PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS DEPARTAMENTAL

FECHA: 08 de julio de 2025 MUNICIPIO: Circasia ENTORNO: Comunitario_LUGAR: Punto Vive Digital TECNOLOGIA: Rehabilitación Basada en Comunidad (RBC) INTERVENCION: Cuidando al Cuidador Primer encuentro
HORA DE INICIO: 2:00 pm _____HORA DE FINALIZACION: 4:00 pm____

OBJETIVO

Fortalecer las capacidades psicosociales y emocionales de los cuidadores de personas con discapacidad, mediante estrategias de acompañamiento, formación y contención, que les permitan mejorar su salud mental, fomentar el autocuidado y consolidar redes de apoyo efectivas en su entorno personal y comunitario

MATERIALES

- ✓ Proyector y computador portátil.
- ✓ Hojas con siluetas humanas para ejercicio de autoconocimiento.
- ✓ Formatos impresos de “Mis emociones” y “¿Quién soy yo?”.
- ✓ Bombones con frases motivacionales.
- ✓ Marcadores, lápices, zacapuntas, borrador, cinta adhesiva.

DESCRIPCIÓN METODOLOGIA

El encuentro inició con una bienvenida y agradecimiento a los asistentes, destacando la importancia de su rol como cuidadores y la necesidad de espacios pensados para ellos. Se presentó la estrategia de Rehabilitación Basada en Comunidad y se socializó el objetivo del proceso “Cuidando al Cuidador”.

Se abordó el primer momento de intervención, enfocado en la promoción de la salud mental del cuidador. Para ello, se realizaron las siguientes actividades:

Actividad de Autoconocimiento "¿Quién soy yo?":
Se entregó a cada participante una hoja con una silueta humana y un enunciado reflexivo. Los cuidadores debían

escribir sus cualidades, defectos y los roles que desempeñan. Esta actividad buscó promover el reconocimiento de sí mismos más allá de su función de cuidado.

Actividad emocional "Mis emociones": A través de una hoja con frascos representando diferentes emociones, los participantes señalaron cómo se sentían en ese momento. Esta dinámica facilitó la identificación de estados emocionales y permitió un espacio de escucha y empatía grupal.

Proyección y diálogo grupal sobre el tema ***"Amor propio y autoconocimiento",*** donde se resaltaron aspectos como la gestión de la autoexigencia, el cuidado personal y el equilibrio emocional. Se discutió sobre la importancia de reconocer que el amor propio no es egoísmo, sino una necesidad para cuidar mejor a otros.

Dinámica de cierre: Se entregaron bombones con frases motivadoras para reforzar el valor de cada cuidador y agradecer su compromiso. Se promovieron mensajes como "Tu trabajo es fundamental y muy valioso" y "Cuidar a otros empieza por cuidarte a ti mismo".

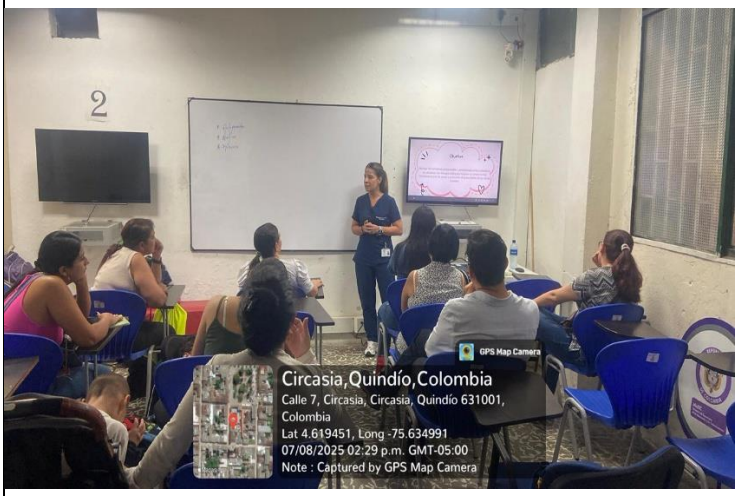
Durante toda la jornada se promovió la participación activa, el compartir de experiencias personales y se construyeron colectivamente ideas para mejorar el bienestar emocional del grupo.

