



**Consulta la buena práctica**



# **COMPENSAR, Caja de Compensación Familiar**

**PROGRAMA DE BIENESTAR  
INTEGRAL PARA CUIDADORES DE  
PERSONA MAYOR**



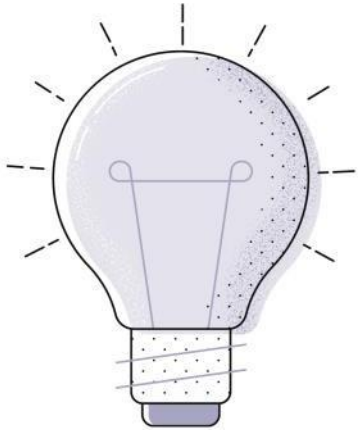
# ÍNDICE

1. RESUMEN DE LA BUENA PRÁCTICA .....	3
5. ÁMBITO DE ACTUACIÓN.....	3
6. PERSONAS BENEFICIARIAS .....	4
7. TIPO DE ACTIVIDAD .....	4
8. ÁMBITO TERRITORIAL.....	5
9. DESCRIPCIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA .....	6
10. JUSTIFICACIÓN .....	9
11. OBJETIVOS .....	10
12. PALABRAS CLAVES .....	11
13. TEMPORALIZACIÓN .....	12
14. HITOS .....	12
15. RECURSOS .....	13
16. FINANCIACIÓN .....	13
17. ALINEACIÓN CON OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS) .....	14
18. COHERENCIA CON LOS PRINCIPIOS DEL MODELO DE ATENCIÓN INTEGRAL Y CENTRADA EN LA PERSONA (AICP) .....	15
19. COHERENCIA CON LOS CRITERIOS COMPLEMENTARIOS .....	18

## 1. RESUMEN DE LA BUENA PRÁCTICA

El curso de bienestar integral para cuidadores de Personas mayores en Hogares Soacha, de la caja de compensación familiar, Compensar, nace del interés por transformar la comunidad con un servicio innovador y dentro de redes articuladas para contribuir a la prosperidad colectiva.

El programa brinda al cuidador herramientas de autocuidado identificando habilidades, fortalezas, limitaciones y debilidades mediante la auto reflexión y la formación, en espacios de respiro para él, donde se incentive y se promueva el bienestar individual y familiar a través de diversas actividades que, fortalecen la relación consigo mismo y por ende la relación cuidador-persona mayor. Así mismo, se promueve la construcción y ejecución del proyecto de vida personal que permita asumir la labor del cuidado de manera satisfactoria sin descuidar su propio desarrollo personal.



## 5. ÁMBITO DE ACTUACIÓN

Detallar el ámbito de actuación marcando con una X la opción u opciones que correspondan de la siguiente tabla:

<b>Personalización, integralidad y coordinación:</b> <i>experiencias aplicadas de atención o de intervención que favorezcan la autonomía personal, la independencia funcional, el bienestar y la participación de las personas que tienen necesidad de apoyos.</i>	X
<b>Productos de apoyo y TIC:</b> <i>diseño y/o implementación de tecnologías, productos de apoyo y TIC para favorecer la autonomía, la independencia, el bienestar y la seguridad, tanto de las personas que tiene necesidad de apoyos como de las personas que les atienden o cuidan.</i>	
<b>Entorno físico y comunitario:</b> <i>experiencias que desarrollen el diseño arquitectónico, mejoras relacionadas con el entorno residencial de la persona, actuaciones ambientales dirigidas a favorecer la accesibilidad, etc.</i>	
<b>Desarrollo organizativo y profesional:</b> <i>Innovaciones organizativas, metodológicas o normativas que medien o favorezcan la aplicación del modelo, a través de cambios normativos, instrumentos de evaluación, adaptaciones en los sistemas de organización y gestión de los centros y recursos, coordinación sociosanitaria, metodologías e instrumentos de atención personalizada, adaptación de perfiles profesionales y formas de actuación.</i>	
<b>Acciones de comunicación:</b> <i>aquellas experiencias relacionadas con medios de comunicación dirigidas a romper los estereotipos e imágenes erróneas sobre la vejez, discapacidad, enfermedad, etc., que propongan una visión que ponga en valor a las personas.</i>	



**Generación de conocimiento:** iniciativas dirigidas a la investigación, evaluación, publicaciones, entornos académicos que favorezcan la generación de conocimiento y visibilicen los avances en nuevos modelos de atención y/o cuidados.

**COVID-19:** se refiere a aquellas iniciativas que hayan nacido o se hayan tenido que ajustar específicamente en el marco de la pandemia del virus de la COVID-19.

## 6. PERSONAS BENEFICIARIAS

Detallar las características de las personas beneficiarias marcando con una X la opción u opciones que correspondan:

Personas mayores	X
Personas con discapacidad	
Personas en situación de dependencia	
Familias	X
Profesionales	
Sociedad en general	X
Otro/s	
Describa las características principales de las personas beneficiarias de la experiencia: Personas mayores y cuidadores familiares, así como el entorno social de las personas beneficiarias.	

