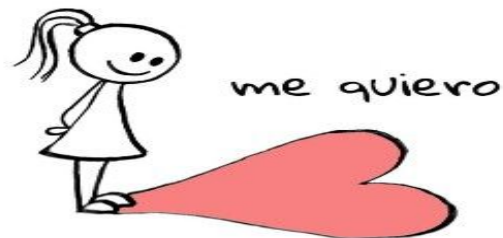




♥ CUIDAR ♥
CUIDÁNDOME



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*



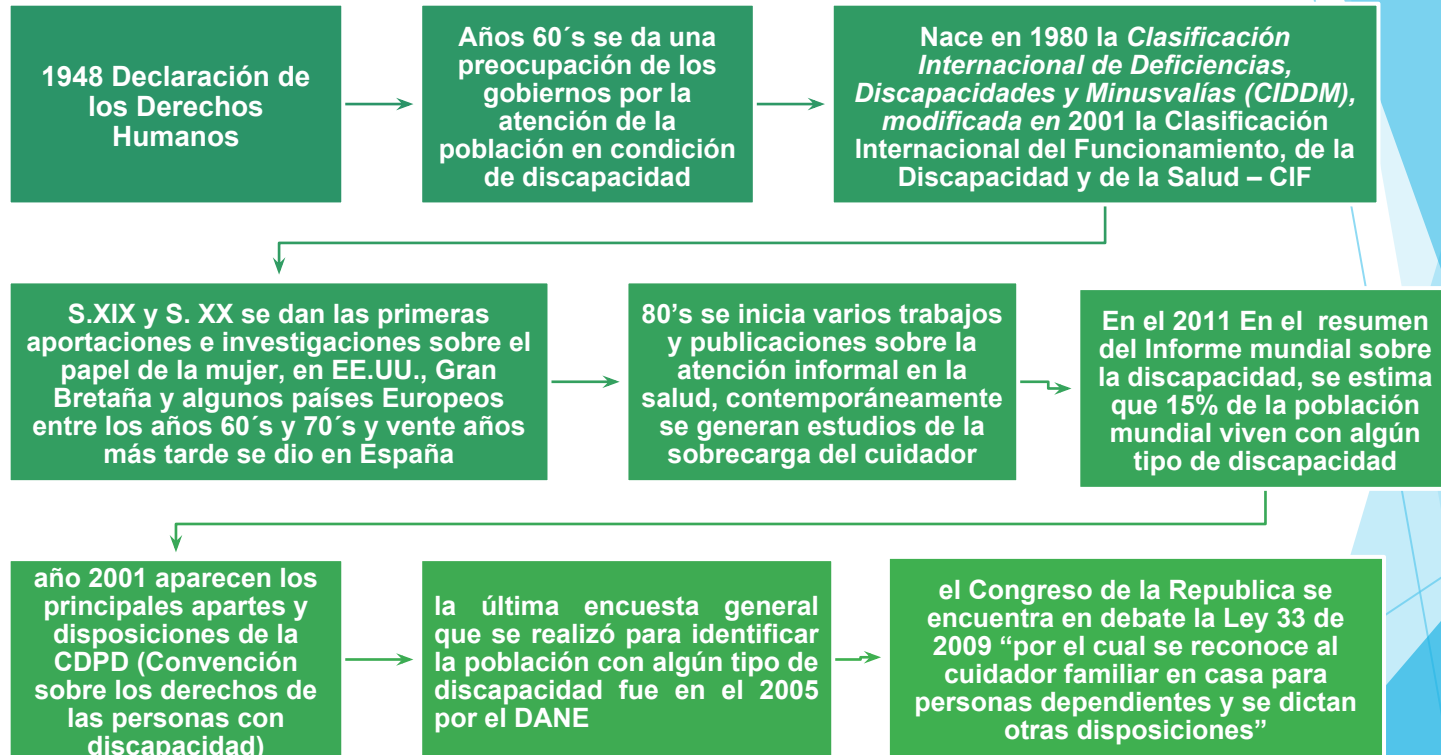
MOMENTOS, PROCESOS Y ACTIVIDADES DEL PROYECTO

| | MOMENTOS | PROCESO | ACTIVIDADES |
|---|-----------------------|--------------------------|---|
| 1 | IDENTIFICACIÓN | DIAGNÓSTICO | <ul style="list-style-type: none"> -Identificar situaciones Establecer relaciones intercausalidad. -Delimitar o focalizar el problema -Jerarquizar -Identificar actores -Plantear alternativas |
| 2 | FORMULACIÓN | PROGRAMACIÓN | Estructura de propuesta Objetivos Metodología Acciones Tiempo Recursos Responsabilidades |
| 3 | APLICACIÓN | EJECUCIÓN | Gerencia Desarrollo acciones Gestión Resultados |
| 4 | EVALUACIÓN | RETROALIMENTACIÓN | 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 overall composition is clean and modern.

