Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Beltrán Cundinamarca
Lugar	Salón comunal
Fecha	20 abril de 2026
Tema	Taller de fortalecimiento de habilidades para el cuidado y autocuidado.
Entorno	Comunitario
Objetivo	Brindar herramientas prácticas, emocionales y conceptuales para el ejercicio consciente y saludable del cuidado.
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	Fanny Guarin Méndez
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	52.937.277
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 estuvo dirigida a personas cuidadoras del territorio, incluyendo cuidadores familiares y comunitarios que desempeñan labores de apoyo a población dependiente (niños, adultos mayores y personas con condiciones de salud especiales).

Participaron aproximadamente 9 personas, en su mayoría mujeres, pertenecientes a diferentes grupos etarios, con experiencias diversas en el ejercicio del cuidado, se identifico una de las cuidadoras en población con enfoque diferencial de victima de conflicto armado.

Se evidenció una alta disposición para participar, compartir vivencias y fortalecer sus habilidades de autocuidado.

2. **Metodología de la actividad realizada**

La actividad se desarrolló mediante una metodología vivencial y participativa**,** orientada a promover el aprendizaje significativo a través de la experiencia, el diálogo y la reflexión colectiva. Se generaron espacios de confianza que facilitaron la expresión de emociones y el intercambio de saberes entre los participantes.

Es importante mencionar que la actividad se realizó en articulación con la Comisaria de Familia del municipio de Beltrán.

2.1 Actividad lúdica de inicio

Se dio apertura con una actividad rompehielo, en la que los participantes se presentaron y compartieron brevemente cómo se sienten en su rol de cuidadores.

Posteriormente se desarrolló la actividad recreativa “Tingo, Tingo, Tango” como espacio de esparcimiento e integración grupal, con el objetivo de promover la participación, disminuir tensiones y fortalecer la interacción entre los asistentes.

La dinámica consistió en ubicar a los participantes en círculo, mientras se hacía circular una pelota de mano en mano al ritmo de la frase “tingo, tingo, tingo…”. En un momento inesperado, el facilitador decía “tango”, y la persona que quedaba con el objeto debía realizar una acción previamente definida. Como resultado, los participantes lograron conectarse emocionalmente, disminuir el estrés momentáneo y fortalecer el sentido de pertenencia dentro del grupo, aportando positivamente al desarrollo de la jornada.

Al finalizar el taller se realizó una dinámica simbólica (entrega de kit de autocuidado, que contenía los objetos de: una liga, dulce, mándalas, calendario de autocuidado y bolsita de té), con el fin de generar conexión con la actividad. Esta permitió sensibilizar a los asistentes sobre la importancia de cuidarse a sí mismos mientras cuidan de otros.

2.2 Explicación del tema

Se abordó el tema “Cuidar sin descuidarse”, enfatizando en:

- La importancia del autocuidado físico, emocional y mental
- La necesidad de realizar pausas activas durante la jornada de cuidado
- Estrategias básicas de gestión del tiempo
- Identificación de redes de apoyo familiares y comunitarias
- Reconocimiento del descanso como un derecho y una necesidad

La explicación se realizó de forma clara, participativa y con ejemplos cotidianos, facilitando la comprensión y apropiación de los contenidos.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado

Durante la actividad se utilizaron diversos materiales didácticos, tales como:

- Elementos simbólicos (liga, dulce, bolsita de té, mándalas, calendario de autocuidado) para reforzar mensajes clave
- Carteleras con conceptos principales

Estos recursos facilitaron la comprensión de los temas y promovieron la participación de los asistentes.

2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes.

Los participantes expresaron inquietudes relacionadas con:

1. La dificultad para disponer de tiempo personal debido a las responsabilidades de cuidado
2. La falta de apoyo familiar o institucional

Asimismo, varios asistentes compartieron experiencias personales, evidenciando la necesidad de fortalecer redes de apoyo y espacios de esparcimiento.

3. Conclusiones y recomendaciones.

Conclusiones:

La actividad permitió generar un espacio de reflexión sobre la importancia del autocuidado en las personas cuidadoras, evidenciando que muchas veces priorizan el bienestar de otros sobre el propio. Se logró sensibilizar a los participantes frente a la necesidad de implementar prácticas de autocuidado en su vida cotidiana.

Recomendaciones:

- Continuar desarrollando espacios de formación y acompañamiento para cuidadores
- Fortalecer las redes de apoyo comunitarias e institucionales
- Promover estrategias prácticas de autocuidado adaptadas a su contexto.

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.





