MINISTERIO DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL

Guía de implementación Acción un mensaje para tí

2023

20-04-2023

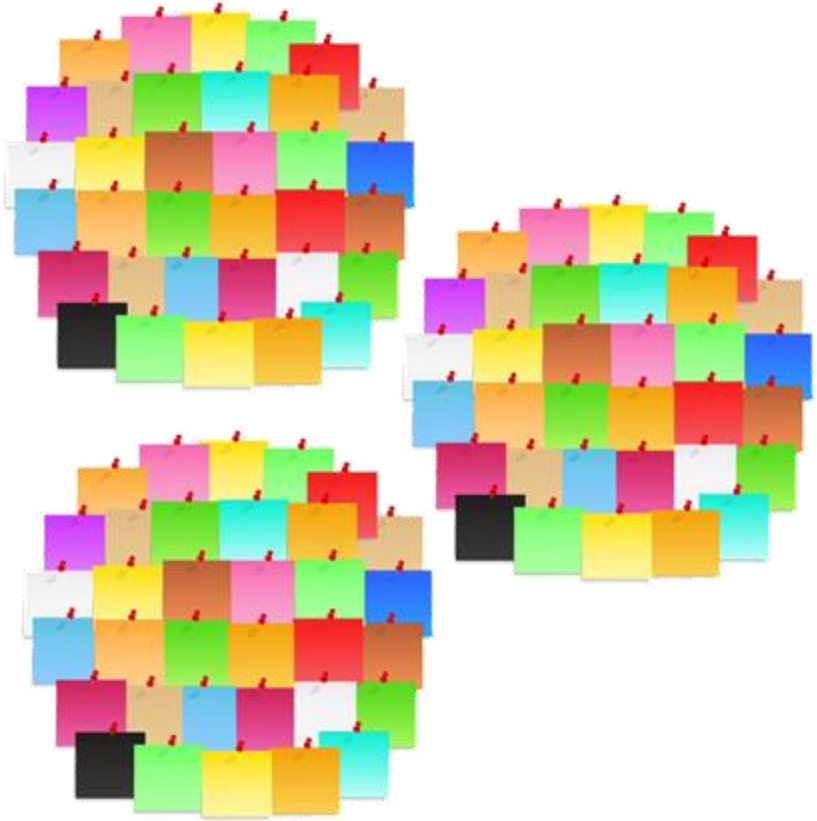
Objetivo de la estrategia

Facilitar a los agentes y usuarios del SSSI la interacción con actividades que les permitan reflexionar en torno al cuidado personal, de los otrxs y del entorno en el marco de la seguridad social.

¿Qué busca?

Identificar percepciones e intereses de agentes y usuarios frente al cuidado y que pueden ser abordados desde la adopción de procesos de cultura de la seguridad social.

Descripción de la acción *"Un mensaje para ti"*



Esta estrategia tipo mural colectivo facilita que los participantes puedan plasmar su visión sobre la importancia del cuidado propio y del cuidado de los demás.

Permite que los participantes puedan responder a preguntas sobre el cuidado propio y el cuidado de otros de forma reflexiva y creativa, y a través de ello recoger información sobre sus percepciones e intereses.

Posibilita crear una narrativa colectiva del cuidado.

Público objetivo

La Semana de la seguridad social 2023 busca impactar a los habitantes del territorio nacional, reunidos en dos grandes grupos:

1. Usuarios del SSSI: Mediante la acción vamos a impactar a las asociaciones de usuarios, sociedad civil y demás interesados a las personas que puedan recibir los mensajes enviados por los aliados, en los espacios en los cuales los facilitadores puedan desarrollar la acción.

2. Trabajadores de los agentes del SSSI: La acción de tiene un diseño que permite la participación activa de los trabajadores de las distintas entidades que hacen parte del SSSI, facilitando la reflexión en torno al cuidado.

Estrategia de cambio desde una perspectiva Cultural

Esta estrategia tiene como componentes ayudar a :

- **Crear conciencia sobre el cuidado:** Al interactuar con la herramienta que les permite reflexionar sobre las diferentes categorías del cuidado, las personas pueden tomar conciencia sobre la importancia del autocuidado del cuidado de los otros y del cuidado del entorno. Esto podrá fomentar hábitos y comportamientos más saludables y responsables.