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

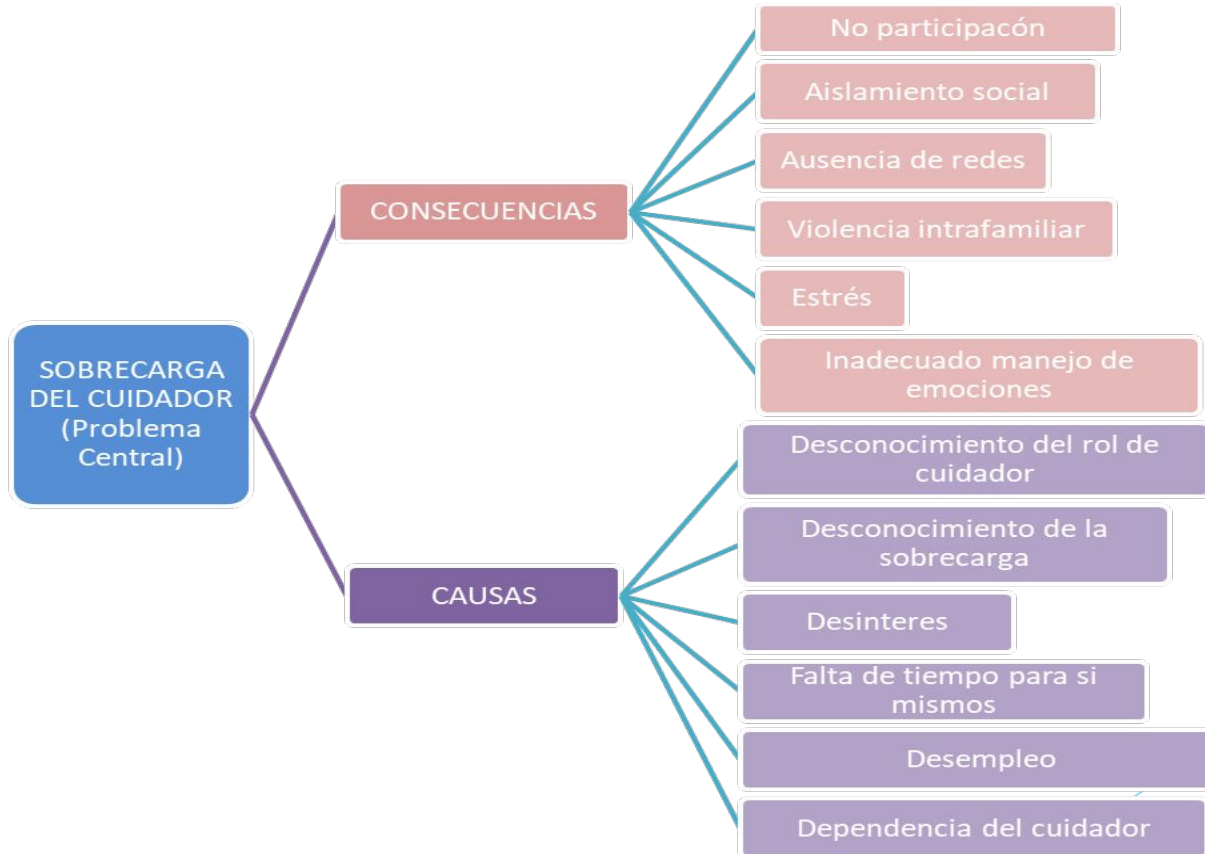
Actividades durante el tiempo libre: los cuidadores en su tiempo libre en su gran mayoría (40%) corresponde a ninguna, ; seguido corresponde el 20% lo dedican a hacer oficio y lo consideran una actividad que realizan para sí mismos, 10% a pintar, 10% a hacer deporte, 10% a dormir y 10% a la belleza.