RESULTADO

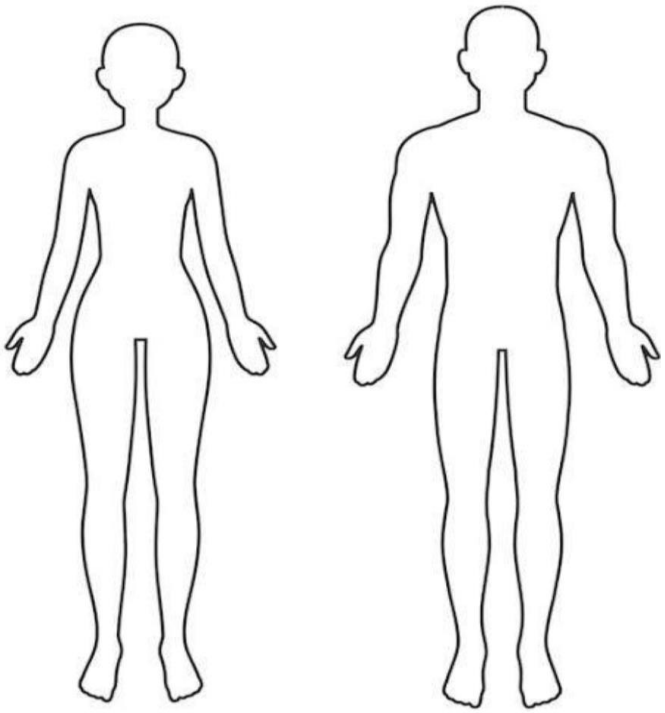
- ✓ Se logró una participación activa y comprometida por parte de los cuidadores.
- ✓ Se generó un espacio seguro de expresión emocional y reflexión personal.
- ✓ Se identificaron necesidades sentidas del grupo, como la falta de apoyo institucional y la necesidad de descanso y espacios propios.
- ✓ Se evidenció un alto grado de sobrecarga emocional, pero también motivación por continuar asistiendo a encuentros similares.
- ✓ Se concertó una próxima reunión para el 15 de julio, fortaleciendo así el vínculo grupal y la continuidad del proceso.
- ✓ Se propuso la creación de un grupo de cuidadores que se apoyen entre sí para tener momentos de respiro, lo que se continuará trabajando en siguientes encuentros.

REGISTRO FOTOGRAFICO





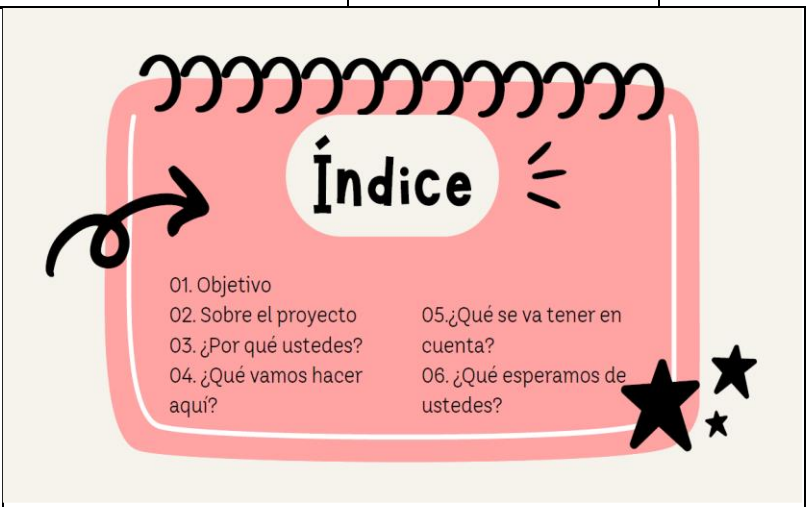
¿QUIÉN SOY YO?





Frases motivaciones momento 1

"Tu paciencia es un regalo invaluable."	"Tu amor y dedicación marcan la diferencia."	"Eres más fuerte de lo que crees."
"Pequeños pasos, grandes logros."	"La esperanza es la luz que guía tu camino."	"El amor es la base del cuidado."
"Cuidar a otros empieza por cuidarte a ti mismo."	"Cuidar a otros empieza por cuidarte a ti mismo."	"La discapacidad no define a la persona, sino su capacidad de superación."
"No estás solo, cuenta con mi apoyo."	"Tu trabajo es fundamental y muy valioso."	"La victoria siempre es posible para quien no se rinde."
"La inclusión nos enriquece a todos."	"Celebremos las habilidades y potencialidades de cada persona."	"El respeto y el cariño no tienen límites ni barreras."

