



**ESTRATEGIA DE EDUCACIÓN EN SALUD COMUNITARIA ENTORNO
COMUNITARIO
ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD 2026**

ENTORNO:	COMUNITARIO
TEMA:	Fortalecimiento de habilidades para el cuidado y el autocuidado en cuidadores de adultos mayores mediante los talleres “Yo también importo” y “Propósito y proyecto de vida”.
RESPONSABLE	Nasly Yomaira León Romero
POBLACIÓN:	Cuidadores y familiares de adultos mayores asistentes a la jornada de pago y reclamación del subsidio económico del adulto mayor.
TIEMPO APROXIMADO	15 min por persona
ASPECTOS TECNICOS	<p>La presente guía metodológica corresponde a la fase preparatoria previa al desarrollo de los talleres de fortalecimiento de habilidades para el cuidado y el autocuidado dirigidos a cuidadores de adultos mayores, en el marco de las acciones de promoción de la salud mental y bienestar integral contempladas en la estrategia de Atención Primaria en Salud.</p> <p>La preparación de la actividad se realizó teniendo en cuenta las características de la población participante, identificando la necesidad de fortalecer procesos de sensibilización relacionados con el autocuidado, la validación emocional, la autoestima y el reconocimiento del proyecto de vida en personas cuidadoras de adultos mayores.</p> <p>Como parte del proceso preparatorio se estableció el uso de herramientas educativas visuales y pedagógicas que facilitarían la comprensión de los temas y permitirían generar procesos de reflexión individual durante el abordaje comunitario. Para ello se diseñó y organizó el material educativo correspondiente a las infografías:</p> <ul style="list-style-type: none">• Taller 3: “Yo también importo”, enfocado en reconocimiento de derechos, autoestima, validación emocional y bienestar integral.• Taller 4: “Propósito y proyecto de vida”, orientado al reconocimiento de metas, motivaciones personales y construcción del proyecto de vida. <p>Dentro de la preparación metodológica se contempló</p>

inicialmente la realización de actividades grupales con enfoque vivencial y participativo; sin embargo, debido a las condiciones identificadas en el espacio comunitario donde se desarrollaría la intervención, especialmente el alto flujo de personas asistentes a la jornada de pago del subsidio económico del adulto mayor, se proyectó la necesidad de adaptar las estrategias educativas a procesos de orientación y reflexión individual.

La preparación incluyó la organización del material pedagógico, planeación de los mensajes educativos clave, definición de preguntas orientadoras para el diálogo individual y estructuración de estrategias de sensibilización que permitieran abordar a los cuidadores de manera breve, clara y humanizada.

Asimismo, se priorizaron contenidos relacionados con:

- Importancia del autocuidado físico y emocional.
- Reconocimiento de emociones y validación emocional.
- Derechos de las personas cuidadoras.
- Fortalecimiento de la autoestima.
- Reconocimiento del bienestar integral.
- Importancia del descanso y apoyo social.
- Construcción del proyecto de vida.
- Reconocimiento de metas y propósitos personales.
- Promoción de hábitos saludables y bienestar emocional.

La preparación de la actividad se orientó a garantizar un abordaje comunitario cercano, empático y adaptado a las necesidades de la población participante.



INFORMACION ESPECIFICA	
DESCRIPCION DE LA METODOLOGIA	
DESCRIPCION	<p>La preparación metodológica de la actividad se realizó mediante la planeación de estrategias educativas enfocadas en la sensibilización emocional y el fortalecimiento del autocuidado en cuidadores de adultos mayores.</p> <p>Inicialmente se identificaron las características de la población participante y las condiciones del entorno comunitario donde se desarrollaría la intervención, determinando la necesidad de implementar metodologías flexibles y adaptadas a espacios de atención breve e individual.</p> <p>Posteriormente, se realizó la selección y organización del material educativo visual correspondiente a las infografías de los talleres “Yo también importo” y “Propósito y proyecto de vida”, las cuales fueron diseñadas como herramientas pedagógicas de apoyo para facilitar la comprensión de los contenidos y fortalecer los procesos de reflexión individual.</p> <p>Dentro de la preparación se definieron los principales temas a trabajar durante el abordaje, priorizando aspectos relacionados con:</p> <ul style="list-style-type: none">• Autocuidado y bienestar emocional.• Validación de emociones.• Reconocimiento de derechos como cuidador.• Fortalecimiento de autoestima.• Salud mental y bienestar integral.• Motivación personal y metas de vida.• Construcción del proyecto de vida. <p>Asimismo, se estructuraron preguntas orientadoras para facilitar el diálogo y la reflexión individual con los participantes, permitiendo generar espacios de escucha activa y acompañamiento emocional.</p> <p>La metodología planteada para el desarrollo de la actividad contempló inicialmente ejercicios participativos y reflexión colectiva; sin embargo, como parte de la preparación se estableció la posibilidad de adaptar la intervención a modalidad individual según las dinámicas del espacio comunitario y las condiciones logísticas de la jornada.</p> <p>Igualmente, se organizó la estrategia de abordaje comunitario, priorizando una atención humanizada, cercana y respetuosa hacia los cuidadores y familiares asistentes.</p> <p>Como parte de la preparación previa al desarrollo de los talleres de fortalecimiento del cuidado y autocuidado, se realizó la planeación metodológica y organización del material educativo dirigido a cuidadores de adultos mayores asistentes a la jornada de pago del subsidio económico.</p>

La preparación incluyó la elaboración y selección de herramientas pedagógicas visuales enfocadas en promover el reconocimiento del autocuidado, la autoestima, la validación emocional y el proyecto de vida, mediante el uso de infografías educativas y estrategias de reflexión individual.

Asimismo, se establecieron los mensajes educativos principales y las estrategias de sensibilización orientadas a fortalecer el bienestar emocional de los cuidadores, reconociendo las dificultades y cargas asociadas al ejercicio continuo del cuidado.

La planeación de la actividad permitió adaptar los contenidos y la metodología a las condiciones del entorno comunitario, priorizando procesos de educación breves, prácticos y de fácil comprensión para la población participante.

Igualmente, se proyectó la implementación de espacios de escucha activa y acompañamiento emocional que favorecieran la participación y el reconocimiento de las necesidades de bienestar físico y emocional de los cuidadores.



OBSERVACIONES	<ul style="list-style-type: none">• Se preparó material educativo visual como apoyo pedagógico para facilitar el desarrollo de la actividad.• Las infografías seleccionadas permitieron fortalecer los mensajes relacionados con autocuidado, bienestar emocional y proyecto de vida.• La metodología inicialmente planteada de manera grupal fue ajustada preventivamente a posibles abordajes individuales según las dinámicas de la jornada comunitaria.• La planeación metodológica priorizó estrategias de educación humanizada y reflexión individual.• Se identificó la importancia de continuar fortaleciendo acciones de promoción de la salud mental dirigidas a cuidadores de adultos mayores dentro del entorno comunitario.

Elaborado por: Nasly Yomaira Leon Romero Enfermera