Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Choconta Cundinamarca
Lugar	Choconta – Auditorio biblioteca Desarrollo social
Fecha	8 de Abril de 2026
Tema	Taller de fortalecimiento de habilidades para el cuidado y el autocuidado
Entorno	Comunitario
Objetivo	Brindar herramientas prácticas, emocionales y conceptuales para el ejercicio consiente y saludable del cuidado.
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	YENI MARLEN BERMÚDEZ LÓPEZ
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	1015435409
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:

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. La población corresponde al entorno comunitario, identificándose como población con riesgo de sobrecarga física y emocional debido a las labores de cuidado continuo. Se evidencian condiciones de vulnerabilidad asociadas al agotamiento, la falta de redes de apoyo y limitaciones en el autocuidado, propias del acompañamiento a personas en condición de dependencia.

2.Metodología de la actividad realizada

La actividad se desarrolló mediante la herramienta participativa del árbol de problemas, facilitando la identificación y análisis de la situación de los cuidadores. En este ejercicio, los participantes construyeron de manera colectiva cada una de sus partes:

- Raíces (causas): se identificaron factores como el agotamiento, el estrés y la falta de tiempo, asociados a la carga constante del rol de cuidado.
- Tallo (problema central): se reconocieron las principales afectaciones derivadas del cuidado, tales como enfermedad, sobrecarga emocional, cambios en el estado de ánimo y conflictos familiares.
- Frutos (soluciones): se plantearon alternativas orientadas al mejoramiento del bienestar, incluyendo la implementación de tiempo de calidad para el cuidador, la práctica de ejercicio, una alimentación saludable, la participación en actividades recreativas y la búsqueda de redes de apoyo.

Como complemento, se realizó una actividad de estiramiento físico, orientada a disminuir la tensión muscular generada por las labores de cuidado, y un ejercicio de relajación, que permitió promover el manejo del estrés, el bienestar emocional y la toma de conciencia sobre la importancia del autocuidado.

Esta metodología permitió a los participantes reflexionar sobre su realidad, identificar factores de riesgo y reconocer estrategias prácticas de autocuidado, promoviendo la toma de decisiones para mejorar su calidad de vida.

2.1 Actividad lúdica de inicio

Se desarrolló la actividad “Ser cuidador es…”, donde los participantes expresaron sus percepciones y emociones frente al rol de cuidado, identificando sentimientos como cansancio, responsabilidad y compromiso. Esta dinámica permitió generar un ambiente de confianza, integración y apertura al diálogo.

2.2 Explicación del tema

Se abordó el fortalecimiento de habilidades para cuidadores y el autocuidado, enfocado en la atención de personas adultas mayores y con discapacidad. Se trataron temas como manejo del estrés, pausas activas, importancia del descanso, redes de apoyo, alimentación saludable y signos de alerta frente al agotamiento físico y emocional, resaltando la importancia de acudir a los servicios de salud de manera oportuna.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado

Se utilizaron herramientas como el árbol de problemas, marcadores, esferos cartelera y apoyo verbal. Asimismo, se realizaron ejercicios prácticos de estiramiento y relajación que fortalecieron el aprendizaje y la apropiación del tema.

2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes

¿Cómo manejar el estrés cuando el cuidado es permanente?

¿Qué hacer cuando no se cuento con nadie más para el cuidado?

¿Cómo evitar afectaciones físicas por cargar o movilizar al paciente?

¿A qué servicios puedo acudir si me siento agotado?

¿Cómo organizar el tiempo para poder cuidarme a mí mismo?

3. Conclusiones y recomendaciones

La actividad permitió generar un espacio de reflexión significativo para los cuidadores de programas de adulto mayor y discapacidad, facilitando la identificación de las principales dificultades asociadas a su rol, especialmente aquellas relacionadas con la sobrecarga física, emocional y la falta de tiempo para el autocuidado. A través de la metodología del árbol de problemas, los participantes lograron reconocer de manera consciente las causas y consecuencias de su situación, así como la importancia de implementar acciones orientadas a mejorar su bienestar.

Se evidenció una participación activa, disposición al diálogo y apertura para compartir experiencias personales, lo cual fortaleció el aprendizaje colectivo y el reconocimiento de problemáticas comunes entre los asistentes. Asimismo, las actividades de estiramiento físico y relajación contribuyeron a sensibilizar a los cuidadores sobre la necesidad de incorporar prácticas de autocuidado en su rutina diaria, promoviendo el manejo del estrés y la prevención de afectaciones en la salud.

Como principal dificultad, se identificó la limitada red de apoyo familiar y social, así como el desconocimiento de estrategias prácticas para el manejo del tiempo y el cuidado de sí mismos, lo cual incrementa el riesgo de agotamiento y afectaciones en la salud física y mental de los cuidadores.

Se recomienda continuar con la implementación de estos espacios educativos y de acompañamiento, fortalecer la articulación con programas institucionales y comunitarios, promover la creación de redes de apoyo y brindar herramientas prácticas que faciliten el autocuidado, con el fin de mejorar la calidad de vida de los cuidadores y garantizar un cuidado más integral a las personas a su cargo.

Se adjunta base de datos de llamadas uno a uno generando el recordatorio de la actividad y observaciones de motivo por el cual varios no asisten.

Se genera invitación para próximo taller nuevamente a través de coordinadoras de discapacidad y adulto mayor.

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.**

