



♥ CUIDAR ♥  
CUIDÁNDOME



*Stephanie Y. Alarcón*  
*Debora P. Baez*  
*Trabajo social*  
*I -2017*



*Intervención*  
*comunitaria*



# Metodología

*Los Proyectos Sociales, una  
Herramienta de la Gerencia Social.*

*Guía para la identificación,  
formulación, evaluación y puesta  
en marcha*

*María del Socorro Candamil  
Mario Hernán López Becerra*



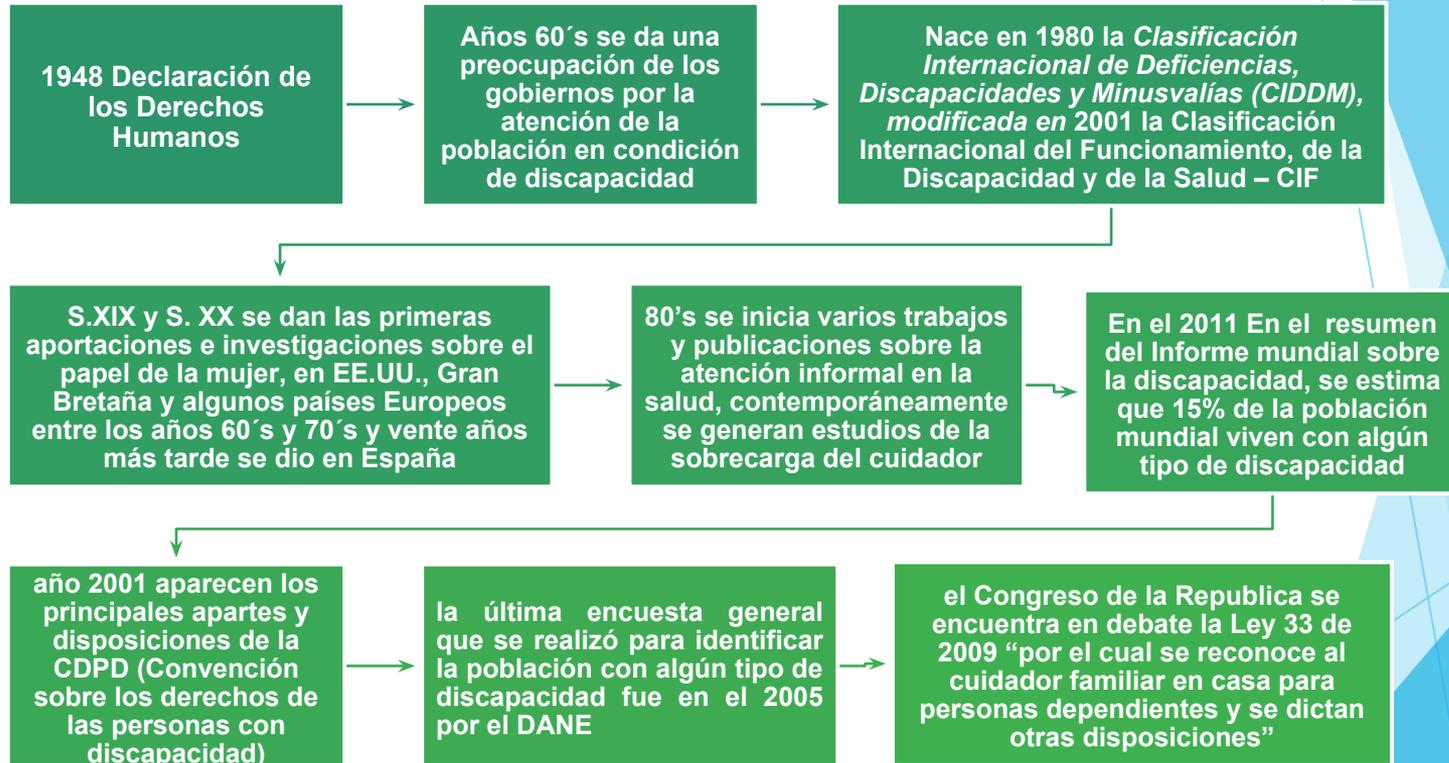
# **MOMENTOS, PROCESOS Y ACTIVIDADES DEL PROYECTO**

	<b>MOMENTOS</b>	<b>PROCESO</b>	<b>ACTIVIDADES</b>
1	<b>IDENTIFICACIÓN</b>	<b>DIAGNÓSTICO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Identificar situaciones Establecer relaciones intercausalidad.</li> <li>-Delimitar o focalizar el problema</li> <li>-Jerarquizar</li> <li>-Identificar actores</li> <li>-Plantear alternativas</li> </ul>
2	<b>FORMULACIÓN</b>	<b>PROGRAMACIÓN</b>	Estructura de propuesta Objetivos Metodología Acciones Tiempo Recursos Responsabilidades
3	<b>APLICACIÓN</b>	<b>EJECUCIÓN</b>	Gerencia Desarrollo acciones Gestión Resultados
4	<b>EVALUACIÓN</b>	<b>RETROALIMENTACIÓN</b>	Monitoreo Seguimiento Ajuste - Verificación

# IDENTIFICACIÓN

The background features a white space with abstract blue geometric shapes on the right side. These shapes include overlapping triangles and polygons in various shades of blue, ranging from light sky blue to a deep navy blue. The shapes create a dynamic, modern feel.