## 7. TIPO DE ACTIVIDAD

Detallar el tipo de actividad de su entidad marcando con una X la opción u opciones que correspondan:

Centro residencial	X
Comunidades, viviendas, domicilios	X
Centros ocupacionales	X
Centros de día	X
TAD, SAD	
Escuelas, universidades y otros centros educativos	X
Lugares y centros de trabajo	
Políticas públicas	
Transporte	
Ocio	X
Cultura	X
Deporte	X
Otro/s	
Describa el tipo de actividad de la entidad que lleva a cabo la buena práctica: Compensar lleva más de 40 años facilitando a todos sus afiliados, como Corporación inmersa	



en la Seguridad Social, a través de los Planes de Bienestar, un amplio portafolio de servicios que le permite, mediante su utilización empresarial e individual, generar condiciones que favorecen el desarrollo personal y laboral de sus trabajadores y grupo familiar.

Compensar está obligada por Ley a Recaudar, distribuir y pagar los aportes destinados al subsidio familiar, Organizar y administrar las obras y programas que se establezcan para el pago del subsidio familiar en especie o servicios, de acuerdo con lo prescrito en la Ley. Así mismo, dentro de los servicios que presta la Caja a sus afiliados, están entre otros: Salud, Educación, Recreación, Cultura, Turismo, Deporte, Vivienda y Crédito.

<https://corporativo.compensar.com/>

<https://corporativo.compensar.com/recreacion-y-cultura>

<https://corporativo.compensar.com/Documents/recreacion-y-cultura/cartilla-trimestral-adulto-mayor.pdf>

## 8. ÁMBITO TERRITORIAL

Detallar el ámbito territorial de su entidad marcando con una X la opción que corresponda, especificando la zona de actuación:

Local (Especificar municipio):	X
Provincial (Especificar provincia):	
Autonómico y regional (Especificar comunidad autónoma y/o región):	
Estatal	
Unión Europea	
Internacional	
Indique el lugar/es en los que se desarrolla la buena práctica:	
Bogotá, Soacha - Colombia	



## 9. DESCRIPCIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA

Describe a continuación, de forma detallada, en qué consiste la buena práctica, metodología empleada, fases de implementación, etc. (máximo 2.000 palabras):

Los cambios demográficos que está experimentando el país evidencian un aumento de Personas mayores que requieren y requerirán, atención y cuidados familiares, cuya labor actualmente es llevada a cabo por redes familiares de manera informal, donde el cuidador solo se ocupa de las labores del cuidado del mayor, dejando de lado su propio autocuidado, su salud mental y su proyecto de vida que ve truncado por el poco tiempo libre del que dispone.

El programa de Bienestar Integral para cuidadores nace de la necesidad expresada de personas mayores y adultos que tienen como rol, el cuidado de un familiar mayor en casa, por lo que a través de su voz de cliente, se evidencia la necesidad de crear un oferta dirigida para ellos, con el fin de entregar herramientas que les permitan no solo mejorar su quehacer con la persona mayor a cargo, sino también y con mayor énfasis, trabajar en su cuidado propio a nivel físico, mental, social y ocupacional, propendiendo así, por el bienestar del cuidador y la armonía familiar. De esta manera, su satisfacción personal mejorará y se sentirá en mejores condiciones para ejercer su rol de cuidador.

Inicialmente en 2020 se configuró como una estrategia virtual orientada a brindar al cuidador pautas de autocuidado relacionadas con los efectos del distanciamiento social, identificando habilidades y limitaciones, mediante la participación en talleres virtuales que generaron aprendizaje y crecimiento en el bienestar individual y familiar, evidenciándose actividades innovadoras y ajustadas a las necesidades del público.

El diseño del programa se realizó acorde a la población a la cual se quería impactar y orientado al propósito superior de Compensar Caja de Compensación familiar el cual está encaminado a transformar comunidad con un servicio innovador y dentro de redes articuladas para contribuir a la prosperidad colectiva.

Dentro del proceso de diseño y desarrollo en la fase de verificación, el programa de Bienestar Integral para Cuidadores cumplió con los requisitos del cliente, así como los legales, evidenciándose las planificaciones de actividades innovadoras y ajustadas al grupo etario. Para la fase de validación del diseño y desarrollo del programa, se realizó mediante prueba piloto con un grupo de 10 personas cuidadoras donde se identificó el impacto en las actividades propuestas que permitió la consecución de los objetivos de dicho programa. De esta manera, se inicia la experiencia de bienestar para los

cuidadores.

Luego del confinamiento, en el 2022, se retomaron las actividades de manera presencial y se puso en marcha el programa de Bienestar Integral para Cuidadores de personas mayores en el municipio más poblado del departamento de Cundinamarca, la ciudad de Soacha; es así, como Compensar Caja de Compensación Familiar apostándole a la construcción de comunidades, ciudades y territorios sostenibles dentro de su modelo de intervención en proyectos de interés social a través de uno de sus programas (Vivienda) que beneficia a población de menores ingresos, abre la convocatoria para participar en la formación y capacitación para autocuidado de cuidadores de personas mayores fortaleciendo a través de este programa la calidad de vida de quienes ejercen este rol, brindando herramientas en las diferentes áreas biopsicosociales integrando el autocuidado y el reconocimiento de su rol en su entorno familiar y social, para así crear su proyecto de vida basado en acciones comprometidas dentro de su ecosistema de bienestar.