- **Empatía**: Al reflexionar sobre los mensajes de cuidado para otros, las personas pueden desarrollar la capacidad de ponerse en el lugar de los demás y comprender mejor sus necesidades y perspectivas. Esto podrá fomentar relaciones más solidarias y empáticas.

Estrategia de cambio desde una perspectiva Cultural

Esta estrategia tiene como componentes complementarios:

- **Compromiso Social de Cuidado:** Este término implica una responsabilidad activa y consciente hacia la sociedad y el entorno en el que vivimos, con la finalidad de garantizar una convivencia pacífica y sostenible. Este compromiso es una invitación a reflexionar sobre nuestra responsabilidad como cohabitantes del territorio y a tomar acciones concretas para contribuir al bienestar y desarrollo sostenible de nuestra comunidad.

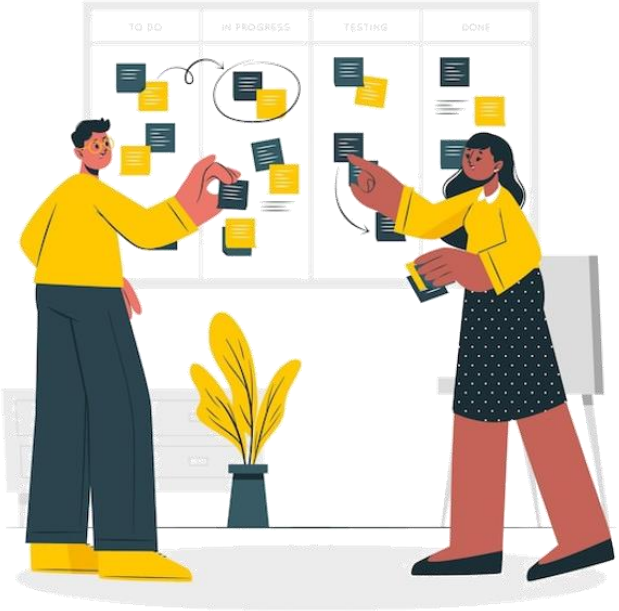
- **Autoconocimiento:** Al reflexionar sobre los mensajes de autocuidado, las personas pueden desarrollar un mayor autoconocimiento y autoaceptación, fomentando mayor autoestima y confianza en sí mismos.

Descripción de la acción

La acción ***"Un mensaje para ti"*** es una herramienta participativa que invita a las personas a reflexionar sobre la importancia del cuidado individual, el cuidado colectivo o del otro y el cuidado del medio ambiente.

La actividad consiste en calificar del 1 al 3 (siendo 3 el de mayor relevancia) las expectativas e intereses al rededor del cuidado en una matriz que incluye: cinco (5) tipologías de cuidado (Cuidado del cuerpo, cuidado mental y emocional, cuidado en el trabajo y cuidado en la vejez), y tres (3) tipos de mensajes (un mensaje para ti, un mensaje para otros y un mensaje para todos).

De esta manera, se fomenta la reflexión crítica en torno a la importancia del cuidado en diferentes ámbitos de la vida, lo que puede contribuir a sensibilizar a las personas sobre la necesidad de tomar acciones concretas para mejorar su calidad de vida y la de su entorno.



Descripción de la acción

Al permitir que las personas depositen estos votos en una matriz de cuidado, se les brinda la oportunidad de expresar sus preferencias y prioridades en cuanto a los diferentes tipos de cuidado, lo que, a su vez les permite tomar conciencia de la importancia de cada uno de estos tipos de cuidado para su bienestar y el de su comunidad.

De esta manera, esta acción puede fomentar la adopción de hábitos y comportamientos saludables y sostenibles, así como la promoción de relaciones más saludables y respetuosas con los demás y con el medio ambiente.

Descripción de la acción

"Un Mensaje para ti" es una acción que permite recibir retroalimentación y levantar información de lo que las personas perciben frente al cuidado.