# ANTECEDENTES



# PRIMER NIVEL DE ANÁLISIS

## CONCEPTUAL

- ♥ **Discapacidad**  
(OMS)
- ♥ **Sobrecarga**  
(Zarit,Alfaro, 2007)
- ♥ **Autocuidado**  
(Orem 1991)
- ♥ **Redes**  
(Montero 2003-Di Carlo)
- ♥ **Redes sociales**  
(Navarro)

## INSTITUCIONAL

- ♥ **VISIÓN MUNDIAL**  
(1978)  
**Proyecto:**  
**Discapacidad AP**  
**Divino Niño, barrio**  
**Mochuelo bajo**  
**Línea de**  
**investigación**  
**sociedad y cultura**  
**UCMC**

## PROFESIONAL

- ♥ **TRABAJO SOCIAL**
- ♥ **Proyecto de intervención**  
**comunitaria**
- ♥ **Población vulnerable**
- ♥ **Perspectiva social**
- ♥ **El papel de guía y**  
**capacitador**

# MARCO LEGAL

- \*Declaración universal de los derechos humanos
- \*Ley 39 de 2006 Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia.
- \*Convención internacional sobre los derechos de las personas con discapacidad. (ONU) 2006

## Legislación Internacional

- \*Constitución política de Colombia
- \*Ley 1616 de 2013 Ley de Salud Mental
- \*Ley 1326 de 2009 Colombia. Convención sobre los derechos de personas con discapacidad
- \*Proyecto de ley 62 de 2014 SENADO. Ley de estabilidad laboral para cuidadores
- \*Ley 1618 de 2013 Por medio de la cual se establecen las disposiciones para garantizar el pleno ejercicio de los derechos de las personas con discapacidad

## Legislación Nacional

- \*Proyecto 721 - discapacidad, familias, cuidadores y cuidadoras. (Cerrando brechas)
- \*Política pública distrital de discapacidad para el Distrito. Decreto N° 470 de 2007

## Legislación Distrital

# SEGUNDO NIVEL DE ANÁLISIS



# SESIONES DE DIAGNÓSTICO



**30 Visitas domiciliarias**

**Ficha de caracterización**

**Instrumento de sobrecarga  
del cuidador (Escala de Zarit)**

**Observación no participante**

**Observación Participante**

**Recorrido territorial**

# SE IDENTIFICARON



- Necesidades y problemáticas
- Temas de interés
- Contexto, dinámicas comunitarias
- Sobrecarga del cuidador
- Ausencia de redes
- Desinterés por el autocuidado



# CARACTERIZACIÓN

**Edad del cuidador:** el 40% de los cuidadores están en un rango de 41 a 51 años, el 30% de 51 a 60 y un 10% de 30 a 40, 20 % 61 a 80

**Estado civil:** El 40% están casados/as, el 30% se encuentran solteras, pero con sus hijos, el 20% en unión libre y el 10% viudo/a

**Nivel de escolaridad:** un 60% tiene como nivel de escolaridad primario, mientras que el restante 40% se divide el 20% con secundaria y el restante 20% no cuenta con ningún grado de escolaridad

**Ocupación:** La ocupación de los cuidadores tiene tendencia al hogar con un 67%, seguido de trabajo independiente con 17% y por último con 8% la ocupación de estudiante y el otro 8% como cuidador

# CARACTERIZACIÓN

*Horas dedicadas a ser cuidador:* los cuidadores que dedican 18 horas a serlo tienen un porcentaje de 50%, seguido de 24% que corresponde a 24 horas, luego el 10% a 10 horas y el otro 10% dedican 8 horas

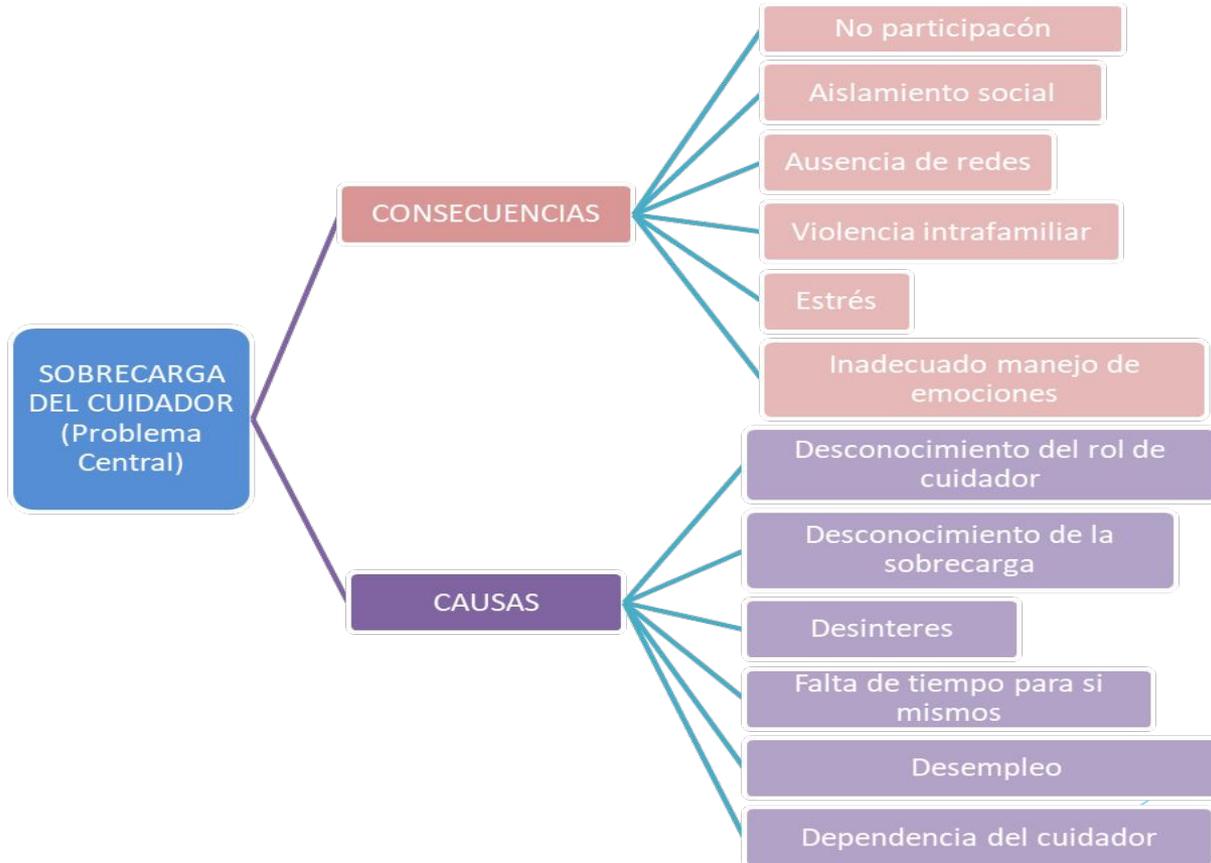
*Actividades durante el tiempo libre:* los cuidadores en su tiempo libre en su gran mayoría (40%) corresponde a ninguna, ; seguido corresponde el 20% lo dedican a hacer oficio y lo consideran una actividad que realizan para sí mismos, 10% a pintar, 10% a hacer deporte, 10% a dormir y 10% a la belleza.

