PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS DEPARTAMENTAL

FECHA: 23 julio de 2025 MUNICIPIO: Circasia ENTORNO: Comunitario LUGAR: Café Frida TECNOLOGIA: Rehabilitación Basada en Comunidad (RBC) Cuidando al Cuidador INTERVENCION: Encuentro 3
HORA DE INICIO: 3:00 pm _____HORA DE FINALIZACION: 5:30 pm

0OBJETIVO

Consolidar los aprendizajes de los cuidadores participantes durante los momentos anteriores de la Estrategia RBC, fortaleciendo la cohesión grupal, brindando herramientas para el autocuidado, el manejo emocional y la comunicación asertiva, y conmemorando el Día del Cuidador como un espacio de reconocimiento y motivación.

MATERIALES

- Tarjetas con mensajes motivacionales
- Hoja de retroalimentación individual
- Refrigerio
- Colombinas y detalles simbólicos
- Tabla de apoyo

DESCRIPCIÓN METODOLOGIA

Se dio inicio con la bienvenida y un repaso breve de los objetivos de la Estrategia RBC. Posteriormente, se realizó una retroalimentación de los temas abordados en los encuentros anteriores:

Momento 1: Autocuidado, amor propio, ejercicio '¿Quién soy yo y dónde quedo como cuidador?', identificación de emociones y socialización de RBC.

Momento 2: Prevención de sobrecarga, aplicación de Escala Zarit, identificación de casos con necesidad de atención en salud mental.

En esta jornada, se desarrolló la dinámica 'Línea de tiempo emocional' para que cada participante expresara sus aprendizajes, retos y cambios desde el inicio del proceso. Se socializaron experiencias en un espacio seguro de escucha activa, se entregaron mensajes motivacionales personalizados y se hizo un reconocimiento al rol de cada

cuidador en el marco de la conmemoración de su día. Se finalizó con la construcción colectiva de compromisos de autocuidado y apoyo mutuo.

RESULTADO

Participaron 9 cuidadores (8 mujeres y 1 hombre), quienes manifestaron sentirse reconocidos y motivados. Se identificaron avances en el manejo de emociones y la disposición a buscar redes de apoyo. Algunos participantes compartieron que el proceso les ha permitido reflexionar sobre su rol y la importancia de cuidar de sí mismos. Entre las necesidades expresadas destacan orientación sobre trámites relacionados con la discapacidad, estrategias para el manejo del estrés y oportunidades de capacitación. Los mensajes motivacionales fueron bien recibidos y contribuyeron a generar un ambiente positivo y de cohesión grupal.

REGISTRO FOTOGRAFICO

















FORMATO

REGISTRO DE ASISTENCIA PIC

Código: F-SSD-589 | Versión: 02 | Fecha: 08/05/2025 | Página: 1 de 1

SECRETARIA DE SALUD DEPARTAMENTAL DEL QUINDIO

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

FECHA: 23 JULIO 2025 | MUNICIPIO: CIRCASIA | LUGAR: CASA FRIDA CAFÉ | HORA INICIO: 3:00 PM | HORA FINAL: 5:30 PM

ENTORNO: COMUNITARIO | TECNOLOGIA: RIBC | INTERVENCION: ENCUENTRO 2 - DIA DEL CUIDADOR | RESPONSABLE: Katherine Arcos Leidy Sofia Parra

Item	NOMBRE Y APELLIDOS / NOMBRE IDENTITARIO	TIPO DE DOCUMENTO	N° IDENTIFICACION	TELEFONO	EDAD	SEXO	IDENTIDAD DE GÉNERO	ORIENTACIÓN SEXUAL	MOMENTO DE CURSO DE VIDA	SEGURIDAD SOCIAL	ENFOQUE DIFERENCIAL	FIRMA O HUELLA
1	Liliana María Marín	CC	46614511	3213778	58	Mujer			Adultez (26-59 Años)	Activo		Liliana
2	Victoria Eugenia Montoya	CC	41605526	3146855	63	Mujer			Vejez (60 Años y más)	Activo		
3	Yuseli Yuliana Arcos M	CC	1094922311	3046124	32	Mujer			Juventud (15-25Años)	Activo		
4	Nubia [illegible]	CC	1089306442	3216078	36	Mujer			Adultez (26-59 Años)	Activo		
5	Miriam Daniela Rivera	CC	1052218012	3023136	20	Mujer			Juventud (15-25Años)	Activo		
6	Alexandra Gomez Ruiz	CC	1127864	3113784	45	Mujer			Adultez (26-59 Años)	Activo		
7	Maria Marquez	CC	51333548	3133631	59	Mujer			Vejez (60 Años y más)	Activo		
8	Tania Agueda Gonzalez	CC	1093811419	3235167	29	Mujer			Adultez (26-59 Años)	Activo		
9	Catalina Echeverri G.	CC	1094831361	3145948	27	Mujer			Juventud (15-25Años)	Activo		
10												
11												
12												
13												
14												
15												
	TOTAL											

ELABORACION	REVISION	APROBACION
Elaborado por: Sindrie Yuney Rave Chacón	Revisado por: Liliana Valdés Mejía	Aprobado por: Carlos Alberto Gómez Chacón
Cargo: Profesional Universitario Riesgo Químico	Cargo: Directora Técnica Prevención Vigilancia y Control Factores de Riesgo	Cargo: Secretario de Salud

ENCUENTRO 3:

"Soy más fuerte de lo que creía" – Habilidades emocionales y resiliencia

Objetivo:

Brindar herramientas emocionales para fortalecer la resiliencia y la comunicación.

Temas clave:

- ¿Qué es la resiliencia?
- Comunicación asertiva con la persona que cuido y con otros.
- Manejo emocional básico (ira, tristeza, culpa). Actividades:

1. Dinámica de apertura:

"El globo emocional"

- Entregar un globo por persona. Escribir en él una emoción que cargan como cuidadores. Luego se comparte de forma voluntaria (no se revienta).

2. Mini taller de emociones (psicoeducación):

- ¿Qué hago con lo que siento?
- Técnica sencilla: Respiración diafragmática / semáforo emocional.

3. Actividad de cierre:

- Rueda de resiliencia: escribir en un círculo palabras que reflejen recursos internos (fortaleza, paciencia, fe, sentido del humor, etc.).

Extras que puedes preparar para todos los encuentros

- Formato de asistencia y acta (para firmar).
- Cartillas con resúmenes o frases clave.
- Bolsita de "autocuidado" con mensaje motivador (si es posible).
- Espacio de retroalimentación corta: ¿qué te llevas de este encuentro?

TOTAL PERSONAS INTERVENIDAS

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**
8	**1**		**9**				**1**	**7**	**1**	**9**	**4**	**5**			**9**						**2**	**1**						**3**

RESPONSABLE DE LA INTERVENCION

NOMBRE: Katherine Arenas Henao 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