Esta acción es útil porque ayuda a las personas a entender cuáles son los ámbitos del cuidado y permite identificar estrategias de cuidado para otrxs y el entorno.

Así, se generan reflexiones acerca del cuidado y la solidaridad en el marco de la seguridad social y del papel que tiene cada uno en él.

Paquete de implementación de la acción

1. **Piezas gráficas para imprimir** en Tamaño 70cm x 100cm
2. **Tarjetas para entregar los mensajes**
3. **Manual de implementación de la acción (PDF)**
4. **Formulario digital para el reporte de la información sobre las acciones.**

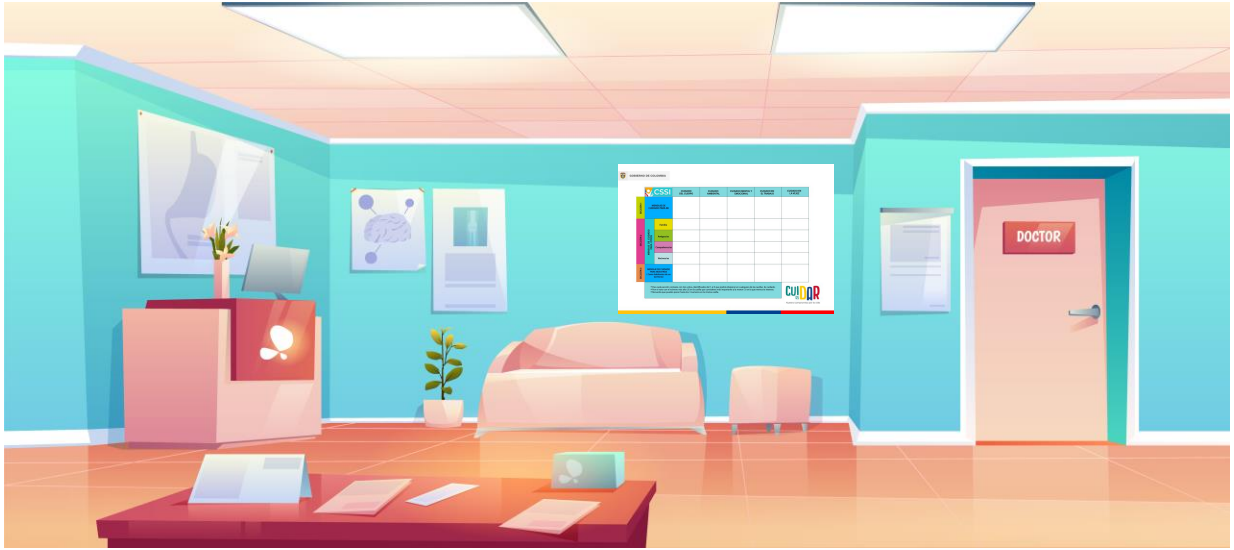
¿ Cómo implementar la acción?

Revise las piezas gráficas que acompañan la implementación de la acción, consistente en:

I. **Pieza gráfica: P**odrá ser impresa en tamaño pliego o copiada en un cartel por las personas encargadas de la implementación;
II. **Tarjetas para mensajes** que serán entregadas a las personas que participarán en la acción.
III. **Manual de implementación de** la acción: describe el paso a paso del uso de los materiales, el lugar de implementación, la manera en que se debe implementar, la manera cómo se recoge la información para la medición, evaluación y seguimiento de la acción y, finalmente, la manera cómo se realiza la acción con las personas.

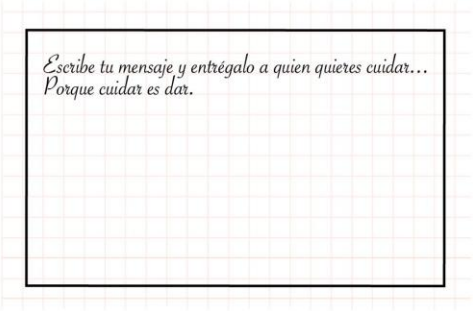
Paso 1. Preparación del lugar

1. Busque una pared visible al público en las instalaciones de su entidad (preferiblemente en un lugar ventilado). El espacio dispuesto debe facilitar el tránsito de las personas.
2. Le recomendamos no propiciar aglomeraciones, ni generar filas para acceder a la herramienta.