*Redes de instituciones públicas o privadas:* arrojaron que el 50% de cuidadores si conocen las instituciones y el otro 50% no, sin embargo, todos pertenecen a la institución Visión Mundial y su programa de discapacidad AP Divino niño, IDRD y SUBRED

# TERCER NIVEL DE ANÁLISIS

**FOCALIZACIÓN DEL  
PROBLEMA**

# ÁRBOL DE PROBLEMAS



# CUARTO NIVEL DE ANÁLISIS:

## Identificación de los actores

- Institución Visión Mundial
- Universidad Colegio Mayor de cundinamarca
- IDR( Instituto de recreación y deporte)
- Comunidad Barrio Mochuelo Bajo
- Cuidadoras y cuidadores del barrio Mochuelo Bajo
- Cuidadores y cuidadoras pertenecientes al proyecto AP Divino niño de Visión mundial
- Cuidadoras y cuidadores participantes del proceso de sensibilización

# EVALUACIÓN EX-ANTE

- ↖ Oportunidad política
- ↖ Oportunidad de mercado
- ↖ Oportunidad institucional
- ↖ Oportunidad financiera
- ↖ Oportunidad ambiental
- ↖ Oportunidad Legal



## MATRIZ DOFA

### DEBILIDADES

- No se cuenta con un espacio físico propio desde la institución para realizar las diferentes actividades.
- No se asignan recursos desde la institución para la ejecución del proyecto.
- No se cuenta con la adecuada tecnología para la realización de actividades.
- Falta de acompañamiento permanente por parte de la institución

### OPORTUNIDADES

- La apertura a nuevos espacios de intervención.
- El trabajo interdisciplinar
- Motivación e interés por parte de la institución y las líderes de la comunidad
- Replica del proceso en otros espacios.
- Hacer visible la población de cuidadores/as

### FORTALEZAS

- Se cuenta con el apoyo y acompañamiento permanente de la líder del grupo de cuidadores/as y discapacidad.
- Apoyo institucional con el aval y viabilidad del proyecto.
- Apoyo por parte del cuerpo de trabajo social de Visión Mundial
- Acompañamiento por parte de la docente asesora del proyecto.
- Reconocimiento de la institución por parte de la comunidad.

### AMENAZAS

- Baja participación por parte de los y las cuidadores/as
- No conseguir espacio adecuado para el desarrollo de las actividades.
- Aislamiento social de cuidadores/as.
- Falta de interés por parte de entes institucionales.
- Falta de interés por parte de la comunidad en procesos de cuidadores/as y discapacidad.

# OBJETIVO GENERAL

Realizar un proceso de sensibilización a través de un modelo de aprendizaje experiencial dirigido a cuidador/as de niñas, niños y jóvenes en condición de discapacidad pertenecientes al proyecto de discapacidad AP Divino Niño en el barrio Mochuelo bajo durante el segundo periodo del 2017 y el primer periodo de 2018



# OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ❖ Sensibilizar a los cuidadores/as mediante espacios reflexivos-participativos, frente a la sobrecarga, autocuidado y redes.
- ❖ Fortalecer las habilidades de los y las cuidadores/as que le permitan estimular su autocuidado.
- ❖ Brindar información sobre las redes de discapacidad con las que cuentan los cuidadores/as de niños/as y jóvenes en condición de discapacidad, en el barrio, localidad y la ciudad.
- ❖ Elaborar una guía de auto cuidado, sobrecarga y redes desde la perspectiva de trabajo social para los cuidadores/ras de niños, niñas y jóvenes en condición de discapacidad.



