ESTRATEGIA DE EDUCACIÓN EN SALUD COMUNITARIA
ENTORNO COMUNITARIO
ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD 2025

LINEA OPERATIVA	**TIPO DE INTERVENCION**
CARACTERIZACIÓN Y GENERACIÓN DE CAPACIDADES CUIDANDO CUIDADORES	EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN DIRIGIDA A CUIDADORES
INFORMACION GENERAL	
OBJETIVO	Fortalecer las capacidades de los cuidadores de personas adultas mayores y con discapacidad, mediante el análisis participativo de las problemáticas asociadas a la sobrecarga del cuidado, promoviendo la identificación de causas, consecuencias y alternativas de solución, con el fin de fomentar el autocuidado, el bienestar físico y emocional, y mejorar la calidad del cuidado brindado en el entorno familiar y comunitario.
POBLACION BENEFICIARIA	Se contó con la participación de 5 personas pertenecientes al curso de vida adultez, quienes desempeñan el rol de cuidadores vinculados a los programas de adulto mayor y discapacidad en el entorno comunitario. La población estuvo conformada por hombres y mujeres que ejercen labores de cuidado continuo a personas en condición de dependencia, lo que los posiciona como un grupo en riesgo de sobrecarga física, emocional y social. Se evidencian condiciones de vulnerabilidad asociadas al agotamiento, estrés, limitaciones en el tiempo personal, escasas redes de apoyo y desconocimiento de estrategias de autocuidado. Estos cuidadores cumplen un papel fundamental en la atención y bienestar de las personas a su cargo, actuando como soporte principal en actividades básicas e instrumentales de la vida diaria. Por lo tanto, requieren procesos de fortalecimiento de capacidades orientados al manejo del estrés, la promoción del autocuidado, la prevención de enfermedades y el acceso oportuno a servicios de salud.

PERIODICIDAD	De acuerdo con las entregas establecidas en el anexo técnico.
ASPECTOS TECNICOS	La actividad se desarrolló bajo un enfoque participativo y vivencial, orientado al reconocimiento de experiencias y al aprendizaje significativo. Se implementó como herramienta principal el árbol de problemas, que permitió analizar de manera estructurada la situación de los cuidadores. A través de este ejercicio, los participantes identificaron las causas (agotamiento, estrés y falta de tiempo), las problemáticas generadas (sobrecarga emocional, enfermedad, cambios en el estado de ánimo y conflictos familiares) y las posibles soluciones (autocuidado, ejercicio, alimentación saludable, recreación y redes de apoyo). Adicionalmente, se incluyeron actividades prácticas de estiramiento físico y relajación, orientadas a la disminución de la tensión muscular y el manejo del estrés, fortaleciendo el bienestar integral de los participantes.

INFORMACION ESPECIFICA	
DESCRIPCION DE LA METODOLOGIA	
DESCRIPCION	**Metodología implementada** Se implementó una metodología participativa y vivencial, basada en el diálogo de saberes y la experiencia de los cuidadores. La actividad se desarrolló en tres momentos: identificación de experiencias frente al rol de cuidado, análisis mediante el árbol de problemas (causas, problemáticas y soluciones) y construcción de estrategias de autocuidado. Como refuerzo, se realizaron ejercicios de estiramiento físico y relajación, orientados al manejo del estrés y el bienestar emocional. **1. Actividad Lúdica de Inicio** Se desarrolló la actividad "Ser cuidador es…", donde los participantes expresaron sus percepciones y emociones frente al rol de cuidado, generando un ambiente de confianza y participación activa. **2.Material Didáctico Utilizado** Se utilizaron el árbol de problemas, carteleras y marcadores, facilitando la comprensión de la actividad. Además, se incluyeron ejercicios prácticos de estiramiento y relajación. **3.Inquietudes Manifiestas** • Manejo del estrés en el cuidado permanente • Falta de apoyo familiar • Afectaciones físicas por movilización del paciente • Acceso a servicios de salud • Organización del tiempo para el autocuidado problemáticas, el análisis de causas y consecuencias y la construcción de soluciones. Asimismo, permitió reforzar los conocimientos sobre derechos y deberes en salud de manera práctica, favoreciendo la participación activa y el aprendizaje significativo.
RESPONSABLE	Profesional encargada del entorno comunitario

OBSERVACIONES	La actividad permitió identificar la sobrecarga física y emocional presente en los cuidadores de programas de adulto mayor y discapacidad, evidenciando la necesidad de fortalecer el autocuidado y las redes de apoyo. Se destacó la participación activa de los asistentes y su disposición para reflexionar sobre su rol. Asimismo, se evidenció desconocimiento de estrategias prácticas para el manejo del estrés y el cuidado personal. Las actividades de estiramiento y relajación fueron bien recibidas, generando un espacio de bienestar. Se recomienda continuar con estos espacios educativos para fortalecer las habilidades de los cuidadores y mejorar su calidad de vida. De igual manera, se realizó invitación a los participantes para el próximo taller, con el fin de dar continuidad al proceso de fortalecimiento y acompañamiento.
Elaboró: Yeni Bermudez Lopez– Trabajadora social	