Paso 2. Preparación de Materiales

1. En la pared instale la herramienta, puede ser impresa o dibujada a mano con letra legible.
2. Imprima o elabore tarjetas para entregar los mensajes, según formato.
3. Busque marcadores o bolígrafos que le ayudarán a escribir las respuestas en la matriz



GOBIERNO DE COLOMBIA

	CSSI		CUIDADO DEL CUERPO	CUIDADO AMBIENTAL	CUIDADO MENTAL Y EMOCIONAL	CUIDADO EN EL TRABAJO	CUIDADO EN LA VEJÉZ
SECCIÓN 1	MENSAJE DE CUIDADO PARA MI						
SECCIÓN 2	MENSAJE DE CUIDADO PARA OTROS	Familia					
		Amigos/as					
		Compañeros/as					
		Vecinos/as					
SECCIÓN 3	MENSAJE DE CUIDADO PARA NOSOTROS (Como habitantes de un territorio)						

- Para cada sección contarás con tres votos, identificados del 1 al 3 que podrás disponer en cualquiera de las casillas de cuidado.
- Escribe el voto con el número más alto (No. 3) en la casilla que consideres más importante y las demás (No. 1 y 2) de acuerdo a tus criterios de priorización.
- Recuerda que puedes poner hasta los 3 numeros en la misma casilla.

CUIDAR ES

Nuestro compromiso por la vida

	CSSI		CUIDADO DEL CUERPO	CUIDADO AMBIENTAL	CUIDADO MENTAL Y EMOCIONAL	CUIDADO EN EL TRABAJO	CUIDADO EN LA VEJÉZ
SECCIÓN 1	MENSAJE DE CUIDADO PARA MI						
SECCIÓN 2	MENSAJE DE CUIDADO PARA OTROS	Familia					
		Amigos/as					
		Compañeros/as					
		Vecinos/as					
SECCIÓN 3	MENSAJE DE CUIDADO PARA NOSOTROS (Como habitantes de un territorio)						

- Para cada sección contarás con tres votos, identificados del 1 al 3 que podrás disponer en cualquiera de las casillas de cuidado.
- Escribe el voto con el número más alto (No. 3) en la casilla que consideres más importante y las demás (No. 1 y 2) de acuerdo a tus criterios de priorización.
- Recuerda que puedes poner hasta los 3 numeros en la misma casilla.

CUIDAR ES

Nuestro compromiso por la vida

Paso 3: Implementación

- Los facilitadores invitarán a posibles participantes.
- Se recomienda explicar la acción con ayuda del guion.
- Es importante mantener a la vista las respuestas de todos los participantes en la matriz, lo que permite observar la corresponsabilidad en los entornos de cuidado.

Paso 3: Implementación

- Si los participantes desean explicar el **¿por qué?** de su respuesta, se recomienda escucharlos con mucho respeto, evitando conflictos con ellos.
- Es importante y se recomienda a los facilitadores preguntar el **¿por qué?** de las selecciones de los mensajes.
- Finalmente, se les agradece la participación y se les entrega la tarjeta para que escriban el mensaje de cuidado.

Guion sugerido

Hola

Hoy vamos a realizar un ejercicio que nos permitirá reflexionar sobre el valor del CUIDADO, entendido como la dedicación, esmero, entrega de tiempo y afecto para lograr una mejor calidad de vida.