CAMPO Y  
ÁREA DE LA  
SALUD

AUSENCIA DE  
POLÍTICA PÚBLICA  
PARA CUIDADORES  
EN BOGOTÁ

POBLACIÓN  
VULNERABLE

# JUSTIFICACIÓN

Trabajo  
comunitario  
excluyente con  
cuidadores

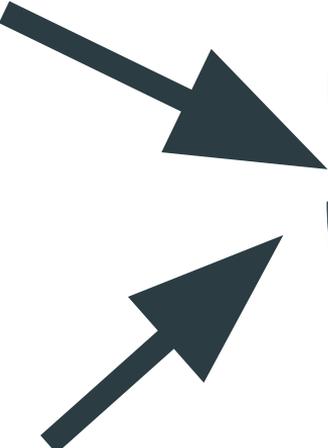
POCO ABORDAJE DE LA  
POBLACIÓN DESDE LA  
PROFESIÓN TRABAJO  
SOCIAL

# FORMULACIÓN DEL PROYECTO:

**Sobrecarga (Zarit)**

**Autocuidado (Orem)**

**Redes (Di Carlo)**



**Sensibilización**

# PROGRAMACIÓN

## MÓDULOS DE INTERVENCIÓN PARA CUIDADORES DE PERSONAS EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD





me quiero



# EJECUCIÓN

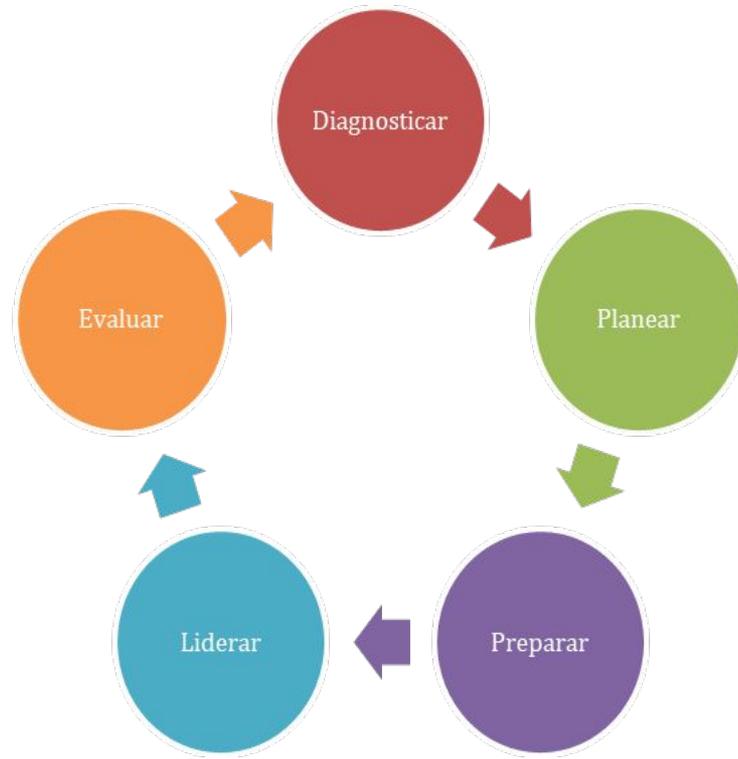
## PROCESO METODOLÓGICO

Metodología de Aprendizaje Experiencial. (Rohnke y Butler.)

La Asociación de la Educación Experiencial [AAEE] comenta que esta metodología *“es un proceso a través del cual los individuos construyen conocimiento, adquieren destrezas y habilidades.”*



# FASES DE METODOLOGÍA DE EJECUCIÓN



# ENFOQUE ECOLÓGICO

Este modelo busca la relación dialéctica entre el sujeto y su contexto, y que lo integra en una red de relaciones interpersonales, ya que entre estos dos sistemas complejos se establece una relación permanente de ajuste, adaptación mutua y de acomodación, a partir de la cual es posible el desarrollo de ambos sistemas. Se divide en: Microsistema, Mesosistema, Ecosistema, Macro sistema.



# PARADIGMA CONSTRUCCIONISMO

Desde el Trabajo Social, nos interesa el construccionismo, porque remite a los intercambios que se dan entre personas situadas histórica y culturalmente en una sociedad dada. Así, las emociones, las intenciones, la memoria, el pensamiento, las acciones y los conocimientos, las situaciones y hechos sociales, entre otros, son construcciones sociales nunca individuales, porque lo social precede a lo individual

# METAS

Participación  
de 7  
cuidadores/a  
s en cada  
sesión

Realizar 4  
sesiones por  
cada módulo  
(Sobrecarga,  
Autocuidado y  
redes)

Permitir a los y las  
cuidadores/as  
participen en los  
espacios  
proporcionados para  
la sensibilización de  
sobrecarga,  
autocuidado y redes.

Realizar 12  
sesiones  
con los  
cuidadores/  
as

# PLANEACIÓN MODULO 1

MODULO 1		SOBRECARGA DE CUIDADOR	
SESION 1	Fecha	Tema	Objetivo
Mi sobrecarga como cuidador.	08 de febrero de 2018	Sobrecarga en cuidadores.	Identificar por medio de imágenes la sobrecarga de cada cuidador
Desarrollo de la sesión		Recursos	Responsable
Técnicas	<p><b>Rompehielo:</b> Ronda de nombres: Se realiza un círculo con todos los participantes, cada uno va a decir su nombre en voz alta, luego el que tenga el turno repetirá los nombres que se han dicho.</p> <p><b>Actividad central: "Identificando mi carga"</b></p> <p>-A cada cuidador se le entregará un octavo de cartulina que se dividirá en 3 partes: Oficios, emociones y hobbies junto con imágenes de estas. Posteriormente los cuidadores/as identificarán y pegarán en la cartulina aquellas actividades que realizan a diario y las emociones que sienten día a día.</p> <p>Retroalimentación de la sobrecarga en cuidadores por parte de las profesionales en formación.</p> <p><b>Evaluación</b></p> <p>Se aplicará instrumento de evaluación de la sesión y sobre el aprendizaje que se adquirió dentro de la misma</p>	<p>-1 Pelota</p> <p>-Espacio físico: Salón comunal</p> <p>-10 octavos de cartulina</p> <p>-Imágenes de oficios, emociones y hobbies.</p> <p>-12 ollas</p>	<p>*Stephanie Alarcón</p> <p>*Patricia Báez</p>
Meta	<p><b>Cuantitativa:</b> Participación de 7 cuidadores/as a la sesión</p> <p><b>Cualitativa:</b> Realizar 1 sesión con los cuidadores/as</p>		
Indicador	<p>3. Sesiones hechas x 100% sesiones programadas.</p> <p>4. Personas que asistieron x 100% personas programadas</p>	Tiempo de sesión	1 hora

SESION 2	Fecha	Tema	Objetivo
Cocinando la carga objetiva y subjetiva	09 de febrero de 2018	Carga objetiva y subjetiva	Conocer y diferenciar las cargas objetivas y subjetivas.
Desarrollo de la sesión		Recursos	Responsable
Técnicas	<p><b>Rompehielo:</b> Observarse. Se alinea a los/las participantes uno frente a otro en dos líneas paralelas. Se les da 30 segundos para mirarse muy bien y observar detalles. Se dan la espalda y cambian algún detalle (una diadema, ponerse o quitarse las gafas, una chapa en la camisa. ) El objetivo es que adivinen qué cambió su compañero o compañera.</p> <p><b>Actividad central: "Cocinando mis cargas":</b> En papel Kraft se realizará la silbetea de dos ollas una que llevará por nombre C. OBJETIVA y la otra C. SUBJETIVA. Se agregan ingredientes correspondientes a cada una de las ollas (fichas con cargas objetivas y subjetivas) las cuales se dejarán encima de la mesa y cada cuidador pasará a pegar una carga objetiva y una carga subjetiva. Para tener una totalidad de 6 ingredientes en cada olla.</p> <p><b>Evaluación</b></p> <p>Se aplicará instrumento de evaluación de la sesión y sobre el aprendizaje que se adquirió dentro de la misma</p>	<p>-2 ollas</p> <p>-Tarjetas con cargas subjetivas y objetivas</p> <p>-Salón</p> <p>-12 Sillas</p> <p>-Papel Kraft</p> <p>-Marcadores</p> <p>-Cinta</p>	<p>*Stephanie Alarcón</p> <p>*Patricia Báez</p>
Metas	<p><b>Cuantitativa:</b> Participación de 7 cuidadores/as a la sesión</p> <p><b>Cualitativa:</b> Realizar 1 sesión con los cuidadores/as</p>		
Indicador	<p>1. Sesiones hechas x 100% sesiones programadas.</p> <p>2. Personas que asistieron x 100% personas programadas</p>	Tiempo de sesión	1 hora