El modelo de atención para el programa de Bienestar Integral centrado en Cuidadores de Personas mayores realiza un abordaje desde una metodología por ciclos que a su vez se estructura en fases de intervención con un número de sesiones específicas que desarrollan temáticas por componentes. Durante el primer ciclo se inicia con la línea de base, realizando la aplicación de la prueba de Zarit Zarit, con el fin de conocer la población, y de esta manera construir un perfil de cuidador acorde a las experiencias del grupo. Desde la fase 1 hasta la fase 5 los contenidos temáticos involucran el conocerse a sí mismo desde su rol, la salud física y cognitiva, prevención y nutrición, sanando vínculos y cerrando el ciclo con la aplicación nuevamente del instrumento de evaluación de la escala de Zarit, con el fin de identificar los avances creados y oportunidades de mejora en la ejecución de lo aprendido en el cuidado de la persona a cargo y su bienestar subjetivo.

Se da continuidad al ciclo II, con 5 fases cuyos contenidos relacionan temas como la creación de redes, identificación de sus emociones, el cuidado consciente, proyecto de vida e intervención de pausas conscientes, finalizando el ciclo con la aplicación de la escala de Zarit, con el fin de socializar las acciones que se han ejecutado a las oportunidades de mejora evidenciadas en el primer ciclo.

¡Soy Cuidador!

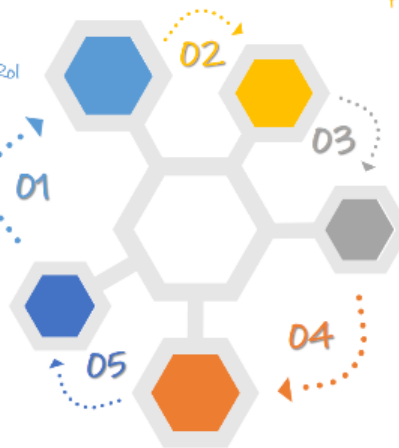
**Metodología**  
Ciclo 1

**Fase 1 - Conociendome desde mi Rol**  
Sesión 1 | Sesión 2 | Sesión 3 | Sesión 4.

Se inicia con la línea de base, realizando la aplicación del Test de Zarit Zarit, con el fin de conocer a nuestra población, y de esta manera construir un perfil de cuidador acorde a las experiencias del grupo.

**Fase 5 - II Intervención**  
Sesión 12

Aplicación nuevamente de la escala de Zarit, con el fin de identificar los avances creados y oportunidades de mejora en la ejecución de lo aprendido en el cuidado de la persona a cargo.



**Fase 2 - Salud Física y Cognitiva**

Sesión 5 | Sesión 6 | Sesión 7  
Se sensibilizará sobre la importancia de la estimulación cognitiva y física, con la finalidad de crear espacios para que ambos (cuidador y persona mayor) disfruten de su convivencia.

**Fase 3 - Sanando Vínculos**

Sesión 8 | Sesión 9  
Sanando la relación y vínculo con la persona sujeto de cuidado (Mamá y Papá), este espacio servirá para reconciliarse consigo mismo.

**Fase 4 - Prevención y Nutrición en la Vejez**

Sesión 10 | Sesión 11  
Organizar las rutinas diarias de alimentación junto con los espacios donde el cuidador y la persona mayor conviven.

compensar

¡Soy Cuidador!

**Metodología**  
Ciclo 2

**Fase 6 - Creando Redes**  
Sesión 13 | Sesión 14

Creación de redes de apoyo primaria y secundaria y de esta manera generar un constructo diferente sobre el significado de apoyo y la vejez.

**Fase 10 - Proyecto de Vida**  
Sesión 20

Con base a las herramientas brindadas durante el año, el cuidador comprende la importancia de su rol y cómo esto afecta su vida, siendo él o ella los únicos creadores de bienestar sin importar la adversidad



**Fase 7 - Identificando mis emociones**

Sesión 15 | Sesión 16  
Trabajar en la regulación emocional y el optimismo en la adversidad y la crisis.

**Fase 8 - Cuidado Consciente**

Sesión 17 | Sesión 18  
Conociendo la importancia del Cuidado Centrado en la Persona, las voluntades anticipadas y un cuidado paliativo.

**Fase 9 - III Intervención Pausa Consciente**

Sesión 19  
Mindfulness para Cuidadores. Aplicación de la escala de Zarit completa, con el fin de socializar las acciones que se han ejecutado a las oportunidades de mejora evidenciadas en la Sesión 10.

compensar

El abordaje pasa por una atención personalizada, particular para cada experiencia personal del cuidador que alimenta y enriquece al grupo dentro del proceso de aprendizaje experiencial, siendo acompañados por un equipo profesional





interdisciplinar. Cada sesión lleva una actividad denominada como “EJECUTANDO” y “RETO DEL CUIDADO” las cuales llevan al cuidador a aprender a través de la reflexión sobre el hacer, estas actividades están pensadas en pro del bienestar del cuidador y la persona sujeto de cuidado en la cual se solicitan videos, fotografías y construcción de elementos propios para el cuidado y autocuidado lo que permite evidenciar los avances y logros dentro de esta formación.

