

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD	Código: M-PDS-GSP-FR-029
	GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	TIBIRITA CUNDINAMARCA
Lugar	CENTRO DE TIBIRITA
Fecha	14 DE MAYO 2026
Tema	Fortalecimiento de habilidades para el cuidado y el autocuidado: “Yo también importo” y “Propósito y proyecto de vida”.
Entorno	COMUNITARIO
Objetivo	Brindar herramientas prácticas, emocionales y conceptuales para fortalecer el cuidado y el autocuidado en cuidadores de adultos mayores, promoviendo el reconocimiento de la autoestima, la validación emocional, el bienestar integral y el proyecto de vida.
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	NASLY YOMAIRA LEON ROMERO
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	1069303407
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 10 cuidadores de adultos mayores asistentes a la jornada de pago y reclamación del subsidio económico del adulto mayor, desarrollada en el entorno comunitario.

Los participantes eran personas encargadas del cuidado y acompañamiento permanente de adultos mayores, desempeñando labores relacionadas con apoyo físico, supervisión y acompañamiento emocional en las actividades diarias.

Durante la actividad se evidenció en algunos cuidadores cansancio físico y emocional asociado a las responsabilidades continuas del cuidado, por lo cual se fortalecieron temas relacionados con autocuidado, bienestar emocional, autoestima y proyecto de vida.

 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.

Asimismo, los participantes mostraron interés y receptividad frente a los temas abordados, participando activamente en los espacios de reflexión individual y orientación educativa.

2. Metodología de la actividad realizada

La actividad se desarrolló mediante una metodología educativa, reflexiva y participativa adaptada a abordajes individuales, teniendo en cuenta las dinámicas propias de la jornada comunitaria y el flujo permanente de asistentes.

Inicialmente se realizó un acercamiento humanizado con los cuidadores y familiares asistentes, generando espacios de escucha activa y diálogos orientados a identificar experiencias relacionadas con el cuidado del adulto mayor y las necesidades de bienestar emocional de los participantes.

Como apoyo pedagógico se utilizaron las infografías educativas correspondientes a los talleres “Yo también importo” y “Propósito y proyecto de vida”, las cuales permitieron orientar el desarrollo de la actividad y facilitar la comprensión de los temas abordados.

Durante el proceso educativo se trabajaron temas relacionados con:

- Reconocimiento de derechos de las personas cuidadoras.
- Importancia del autocuidado físico y emocional.
- Validación emocional y reconocimiento de emociones.
- Fortalecimiento de autoestima.
- Bienestar integral.
- Reconocimiento del propósito y proyecto de vida.
- Identificación de metas personales y motivaciones.

La actividad permitió promover procesos de reflexión individual mediante preguntas orientadoras enfocadas en el bienestar emocional, las necesidades personales y las metas de vida de cada participante.

Debido a las condiciones logísticas y operativas de la jornada, no fue posible desarrollar actividades grupales, razón por la cual la intervención se realizó mediante orientación individual personalizada.

2.1 Actividad lúdica de inicio

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD	Código: M-PDS-GSP-FR-029
	GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

Como actividad inicial se realizó un abordaje conversacional y reflexivo individual utilizando preguntas orientadoras enfocadas en el reconocimiento personal, las emociones y el autocuidado.

A través de la observación de las infografías educativas, los participantes identificaron emociones, situaciones cotidianas y aspectos relacionados con el bienestar emocional y el proyecto de vida, permitiendo generar un espacio de sensibilización frente a la importancia del cuidado personal.

Las preguntas orientadoras permitieron promover la participación activa de los cuidadores y facilitar el inicio del diálogo educativo. Entre las preguntas realizadas se incluyeron:

- ¿Qué hace actualmente para cuidar de usted mismo?
- ¿Cómo se siente desempeñando el rol de cuidador?
- ¿Qué actividades le generan bienestar o tranquilidad?
- ¿Cuándo fue la última vez que dedicó tiempo para usted?

La actividad favoreció la reflexión individual y permitió fortalecer el acercamiento entre el personal de salud y la población participante.

2.2 Explicación del tema

Durante la explicación del tema se desarrolló un proceso educativo y reflexivo enfocado en el fortalecimiento del cuidado y el autocuidado en cuidadores y familiares de adultos mayores, abordando aspectos relacionados con bienestar emocional, autoestima, validación emocional y reconocimiento del proyecto de vida.

La actividad se apoyó en el uso de las infografías educativas “Yo también importo” y “Propósito y proyecto de vida”, las cuales permitieron orientar de manera visual, práctica y comprensible los temas trabajados durante el abordaje individual.

Inicialmente, mediante la infografía “Yo también importo”, se sensibilizó a los participantes sobre la importancia de reconocer que el cuidador también tiene necesidades físicas, emocionales y sociales que requieren atención y cuidado. Se explicó que el acto de cuidar a otra persona implica una alta carga de responsabilidad y desgaste emocional, razón por la cual resulta fundamental fortalecer prácticas de autocuidado que favorezcan el bienestar integral.