Para este ejercicio, hemos definido cinco tipos de cuidado que están directamente relacionados con el SSSI: cuidado corporal, cuidado mental y emocional, cuidado ambiental, cuidado laboral y cuidado en la vejez.
(se encuentran en el eje horizontal)

Guion

Los tipos de cuidado son:

1. **Cuidado corporal:** Este tipo de cuidado hace referencia a todo lo relacionado con el cuerpo, como la alimentación, la actividad física, la higiene, el sueño, las revisiones médicas, entre otros. Cuidar nuestro cuerpo es importante para prevenir enfermedades y mantener una buena salud.
2. **Cuidado mental y emocional**: El cuidado de la salud mental y emocional es fundamental para nuestra calidad de vida. Este tipo de cuidado se enfoca en aspectos como el manejo del estrés, la ansiedad, la depresión, las adicciones, la prevención de la violencia, entre otros. También incluye la relación con otras personas, como la familia, amigos, compañeros de trabajo, entre otros.
3. **Cuidado ambienta**l: El cuidado ambiental se relaciona con nuestro entorno y su influencia en nuestra salud. Incluye aspectos como el aire que respiramos, el agua que bebemos, la calidad de los alimentos que consumimos y la contaminación en general. Además, el cuidado ambiental incluye la protección de los ecosistemas, los recursos naturales para garantizar un futuro sostenible y los entornos sociales entendidos como el entorno en el cual nos relacionamos.
4. **Cuidado laboral:** Este tipo de cuidado se refiere a las condiciones laborales que pueden afectar nuestra salud corporal, mental y emocional. Incluye aspectos como el ambiente de trabajo, los riesgos laborales, la carga emocional, entre otros.
5. **Cuidado en la vejez:** La vejez es una etapa de la vida que requiere de cuidados específicos. El cuidado en la vejez se enfoca en aspectos como la alimentación, la actividad física, la salud mental y emocional y el apoyo social.

Guion

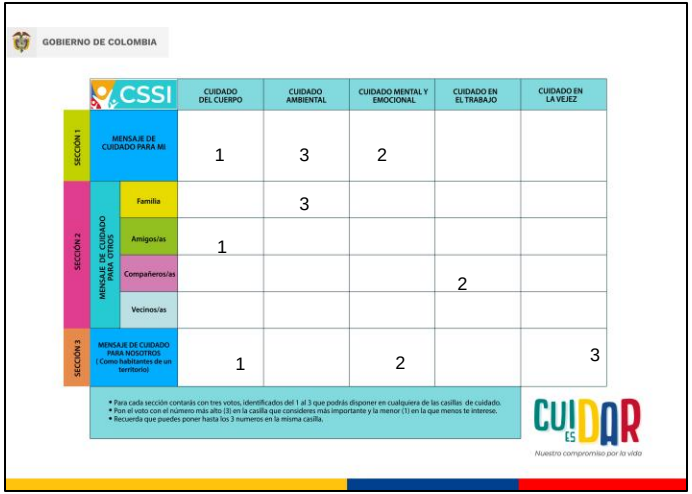
En la otra parte de la matriz **(eje vertical),** encontrarás tres secciones de mensajes: *"mensaje de cuidado para mí"*, *"mensaje de cuidado para otros"* y *"mensaje de cuidado para nosotros"*.

Escribe el voto con el número más alto (No. 3) en la casilla que consideres más importante y las demás (No. 1 y 2) de acuerdo a tus criterios de priorización.

En la Secciones 1 *"Mensajes de cuidado para mi"* y 3 *"Mensajes de cuidado para nosotros"*, podrás escribir los números 1, 2 y 3 en las columnas que consideres más importantes para cada sección.

En la sección 2, *"Mensaje de cuidado para otros"*, solo podrás escribir **los tres números** en uno o varios de los actores sugeridos (familia, amigos, compañeros, vecinos), **sin** escribir el mismo número en diferentes casillas.

¡Espero que disfrutes de este ejercicio y que te sientas motivado a participar y reflexionar sobre el valor del cuidado en nuestras vidas!



Paso 4: Implementación

Recuerda:

- Proporciona una explicación clara y concisa sobre el objetivo de la actividad, las tipologías de cuidado y las instrucciones para escribir los votos en la matriz. Es importante que todas las personas comprendan la actividad y se sientan motivadas a participar en ella.
- Promueve la discusión y el diálogo entre las personas participantes. Anima a que compartan sus puntos de vista sobre las tipologías de cuidado y los mensajes que han elegido. Fomenta el respeto y la escucha activa.
- Al finalizar, anima a las personas a que se comprometan a tomar acciones concretas en su vida cotidiana para mejorar su autocuidado, el cuidado del otro y el cuidado del entorno, y entrégale la tarjeta para que escriba su mensaje de cuidado. (ver guion de cierre)
- Puedes ofrecerles algunas sugerencias y recursos para ello.