Esta buena práctica contribuye al fortalecimiento y mejoramiento de la calidad de vida para los cuidadores.

Actualmente está en diseño y desarrollo un curso virtual modular autogestionado para cuidadores con la universidad Corporativa de Compensar a través de la metodología de aprendizaje EdTech, su enfoque de Educación basado en casos de contexto, que permite el entendimiento, construcción y creación de experiencias desde la comprensión y el análisis de situaciones reales, generando así en los participantes la capacidad de desarrollar el sentido del relacionamiento y aplicabilidad de los conceptos aprendidos en escenarios reales.

## 10. JUSTIFICACIÓN

Especifique el motivo o causa que motivó la puesta en marcha de la iniciativa:

En el contexto actual de Colombia según el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE) “hay actualmente 7,412.407 personas mayores en el país, cifra que equivale al 14,4 % de la población total, que para el año 2030 tiende a crecer en 10 millones”(DANE, 2020) lo cual ha encendido las alarmas frente a los retos que deberá enfrentar el gobierno para proteger los derechos de los mayores en la consecución de su participación y acceso a servicios de atención integral que les permita contar con una atención con calidad de vida y bienestar.

Estos cambios demográficos requieren en la población mayor unos cuidados y acompañamiento socio sanitarios que por sus condiciones necesitan asistencia de manera integral, física, mental, emocional y social, los cuales son generalmente proporcionados por Profesionales y familiares; es así como cuando el cuidado es proporcionado por profesionales de la salud, se le reconoce como cuidado formal. Si las tareas de cuidado son desarrolladas por familiares, allegados o amigos, se le reconoce como cuidado no remunerado o informal, en cuanto implica una prestación de servicios que no recibe retribución.

El cuidado formal se asocia normalmente con un pago por prestación de servicios. Sin embargo, las actividades de cuidado no son siempre remuneradas monetariamente. Las labores desarrolladas en este ámbito se consideran directas, cuando el cuidador



realiza las tareas, e indirectas, cuando el cuidador tiene un rol de supervisión o de apoyo. De este modo, se evidencia que el cuidado abarca diferentes dimensiones relacionadas con el bienestar de los individuos incluyendo el aspecto emocional, material, económico y moral.

Para cumplir con el propósito de las actividades relacionadas con el cuidado, uno de los elementos relevantes es el desarrollo de habilidades y conocimientos para quien realizar esta praxis, ya que debe poseer unas aptitudes que impliquen el desarrollo de habilidades sociales y emocionales que exigen un perfil vocacional orientado no sólo al quehacer basado en conocimientos, sino a la conexión emocional que se establece con el sujeto de cuidado.

Por esta razón Compensar Caja de Compensación Familiar inicia su acompañamiento e intervención con la población de cuidadores de Hogares Soacha a fin de dar respuesta al crecimiento acelerado de la población mayor de este sector y que requiere del cuidado y atención socio sanitaria; dentro de este contexto social de Hogares Soacha se evidencia que el cuidado se encuentra a cargo de la familia, especialmente de las mujeres cuya característica está asociada a una labor informal, es decir, sin recibir a cambio ningún tipo de remuneración y dicha exigencia de cuidado puede llevar a quien cuida a un estado anímico de agotamiento y sobrecarga tanto físico, como emocional; por lo que centra la formación y capacitación del Programa de Bienestar Integral para Cuidadores de Personas mayores con herramientas para la atención Integral Centrada en la Persona y brinda elementos de bienestar multidimensional para su autocuidado y bienestar.

## 11. OBJETIVOS

Indique el Objetivo General y los Objetivos Específicos de la iniciativa:

Objetivo General:

Contribuir al fortalecimiento y mejoramiento de la calidad de vida de cuidadores de personas mayores, brindando herramientas de bienestar multidimensional para su autocuidado y creando su proyecto de vida basado en acciones comprometidas que le facilitan la atención integral personalizada orientada en su rol de cuidador y su bienestar integral.

Objetivos Específicos:

- Conocer e identificar mejor nuestras propias emociones en el ejercicio de cuidado hacia la persona mayor.

- Crear espacios de reconciliación familiar, sanando la relación con la persona que se cuida y a su vez fortaleciendo la cohesión de las actividades conjuntas entre cada miembro de la familia.
- Brindar herramientas psicológicas, al cuidador, basadas en sus habilidades como cuidador, para así reconocer su labor en su proyecto de vida.
- Construir en el cuidador y su familia, un sistema de pensamiento que permita comprender los procesos de trascendencia espiritual, como una elección libre la cual garantiza nuestras acciones individuales.
- Sensibilizar a los cuidadores sobre la importancia de la construcción de espacios para el fortalecimiento de las destrezas cognitivas propias y de las personas a cargo.
- Establecer dentro del cuidado y autocuidado, la importancia de generar hábitos saludables, los cuales garantizan el mantenimiento del cuerpo, y así evitar que sea perjudicado o se desarrollen enfermedades.
- Fomentar la interacciones cercanas y afectuosas, para garantizar el apoyo en el cuidado de la persona mayor a cargo.

