Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Silvania
Lugar	Casa de la mujer
Fecha	14 de Noviembre de 2025
Tema	Estrategias para cuidadores de personas en condición de discapacidad: Autocuidado y sensibilización sobre cuidados
Entorno	Comunitario
Objetivo	• Fortalecer las habilidades de autocuidado, gestión emocional y buenas prácticas de cuidado en personas que ejercen el rol de cuidadores de personas en condición de discapacidad, mediante acciones de sensibilización, reflexión y orientación práctica. • Conformar un grupo comunitario de cuidadores de personas en condición de discapacidad para fortalecer redes de apoyo, promover el autocuidado y facilitar la participación en procesos formativos y de acompañamiento psicosocial
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	Nazly Diaz Herrera
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	52777364
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:**

La actividad contó con la participación de cuidadores formales e informales de personas en condición de discapacidad, con edades entre los 40 y 70 años. La mayoría son cuidadores familiares que apoyan actividades de la vida diaria, movilidad, acompañamiento emocional y cuidado continuo.

2. Metodología de la actividad realizada

2.1 Actividad lúdica ampliada:

"La mochila del cuidador"

Esta dinámica sirvió como estrategia de apertura para generar confianza entre los cuidadores y promover un espacio de escucha activa.

Desarrollo de la actividad:

1. Cada cuidador recibió una imagen de una mochila y tarjetas con palabras relacionadas tanto con cargas como con recursos del rol de cuidador.
2. Debían clasificar las tarjetas en:
   - **Cargas emocionales:** estrés, cansancio, frustración, tristeza, agotamiento, culpa.
   - **Fortalezas o recursos:** amor, paciencia, resiliencia, creatividad, empatía, compromiso.
3. Luego, socializaron sus reflexiones frente a las emociones que llevan consigo cada día y se conversó sobre la importancia de **no normalizar el agotamiento**.
4. La actividad concluyó con un ejercicio de respiración guiada para soltar tensiones.

Objetivo alcanzado:
Los cuidadores se reconocieron como seres humanos con límites, emociones y necesidades, reafirmando que cuidarse no es egoísmo, sino una obligación para dar un cuidado seguro.

2.2 Explicación del tema

Se realizó una exposición participativa con ejemplos prácticos, discusión grupal y análisis de experiencias cotidianas del cuidador.

A. El rol del cuidador como actor clave

- El cuidador es un pilar fundamental para el bienestar físico, emocional y social de la persona con discapacidad.
- Sin embargo, este rol no siempre recibe acompañamiento, descanso o valoración.
- Se explicó la importancia de reconocer su labor como un trabajo que requiere habilidades, tiempo y conocimiento

B. Señales de alerta de la sobrecarga del cuidador

Los cuidadores identificaron señales como:

- Cambios en el sueño (insomnio o exceso de sueño)
- Dolores musculares persistentes
- Irritabilidad o disminución de la paciencia
- Llantos frecuentes
- Dificultad para concentrarse
- Aislamiento social
- Sentimientos de culpa o frustración
- Pérdida de motivación

Se discutió cómo estas señales afectan la calidad del cuidado y aumentan el riesgo de accidentes o errores en el acompañamiento cotidiano.

C. Estrategias de autocuidado ampliadas

1. Autocuidado físico
    - Dormir entre 7 y 8 horas diarias.
    - Realizar estiramientos o movimientos suaves al iniciar y finalizar el día.
    - Utilizar técnicas adecuadas de movilización y ergonomía para evitar lesiones.
    - Hidratarse adecuadamente y alimentarse de forma equilibrada.
2. Autocuidado emocional
    - Hablar de las emociones con personas de confianza.
    - Realizar ejercicios de respiración o meditación por 5 minutos.
    - Recuperar actividades propias: leer, caminar, escuchar música, tejer, etc.
    - Participar en grupos de apoyo para cuidadores.
3. Autocuidado social
    - Mantener contacto con amigos o familia.
    - Pedir ayuda sin sentir culpa.
    - Conocer las rutas de atención municipales para personas cuidadoras.
4. Autocuidado espiritual o motivacional
    - Buscar espacios que conecten con la fe, las creencias o la reflexión personal.
    - Escribir un diario emocional para liberar tensiones.

D. Buenas prácticas en el cuidado de personas con discapacidad

Se abordaron recomendaciones prácticas:

- Establecer rutinas claras: horarios de alimentación, descanso, medicamentos, higiene.
- Promover la autonomía hasta donde la capacidad de la persona lo permita.
- Utilizar lenguaje respetuoso, evitando infantilizar o hablar por la persona.
- Mantener una comunicación calmada, clara y paciente.
- Asegurar un entorno accesible y seguro: antideslizantes, pasamanos, iluminación adecuada.
- Validar sus emociones y fomentar la participación en actividades familiares y comunitarias.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado

Para el desarrollo de la actividad de sensibilización se emplearon diversos materiales didácticos diseñados para facilitar la participación activa, la reflexión personal y el aprendizaje significativo de los cuidadores. Estos materiales permitieron dinamizar la actividad, promover el diálogo y fortalecer la comprensión de los temas abordados.

1. Tarjetas de emociones y responsabilidades:
   Se emplearon tarjetas coloridas con palabras clave como “estrés”, “amor”, “paciencia”, “agotamiento”, “compromiso”, “tristeza”, entre otras. Estas tarjetas permitieron identificar las emociones que los cuidadores experimentan a diario y promover conversaciones profundas sobre su bienestar emocional.
2. Hojas de trabajo grupal:
   Se entregaron hojas blancas y marcadores para que los participantes pudieran realizar anotaciones, clasificar ideas, expresar situaciones cotidianas y construir colectivamente estrategias de autocuidado.

2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes

Durante la actividad de sensibilización surgieron preguntas clave:

- ¿Cómo puedo equilibrar mi vida personal con el cuidado?
- ¿Qué hago cuando me siento al borde del agotamiento?
- ¿Cómo puedo evitar discusiones o choques con la persona que cuido?
- ¿Qué hacer cuando la familia no apoya?
- ¿Qué ejercicios puedo hacer para mejorar mi postura al movilizar a la persona?
- ¿Cómo prevenir la depresión en el cuidador?
- ¿Cómo puedo acceder a grupos de apoyo por parte de la alcaldía o el Hospital?

3. Conclusiones y recomendaciones

Los cuidadores expresaron sentirse identificados y acompañados. Reconocieron que el encuentro de participación y sensibilización les permitió:

- Comprender que no están solos.
- Visibilizar la importancia de su salud física y emocional.
- Adquirir herramientas para cuidar mejor sin descuidarse.
- Compartir experiencias con personas que viven situaciones similares.
- Fortalecer la red de apoyo entre cuidadores del municipio.

Se realiza un compromiso de asistencia para el próximo viernes 21 de Noviembre de 2025 a las 3:00 pm en la casa de la mujer para realizar un cine foro y un taller sobre fortalecimiento de habilidades y estrategias del autocuidado; así mismo se sensibilizo sobre la importancia de servir como canales de comunicación para que aumenten el numero de personas cuidadoras en las actividades adelantadas por el programa de concurrencia ya que para esta actividad se contaba con mas participantes en la actividad.

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.