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

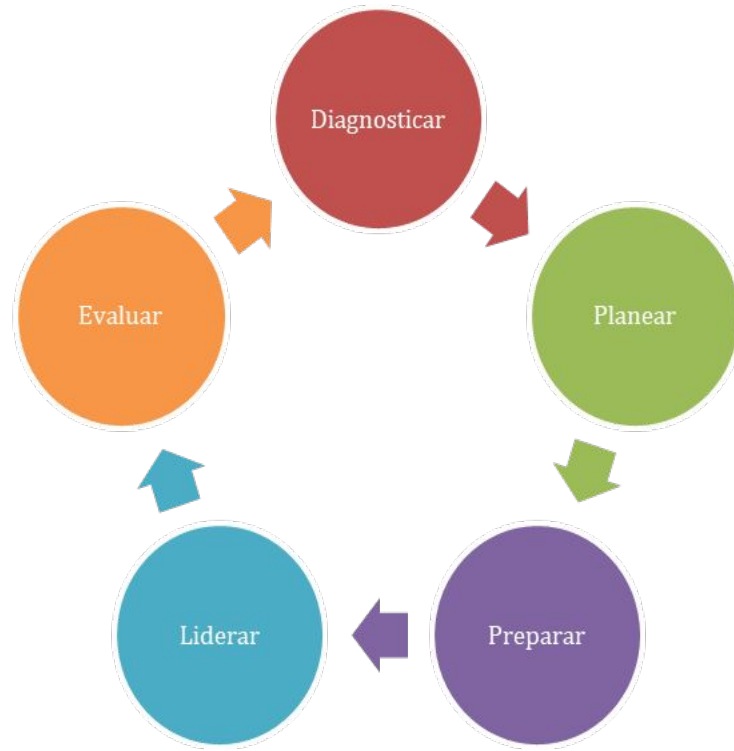
PROCESO METODOLÓGICO

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

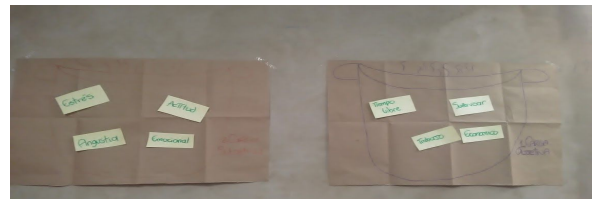
| MODULO 1 | | SOBRECARGA DE CUIDADOR | |
|------------------------------|---|---|--|
| SESION 1 | Fecha | Tema | Objetivo |
| Mi sobrecarga como cuidador. | 08 de febrero de 2018 | Sobrecarga en cuidadores. | Identificar por medio de imágenes la sobrecarga de cada cuidador |
| Desarrollo de la sesión | | Recursos | Responsable |
| Técnicas | <p>Rompehielo: 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>Actividad central: "Identificando mi carga"</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>Evaluación</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>Cuantitativa: Participación de 7 cuidadores/as a la sesión</p> <p>Cualitativa: 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>Rompehielo: 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>Actividad central: "Cocinando mis cargas": En papel Kraft se realizará la silbete 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>Evaluación</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>Cuantitativa: Participación de 7 cuidadores/as a la sesión</p> <p>Cualitativa: 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 |
| Técnicas | Rompehielo: Teléfono roto. Se realizará un círculo con todos los cuidadores/as, las profesionales en formación al azar decidirá quién empieza el telefonero, cada participante repetirá exactamente lo que escuchó y la última persona dirá en voz alta el mensaje final. Actividad central: "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. Evaluación 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 |
| Metas | Cuantitativa: Participación de 7 cuidadores/as a la sesión Cualitativa: Realizar 1 sesión con los cuidadores/as | | |
| Indicadores | Sesiones hechas x 100% / sesiones programadas. Personas que asistieron x 100% / personas programadas | Tiempo de sesión | 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 |
| Técnicas | Rompehielo: "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. Actividad central: "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. Preguntas reflexivas: 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? Fraseo positivo: - 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 lográlo - Para ser fuerte no es necesario levantar mucho peso. Con levantar el ruylo cada vez que te caigas, es suficiente. - Utiliza tu sonrisa para cambiar este mundo, pero no dejes que este mundo cambie tu sonrisa. Evaluación 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 |
| Metas | Cuantitativa: Participación de 7 cuidadores/as a la sesión Cualitativa: Realizar 1 sesión con los cuidadores/as | | |
| Indicadores | 1. Sesiones hechas x 100% / sesiones programadas. 2. Personas que asistieron x 100% / personas programadas | Tiempo de sesión | 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>Rompehielo: 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>Actividad central: "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>Evaluación 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>Cuantitativa: Participación de 7 cuidadores/as a la sesión</p> <p>Cualitativa: 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>Rompehielo: "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>Actividad central: ¿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>Evaluación 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>Cuantitativa: Participación de 7 cuidadores/as a la sesión</p> <p>Cualitativa: 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 |
| Desarrollo de la sesión | | Recursos | Responsable |
| Técnica | <p>Rompehielo: "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>Actividad central: "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>Evaluación 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"> -Salón -12 Sillas -Esmaltes para uñas -Crema corporal. -Peinillas de cabello -Espejo. | <p>*Stephanie Alarcón</p> <p>*Patricia Báez</p> |
| Metas | <p>Cuantitativa: Participación de 7 cuidadores/as a la sesión</p> <p>Cualitativa: 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 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. |
| Desarrollo de la sesión | | Recursos | Responsable |
| Técnicas | <p>Rompehielo: "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>Actividad central: 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>Evaluación 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"> -Salón -12 Sillas -Grabadora | <p>*Stephanie Alarcón</p> <p>*Patricia Báez</p> |
| Metas | <p>Cuantitativa: Participación de 7 cuidadores/as a la sesión</p> <p>Cualitativa: 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 |

