E.S.E Hospital San José de Aguadas

LINEA: Salud Sexual Y Reproductiva

ESTRATEGIA: SABER ES PODER: INFORMATE +

Nombre del profesional: Leidy Tatiana Henao Gallego

Profesión: Psicóloga

Fecha de ejecución: 03/07/2025

Lugar de la capacitación: Sector el Suburbio

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:
ACTIVIDAD 6: charla sobre el autocuidado
2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:
Fomentar la toma de conciencia sobre la importancia del autocuidado como práctica cotidiana para promover la salud física, mental, emocional y social.
3. CURSO DE VIDA
ADOLESCENCIA, JUVENTUD, ADULTEZ Y VEJEZ
4. METODOLOGÍA
EL día 3 de Julio del presente año siendo las 7:00 p.m., se realizó charla sobre el autocuidado de la estrategia Saber es poder: Infórmate + de la línea salud sexual y reproductiva en el sector suburbio de aguadas Caldas, La metodología tiene un enfoque participativo, experiencial y accesible, con actividades que invitan a reflexionar, compartir y construir desde la vivencia comunitaria. Se emplean herramientas visuales, relatos reales, espacios de escucha y puntos de activación de servicios. Técnicas usadas para el acercamiento Observación directa • Identificar dinámicas sociales en el territorio (lugares de encuentro, relaciones comunitarias, zonas vulnerables). • Reconocer factores de riesgo visibles como consumo de sustancias, mendicidad, abandono escolar o violencia. Antes de la feria, recorrer los espacios comunitarios (calles, parques, escuelas, esquinas) y observar cómo interactúa la población. Esto permite ajustar la feria a las verdaderas necesidades del territorio. Mapeo comunitario (social y territorial) • Localizar recursos, líderes, organizaciones, zonas vulnerables y servicios existentes. • Identificar actores clave para convocar y articular esfuerzos.

Hacer un mapa físico o digital que muestre:

- Lugares de reunión.

- sectores en riesgo.
- Aliados estratégicos (lideres de la zona, comedores comunitarios, etc.).
- Este mapeo guía la planeación logística de la feria y fortalece la red de apoyo.

Inicial mente se realizó una Campaña informativa la charla informativa, para dar continuidad la fecha establecida se le dio desarrollo de la siguiente manera:

Desarrollo de la charla por momentos
MOMENTO 1: Bienvenida y Actividad rompehielos:
"Me cuido cuando…"

- Cada participante completa la frase "Me cuido cuando…" en una tarjeta. Luego comparten sus respuestas en círculo o en una pizarra.

Ejemplos: "Me cuido cuando duermo bien", "cuando digo que no", "cuando me reviso con el médico".

- Reflexión grupal: ¿Qué entendemos por autocuidado? ¿Es lo mismo para todos?

Deris: compartió que lo que yo haga por mí misma, tanto personal o la estima en la que me tenga.

Paola: El autocuidado es diferente para todos porque cada quien tiene sus entorno y cosas que la hacen sentir bien.

MOMENTO 2: Comprendiendo el autocuidado

Concepto clave:
Autocuidado: Conjunto de decisiones y acciones que tomamos diariamente para proteger nuestra salud física, mental, emocional y social. Implica escucharnos, priorizarnos y reconocer nuestras necesidades sin culpa.

Subtemas:
Reflexión sobre actitudes y comportamientos:
¿Cómo me hablo? ¿Qué pienso de mí? ¿Me respeto?

Cuidado físico y mental:
Actividad física, chequeos médicos, manejo del estrés, expresión emocional.

Actividad sugerida:
Mini debate grupal – ¿Es egoísta cuidarse? ¿Por qué a veces nos cuesta?

MOMENTO 3: Autocuidado en lo cotidiano

Subtemas y definiciones clave:

- **Salud sexual y reproductiva:** Reconocer y respetar nuestro cuerpo, tomar decisiones libres sobre nuestra sexualidad, acceso a métodos anticonceptivos e información.
- **Alimentación e higiene personal:** Comer lo mejor posible dentro de mis recursos, y mantener hábitos básicos de limpieza y prevención.
- **Descanso y sueño:** Dormir bien mejora mi humor, concentración y energía.

- Satisfacción laboral o personal: Sentir que lo que hago tiene sentido y que puedo poner límites en mis roles.
- **Condiciones del entorno:** Vivir en espacios seguros y limpios también es parte de cuidarme.

Actividad práctica:

Rueda del autocuidado – Las personas completan una rueda con 6 áreas del autocuidado (alimentación, sueño, entorno, emocional, relaciones, cuerpo). Puntúan del 1 al 5 según cómo se sienten y eligen una que desean mejorar**.**

MOMENTO 4: Compromiso personal y cierre
Objetivo: Promover una acción concreta de autocuidado y cerrar el taller con intención positiva.

Actividad: "Mi compromiso conmigo"
Cada participante escribe en una tarjeta:

"Hoy me comprometo a cuidarme mejor haciendo…"
Se pueden leer voluntariamente en voz alta.

Jelen leyó su aporte, se compromete a darse valor como mujer, a dedicarse tiempo de calidad para ella y su familia.
Natali: trabajar la su autoestima ya que siente que tiene falencias en ella.

Cierre grupal:
Ronda de una palabra que represente lo que se llevan del taller.

Dentro de conversatorio fue importante resaltar el compromiso de cada uno de los participantes, frases que expresaron verbalmente:

- Valor
- Bienestar
- Prioridad
- Respeto
- Cambio
- Escucha
- Empoderamiento
- Amor propio
- Luz
- Pausa

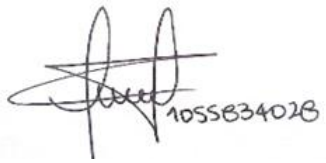
- Equilibrio
- Fuerza
- Tranquilidad
- Renovación
- Sanación
- Compromiso
- Esperanza
- Cuidado

Recursos utilizados:

- Tarjetas, lápices o marcadores
- Papelógrafo o pizarra
- Plantilla de la Rueda del Autocuidado
- Música suave para el inicio o el cierre

Anexo Folleto:





TATIANA HENAO GALLEGO
PSICOLOGA SALUD PUBLICA
REG. 22736