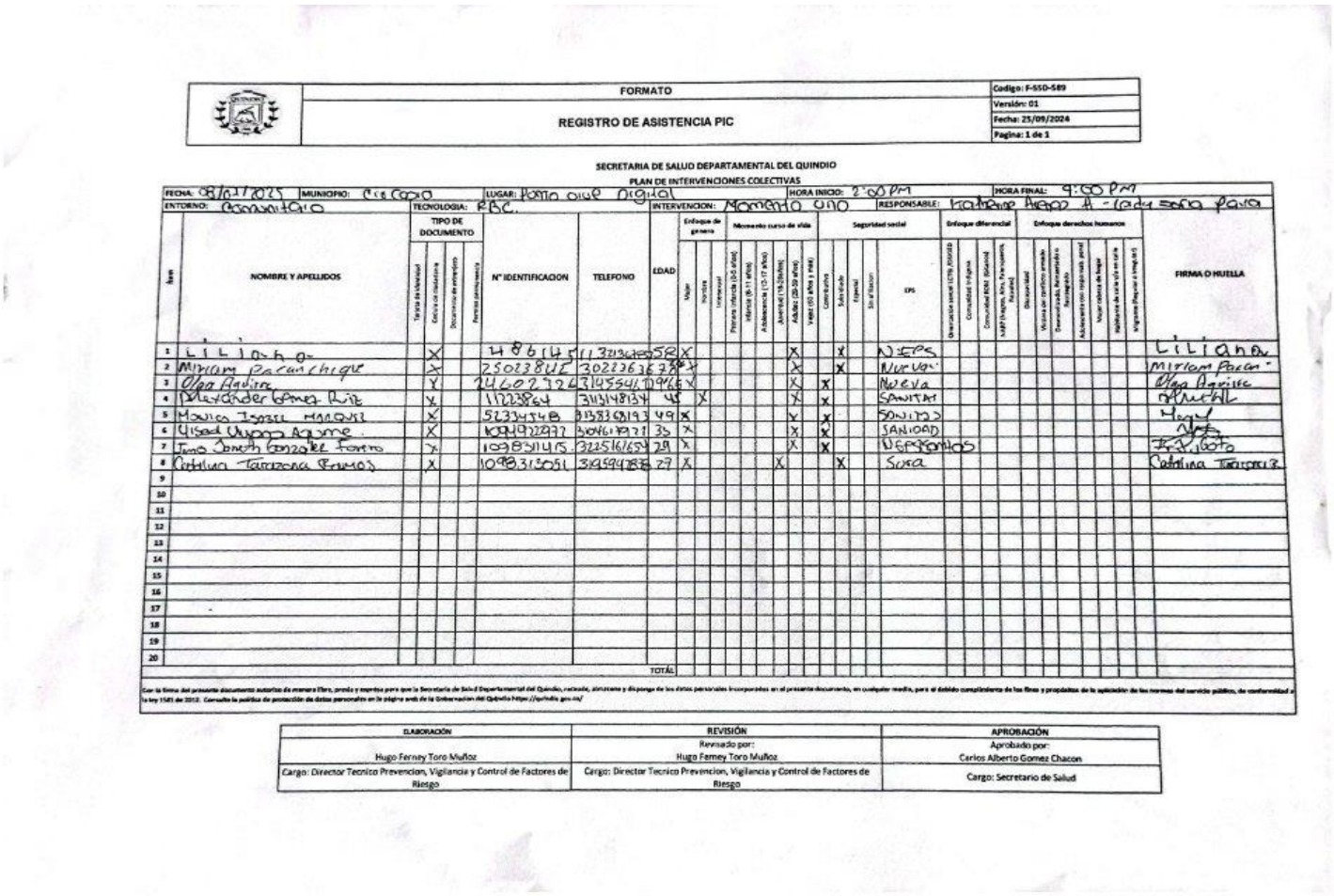








TOTAL PERSONAS INTERVENIDAS



FORMATO	Codigo: F-SSD-589
REGISTRO DE ASISTENCIA PIC	Versión: 01
	Fecha: 25/09/2024
	Pagina: 1 de 1

