CARACTERIZACIÓN TERRITORIAL EN ENTORNOS COMUNITARIOS EN ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD
CONCURRENCIA 2026

FICHA METODOLÓGICA DE LA ACTIVIDAD

- **Tema:** Fortalecimiento de habilidades para el cuidado y el autocuidado.
- **Línea Operativa:** Gestión de la Salud Pública / Estilos de Vida Saludables.
- **Tipo de Intervención:** Taller educativo lúdico-participativo.
- **Objetivo General:** Promover el fortalecimiento de habilidades personales y comunitarias para el cuidado y el autocuidado, fomentando prácticas saludables que contribuyan a la prevención de enfermedades, al bienestar físico y mental, y al mejoramiento de la calidad de vida de la población participante.
- **Población Beneficiaria:** 10 personas del municipio de Guasca, pertenecientes a los cursos de vida juventud y adultez (hombres y mujeres de área urbana y rural).
- **Lugar de Ejecución:** Municipio de Guasca.

ASPECTOS TÉCNICOS (FASES):

- **Búsqueda de Información:** Se realizó un sondeo inicial sobre hábitos de vida y conocimientos previos de los participantes, identificando intereses en mejorar la alimentación, la actividad física y el manejo del estrés frente a riesgos como el sedentarismo y la falta de controles médicos.
- **Análisis de Situación:** Se discutió cómo los estilos de vida poco saludables impactan en la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles. Se analizaron las barreras cotidianas para el autocuidado y la importancia de la responsabilidad individual en el mantenimiento de la salud.
- **Intervención:** Se desarrolló un taller teórico-práctico utilizando material didáctico (cartulinas y guías) donde se explicaron técnicas de manejo del estrés, tipos de ejercicios para realizar en casa, nutrición balanceada y la importancia de asistir a controles médicos preventivos aun sin presencia de síntomas.
- **Proyección y Planeación:** Se fomentó el compromiso de los asistentes para adoptar hábitos saludables permanentes y se orientó sobre la importancia de enseñar prácticas de autocuidado a los niños y jóvenes del núcleo familiar para generar cambios a largo plazo.

REQUISITOS

• Informe de actividades PIC

• Listado de asistencia

• Registro fotográfico

RESPONSABLE:

Henry Alexander Alvarado González

Profesional de la Salud