## 12. PALABRAS CLAVES

Describa cuatro “palabras claves” relacionadas con su buena práctica y porqué tienen importancia, por ejemplo: palabra clave “Personalización”, porque llevamos a cabo una atención personalizada, centrada en las características e idiosincrasia de cada una de las personas, teniendo en cuenta su opinión, intereses, valores, costumbres...

Palabra clave -1-: Autocuidado, cuidarse a sí mismo debe ser el primer paso para brindar la labor del cuidado ya que hay un riesgo alto de presentar alguna enfermedad en el transcurso de la ejecución de esta actividad, por lo que se deben realizar actividades personales que beneficien la salud emocional, física y social.

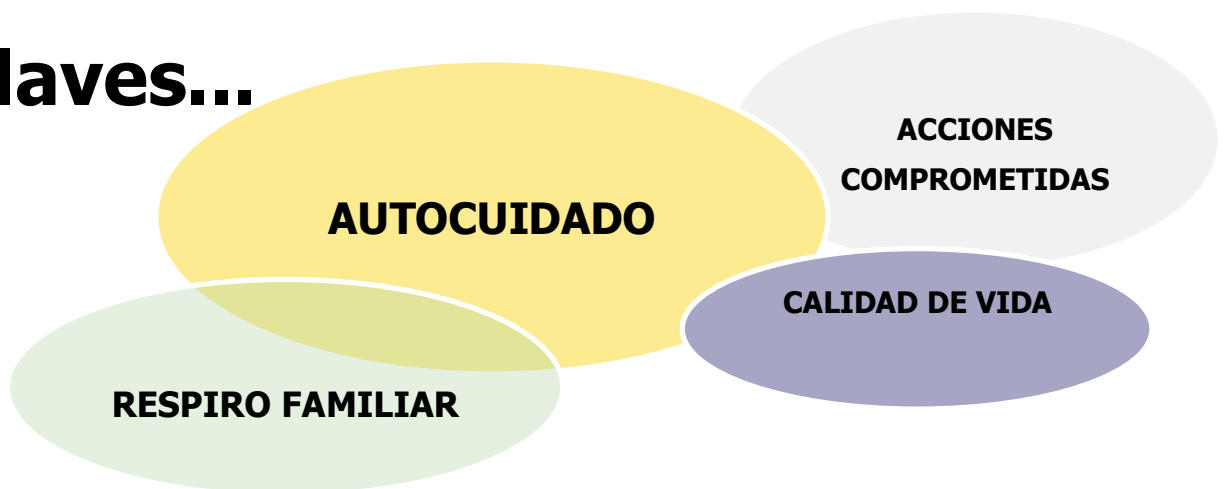
Palabra clave -2-: Respiro familiar, es una estrategia que permite al cuidador recuperarse física y mentalmente para continuar con la labor del cuidado a través de experiencias de aprendizaje, del desarrollo de actividades de esparcimiento, del fortalecimiento de redes de apoyo encaminadas a cuidar de él.

Palabra clave -3-: Acciones comprometidas, hace relación a todas aquellas medidas que puede incorporar el cuidador en sus rutinas diarias para conducir a un cambio

positivo en su labor como por ejemplo el desarrollo de habilidades, el establecimiento de metas, entre otras.

Palabra clave -4-: Calidad de vida, es la valoración que el cuidador informal realiza sobre su estado multidimensional de acuerdo con la situación que vive en el rol de cuidador y en el proceso de cuidado.

## Claves...



## 13. TEMPORALIZACIÓN

Indique la fecha de inicio de la buena práctica (mes y año):

Año de inicio: 2022  
Mes de inicio: Febrero

## 14. HITOS

Describir hitos importantes, como, por ejemplo, premios, reconocimientos recibidos por la iniciativa que se presenta. Si no los hubiera, indicar no procede.

**Reconocimiento a la Caja de Compensación familiar Compensar**, por la experiencia, Modelos de desarrollo Social Comunitario.  
Dicho reconocimiento lo hace La Superintendencia del Subsidio Familiar, entidad



pública de orden nacional adscrita al Ministerio de Trabajo, que ejerce inspección, vigilancia y control sobre la administración de los recursos del Sistema del Subsidio Familiar y la gestión de programas que se financian con los mismos.

## 15. RECURSOS

Describir los recursos necesarios para llevar a cabo la experiencia, en cuanto a personal necesario y recursos materiales:

Personal necesario para llevar a cabo la experiencia:

-Un equipo profesional interdisciplinar conformado por Trabajadora social, Terapeuta física, Psicóloga, Terapeuta Ocupacional, Enfermera, Gerontóloga.

