Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	SILVANIA
Lugar	CASA DE LA MUJER
Fecha	21/11/2025
Tema	TALLER CUIDADO Y AUTOCUIDADO PARA PERSONAS CUIDADORAS — ESCALA ZARIT
Entorno	COMUNITARIO
Objetivo	FORTALECER EN LAS PERSONAS CUIDADORAS INFORMALES LA COMPRENSIÓN, IDENTIFICACIÓN Y MANEJO DE LOS FACTORES DE RIESGO ASOCIADOS A LA SOBRECARGA DEL CUIDADO, PROMOVIENDO PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO FÍSICO Y EMOCIONAL, Y EL RECONOCIMIENTO OPORTUNO DE SEÑALES DE ALARMA MEDIANTE ACTIVIDADES PARTICIPATIVAS, LÚDICAS Y DIDÁCTICAS QUE FACILITEN SU BIENESTAR Y MANTENGAN SU CAPACIDAD DE CUIDADO.
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	ROSA JUDITH CASTILLO RANGEL
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	39613803
Soporte listado de asistencia A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS – formato Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-091.	

1.1 Descripción de la población asistente

La actividad estuvo dirigida a personas cuidadoras informales de familiares con dependencia funcional moderada o severa.

Las características de la población fueron:

Número de asistentes: 18 personas cuidadoras.

Curso de vida: adultos y adultos mayores (entre 20 y 72 años).

Enfoque diferencial: mujeres cabeza de hogar, personas con bajo nivel socioeconómico, dos personas migrantes y un cuidador mayor.

Población vulnerable: cuidadores de personas con enfermedades crónicas, discapacidad física y deterioro cognitivo.

Esta descripción permitió adaptar el lenguaje, ritmo y tipo de actividades a las necesidades reales del grupo**.**

1.2 Metodología de la actividad realizada

La metodología se desarrolló mediante un enfoque participativo, vivencial y práctico, que incluyó:

-Explicación guiada y dialogante.

-Actividad lúdica para activar motivación y confianza.

-Identificación de experiencias propias de los asistentes.

--Uso de material didáctico visual, concreto y comprensible.

-Ejercicios de respiración y estiramiento para promover el autocuidado.

-Retroalimentación colectiva.

El propósito metodológico fue facilitar la comprensión del autocuidado como un elemento esencial para mantener la capacidad de cuidar sin comprometer la salud física y emocional**.**

2. Actividad lúdica de inicio

Nombre: “El semáforo del bienestar”.

Duración: 20 minutos**.**

Descripción:

Se entregó a cada participante tres tarjetas (roja, amarilla y verde) y se leyeron situaciones relacionadas con el cuidado, el estrés y la salud; cada participante levantó un color:

Rojo: me genera malestar o dificultad.

Amarillo: a veces, depende del día.

Verde: lo manejo bien.

Esta dinámica permite reconocer el estado personal de bienestar, rompe el hielo y fomenta el aprendizaje a través del juego.

Resultados observados:

-Los participantes expresaron fácilmente emociones asociadas al cansancio y sobrecarga.

-Se generó un ambiente de confianza y participación activa.

2.2 Explicación del tema

El tema central fue Cuidado y Autocuidado para Personas Cuidadoras según Escala ZARIT. Los puntos abordados fueron:

-Importancia del autocuidado para mantener la capacidad física, emocional y social del cuidador.

-Identificación temprana de riesgos, tales como: fatiga crónica, estrés, alteraciones del sueño, dolores osteomusculares, aislamiento social y síntomas depresivos.

Hábitos protectores de salud:

-Alimentación adecuada.

-Rutinas de descanso.

-Actividad física suave.

-Organización del tiempo.

-Solicitar apoyo cuando sea necesario.

Momentos clave para consultar a los servicios de salud:

-Dolor persistente.

-Crisis emocionales o síntomas depresivos.

-Cansancio extremo o alteraciones del sueño prolongadas.

-Palpitaciones o signos de ansiedad severa.

-Signos de agotamiento que afecten el rol de cuidado.

-Uso de la Escala ZARIT para identificar sobrecarga y factores de riesgo.

-La explicación fue clara, con ejemplos concretos y lenguaje sencillo acorde con el nivel educativo del grupo.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado

El material didáctico consistió en:

-Cartillas impresas con imágenes y texto breve sobre autocuidado y señales de alarma.

-Láminas ilustradas con situaciones reales del cuidado cotidiano.

-Tarjetas del “Semáforo del bienestar” (rojo, amarillo, verde).

Características del material:

Comunicativo: lenguaje claro, frases cortas, imágenes explicativas.

Estructurado: secuencia lógica desde la identificación de riesgos hasta acciones de autocuidado.

Pragmático: incluyó ejercicios prácticos y recordatorios que los cuidadores pueden aplicar diariamente.

2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes

Durante el taller surgieron las siguientes dudas:

-¿Cómo puedo descansar si soy la única persona que cuida en mi hogar?

-¿Qué señales indican que estoy desarrollando “agotamiento del cuidador”?

-¿A dónde puedo acudir si siento que estoy perdiendo la paciencia o la motivación?

-¿Cómo organizar mi tiempo cuando la persona dependiente necesita atención constante?

-¿Qué ejercicios físicos puedo realizar sin abandonar mis responsabilidades de cuidado?

Estas inquietudes fueron abordadas mediante recomendaciones prácticas y orientación hacia los servicios de salud disponibles.

3. Conclusiones y recomendaciones

- Los asistentes comprendieron la importancia del autocuidado como parte fundamental del rol de cuidador.
- Se logró identificar factores de riesgo físico y emocional mediante ejemplos prácticos y el semáforo de bienestar.
- Las actividades lúdicas favorecieron la participación y la expresión de emociones.
- Los cuidadores reconocieron la necesidad de realizar pausas, pedir apoyo y consultar a tiempo.

DIFICULTADES

- Algunos cuidadores manifestaron poca disponibilidad de tiempo para realizar actividades de autocuidado.
- Limitaciones de lectura en dos participantes, lo que requirió apoyo verbal adicional.

RECOMENDACIONES

- Reforzar la realización de micro-pausas diarias de 3–5 minutos.
- Promover redes de apoyo entre cuidadores del mismo barrio.
- Capacitar a los cuidadores en técnicas simples de respiración y relajación.

- Realizar seguimiento mensual a cuidadores con mayor riesgo según Escala ZARIT.
- Continuar talleres temáticos para fortalecer habilidades de afrontamiento.

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.

21/11/2025 04:58 p. m. GMT-5
Carrera 5 Silvania Cundinamarca
Lat: 4.403725 Long: -74.386955

21/11/2025 04:58 p. m. GMT-5
Carrera 5 Silvania Cundinamarca
Lat: 4.403725 Long: -74.386955