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 |
| Desarrollo de la sesión | | Recursos | Responsable |
| Técnicas | <p>Rompehielo: "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>Actividad central: "Cartografía de redes" 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>Evaluación 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"> -Salón -12 Sillas -12 Pliegos de papel Kraft - Marcadores -Temperas | <p>*Stephanie Alarcón</p> <p>*Patricia Báez</p> |
| Metas | <p>Cuantitativa: Participación de 7 cuidadores/as a la sesión</p> <p>Cualitativa: 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 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 |
| Desarrollo de la sesión | | Recursos | Responsable |
| Técnicas | <p>Rompehielo: "¿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>Actividad central: "Reconociendo mis redes" 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>Evaluación 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"> -Papel Kraft -Fichas bibliográficas -Cinta -mesa -Sillas | <p>*Stephanie Alarcón</p> <p>*Patricia Báez</p> |
| Metas | <p>Cuantitativa: Participación de 7 cuidadores/as a la sesión</p> <p>Cualitativa: 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 |

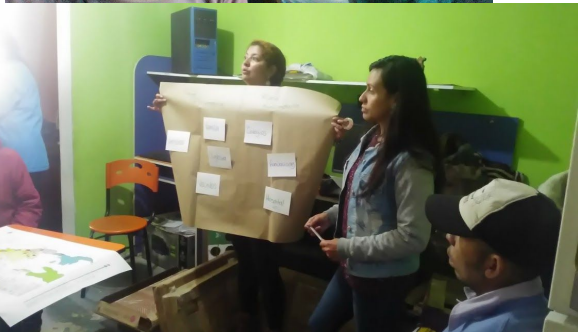
| SESIÓN 3 | Fecha | Tema | Objetivo |
|--------------------------------------|---|---|---|
| Derechos y deberes de los cuidadores | 02 de marzo de 2018 | Redes de discapacidad | Explicar los derechos y deberes del cuidador/ta y las redes con las que cuentan |
| Desarrollo de la sesión | | Recursos | Responsable |
| Técnicas | <p>Rompehielo: "Gráfico de Cumpleaños". Se les indicara a los y las Cuidadores/ras que fomen 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>Actividad central: "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>Evaluación 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"> -Sillas -Salón -Papel Kraft -Cinta -Fichas bibliográficas | <p>*Stephanie Alarcón</p> <p>*Patricia Báez</p> |
| Metas | <p>Cuantitativa: Participación de 7 cuidadores/as a la sesión</p> <p>Cualitativa: 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 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 |
| Desarrollo de la sesión | | Recursos | Responsable |
| Técnicas | <p>Rompehielo: "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>Actividad central: "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>Evaluación 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"> -Lana -Fichas Bibliográficas | <p>*Stephanie Alarcón</p> <p>*Patricia Báez</p> |
| Metas | <p>Cuantitativa: Participación de 7 cuidadores/as a la sesión</p> <p>Cualitativa: 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 |

MÓDULO 3



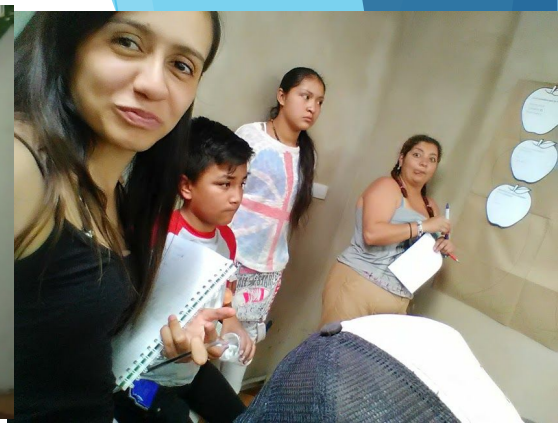
REDES



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 | Caligrafía con estilo Tiempo: 10 minutos Materiales: pelota y música. Desarrollo: 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.

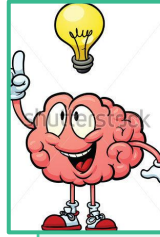
autocuidado

- 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*. Bogotá: 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
- 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
- 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



GRACIAS