Guion de cierre

"Ha sido un placer compartir con ustedes esta actividad de reflexión sobre el autocuidado, el cuidado de los demás y el cuidado del entorno. Esperamos que hayan disfrutado y aprendido de la experiencia.

Ahora, para finalizar, les proponemos una última acción.

Les entregaremos una hoja, en la que les pedimos que escriban un mensaje corto y sencillo, pero cargado de valor y significado. Este mensaje debe reflejar lo más importante que hayan reflexionado durante esta actividad, y su compromiso de cuidar a alguien que consideren importante en su vida.

Entrégale este mensaje a la persona que quieres cuidar, para que sientan tu amor y compromiso.

Te animamos a que entregues este mensaje a esa persona en el momento que consideren más oportuno, y que sigas trabajando en cuidar de ti mismo, de los demás y del entorno que te rodea.

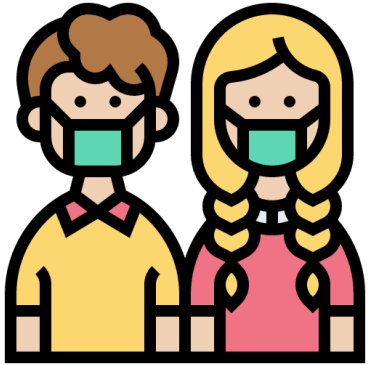
Gracias por su participación y esperamos que esta actividad te haya dejado una huella positiva.

Y, recuerda... Cuidar es Dar!"

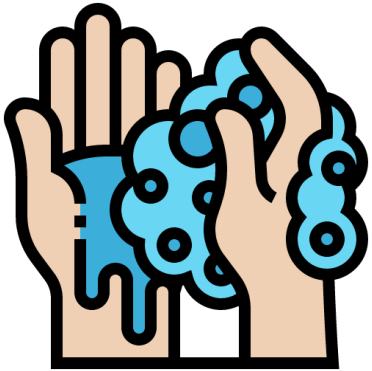
Paso 5: Evaluación

- Cuente cuántas personas participaron en el total de la actividad.
- Cuente el número de participantes por casilla
- Sume los números por casilla y anote el total de cada uno.
- Puede tomar fotografías para dar cuenta de la implementación.
- Reporte en el formato asignado.

Recomendaciones de bioseguridad



- Los materiales como marcadores, bolígrafos o lápices deben ser desinfectados antes de ser facilitados a los participantes en la acción.
- Los participantes deben usar correctamente la mascarilla durante la acción o seguir las recomendaciones de cada uno de los espacios asignados para la actividad.



Personal requerido:

•Dos (2) personas que permanentemente asistirán a los participantes que se acerquen para hacer parte de la acción.

•Estas personas motivarán la participación.

Materiales requeridos:

- Herramienta impresa o dibujada en pliegos de papel periódico o cartulina
- Cinta de enmascarar
- Esferos o marcadores.
- Tarjetas de mensaje impresas o dibujadas

Notas adicionales:

- Esta es una acción de bajo presupuesto y está diseñada para que los agentes puedan colocar los carteles con los logos de sus entidades o simplemente hacerlo con los materiales anteriormente expuestos.

Te solicitamos que:

- **Al finalizar la semana de la seguridad social e implementar la acción, te invitamos a que tomes fotos de la herramienta diligenciada y las envíes junto con el siguiente formulario de reporte:**

- https://forms.office.com/r/JRjuxKFhyC

- De esta manera nos estás ayudando a visibilizar el trabajo que estamos realizando por fortalecer la cultura de la seguridad social.

- ¡Muchas gracias!

Puede escanear para entrar al link de reporte

Micrositio de la Cultura de la Seguridad Social

Consulta Plan de la Cultura de la Seguridad Social

Buscar: Cultura de la Seguridad Social - MinSalud

CUIDAR ES DAR

Nuestro compromiso por la vida