SESION 3	Fecha	Tema	Objetivo
Mi tiempo y mi tranquilidad	12 de febrero de 2018	Manejo de tiempo	Establecer técnicas de relajación que brinden tranquilidad a los cuidadores/as en su tiempo libre
Desarrollo de la sesión		Recursos	Responsable
<b>Técnicas</b>	<b>Rompehielo:</b> Teléfono roto. Se realizará un círculo con todos los cuidadores/as, las profesionales en formación al azar decidirá quién empieza el telefonoro, cada participante repetirá exactamente lo que escuchó y la última persona dirá en voz alta el mensaje final. <b>Actividad central:</b> "Mi tiempo y mi tranquilidad": Se realizarán con los cuidadores las siguientes técnicas de relajación naturales para los tiempos libres 1) La respiración profunda para eliminar las tensiones, 2) La relajación muscular progresiva para aliviar el estrés 3) La atención plena: meditación para aliviar el estrés. <b>Evaluación</b> Se aplicará instrumento de evaluación de la sesión y sobre el aprendizaje que se adquirió dentro de la misma	-Salón -12 Sillas -Dispositivo de sonido -Música de relajación natural	*Stephanie Alarcón  *Patricia Báez
<b>Metas</b>	<b>Cuantitativa:</b> Participación de 7 cuidadores/as a la sesión <b>Cualitativa:</b> Realizar 1 sesión con los cuidadores/as		
<b>Indicadores</b>	Sesiones hechas x 100% / sesiones programadas. Personas que asistieron x 100% / personas programadas	<b>Tiempo de sesión</b>	1 hora

SESION 4	Fecha	Tema	Objetivo
Musicoterapia	16 de febrero de 2018	Dependencia	Reflexionar mediante varias pistas musicales la dependencia que hay del cuidador/a hacia la persona en condición de discapacidad.
Desarrollo de la sesión		Recursos	Responsable
<b>Técnicas</b>	<b>Rompehielo:</b> "Tingo tingo tango": Los cuidadores/as se ubican en círculo con las sillas, una de las trabajadoras sociales en formación dirá tingo tingo tingo... los participantes pasan la pelota y cuando diga tango la persona que tenga la pelota, realizará una penitencia. <b>Actividad central:</b> "Música terapia": Se reproducen tres pistas musicales relajantes, a su vez las profesionales llevarán el hilo conductor, mediante preguntas reflexivas encaminadas a la dependencia y la sobrecarga de los y las cuidadoras ves. <b>Preguntas reflexivas:</b> Cuando se levantan en la mañana que es lo primero que hacen. - ¿Cuál es la primera persona que ves? - ¿Cuántos amigos tengo? - ¿Cuánto tiempo me dedico al día? - ¿Hay momentos en el día que me siento sola/o? - ¿Cuáles son esos momentos? - ¿Siento que las persona que cuido depende únicamente de mí? - ¿Quién me ayuda y cuando me ayuda? - ¿Como puedo pedir ayuda? - ¿Me siento enferma y cansada? - ¿Que puedo cambiar para dejar de sentir esta carga? <b>Fraseo positivo:</b> - Cuando todos te digan "no es posible", es la hora de apretarse el cinturón, tomar aire y levantar vuelo! No hay nada imposible, solo se tarda un poco más lográndolo - Para ser fuerte no es necesario levantar mucho peso. Con levantar el ruyto cada vez que te caigas, es suficiente. - Utiliza tu sonrisa para cambiar este mundo, pero no dejes que este mundo cambie tu sonrisa. <b>Evaluación</b> Se aplicará instrumento de evaluación de la sesión y sobre el aprendizaje que se adquirió dentro de la misma	-Salón -12 Sillas -Sonido -Pelota	*Stephanie Alarcón  *Patricia Báez
<b>Metas</b>	<b>Cuantitativa:</b> Participación de 7 cuidadores/as a la sesión <b>Cualitativa:</b> Realizar 1 sesión con los cuidadores/as		
<b>Indicadores</b>	1. Sesiones hechas x 100% / sesiones programadas. 2. Personas que asistieron x 100% / personas programadas	<b>Tiempo de sesión</b>	1 hora

# MÓDULO 1



## SOBRECARGA



# PLANEACIÓN MODULO 2

MODULO 2		AUTOCUIDADO	
SESION 1	Fecha	Tema	Objetivo
Abrazoterapia	16 de febrero de 2018	Autocuidado. Autocuidado colectivo	Comprender la importancia del autocuidado mediante espacios de reflexión
Desarrollo de la sesión		Recursos	Responsable
Técnica	<p><b>Rompehielo:</b> Competencia de letras. Se dirá una letra con la cual cada cuidador debe decir un animal un objeto etc., aquel que repita una palabra o no diga otra. Queda eliminado.</p> <p><b>Actividad central:</b> "Abrazoterapia": Los cuidadores harán un círculo. Una persona por la derecha empieza el abrazo dándosele al otro. Este a su vez se lo pasa a la siguiente y así sucesivamente hasta completar todo el círculo. Por la izquierda se realizará la misma dinámica, pero con un apretón.</p> <p><b>Evaluación</b> Se aplicará instrumento de evaluación de la sesión y sobre el aprendizaje que se adquirió dentro de la misma</p>	-Salón -12 Sillas -Somido	*Stephanie Alarcón  *Patricia Báez
Metas	<p><b>Cuantitativa:</b> Participación de 7 cuidadores/as a la sesión</p> <p><b>Cualitativa:</b> Realizar 1 sesión con los cuidadores/as</p>		
Indicadores	<p>1. Sesiones hechas x 100% sesiones programadas.</p> <p>2. Personas que asistieron x 100% /personas programadas</p>	Tiempo de sesión	1 hora