-Auxiliares docentes con énfasis en actividad física, medio ambiente, danzas.

- Recursos materiales necesarios para llevar a cabo la experiencia:

Salones equipados con equipos audiovisuales, fichas o documentos diseñados para las clases y elementos materiales de acuerdo con la sesión a desarrollarse.

## 16. FINANCIACIÓN

Detallar el tipo de financiación con el que cuenta la buena práctica, marcando con una X la opción u opciones que correspondan:

Recursos propios	
Cuota de personas usuarias	
Ingresos derivados de la prestación de servicios/productos	
Subvenciones	X
Otros	
Especificar otras fuentes de financiación diferentes:	



## 17. ALINEACIÓN CON OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS)

Elegir el objetivo/s de desarrollo sostenible a los que contribuya la buena práctica, marcando con una X la opción u opciones que correspondan:

Acabar con la pobreza	
Hambre cero	
Salud y bienestar	X
Educación de calidad	
Igualdad de género	
Agua limpia y saneamiento	
Energía asequible y no contaminante	
Trabajo decente y crecimiento económico	
Industria, innovación e infraestructura	
Reducción de las desigualdades	
Ciudades y comunidades sostenibles	
Producción y consumo responsables	
Acción por el clima	
Vida submarina	
Vida de ecosistemas terrestres	
Paz, justicia e instituciones solidarias	
Alianzas para lograr los objetivos	
No procede / No aplica	

## 18. COHERENCIA CON LOS PRINCIPIOS DEL MODELO DE ATENCIÓN INTEGRAL Y CENTRADA EN LA PERSONA (AICP)



### Principio de Autonomía

Se promueve la capacidad de autogobierno de las personas y su derecho a tomar sus propias decisiones acerca de su plan de vida, así como a que sus preferencias sean atendidas, también cuando presentan situaciones de gran dependencia, pudiendo hacer elecciones entre diferentes alternativas.

(Describir por qué guarda coherencia la buena práctica con este principio):

Las personas cuidadoras inscritas en este curso deciden libremente su participación dentro de este proceso de aprendizaje, cada sesión lleva una actividad denominada "ejecutando" donde el participante elige y crea su proyecto de vida basado en acciones comprometidas pensadas en pro del bienestar del cuidador y la persona sujeto de cuidado de esta manera se promueve la capacidad de autogobierno en los participantes.

### Principio de Individualidad

Se reconoce que cada persona es única y diferente del resto, por tanto, las actuaciones responden a criterios de personalización y flexibilidad.

(Describir por qué guarda coherencia la buena práctica con este principio):

El programa de bienestar integral para cuidadores de personas mayores se ajusta a las necesidades específicas de los participantes, ofrece un contenido que se adapta al estilo de vida de la persona teniendo en cuenta su biografía, gustos, intereses y su contexto.

### **Principio de Independencia**

Se reconoce que todas las personas poseen capacidades que deben ser identificadas, reconocidas y estimuladas con el fin de que, apoyándonos en ellas, se puedan prevenir o minimizar las situaciones de discapacidad o de dependencia.

**(Describir por qué guarda coherencia la buena práctica con este principio):**

El principio de independencia en esta práctica está orientado a sensibilizar a los cuidadores sobre la importancia de la construcción de espacios de aprendizaje para el fortalecimiento y desarrollo de habilidades que le permitan dar manejo a situaciones y preservar la autonomía personal del sujeto de su cuidado y de él mismo. De la misma manera, se rescata que el contenido del programa no sólo integra conocimientos desde el cuidado sanitario, sino que involucra un trabajo desde el autocuidado y a sus redes próximas como apoyo para favorecer la independencia.

### **Principio de Integralidad**

Se contempla a la persona como un ser multidimensional en el que interactúan aspectos biológicos, psicológicos y sociales entendidos como una globalidad a la hora de actuar con las personas. Para garantizar la actuación óptima en todos estos ámbitos, el conjunto de recursos sociosanitarios y de otros sectores deben planificarse, diseñarse y organizarse, no con el eje puesto en los servicios, sino girando alrededor de las personas para que la atención y los apoyos lleguen de manera integrada a quienes los precisan.

**(Describir por qué guarda coherencia la buena práctica con este principio):**

Dentro del diseño y desarrollo del programa de cuidadores este principio tiene una importancia relevante ya que a través de las herramientas que se ofrecen se valora a las personas en su multidimensionalidad; los contenidos abordan componentes como el emocional, físico, cognitivo, espiritual, social, integrando el autocuidado y el reconocimiento de su rol en su entorno familiar y comunitario.



### **Principio de Participación**

Se reconoce que las personas tienen derecho a participar en la elaboración de sus planes de atención y de apoyo a su proyecto de vida. Y también a disfrutar en su comunidad, de interacciones sociales suficientes y gratificantes y acceder al pleno desarrollo de una vida personal y social plena y libremente elegida.

