TIPO DE INTERVENCIÓN

Sensibilización ☐ Capacitación ☐ Acompañamiento ☐ Seguimiento ☐ Jornada ☐

Otro, Cuál: Construcción de Fichas metodológicas de trastornos de Salud mental

Virtual: ☐ Presencial: ☐ Individual: X ☐ Colectiva: ☐

DATOS DEL ENTORNO

Educativo: ☐ Comunitario: ☐ Laboral: ☐ Institucional: X ☐ Otro:

FECHA: 23/ene/2025 Hora Inicial: 09:00 am – Hora Final: 02:00 pm

LUGAR: Universidad del Valle – Sede San Fernando

Nombre Representante del Escenario: N/A

COMUNA	INSTITUCIÓN	SEDE
19	Secretaría distrital de Salud	Principal

1. DATOS GENERALES DE LA INTERVENCIÓN:

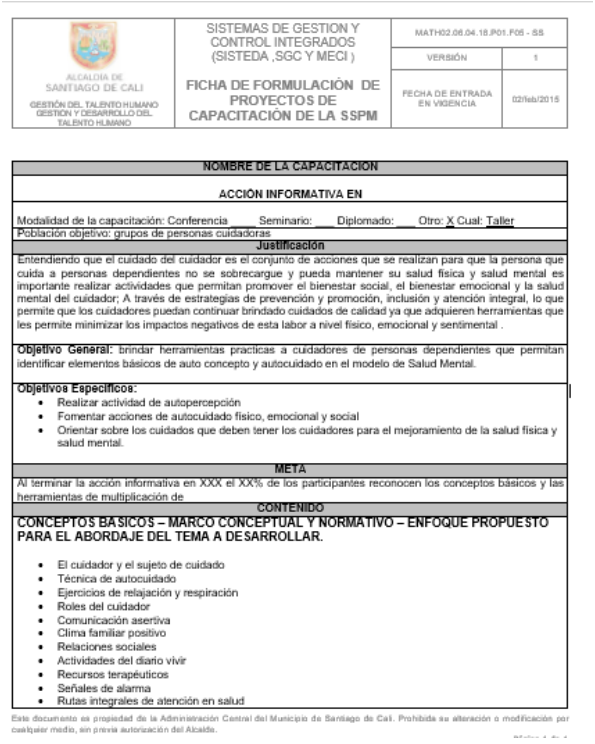
La Secretaría de Salud del Distrito Especial de Santiago de Cali, a través del subgrupo de Salud Mental y Convivencia Social, con el fin de estandarizar las intervenciones desarrolladas en los diferentes eventos de salud mental en la ciudad de Santiago de Cali por parte de los contratistas que hacen parte del grupo asignado a los territorios en temáticas del eje de trastornos; se asignó la construcción de fichas metodológicas para los siguientes temas: Gestión de las emociones, Gestión y manejo del duelo por suicidio, primeros auxilios psicológicos y cuidado al cuidador; a los contratistas Eliana Angulo, Jefferson Gómez, Claudia Yaneth García y Diana Estefanía Hernández .

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

2. OBJETIVO:

Construir ficha metodológica cuidado al cuidador.

3. CONTENIDOS:
   1. Elaboración de la ficha metodológica cuidado al cuidador:



ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI
GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO
GESTION Y DESARROLLO DEL TALENTO HUMANO

SISTEMAS DE GESTION Y CONTROL INTEGRADOS (SISTEDA ,SGC Y MECI)

FICHA DE FORMULACIÓN DE PROYECTOS DE CAPACITACIÓN DE LA SSPM

MATH02.06.04.18.P01.F05 - SS	
VERSIÓN	1
FECHA DE ENTRADA EN VIGENCIA	02/feb/2015

NOMBRE DE LA CAPACITACION

ACCIÓN INFORMATIVA EN

Modalidad de la capacitación: Conferencia____ Seminario:___ Diplomado:___ Otro: X Cual: Taller

Población objetivo: grupos de personas cuidadoras

Justificación

Entendiendo que el cuidado del cuidador es el conjunto de acciones que se realizan para que la persona que cuida a personas dependientes no se sobrecargue y pueda mantener su salud física y salud mental es importante realizar actividades que permitan promover el bienestar social, el bienestar emocional y la salud mental del cuidador; A través de estrategias de prevención y promoción, inclusión y atención integral, lo que permite que los cuidadores puedan continuar brindado cuidados de calidad ya que adquieren herramientas que les permite minimizar los impactos negativos de esta labor a nivel físico, emocional y sentimental .

Objetivo General: brindar herramientas practicas a cuidadores de personas dependientes que permitan identificar elementos básicos de auto concepto y autocuidado en el modelo de Salud Mental.

