Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Machetá
Lugar	Alcaldía municipal
Fecha	30/03/2026
Tema	Estrategia “cuidando cuidadores”
Entorno	Comunitario
Objetivo	Realizar caracterización y generación de capacidades a cuidadores para el fortalecimiento de habilidades para el cuidado de la población.
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	Angie Tatiana Manzanares Medina
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	1022428734
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**

La actividad se desarrolló con la participación de 15 personas, entre mujeres y hombres, quienes se dedican a labores de cuidado en el municipio de Machetá, especialmente en la atención de personas con discapacidad. En cuanto a sus condiciones socioeconómicas, esta población se caracteriza por pertenecer a un nivel de clase baja.

2. **Metodología de la actividad realizada**

Para el desarrollo de la actividad se implementó una metodología vivencial y participativa, orientada a brindar herramientas prácticas, emocionales y conceptuales que fortalezcan el ejercicio consciente y saludable del cuidado.

En un primer momento, se desarrolló el Taller 1 denominado “Cuidar sin descuidarse”, en el cual se abordaron temáticas relacionadas con el autocuidado, la importancia de las pausas activas, la

gestión del tiempo, el reconocimiento de redes de apoyo y la necesidad del descanso en las personas cuidadoras.

La metodología empleada promovió la participación activa de los asistentes a través de estrategias lúdicas como ejercicios prácticos, que facilitaron la comprensión de los contenidos desde la experiencia propia. Asimismo, se generaron espacios de reflexión colectiva donde los participantes pudieron compartir vivencias, identificar situaciones cotidianas asociadas al rol de cuidado y reconocer la importancia de su bienestar físico y emocional.

De igual manera, se incluyeron ejercicios prácticos enfocados en la aplicación de pausas activas y técnicas sencillas de autocuidado, con el fin de que los participantes puedan replicarlas en su vida diaria. Este enfoque permitió fortalecer habilidades para el manejo del tiempo, la disminución de la sobrecarga y la identificación de apoyos disponibles en su entorno.

En conjunto, la metodología favoreció el aprendizaje significativo, el intercambio de saberes y la apropiación de herramientas útiles para mejorar la calidad de vida de las personas cuidadoras, promoviendo un equilibrio entre el cuidado de otros y el autocuidado.

2.1 Actividad lúdica de inicio

Al inicio del encuentro, se invitó a los participantes a ubicarse en círculo. Cada persona, de manera voluntaria, compartió su nombre junto con una palabra que representara cómo se sentía en ese momento o que asociara con el tema a trabajar. Esto con el fin de promover la integración, la participación y la disposición al desarrollo de la actividad.

2.2 Explicación del tema

Durante el desarrollo de la actividad se abordó la importancia del ejercicio consciente y saludable del cuidado, reconociendo el papel fundamental que desempeñan las personas cuidadoras en el bienestar de otros, así como la necesidad de cuidar de sí mismas para evitar el desgaste físico y emocional.

En este sentido, se trabajó el tema del autocuidado como una práctica esencial, promoviendo la implementación de hábitos que favorezcan la salud integral, tales como la realización de pausas activas, la adecuada gestión del tiempo y el reconocimiento de la importancia del descanso. Asimismo, se enfatizó en la identificación y fortalecimiento de redes de apoyo, entendidas como un elemento clave para disminuir la sobrecarga asociada a las labores de cuidado. A través de este abordaje, los participantes lograron reflexionar sobre sus propias experiencias, identificar

situaciones de sobrecarga y reconocer la necesidad de establecer límites y generar espacios para su bienestar personal. De igual manera, se promovió la adopción de estrategias prácticas que contribuyan a mejorar su calidad de vida y a ejercer el cuidado de manera más equilibrada.

En conjunto, el tema permitió fortalecer la conciencia sobre el autocuidado como un componente indispensable en la labor de cuidar a otros, aportando herramientas que favorecen el bienestar físico, emocional y social de los participantes.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado

Con el propósito de fortalecer el proceso, en cada encuentro se generaron espacios de reflexión individual y grupal que permitieron el intercambio de experiencias y el diálogo abierto. Esta dinámica favoreció un ambiente de confianza y participación, facilitando la construcción colectiva de ideas y la obtención de aprendizajes y resultados significativos.

2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes.

Los participantes manifiestan sentirse agradecidos y motivados por adquirir este tipo de conocimientos por parte de los profesionales, ya que refieren y manifiestan que muy constantemente se suelen sentir agotados, cansados y abrumados con toda la carga que tienen actualmente por las labores del cuidado, sin embargo, reconocen después de todo el trabajo reflexivo que efectivamente no están ejecutando labores de auto-cuidado y han olvidado por completo su vida y sus intereses.

3.Conclusiones y recomendaciones

Los participantes informan que se encuentran agradecidos por ese tipo de espacios, ya que adquieren conocimientos que no tenían frente a su auto-cuidado y también recuerdan que su vida, sus experiencias, sus intereses y su proyecto de vida también es completamente importante como el de la persona de cual están a cargo, refieren que realizaran el compromiso de manejar las pausas activas y conscientes con mas constancia para lograr de esta manera que su estado físico y mental se encuentren en un estado optimo.

3. Registro fotográfico