(Describir por qué guarda coherencia la buena práctica con este principio):

Este principio de participación se evidencia en esta práctica ya que la persona cuidadora con base en las herramientas brindadas durante el curso comprende la importancia de su rol y cómo esto afecta su vida, siendo él o ella los únicos creadores de bienestar sin importar la adversidad, por otro lado, la persona cuidadora decide participar de espacios de reconciliación familiar, sanando la relación con la persona que se cuida y a su vez fortaleciendo la cohesión de las actividades conjuntas entre cada miembro de la familia.

### **Principio de Inclusión social**

Se reconoce que las personas deben tener la posibilidad de permanecer y participar en su entorno, disfrutar de interacciones positivas y variadas y tener acceso y posibilidad de acceder y gozar de los bienes sociales y culturales.

(Describir por qué guarda coherencia la buena práctica con este principio):

Este principio aparece en nuestra práctica a través de la participación social y las interacciones cercanas que se promueven en el entorno familiar y comunitario de las personas cuidadoras favoreciendo las actividades conjuntas entre los distintos actores tales como los grupos de personas mayores que asisten a los talleres que se imparten a nivel social en Hogares Soacha.

### Principio de Continuidad de atención

Se reconoce que las personas deben tener acceso a los apoyos que precisan de manera continuada, coordinada y adaptada permanentemente a las circunstancias de su proceso.

(Describir por qué guarda coherencia la buena práctica con este principio):

Este principio se evidencia a través de los recursos que se brindan a los cuidadores en cuanto a procesos de capacitación, formación e información para que su intervención en el quehacer diario le permita realizar su labor con calidad y que pueda contar con las herramientas necesarias para fortalecerse a nivel multidimensional y con espacios de respiro, por lo que, se invita a las personas cuidadoras a construir insumos para llevar el diligenciamiento de registros de diarios emocionales, diarios de crisis, seguimiento de medicamentos entre otros, para presentar a los profesionales que acompañan el proceso con el cuidador de la persona mayor a cargo.

## 19. COHERENCIA CON LOS CRITERIOS COMPLEMENTARIOS

### Criterio de Innovación

Desde la experiencia se plantean cambios con respecto a los modelos tradicionales de atención o se cuestionan los enfoques clásicos relacionados con la imagen de las personas o con el modo de desarrollar intervenciones o actuaciones.

(Describir por qué guarda coherencia la buena práctica con este criterio complementario):

El “programa de bienestar integral para cuidadores de persona mayor”, es innovador en todo sentido y especialmente porque se desarrolla en uno de los municipios más poblados del departamento de Cundinamarca, estigmatizado por la inequidad social en la movilidad, educación, salud, seguridad y las familias que cuentan con personas mayores a las cuales deben cuidar en condiciones socioeconómicas difíciles, enmarcadas exclusivamente por el cuidado realizado por mujeres, lo cual permitió implementar el programa, a fin de brindar un respiro a las personas cuidadoras, enseñarles a cuidar de ellas mismas, brindado herramientas socioemocionales e incentivando que no deben abandonar su proyecto de vida sino hacerlo realidad mientras llevan a cabo su rol fundamental de cuidador.



### **Criterio de Transferibilidad**

La experiencia contiene elementos y características que facilitan su generalización, replicabilidad o adaptación.

(Describir por qué guarda coherencia la buena práctica con este criterio complementario):

Este programa es fácilmente replicable o adaptable en otros entornos o comunidades donde haya grupos importantes de cuidadores. Actualmente se encuentra toda la información documentada a través de informes de seguimiento mensuales donde están las principales fortalezas, dificultades y acciones de mejora que se han evidenciado en el desarrollo de este, los cuales han sido tomados como retos para ir ajustados de acuerdo con las necesidades particulares de los cuidadores participantes del mismo.

### **Criterio de Trabajo en Red**

Para el desarrollo de la experiencia se han establecido relaciones y acciones conjuntas con distintas entidades y agentes de la comunidad.

(Describir por qué guarda coherencia la buena práctica con este criterio complementario):

Para la implementación del programa, se ha establecido relaciones interempresariales de coordinación con el área de vivienda desde donde se desprende el modelo de desarrollo social comunitario. Así mismo, se han entablado relaciones con el municipio de Soacha para lograr una convocatoria importante y posicionar el programa dentro de la comunidad, para que crezca y se mantenga en el tiempo.

Este es un programa desarrollado por Compensar dentro del marco de plataforma de bienestar integral compuesta por diferentes ejes de atención para la comunidad como salud, vivienda, infraestructura social, agencia de empleo, educación, cultura, turismo, entre otros.

### **Criterio de Perspectiva de Género**

La iniciativa considera de forma transversal y sistemática las diferentes situaciones, condiciones, aspiraciones y necesidades de mujeres y hombres, incorpora objetivos y actuaciones específicas de género o contempla su impacto por género (personas destinatarias y profesionales).

(Describir por qué guarda coherencia la buena práctica con este criterio complementario):

La mayor parte de las personas que participan en el programa son mujeres que cuidan de sus familiares. Es evidente la sobrecarga que padecen las mujeres en el marco del cuidado y la manera como ésta reproduce la desigualdad social. El enfoque de género es Feminista en este programa, dado a que la mayor parte de los cuidadores y personas cuidadas son mujeres. La presencia de cuidadores varones, es escasa especialmente como cuidadores profesionales no familiares.

