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	Realizar caracterización y generación de capacidades a cuidadores para el fortalecimiento de habilidades para el cuidado de la población.
POBLACION BENEFICIARIA	15 personas, entre hombres y mujeres, dedicadas a labores de cuidado en el municipio de Machetá, especialmente en la atención de personas con discapacidad. Pertenecen a un nivel socioeconómico de clase baja.
PERIODICIDAD	De acuerdo con las entregas establecidas en el anexo técnico.
ASPECTOS TECNICOS	**Promoción y Prevención:** Estrategia “cuidando cuidadores”. La actividad se orientó a brindar herramientas prácticas, emocionales y conceptuales para fortalecer el ejercicio consciente y saludable del cuidado, abordando el autocuidado, la gestión del tiempo y el reconocimiento de redes de apoyo.

INFORMACION ESPECIFICA	
DESCRIPCION DE LA METODOLOGIA	
DESCRIPCION	**1. Metodología Implementada** **Metodología Vivencial y Participativa:** Enfoque orientado al aprendizaje significativo y el intercambio de saberes. Se estructuró en: • **Taller "Cuidar sin descuidarse":** Abordaje de temáticas de autocuidado, pausas activas, gestión del tiempo y necesidad del descanso. • **Espacios de Reflexión Colectiva:** Identificación de situaciones cotidianas de sobrecarga asociadas al rol de cuidado. • **Ejercicios Prácticos:** Aplicación de técnicas de autocuidado y pausas activas para ser replicadas en la vida diaria. **2. Actividad Lúdica de Inicio** **Círculo de Sentimientos:** Los participantes se ubicaron en círculo y compartieron voluntariamente su nombre junto a una palabra que representara su sentir actual o su asociación con el tema de la jornada, promoviendo la integración y disposición. **3. Material Didáctico Utilizado** **Dinámicas de Reflexión:** Generación de espacios de diálogo abierto individual y grupal para facilitar un ambiente de confianza, participación y construcción colectiva de ideas. **4. Inquietudes Manifestadas** Los asistentes manifestaron sentirse frecuentemente agotados, cansados y abrumados por las labores de cuidado. Reconocieron que, antes de la actividad, no ejecutaban labores de autocuidado y habían postergado sus propios intereses y proyectos de vida.
RESPONSABLE	Profesional encargada del entorno comunitario
OBSERVACIONES	La actividad permitió fortalecer la conciencia sobre el autocuidado como componente indispensable para cuidar a otros, logrando el compromiso de los participantes para aplicar pausas activas y mejorar su bienestar físico y mental.
Elaboró: Tatiana Manzanares – Psicóloga	