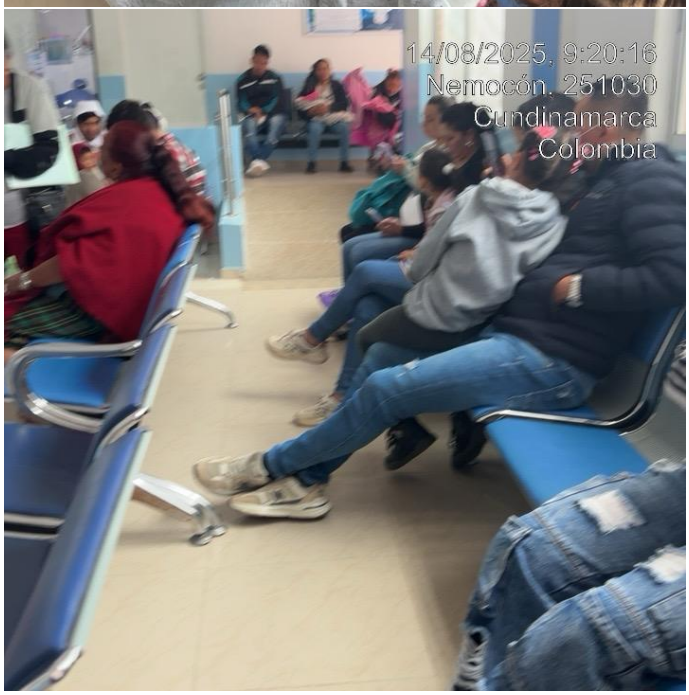
4. Registro fotográfico

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.**






14/08/2025, 9:42:23
Nemocón, 251030
Cundinamarca
Colombia


14/08/2025, 9:20:16
Nemocón, 251030
Cundinamarca
Colombia

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.