SESION 2	Fecha	Tema	Objetivo
Vivir para cuidarse, cuidarse para vivir bien	19 de febrero de 2018	Autocuidado individual	Visualizar la importancia del autocuidado en cuidadores/as mediante diferentes estrategias para su cuidado individual
Desarrollo de la sesión		Recursos	Responsable
Técnicas	<p><b>Rompehielo:</b> "Juego de memoria" En el tablero se pondrán 6 pares de imágenes iguales pero separadas, los cuidadores/as pasaran uno a uno y destaparan dos imágenes, el objetivo es encontrar las parejas</p> <p><b>Actividad central:</b> ¿Cómo y por qué cuidarme? Se presentará a los cuidadores diferentes imágenes de las consecuencias del no cuidarse.</p> <p>También se presentarán imágenes de cómo poder cuidarse. Posteriormente se realizará una reflexión en torno al autocuidado.</p> <p><b>Evaluación</b> Se aplicará instrumento de evaluación de la sesión y sobre el aprendizaje que se adquirió dentro de la misma</p>	-Salón -12 Sillas -Fichas con imágenes	*Stephanie Alarcón  *Patricia Báez
Metas	<p><b>Cuantitativa:</b> Participación de 7 cuidadores/as a la sesión</p> <p><b>Cualitativa:</b> Realizar 1 sesión con los cuidadores/as</p>		
Indicadores	<p>Sesiones hechas x 100% /sesiones programadas.</p> <p>Personas que asistieron x 100% /personas programadas</p>	Tiempo de sesión	1 hora

SESIÓN 3	Fecha	Tema	Objetivo
La belleza de cuidarme	19 de febrero	Cuidado físico y emocional	Identificar la importancia de los cuidados físicos y emocionales como cuidador/a
<b>Desarrollo de la sesión</b>		<b>Recursos</b>	<b>Responsable</b>
<b>Técnica</b>	<p><b>Rompehielo:</b> "Buscando mi pareja" Se le asignará a cada cuidador un animal, posteriormente su tarea es encontrar a su pareja (mismo animal) se encontrarán por medio de los sonidos de cada animal.</p> <p><b>Actividad central:</b> "Soy valiosa/o, me cuido y me amo": Se realizará un espacio de belleza con los cuidadores/as, donde se pintarán las uñas, se maquillarán, como en un salón de belleza al mismo tiempo en forma de charla se discutirá sobre el cuidado físico y emocional; posteriormente se dirigen al espejo, mirando su reflejo repetirán: soy valiosa/o, me cuido y me amo.</p> <p><b>Evaluación</b> Se aplicará instrumento de evaluación de la sesión y sobre el aprendizaje que se adquirió dentro de la misma</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Salón</li> <li>-12 Sillas</li> <li>-Esmaltes para uñas</li> <li>-Crema corporal.</li> <li>-Peinillas de cabello</li> <li>-Espejo.</li> </ul>	<p>*Stephanie Alarcón</p> <p>*Patricia Báez</p>
<b>Metas</b>	<p><b>Cuantitativa:</b> Participación de 7 cuidadores/as a la sesión</p> <p><b>Cualitativa:</b> Realizar 1 sesión con los cuidadores/as</p>		
<b>Indicadores</b>	<p>Sesiones hechas x 100%/ sesiones programadas.</p> <p>Personas que asistieron x 100% /personas programadas</p>	<b>Tiempo de sesión</b>	1 hora

SESIÓN 4	Fecha	Tema	Objetivo
Cartografía Corporal	23 de febrero de 2018	Conociendo la carga en mi cuerpo	Identificar por medio de mi silueta las diversas cargas que poseo, y cómo estas afectan mi salud física y mental.
<b>Desarrollo de la sesión</b>		<b>Recursos</b>	<b>Responsable</b>
<b>Técnicas</b>	<p><b>Rompehielo:</b> "Los sonidos" Se reproducen diferentes sonidos naturales, de personas entre otros que les permitirá a los cuidadores/as pasar de una emoción a otra de acuerdo con sus experiencias. Posteriormente cada uno expondrá lo que experimento con los diversos sonidos.</p> <p><b>Actividad central:</b> Cartografía corporal. Se repartirá a cada cuidador/a una silueta del cuerpo humano ubicando: en ojos (cuáles son las cosas o los lugares más hermosos que hay observado) pies (cuáles son los lugares más especiales que has visitado) manos (las cosas más especiales que ha hecho y acariciado) oídos (las cosas más lindas que has escuchado) espalda las emociones negativas que has tenido desde que es cuidador. Luego los participantes hablar sobre su vivencia personal en el desarrollo de la técnica, cómo sintió a las demás personas, qué fue lo que más le gustó, por qué fue importante haber participado, qué aprendió de los demás, qué cosas nuevas aprendió y descubrió de sí y de los demás, qué dificultades se presentaron.</p> <p><b>Evaluación</b> Se aplicará instrumento de evaluación de la sesión y sobre el aprendizaje que se adquirió dentro de la misma</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Salón</li> <li>-12 Sillas</li> <li>-Grabadora</li> </ul>	<p>*Stephanie Alarcón</p> <p>*Patricia Báez</p>
<b>Metas</b>	<p><b>Cuantitativa:</b> Participación de 7 cuidadores/as a la sesión</p> <p><b>Cualitativa:</b> Realizar 1 sesión con los cuidadores/as</p>		
<b>Indicadores</b>	<p>Sesiones hechas x 100%/ sesiones programadas.</p> <p>Personas que asistieron x 100% /personas programadas</p>	<b>Tiempo de sesión</b>	1 hora

