

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD	Código: M-PDS-GSP-FR-029
	GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	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	03/12/2025
Tema	TALLER DE EMPODERAMIENTO Y AUTOCUIDADO REDES COMUNITARIAS
Entorno	COMUNITARIO
Objetivo	FORTALECER LAS CAPACIDADES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS DE LA COMUNIDAD MEDIANTE ESTRATEGIAS DE EMPODERAMIENTO, PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO Y EL RECONOCIMIENTO DE LAS REDES COMUNITARIAS EN SALUD, PROMOVRIENDO UNA PARTICIPACIÓN ACTIVA Y CORRESPONSABLE FRENTE AL BIENESTAR INTEGRAL DEL TERRITORIO.
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. Descripción de la población asistente

La jornada contó con la participación de:

- Madres comunitarias y cuidadores de primera infancia
- Mujeres cabeza de hogar
- Adultos mayores integrantes de grupos comunitarios
- Personas con liderazgo
- Población en general

Los asistentes poseen niveles educativos variados, pero todos comparten interés por mejorar sus prácticas de autocuidado y fortalecer las redes comunitarias que apoyan su

 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.

bienestar. La mayoría reside en el mismo sector, lo que facilita el reconocimiento mutuo y la construcción colectiva.

1.1 OBJETIVO GENERAL

Fortalecer las capacidades individuales y colectivas de la comunidad mediante estrategias de empoderamiento, prácticas de autocuidado y el reconocimiento de las redes comunitarias en salud, promoviendo una participación activa y corresponsable frente al bienestar integral del territorio.

1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- **Promover el empoderamiento personal y comunitario**, reconociendo habilidades, recursos y potencialidades presentes en la comunidad.
- **Fomentar prácticas de autocuidado físico, emocional y social**, que permitan mejorar la calidad de vida de los participantes.
- **Identificar y fortalecer las redes comunitarias en salud**, reconociendo los apoyos formales e informales disponibles en el entorno.
- **Generar espacios de diálogo y reflexión** sobre el papel de la comunidad en la construcción de entornos saludables.
- **Motivar la participación activa** de los asistentes en iniciativas colectivas que favorezcan el bienestar y la prevención de riesgos en salud.

2. Metodología de la actividad realizada

La metodología fue participativa, reflexiva y vivencial, centrada en el diálogo abierto, el intercambio de experiencias y el aprendizaje colaborativo. Se utilizaron dinámicas grupales, análisis de situaciones cotidianas y ejercicios simbólicos que permitieran fortalecer la conciencia sobre el autocuidado y el valor de las redes comunitarias.

2.1 Actividad lúdica de inicio: “El Árbol del Autocuidado”

Para iniciar la jornada se llevó a cabo la dinámica “El Árbol del Autocuidado”. Se ubicó en el centro del salón una cartelera con la figura de un árbol sin hojas. A cada participante se le indicó que debía ubicar su huella en una acción de autocuidado que ya practica y una acción de autocuidado que desea fortalecer.

La actividad permitió:

 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.

- Romper el hielo de forma participativa.
- Visibilizar prácticas de autocuidado presentes en la comunidad.
- Reconocer que, así como un árbol crece con cuidado, la comunidad también se fortalece al nutrir sus propias prácticas y redes.

2.2 Explicación del tema

Se abordaron tres ejes principales:

1. Empoderamiento personal y comunitario

- Concepto de empoderamiento desde lo social.
- Reconocimiento de capacidades, recursos internos y habilidades comunitarias.
- Toma de decisiones informada y participación activa en temas de salud.

2. Autocuidado integral

- Autocuidado físico: actividad física, alimentación, descanso, manejo del entorno.
- Autocuidado emocional: manejo del estrés, apoyo social, identificación de señales de alarma.
- Autocuidado social: convivencia, comunicación asertiva y límites saludables.