SECRETARIA DE SALUD DEPARTAMENTAL DEL QUINDIO

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

FECHA: 08/11/2025 MUNICIPIO: Circasia LUGAR: Finca Villa Digna HORA INICIO: 2:00 PM HORA FINAL: 9:00 PM

ENTORNO: Comunitario TECNOLOGIA: RBC INTERVENCION: Momento uno RESPONSABLE: Marlene Arango A - Leidy Sofia Pava

Item	NOMBRE Y APELLIDOS	TIPO DE DOCUMENTO	Nº IDENTIFICACION	TELEFONO	EDAD	Enfoque de genero	Momento curso de vida	Seguridad social	Enfoque diferencial	Enfoque derechos humanos	FIRMA O HUELLA
1	Liliana	X	48614511	3136	58	X	X	X	NIEPS		Liliana
2	Miriam Parra Chigue	X	25023845	3022	78	X	X	X	NUEVA		Miriam Parra
3	Olga Aguirre	X	24602726	3145	96	X	X	X	Nueva		Olga Aguirre
4	Alexander Gomez Rios	X	1122864	3143148134	45	X	X	X	SANITAS		
5	Monica Isabel Marquez	X	52334348	3138390193	49	X	X	X	SONITAS		Mon
6	Ulises Lugo Agame	X	1094922997	3104619721	35	X	X	X	SANIDAD		Ulises
7	Juan Sneth Gonzalez Torres	X	1098311415	3225161659	29	X	X	X	UNIMEDICOS		J. Sneth G.
8	Catalina Tamayo Ramos	X	1098315051	3145947885	27	X	X	X	Sura		Catalina Tamayo R.
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20					TOTAL						

Con la firma del presente documento autorizo de manera libre, previa y expresa para que la Secretaría de Salud Departamental del Quindío, recopile, almacene y disponga de los datos personales incorporados en el presente documento, en cualquier medio, para el debido cumplimiento de las fines y propósitos de la aplicación de las normas del servicio público, de conformidad a la ley 1581 de 2012. Consulte la política de protección de datos personales en la página web de la Gobernación del Quindío https://quindio.gov.co/

ELABORACIÓN	REVISIÓN	APROBACIÓN
Hugo Farney Toro Muñoz	Revisado por: Hugo Farney Toro Muñoz	Aprobado por: Carlos Alberto Gomez Chacon
Cargo: Director Tecnico Prevencion, Vigilancia y Control de Factores de Riesgo	Cargo: Director Tecnico Prevencion, Vigilancia y Control de Factores de Riesgo	Cargo: Secretario de Salud

Powered by CamScanner

Escaneado con CamScanner

Enfoque de genero				Momento curso de vida							Seguridad social					Enfoque diferencial					Enfoque derechos humanos							
Mujer	Hombre	Intersexual	**TOTAL**	Primera Infancia (0-5 años)	Infancia (6-11 años)	Adolescencia (12-17 años)	Juventud (18-28años)	Adultez (29-59 años)	Vejez (60 años y más)	**TOTAL**	Contributivo	Subsidiado	Especial	Sin afiliación	**TOTAL**	Orientación sexual LGTBI/OSIGED	Comunidad indígena	Comunidad ROM (Gitanos)	NARP (Negros, Afro, Palenqueros, Raizales)	**TOTAL**	Discapacidad	Víctima del conflicto armado	Desmovilizado, Reinsertado o Reintegrado	Adolescente con responsabilidad penal	Mujer cabeza de hogar	Habitante de calle y/o en calle	Migrante (Regular o irregular)	**TOTAL**
7	**1**		**8**				**2**	**4**	**2**	**8**					**8**						**2**	**1**						**3**

RESPONSABLE DE LA INTERVENCION

NOMBRE: Katherine Arenas CEDULA: 1094915063 PERFIL: PSICOLOGA

Leidy Sofia Parra Galindo 1080930798 TRABAJADORA SOCIAL

NOTA: Las evidencias fotográficas deben tener registro de fecha y hora establecida por app para equipos celulares

ELABORACIÓN	REVISIÓN	APROBACIÓN
Elaborado por: Nebio Jairo Londoño Buitrago	Revisado por: Liliana Valdés Mejía	Aprobado por: Carlos Alberto Gómez Chacón
Cargo: Profesional Especializado Salud Ambiental	Cargo: directora técnica Prevención Vigilancia y Control Factores de Riesgo	Cargo: secretario de Salud