PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS DEPARTAMENTAL

FECHA: 18 de julio de 2025 MUNICIPIO: Circasia ENTORNO: Comunitario LUGAR: Punto Vive Digital TECNOLOGIA: Rehabilitación Basada en Comunidad (RBC) INTERVENCION: Cuidando al Cuidador Segundo encuentro
HORA DE INICIO: 2:30 pm _____HORA DE FINALIZACION: 4:40 pm____

OBJETIVO

Fortalecer en los cuidadores la capacidad de reconocer, activar y utilizar redes de apoyo formales e informales, promoviendo la importancia de pedir y recibir ayuda como parte fundamental del autocuidado, y reflexionar sobre quién cuida del cuidador y a quién acudir en momentos de dificultad emocional o física.

MATERIALES

- ✓ Hojas impresas para dinámica 'Mapa de mi red'.
- ✓ Papelería (lápices, esferos, hojas sueltas).
- ✓ Fichas con mensajes positivos para la dinámica final.
- ✓ Proyector y computador portátil.
- ✓ Sillas dispuestas en círculo para conversatorio.
- ✓ Pelota pequeña para juego tingo tingo tango

DESCRIPCIÓN METODOLOGIA

La jornada se centró en el fortalecimiento de la capacidad de los cuidadores para **reconocer, activar y utilizar redes de apoyo**, comprendiendo la importancia de **pedir y recibir ayuda** como un componente esencial del autocuidado.

A través de **diálogos grupales, ejercicios reflexivos y la socialización de experiencias personales**, se generó un espacio de confianza y contención donde los cuidadores pudieron expresar las dificultades asociadas a su rol, identificar sus propias limitaciones y reconocer la necesidad de apoyarse en otros.

- **¿A quién acudo cuando me siento mal?**
  Se promovió la identificación de personas o recursos a los que cada cuidador puede recurrir en momentos de sobrecarga emocional o física. Los participantes compartieron experiencias personales y se exploraron barreras comunes para pedir ayuda.
- **¿Quién cuida del cuidador?**
  Se generó una conversación abierta sobre la importancia de que los cuidadores también sean cuidados. Se reflexionó sobre la carga emocional y física que implica el rol, y cómo reconocer los propios límites.

- **¿Redes de apoyo formales e informales**
  Se diferenció entre redes formales (instituciones, programas de salud, servicios sociales) e informales (familiares, vecinos, amigos) y se propusieron estrategias para activarlas de forma efectiva.

Durante el encuentro, se promovió un espacio seguro para la expresión emocional y se animó a los cuidadores a comprometerse con pequeñas acciones de autocuidado y solicitud de apoyo en su entorno más cercano.

Se concluyó con una ronda de compromisos personales, donde cada participante compartió una acción concreta que llevará a cabo para fortalecer su red de apoyo o pedir ayuda cuando lo necesite.

RESULTADO

- ✓ Se logró una alta participación y apertura emocional por parte del grupo.
- ✓ Se identificaron redes de apoyo actuales y se reconocieron necesidades de fortalecimiento en este aspecto.
- ✓ Los cuidadores manifestaron sentirse escuchados y motivados a seguir participando del proceso.
- ✓ Se establecieron compromisos personales de autocuidado y de solicitud de ayuda.
- ✓ Se reforzó la creación de lazos entre cuidadores como red informal de contención.

COMPROMISOS:

- ✓ **Identificar una red de apoyo cercana** (persona o institución) a la cual puedan acudir en momentos de necesidad.
- ✓ **Pedir ayuda** al menos una vez a la semana para alguna tarea o necesidad emocional**.**
- ✓ **Practicar una acción concreta de autocuidado,** por mínima que sea, como parte de su rutina semanal.
- ✓ **Asistir a próximos encuentros** como forma de continuidad en el proceso de fortalecimiento personal y grupal.
- ✓ **Compartir la experiencia del taller** con otros cuidadores o familiares, promoviendo la importancia del autocuidado y del apoyo mutuo.