Durante este espacio se abordaron temas relacionados con:

- Importancia del autocuidado físico y emocional.
- Derechos de las personas cuidadoras.

 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.

- Reconocimiento y validación de emociones.
- Fortalecimiento de la autoestima.
- Bienestar integral desde las dimensiones física, emocional y social.

Asimismo, se explicó que emociones como tristeza, cansancio, ansiedad, estrés y frustración pueden presentarse durante el ejercicio continuo del cuidado, especialmente cuando las personas cuidadoras dedican la mayor parte de su tiempo y energía al bienestar del adulto mayor, dejando de lado sus propias necesidades personales.

Se promovió la importancia de expresar emociones, solicitar apoyo cuando sea necesario y reconocer que el autocuidado no representa un acto de egoísmo, sino una necesidad fundamental para mantener la salud física y mental y continuar brindando un cuidado adecuado y humanizado. Igualmente, se trabajaron estrategias orientadas al fortalecimiento de la autoestima, incentivando a los participantes a reconocer sus capacidades, esfuerzos y valor personal dentro del entorno familiar y comunitario. Se resaltó la importancia de dedicar tiempo a actividades que generen tranquilidad, descanso y bienestar emocional.

Posteriormente, mediante la infografía “Propósito y proyecto de vida”, se desarrolló un espacio educativo orientado al reconocimiento de metas personales, motivaciones y construcción del proyecto de vida, promoviendo la reflexión sobre la importancia de mantener sueños, intereses y objetivos personales aun cuando se desempeña el rol de cuidador.

En este espacio se explicó que tener metas y propósitos contribuye al fortalecimiento emocional, mejora la motivación personal y favorece la salud mental, permitiendo que las personas mantengan expectativas positivas frente a su vida y bienestar.

También se abordaron aspectos relacionados con:

- Reconocimiento de habilidades y capacidades personales.
- Importancia de establecer metas a corto y largo plazo.
- Construcción de hábitos positivos.
- Motivación personal y bienestar emocional.
- Importancia del equilibrio entre el cuidado de otros y el cuidado propio.

Durante la explicación del tema se incentivó la reflexión individual mediante preguntas orientadoras relacionadas con el bienestar emocional, los proyectos personales y las actividades que generan felicidad y tranquilidad en cada participante.

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD	Código: M-PDS-GSP-FR-029
	GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

La actividad permitió generar espacios de escucha activa y diálogo comunitario, favoreciendo el reconocimiento de las necesidades emocionales de los cuidadores y fortaleciendo mensajes relacionados con salud mental, autocuidado y bienestar integral.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado

Para el desarrollo de la actividad se utilizaron dos infografías educativas diseñadas con contenido visual, ilustrativo y de fácil comprensión para la población participante.

La primera infografía denominada “Yo también importo” abordó temas relacionados con autoestima, derechos del cuidador, validación emocional, bienestar integral y autocuidado, utilizando imágenes, mensajes reflexivos y ejemplos prácticos orientados al reconocimiento del bienestar emocional.

La segunda infografía denominada “Propósito y proyecto de vida” estuvo enfocada en el reconocimiento de metas personales, motivaciones y construcción del proyecto de vida, promoviendo mensajes relacionados con crecimiento personal, bienestar emocional y fortalecimiento de habilidades individuales.

El material utilizado permitió facilitar la interacción con los participantes, fortalecer la comprensión de los temas abordados y promover procesos de reflexión individual dentro del entorno comunitario.

2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes.

Durante el desarrollo de la actividad los participantes manifestaron inquietudes relacionadas con:

1. Cómo manejar el cansancio físico y emocional generado por el cuidado permanente del adulto mayor.
2. Importancia de dedicar tiempo al autocuidado sin sentir culpa.
3. Cómo mantener metas personales y proyecto de vida mientras se ejerce el rol de cuidador.
4. Dónde buscar apoyo emocional o acompañamiento en situaciones de sobrecarga emocional.

3. Conclusiones y recomendaciones

La actividad permitió fortalecer procesos de sensibilización relacionados con el autocuidado, la salud emocional y el bienestar integral en cuidadores y familiares de adultos mayores.

 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.

El uso de las infografías educativas facilitó la comprensión de los contenidos y promovió espacios de reflexión individual relacionados con autoestima, validación emocional y reconocimiento del proyecto de vida.

Asimismo, la actividad permitió evidenciar la necesidad de continuar desarrollando estrategias de apoyo emocional y fortalecimiento psicosocial dirigidas a cuidadores de adultos mayores, teniendo en cuenta las cargas físicas y emocionales asociadas al cuidado permanente.

Como recomendación se plantea continuar implementando actividades educativas y comunitarias enfocadas en salud mental, autocuidado y fortalecimiento emocional, promoviendo además redes de apoyo familiar y comunitario para las personas cuidadoras. También se recomienda fortalecer espacios grupales participativos cuando las condiciones logísticas lo permitan, favoreciendo procesos de interacción y apoyo entre cuidadores.

4. Registro fotográfico



 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
	Información de Actividades PIC	Versión: 02
		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.



 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.