# MÓDULO 2



# AUTOCUIDADO



# PLANEACIÓN MODULO 3

MÓDULO 3		REDES	
SESIÓN 1	Fecha	Tema	Objetivo
Cartografía geográfica	26 de febrero de 2018	Concepto de Redes	Brindar herramientas conceptuales a los y las cuidadoras pertenecientes al programa AP Divino niño en el barrio Mochuelo Bajo sobre las redes
<b>Desarrollo de la sesión</b>		<b>Recursos</b>	<b>Responsable</b>
<b>Técnicas</b>	<p><b>Rompehielo:</b> "El cocotero" Las profesionales en formación enseñaran a los cuidadores/as a deletrear C-O-CO-T-E-R-O usando su cuerpo luego todos los participantes juntos tratan de hacerlo mismo.</p> <p><b>Actividad central:</b> "Cartografía de redes"</p> <p>Se entregará a los cuidadores/as 1 pliego de papel Kraft en el cual dibujarán su barrio y su localidad. Posteriormente identificarán las instituciones o redes que conozcan.</p> <p><b>Evaluación</b></p> <p>Se aplicará instrumento de evaluación de la sesión y sobre el aprendizaje que se adquirió dentro de la misma</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Salón</li> <li>-12 Sillas</li> <li>-12 Pliegos de papel Kraft</li> <li>- Marcadores</li> <li>-Temperas</li> </ul>	<p>*Stephanie Alarcón</p> <p>*Patricia Báez</p>
<b>Metas</b>	<p><b>Cuantitativa:</b> Participación de 7 cuidadores/as a la sesión</p> <p><b>Cualitativa:</b> Realizar 1 sesión con los cuidadores/as</p>		
<b>Indicadores</b>	<p>Sesiones hechas x 100%/ sesiones programadas.</p> <p>Personas que asistieron x 100% /personas programadas</p>	<b>Tiempo de sesión</b>	1 hora

SESIÓN 2	Fecha	Tema	Objetivo
Reconociendo mis redes	02 de marzo de 2018	Tipos de redes	Conocer las redes primarias y secundarias que poseen los cuidadores
<b>Desarrollo de la sesión</b>		<b>Recursos</b>	<b>Responsable</b>
<b>Técnicas</b>	<p><b>Rompehielo:</b> "¿Quién soy?, a cada cuidador/a se le asignará un personaje famoso que será puesto en su espalda sin que sepa quién es, cada uno tendrá un personaje y el objetivo es descubrir cuál es, mediante preguntas las cuales sus compañeros solo podrán responder SI o NO.</p> <p><b>Actividad central:</b> "Reconociendo mis redes"</p> <p>Se dividirá en los tipos de redes el papel Kraft, en la mesa del salón se colocarán papeles con los nombres de las redes y los cuidadores/as los ubicarán según su opinión en la cañilla que corresponde. Posteriormente las profesionales en formación retroalimentan cuales son los tipos de redes en que acertaron o cuáles fueron incorrectas.</p> <p><b>Evaluación</b></p> <p>Se aplicará instrumento de evaluación de la sesión y sobre el aprendizaje que se adquirió dentro de la misma</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Papel Kraft</li> <li>-Fichas bibliográficas</li> <li>-Cinta</li> <li>-mesa</li> <li>-Sillas</li> </ul>	<p>*Stephanie Alarcón</p> <p>*Patricia Báez</p>
<b>Metas</b>	<p><b>Cuantitativa:</b> Participación de 7 cuidadores/as a la sesión</p> <p><b>Cualitativa:</b> Realizar 1 sesión con los cuidadores/as</p>		
<b>Indicadores</b>	<p>Sesiones hechas x 100%/ sesiones programadas.</p> <p>Personas que asistieron x 100% /personas programadas</p>	<b>Tiempo de sesión</b>	1 hora

SESIÓN 3	Fecha	Tema	Objetivo
Derechos y deberes de los cuidadores	02 de marzo de 2018	Redes de discapacidad	Explicar los derechos y deberes del cuidador/ra y las redes con las que cuentan
<b>Desarrollo de la sesión</b>		<b>Recursos</b>	<b>Responsable</b>
<b>Técnicas</b>	<p><b>Rompehielo:</b> "Gráfico de Cumpleaños". Se les indicara a los y las Cuidadores/ras que formen una fila de acuerdo con el orden del mes que cumplen años. Posteriormente se hará un debate sobre el mes que más personas tiene y porque razón hay más personas en ese mes.</p> <p><b>Actividad central:</b> "Para que Las redes". Se realizará una charla sobre derechos y deberes de los cuidadores y de cómo estos pueden fortalecer las redes primarias e institucionales y que esta permita crear una ruta de atención, para acceder a las diversas redes que hay en la localidad.</p> <p><b>Evaluación</b> Se aplicará instrumento de evaluación de la sesión y sobre el aprendizaje que se adquirió dentro de la misma</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Sillas</li> <li>-Salón</li> <li>-Papel Kraft</li> <li>-Cinta</li> <li>-Fichas bibliográficas</li> </ul>	<p>*Stephanie Alarcón</p> <p>*Patricia Báez</p>
<b>Metas</b>	<p><b>Cuantitativa:</b> Participación de 7 cuidadores/as a la sesión</p> <p><b>Cualitativa:</b> Realizar 1 sesión con los cuidadores/as</p>		
<b>Indicadores</b>	<p>Sesiones hechas x 100%/ sesiones programadas.</p> <p>Personas que asistieron x 100% /personas programadas</p>	<b>Tiempo de sesión</b>	1 hora

