Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Guasca
Lugar	Guasca
Fecha	31 de marzo de 2026
Tema	Fortalecimiento de habilidades para el cuidado y el autocuidado
Entorno	Comunitario
Objetivo	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.
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	Henry Alexander Alvarado González
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	1.076.656.985
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 10 personas pertenecientes al municipio de Guasca, entre ellos jóvenes y adultos vinculados a procesos comunitarios.

La población participante corresponde a los cursos de vida juventud y adultez, incluyendo hombres y mujeres residentes tanto del área urbana como rural.

Se evidenció que varios asistentes presentan interés en mejorar sus hábitos de vida, fortalecer el cuidado personal y adquirir conocimientos relacionados con la prevención de enfermedades, especialmente aquellas asociadas a estilos de vida poco saludables como sedentarismo, mala alimentación, consumo de alcohol y falta de controles médicos.

También se identificó que algunos participantes cumplen roles de cuidado dentro de sus familias, por lo cual el tema del autocuidado resulta fundamental para el bienestar individual y colectivo.

2. Metodología de la actividad realizada

La actividad se desarrolló mediante una metodología participativa y educativa, orientada a promover la reflexión, el diálogo y el aprendizaje significativo.

Se utilizaron estrategias como lluvia de ideas, dinámicas grupales, preguntas orientadoras y socialización de experiencias, con el fin de facilitar la comprensión del concepto de autocuidado y su importancia en la vida diaria.

La metodología permitió que los participantes reconocieran sus propios hábitos, identificaran factores de riesgo y propusieran acciones para mejorar su salud y la de sus familias.

2.1 Actividad lúdica de inicio

Se realizó la dinámica denominada **"El semáforo del autocuidado"**, en la cual se entregaron tarjetas de colores verde, amarillo y rojo a los participantes.

Se mencionaron diferentes hábitos y comportamientos, y los asistentes debían levantar el color que consideraran adecuado:

Verde → hábito saludable
Amarillo → hábito que puede generar riesgo
Rojo → hábito perjudicial para la salud

Se evaluaron ejemplos como:

- Dormir pocas horas
- Consumir frutas y verduras
- No realizar actividad física
- Tomar agua
- Asistir al médico
- Manejar el estrés

La dinámica permitió generar reflexión sobre las acciones cotidianas y preparó a los participantes para el desarrollo del tema central.

2.2 Explicación del tema

Se explicó el concepto de **cuidado y autocuidado** como el conjunto de acciones que realiza cada persona para mantener su salud física, mental y emocional, prevenir enfermedades y mejorar su calidad de vida.

Se abordaron los siguientes aspectos:

Importancia del autocuidado
Se resaltó que cada persona es responsable de su salud y que pequeñas acciones diarias pueden prevenir muchas enfermedades.

Hábitos saludables
Se habló sobre la importancia de:

- Alimentación balanceada
- Consumo de agua
- Actividad física regular
- Descanso adecuado
- Higiene personal
- Evitar consumo de sustancias psicoactivas
- Manejo del estrés

Cuidado de la salud mental
Se explicó que el autocuidado también incluye expresar emociones, buscar apoyo cuando se necesita y mantener relaciones saludables.

Cuidado colectivo
Se enfatizó que el cuidado no solo es individual, sino también familiar y comunitario, ya que las decisiones de una persona pueden afectar a los demás.

Prevención de enfermedades crónicas
Se mencionaron enfermedades como hipertensión, diabetes y obesidad, explicando que pueden prevenirse con hábitos saludables.

Se permitió la participación de los asistentes, quienes compartieron experiencias sobre cómo cuidan su salud y qué dificultades encuentran para hacerlo.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado

Para el desarrollo de la actividad se utilizaron los siguientes materiales:

Cartulina
Marcadores
Hojas blancas
Tablero
Guía educativa sobre hábitos saludables

El material fue visual, sencillo y fácil de comprender, permitiendo que los participantes interactuaran activamente durante la actividad.

2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes

1. ¿Cada cuánto tiempo se debe asistir a control médico si no se siente enfermedad?
2. ¿Qué tipo de ejercicios se pueden hacer en casa sin necesidad de gimnasio?
3. ¿Cómo manejar el estrés cuando se tienen muchas responsabilidades?
4. ¿Qué alimentos son más recomendados para mantener buena salud?
5. ¿Cómo enseñar a los niños y jóvenes a practicar el autocuidado?

Las preguntas fueron resueltas durante la actividad, orientando a los participantes a acudir a los servicios de salud cuando sea necesario.

3. Conclusiones y recomendaciones

La actividad permitió fortalecer los conocimientos de los participantes sobre la importancia del cuidado y el autocuidado como estrategias fundamentales para la prevención de enfermedades y el mejoramiento del bienestar.

Se evidenció buena participación, interés y disposición para adoptar hábitos saludables.

Se recomienda continuar realizando actividades educativas que promuevan estilos de vida saludables y que involucren a la familia y la comunidad, con el fin de generar cambios positivos a largo plazo.

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.





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.

