

 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.

Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Silvania
Lugar	Casa de la mujer
Fecha	21 de Noviembre 2025
Tema	Fortalecimiento de habilidades para el cuidado y autocuidado
Entorno	Comunitario
Objetivo	Fortalecer las capacidades de los cuidadores para identificar, practicar y mantener estrategias de cuidado y autocuidado físico, emocional y social, promoviendo el bienestar integral, la prevención del agotamiento y el fortalecimiento de redes de apoyo, con el fin de mejorar su calidad de vida y la de las personas a su cargo.
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:

A la actividad asistieron aproximadamente 10 cuidadores familiares y comunitarios, en su mayoría mujeres y algunos hombres, encargados del acompañamiento permanente de personas con discapacidad, adultos mayores, pacientes con enfermedades crónicas y personas con dependencia funcional.

La población presenta características comunes como:

- Sobrecarga física y emocional.
- Limitaciones de tiempo para su autocuidado debido a la demanda del rol.
- Necesidad de fortalecer habilidades para gestionar el estrés.
- Interés en adquirir herramientas prácticas para mejorar su bienestar y continuar brindando un cuidado de calidad.

 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.

Se observó un grupo participativo, con experiencias diversas y dispuestos a compartir de manera abierta sus vivencias, retos y necesidades.

2. Metodología de la actividad realizada

El taller se desarrolló con un enfoque participativo, humanizado y vivencial, combinando herramientas lúdicas, reflexión grupal, actividades prácticas y momentos de diálogo abierto.

La metodología incluyó:

- Técnicas de educación para adultos.
- Dinámicas de reconocimiento emocional.
- Espacios de conversación guiada.
- Ejercicios de autocuidado físico y emocional.
- Construcción colectiva del conocimiento.

El enfoque central fue el bienestar integral del cuidador.

2.1 Actividad lúdica de inicio

Construcción del Semáforo Colectivo

En un papelógrafo se dibuja un semáforo con tres columnas:

- Rojo: Necesito detenerme en...
- Amarillo: Debo tener cuidado con...
- Verde: Estoy haciendo bien en...

Los cuidadores mencionan ideas para cada espacio.

Ejemplo:

- **Rojo:** “Estoy agotado”, “No estoy pidiendo ayuda”.
- **Amarillo:** “Estoy durmiendo poco”, “Me irrito más de lo normal”.
- **Verde:** “Hago pausas”, “Camino 20 minutos”, “Hablo con otros cuidadores”.

Esto forma un diagnóstico visual de la realidad del grupo.

 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.

Cierre simbólico

El facilitador motiva al grupo:

“El autocuidado es aprender a leer nuestro semáforo interno. Cuando ves rojo, párate. Cuando hay amarillo, escucha a tu cuerpo. Cuando tienes verde, sigue avanzando con amor hacia ti y hacia quien cuidas.”

Finalmente, cada participante se compromete con una acción verde para la semana.

2.2 Explicación del tema

Se desarrollaron cuatro módulos temáticos que explican el cuidado y autocuidado desde el bienestar integral:

A. ¿Qué es ser cuidador?

- El cuidador como acompañante central en la vida de la persona dependiente.
- Responsabilidades del cuidado físico, emocional y social.
- Reconocimiento del desgaste emocional y físico.
- Habilidades que requiere el rol: paciencia, empatía, comunicación, organización, manejo del estrés.

B. El autocuidado como prioridad (no como opción)

El autocuidado se explicó como un derecho y una práctica necesaria para:

- Mantener la salud física.
- Preservar el bienestar emocional.
- Evitar la fatiga por compasión.
- Mejorar la calidad del cuidado brindado.
- Prevenir el agotamiento y el estrés crónico.

Se trabajaron tres dimensiones de autocuidado:

1. Autocuidado físico

- Organización del descanso y pausas activas.
- Movilización adecuada para evitar lesiones al movilizar a la persona cuidada.
- Importancia de la hidratación y la alimentación.
- Señales corporales que no deben ignorarse.

 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.

2. Autocuidado emocional

- Identificación de emociones frecuentes: frustración, culpa, miedo, cansancio, necesidad de apoyo.
- Validación emocional: “lo que siento es legítimo”.
- Estrategias para manejar el estrés:
 - respiración
 - conversar con alguien de confianza
 - actividades placenteras
 - manejo de pensamientos
- Reconocer límites y pedir ayuda.
- Construcción de redes de apoyo.

3. Autocuidado social

- Importancia del apoyo de la familia.
- Participar en grupos de cuidadores.
- Dividir responsabilidades de manera justa.
- Buscar espacios recreativos y de descanso.

C. Signos de alerta del agotamiento del cuidador

Se abordaron señales que indican necesidad urgente de apoyo:

- Irritabilidad constante.
- Llanto frecuente o sensación de desesperanza.
- Cansancio extremo.
- Aislamiento social.
- Sentencia de sobrecarga permanente.
- Dificultad para conciliar el sueño.

Se explicó que pedir ayuda no es una muestra de debilidad, sino de responsabilidad.

D. Estrategias prácticas para el autocuidado diario

- Crear rutinas cortas de descanso.
- Técnicas de relajación.
- Pausas activas cada 2–3 horas.
- Delegar tareas cuando sea posible.

 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.

- Organizar tiempos de respiro y espacios personales.
- Fortalecer el pensamiento positivo realista.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado

Se utilizaron diferentes recursos para dinamizar el taller:

- **Presentación en diapositivas** con definición de cuidador, autocuidado y estrategias.
- **Papelógrafos y marcadores**, para la construcción colectiva de ideas.
- **Guías impresas** con recomendaciones de autocuidado diarias y contactos de apoyo institucional.

El material favoreció la participación activa y la apropiación de los contenidos.

2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes.

Durante el taller, los cuidadores expresaron preocupaciones y preguntas como:

- ¿Cómo puedo dividir las tareas si soy el único cuidador?
- ¿Qué puedo hacer cuando siento culpa por querer tiempo para mí?
- ¿Cómo manejar situaciones de alta demanda emocional?
- ¿Qué estrategias puedo usar para evitar lesiones al movilizar a la persona cuidada?
- ¿Qué hacer cuando el cansancio me supera?
- ¿Cómo pedir ayuda sin sentir que fallo en mi rol?
- ¿Qué puedo hacer para equilibrar el cuidado con mi vida familiar y laboral?
- ¿A dónde acudir cuando necesito apoyo emocional o acompañamiento psicosocial?

Estas inquietudes fueron abordadas desde el enfoque del bienestar integral, la importancia de delegar, el reconocimiento del desgaste y la necesidad de redes de apoyo formales e informales.

3. Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones

- El taller permitió que los cuidadores reconocieran la importancia del autocuidado como práctica esencial para la salud integral.

 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.

- Se fortaleció la conciencia sobre la necesidad de equilibrar el rol de cuidado con espacios propios de descanso y bienestar.
- Los participantes identificaron herramientas prácticas para manejar el estrés, distribuir responsabilidades y buscar apoyo.
- Se visibilizó la carga emocional del rol del cuidador y se generó un espacio de escucha, contención y aprendizaje colectivo.

Recomendaciones

- Continuar desarrollando programas de acompañamiento psicosocial para cuidadores.
- Crear grupos de apoyo comunitario donde puedan compartir experiencias y estrategias.
- Implementar pausas activas y rutinas de autocuidado diario.
- Buscar orientación en servicios de salud para evitar el agotamiento crónico.
- Promover la corresponsabilidad familiar en las tareas de cuidado.
- Realizar talleres periódicos para fortalecer habilidades de manejo de estrés y bienestar emocional.

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.