REGISTRO FOTOGRAFICO


Circasia, Quindío, Colombia
Calle 7, Circasia, Circasia, Quindío 631001, Colombia
Lat 4.619392, Long -75.635047
07/18/2025 02:55 p.m. GMT-05:00
Note : Captured by GPS Map Camera


Punto vive digital
18.07.2025 14:51
4 61944, -75.63497
Cl. 7 # 13-40, Circasia


18.07.2025 15:08
4.61958, -75.63499
Cl. 7 # 13-52, Circasia


Circasia, Quindío, Colombia
Calle 7, Circasia, Circasia, Quindío 631001, Colombia
Lat 4.619390, Long -75.634992
07/18/2025 03:28 p.m. GMT-05:00
Note : Captured by GPS Map Camera





"Recuerda: tú también mereces cuidado."

"Una pausa a tiempo también es parte del cuidado."

"El amor que das también te lo mereces tú."

"Cuidarse a sí mismo es el primer paso para cuidar mejor a los demás."

"Cuidar es un acto de amor, pero también de valentía."

"Tu esfuerzo importa, incluso cuando nadie lo ve."

"Está bien cansarse. Lo importante es no rendirse."



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: 18 Julio 25 MUNICIPIO: Circasia LUGAR: Punto UPE DISTRITAL HORA INICIO: 1:30 PM. HORA FINAL: 4:40 PM

ENTORNO: Comunitario TECNOLOGIA: PIC INTERVENCION: Fomento de SSR RESPONSABLE: Leidy Joana Pabón - Katherine Acosta

Item	NOMBRE Y APELLIDOS	TIPO DE DOCUMENTO: Tarjeta de identidad	TIPO DE DOCUMENTO: Cedula de ciudadanía	TIPO DE DOCUMENTO: Documento de extranjería	TIPO DE DOCUMENTO: Permiso permanencia	N° IDENTIFICACION	TELEFONO	EDAD	Enfoque de genero: Mujer	Enfoque de genero: Hombre	Enfoque de genero: Intersexual	Momento curso de vida: Primera Infancia (0-5 años)	Momento curso de vida: Infancia (6-11 años)	Momento curso de vida: Adolescencia (12-17 años)	Momento curso de vida: Juventud (18-28años)	Momento curso de vida: Adultez (29-59 años)	Momento curso de vida: Vejez (60 años y mas)	Seguridad social: Contributivo	Seguridad social: Subsidiado	Seguridad social: Especial	Seguridad social: Sin afiliacion	Seguridad social: EPS	Enfoque diferencial: Orientación sexual (LGTBI /CIDEB)	Enfoque diferencial: Comunidad indígena	Enfoque diferencial: Comunidad NIAM (Gitanos)	Enfoque diferencial: NIAM (Negro, Afro, Palenquero, Raizales)	Enfoque derechos humanos: Discapacidad	Enfoque derechos humanos: Victima del conflicto armado	Enfoque derechos humanos: Comunidades, Reincorporados o Reintegrados	Enfoque derechos humanos: Adolescentes con maternidad, paternidad temprana	Enfoque derechos humanos: Mujer cabeza de hogar	Enfoque derechos humanos: Habitante de calle (en situación)	Enfoque derechos humanos: Migrante (Regular o Irregular)	FIRMA O HUELLA
1	Olga Aguirre		X			24602388	3145346719		X							X		X				Nueva											Olga
2	Yuliana Serna Martinez		X			3206452526	3148257116		X							X			X			Asmet Salud											
3	Yised Ubaga Agudelo		X			1094922022	3046197134		X							X			X			Sumbal											NA
4	Miriam Pacanchique		X			28023842	3022363670		*							X			X			Nueva											Miriam P.
5	Tomasa Gonzalez Torres		X			1098311415	3225162854	24	X							X			X			Sanitas											Tomasa
6	Alexander Goma Ruiz		X			1122388647	3113498244	45		X						X			X			Sanitas											
7	Leidy Gineth Guzman Aguirre		X			1012400538	3131850826	32	X							X			X			Nueva EPS						X		X			Leidy G.
8																																	
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, recaude, 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 Ferney Toro Muñoz	Revisado por: Hugo Ferney 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**
6	**1**		**7**					**7**		**7**	**4**	**3**			**7**						**1**	**1**						**2**

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