### **Criterio de Evaluación y Resultados**

La experiencia cuenta con un sistema de evaluación y medición de resultados sobre:

- 1) Efectividad y cumplimiento de objetivos
- 2) Impacto social
- 3) Sostenibilidad y viabilidad técnica y económica

(Describir por qué guarda coherencia la buena práctica con este criterio complementario):

El Programa de Bienestar Integral para cuidadores de personas mayores presenta total coherencia con el presente criterio, dado a que ha permitido la conformación de grupos sociales articulados a través de redes privadas y públicas, generando en los participantes un proceso de formación, capacitación y desarrollo de competencias personales, por medio del aprovechamiento de los recursos físicos y personales, que han hecho de esta experiencia una buena práctica a partir de un liderazgo comunitario, del emprendimiento y la sostenibilidad.

(Describir cómo se han evaluado los resultados de la experiencia?)

Los resultados obtenidos hasta el momento han sido muy positivos, aunque se sigue trabajando la práctica y para implementar las acciones de mejoras se ha puesto en marcha las siguientes técnicas de recolección de la información:

### **Criterio de Evaluación y Resultados**

1. Encuesta de Satisfacción (individual y grupal). Con el fin de crear estrategias de crecimiento y así mismo detectar debilidades y amenazas se ha implementado en la evaluación de la experiencia del reto del cuidado el uso espacios de escucha activa que permita valorar aspectos en los cuales la persona que realiza la labor del cuidado pueda expresar sus emociones, inquietudes y disminuir la sobrecarga del cuidado, dentro de los cuales se ha encontrado expresiones como: "cuando tienes conocimiento, el cuidado es infinitamente mejor..."; "...si alguien te lo explica y te enseña a cuidar es mucho mejor..."; "...encuentro que no hay en mi caso la suficiente información a la hora de cuidar a mi familiar persona mayor, sin embargo, estos temas que hemos visto me han dado herramientas para cuidar y cuidarme...". También se implementa la evaluación del programa y el reto del cuidado a través de la aplicación del instrumento DOFA.
2. Observación de pautas de actuación durante la actividad y la huella que deja a futuro. Desde Desarrollo Social Comunitario, el proceso ha generado herramientas a las familias que tienen a su cargo personas mayores, ha sido un aliciente para los cuidadores en temas del cuidado tanto físico como emocional de la población mayor, así mismo se han vuelto replicadores del mismo y contribuyen en el bienestar de las familias de la comunidad que no pueden asistir a las sesiones. El proceso también permite que los cuidadores tengan herramientas para el cuidado de sí mismos, así como lo refirió una de las cuidadoras "...ya que, si se está bien, los demás también van a estar bien..."

(Describir qué resultados se han obtenido?)

En algunas de las personas cuidadoras informales la labor de cuidar tiene un efecto de sobrecarga con impacto en su salud física, psicológica y social; sin embargo, dentro de los espacios del desarrollo del programa de Bienestar Integral para cuidadores de personas mayores se evidencia que se ha favorecido la calidad de vida de las Personas Mayores, familiares, empoderando a las familias para retomar el cuidado, así como a las personas cuidadoras contratados, ya que también mejora su calificación profesional y empleabilidad, éstos aprenden a cuidar a través de la formación, lógica e imitación en este sentido las intervenciones incluyen aspectos relacionados con la mejoría de su salud y su formación en cuidados adaptándose mejor al rol, todo ello se evidencia en la participación a las sesiones del programa y las actividades desarrolladas en los retos del cuidado.

### **Ambiente facilitador y otros criterios**

En cuanto al entorno, aspectos socio-espaciales, comunitarios, ergonómicos y de otra tipología.

(Describir por qué guarda coherencia la buena práctica con este criterio complementario):

Este criterio se evidencia en esta práctica a través del ambiente de cuidados en el que las cuidadoras familiares siguen siendo el referente de apego, pero a lo que a su vez se le ofrece apoyos, enseñándoles la importancia que tiene para su salud física y mental tener un tiempo de respiro, favoreciendo también de esta forma que el ambiente donde la persona mayor está siendo cuidada desarrolle bienestar.

Al hablar del ambiente como facilitador en el programa de Bienestar Integral para Cuidadores de personas mayores se puede decir que es accesible, agradable y confortable, ofrece alternativas de aprendizaje a través de retos del cuidado y retos en casa que involucran estrategias experienciales donde el cuidador presenta videos, fotografías y construcción de elementos propios para el cuidado que refuerzan la formación en donde se promueven momentos de creación, reflexión, juego, favoreciendo las relaciones sociales y medioambientales de todos los participantes, esto permite que sean experiencias sentidas, enriquecidas y que involucran procesos de aprendizaje para el desarrollo de las habilidades individuales y grupales que apoyan sus vidas con sentido.

Todo esto se logra a través de un entorno físico agradable, donde se cuenta con una infraestructura que apoya el desarrollo integral de cada uno de los participantes para fortalecer y generar experiencias significativas.