SESIÓN 4	Fecha	Tema	Objetivo
La telaraña	05 de marzo de 2018	Retroalimentación	Evaluar el tema de redes y las rutas de atención para los cuidadores/ras de Niños, Niñas y jóvenes en condición de discapacidad
<b>Desarrollo de la sesión</b>		<b>Recursos</b>	<b>Responsable</b>
<b>Técnicas</b>	<p><b>Rompehielo:</b> "Simón Dice" las profesionales de trabajo social, explican al grupo que deben seguir la instrucción que se les da solo cuando esta empieza con Simón dice; si al dar la instrucción no está iniciada por esta palabra y los cuidadores realizan la acción se les indicará que será eliminado.</p> <p><b>Actividad central:</b> "La telaraña" se le asignará a cada cuidador una red de acuerdo con un caso que será expuesto por las profesionales en formación, de acuerdo con el caso se va a dirigir la persona seleccionada como persona natural para resolver su problema</p> <p><b>Evaluación</b> Se aplicará instrumento de evaluación de la sesión y sobre el aprendizaje que se adquirió dentro de la misma</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Lana</li> <li>-Fichas Bibliográficas</li> </ul>	<p>*Stephanie Alarcón</p> <p>*Patricia Báez</p>
<b>Metas</b>	<p><b>Cuantitativa:</b> Participación de 7 cuidadores/as a la sesión</p> <p><b>Cualitativa:</b> Realizar 1 sesión con los cuidadores/as</p>		
<b>Indicadores</b>	<p>Sesiones hechas x 100%/ sesiones programadas.</p> <p>Personas que asistieron x 100% /personas programadas</p>	<b>Tiempo de sesión</b>	1 hora

# MÓDULO 3



## REDES



# EVALUACIÓN

EVALUACION FINAL			
Fecha	09 de marzo de 2018	Lugar	Casa líder de cuidadores
Objetivo	Evaluar el proceso de sensibilización y reflexión realizado durante el primer semestre del 2018 con cuidadores/as de niños/as y jóvenes en condición de discapacidad mediante un espacio participativo donde se plasme los conocimientos adquiridos durante el mismo.		
Metas	-Sensibilizar a los cuidadores/as sobre la sobrecarga, autocuidado y redes - Asistencia de 12 cuidadores al espacio de evaluación del proceso de sensibilización “Cuidar Cuidándome”		
Indicadores	-% de personas que consideran importante el proceso de sensibilización y reflexión en cuidadores/as /% de cuidadores/as participantes en el proceso de sensibilización y reflexión en los temas de sobrecarga, autocuidado y redes. - Número de personas esperadas / Número de personas asistentes.		
Actividad Rompe hielo	<b>Caligrafía con estilo</b> <b>Tiempo:</b> 10 minutos <b>Materiales:</b> pelota y música. <b>Desarrollo:</b> los participantes forman un círculo, ponen la música y se empiezan a pasar la pelota, cuando la música se detenga el que quedo con el balón pasa al frente a escribir el nombre de un animal con la panza o la nalga al ritmo de la música, regresa y continua el juego con otro participante.		
Actividad central	Los/as cuidadores/as responderán a las preguntas que las profesionales en formación realicen, las cuales estarán directamente relacionadas con los temas que se trabajaron previamente; las profesionales en fichas bibliográficas pegarán las respuestas de cada cuidador en el árbol del conocimiento, que estará ubicado en una de las paredes del espacio donde se realizará la sesión.		

# EVALUACIÓN FINAL



# LOGROS

## Sobrecarga

- Reconocimiento del rol de cuidador, de la falta de tiempo para sí mismos y el manejo de las emociones desde las cargas
- Entender la importancia de destinar su tiempo libre a actividades diferentes a las tareas de cuidar y del hogar
- Establecimiento de un grupo de cuidadores/as.

## autocuidado

- Comprensión por parte de cuidadores/as de la importancia del autocuidado mediante espacios de reflexión.
- Identificación por parte de cuidadores/as de las características del cuidado individual y el cuidado colectivo
- Los cuidadores comprenden la importancia de cuidarse tanto física como emocionalmente.

## Redes

- Reconocimiento de redes locales para la discapacidad.
- Reconocimiento derecho y deberes, como y donde acudir para cumplimiento de los mismos por parte de la población.

# CONCLUSIONES



Desde los  
objetivos



Desde el  
proceso



Desde trabajo  
social

# RECOMENDACIONES



Vision Mundial



Universidad Colegio  
Mayor de  
Cundinamarca



# BIBLIOGRAFÍA

- DI CARLO, ENRIQUE. (1998) Redes sociales naturales: Un modelo de trabajo para el servicio social. Editorial humanitas.
- DANE. (2015). *Personas con Limitaciones permanentes según el Censo del año 2005 realizado por el DANE*. Bogota: Ministerio de Salud .
- CEPAL (2014) Informe Regional Sobre la medición de la discapacidad. Una mirada a los procedimientos de medición de la discapacidad en América Latina y el Caribe <http://www.cepal.org/deype/noticias/documentosdetrabajo/0/53340/LCL3860e.pdf>
- Chan. Dr Margaret & B. Zoellick. Robert Informe mundial la discapacidad (2011). Organización Mundial de la Salud. [http://www.who.int/disabilities/world\\_report/2011/summary\\_es.pdf](http://www.who.int/disabilities/world_report/2011/summary_es.pdf)
- Silva, Carolina (2015) Centro de Trastornos del Movimiento. Manual para cuidadoras y cuidadores de personas con discapacidad en situación de alta dependencia. [http://cetram.org/wp/wp-content/uploads/2013/11/manual\\_cuidadores\\_web.pdf](http://cetram.org/wp/wp-content/uploads/2013/11/manual_cuidadores_web.pdf)
- Oficina de Promoción Social Grupo de Gestión en Discapacidad (2014). Ministerio de salud. Línea base observatorio nacional de discapacidad análisis descriptivo de indicadores <https://discapacidadcolombia.com/phocadownloadpap/ESTADISTICAS/L%C3%ADnea%20Base%20Discapacidad%20OND.pdf>
- Mapa dinámico de discapacidad. <http://ondiscapacidad.minsalud.gov.co/indicadores/Paginas/Mapa-dinamico.aspx>
- Salomón Magendzo. (2003) Redes sociales, familia, infancia y comunidad. Página web Organización mundial de la salud. Definición de discapacidad. Consultado 21 de julio de 2017.
- El cuidador familiar. Una revisión sobre la necesidad del cuidado doméstico y sus repercusiones en la familia. [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/5122/1/CC\\_07-08\\_22.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/5122/1/CC_07-08_22.pdf)



GRACIAS