3. Redes comunitarias en salud

- Redes formales: puesto de salud, instituciones educativas, servicios de atención psicosocial, programas estatales.
- Redes informales: vecinos, familiares, líderes.
- Importancia de vincularse a las redes, activar rutas y construir apoyos mutuos.

Se incentivó la reflexión grupal mediante preguntas guía y análisis de situaciones reales del barrio.

 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.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado

Durante el desarrollo del taller se emplearon:

- Carteleros con imágenes ilustrativas sobre autocuidado y redes de apoyo.
- Marcadores, papelógrafos y notas adhesivas para ejercicios grupales.
- Presentación visual con conceptos clave, ejemplos y rutas de atención.
- Guías impresas sobre prácticas de autocuidado y directorio comunitario en salud.

Estos materiales facilitaron la comprensión del contenido, dinamizaron la participación y permitieron la construcción colectiva.

2.4 Inquietudes manifestadas por los asistentes

Entre las inquietudes expresadas por los participantes se destacan:

- Cómo acceder de manera más ágil a servicios de salud mental y apoyo psicosocial.
- Preocupación por el aislamiento social de adultos mayores del sector.
- Interés en fortalecer espacios de acompañamiento para cuidadores.
- Dudas sobre rutas de atención en casos de emergencias y enfermedades crónicas.
- Solicitud de mayor articulación entre líderes comunitarios e instituciones de salud.
- Necesidad de estrategias para mejorar la convivencia y reducir tensiones familiares.

3. Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones

- El taller permitió fortalecer la comprensión del empoderamiento como herramienta para actuar de manera más consciente y autónoma frente a la salud.
- Los asistentes identificaron prácticas de autocuidado que pueden adoptar o reforzar en su vida diaria.

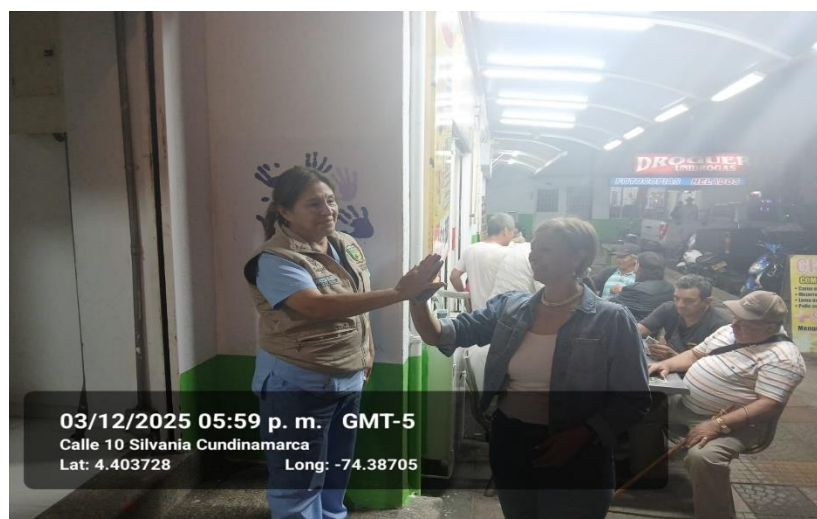
 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD	Código: M-PDS-GSP-FR-029
	GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

- Se evidenció la presencia de redes comunitarias sólidas, pero también la necesidad de articularlas mejor con los servicios formales.
- La participación activa y la confianza generada favorecieron el intercambio de experiencias significativas.

Recomendaciones

- Realizar encuentros bimensuales para continuar fortaleciendo el autocuidado y las redes de apoyo.
- Promover círculos comunitarios de conversación y acompañamiento emocional.
- Crear un directorio comunitario actualizado con contactos de apoyo en salud.
- Fortalecer la comunicación entre líderes, instituciones locales y la comunidad.
- Impulsar acciones colectivas en torno a la convivencia saludable, la prevención y el bienestar integral.

4. Fotografías



 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.



 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.



 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.