Objetivos Específicos:

- Realizar actividad de autopercepción
- Fomentar acciones de autocuidado físico, emocional y social
- Orientar sobre los cuidados que deben tener los cuidadores para el mejoramiento de la salud física y salud mental.

META

Al terminar la acción informativa en XXX el XX% de los participantes reconocen los conceptos básicos y las herramientas de multiplicación de

CONTENIDO

CONCEPTOS BASICOS – MARCO CONCEPTUAL Y NORMATIVO – ENFOQUE PROPUESTO PARA EL ABORDAJE DEL TEMA A DESARROLLAR.

- El cuidador y el sujeto de cuidado
- Técnica de autocuidado
- Ejercicios de relajación y respiración
- Roles del cuidador
- Comunicación asertiva
- Clima familiar positivo
- Relaciones sociales
- Actividades del diario vivir
- Recursos terapéuticos
- Señales de alarma
- Rutas integrales de atención en salud

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.



ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI
GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO
GESTIÓN Y DESARROLLO DEL TALENTO HUMANO

SISTEMAS DE GESTION Y CONTROL INTEGRADOS (SISTEDA ,SGC Y MECI)

FICHA DE FORMULACIÓN DE PROYECTOS DE CAPACITACIÓN DE LA SSPM

MATH02.06.04.18.P01.F05 - SS	
VERSIÓN	1
FECHA DE ENTRADA EN VIGENCIA	02/feb/2015

Normativamente, en Colombia:

- La Ley 1616 de 2013 sobre Salud Mental. Por medio de la cual, se expide la ley de salud mental con el objeto de garantizar el ejercicio pleno del derecho a la salud mental, mediante la promoción de la salud, la prevención del trastorno mental y la atención integral e integrada en salud mental en el marco del SGSSS'.
- Ley Estatutaria 1751 de 2015 derechos y deberes en salud.
- Resolución 3280 del 2018. Por medio de la cual, se adoptan los lineamientos técnicos y operativos de la Ruta Integral de Atención para la Promoción y Mantenimiento de la Salud y la Ruta Integral de Atención en Salud para la Población Materno Perinatal y se establecen las directrices para su operación.
- La Política Distrital de Salud Mental, Convivencia Social Y Abordaje del consumo de sustancias psicoactivas abordadas en el Acuerdo 0501 del 2021

Metodología

Para el desarrollo de la capacitación se propone una sesión de aproximadamente 1:30 minutos, en coherencia con los objetivos y contenidos. En detalle la metodología es la siguiente:
Primero se organiza el grupo dependiendo de las condiciones de infraestructura, continuando, con la socialización del tema trabajar que es "cuidando al cuidador" donde se abordarán los conceptos básicos mediante preguntas a los participantes que permitan identificar los significados. Luego, se realizará ejercicio de auto diagnostico mediante un cuestionario.

Cuestionario

- En algún momento, ha pesado que su vida no se desarrolla de la manera en que usted quisiera.
- Usted puede compartir o delegar las tareas del cuidado a otras personas.
- Como es la relación con su pareja, hijos y demás familiares.
- Visita o se comunica frecuentemente con amigos, familiares o vecinos.
- Usted se da el tiempo para realizar actividades placenteras como descansar, salir, pasear, comer, etc.
- Observa usted cambios en su estado de ánimo durante el día
- Cuando está sola como se siente. A quien le cuenta o con quien habla del tema
- Realiza actividad deportiva durante el día.
- Siente dolores, malestares físicos, nauseas frecuentes durante el desarrollo de las actividades del cuidado
- Cuando fue la última vez que usted visito al medico
- Cuando fue la última vez que usted pidió ayuda profesional

Este ejercicio permitirá descubrí

- identificar los roles del cuidador (sobre cargas en los roles)
- los cambios en las dinámicas familiares, las relaciones sociales, actividades placenteras y el proyecto de vida.
- las afectaciones emocionales y las dificultades físicas

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

Página 2 de 4

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.



SANTIAGO DE CALI
GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO
GESTIÓN Y DESARROLLO DEL TALENTO HUMANO

FICHA DE FORMULACIÓN DE PROYECTOS DE CAPACITACIÓN DE LA SSPM

FECHA DE ENTRADA EN VIGENCIA: 02/feb/2015

Posteriormente, se brindan técnicas de relajación y respiración con el propósito de que los participantes puedan reducir tensiones físicas y mentales, aumentar la capacidad del manejo de situaciones estresantes y mejorar la salud mental.

Puede ser, la técnica 4-7-8 es un ejercicio de relajación que consiste en inhalar, hasta llegar a cuatro, contener la respiración, hasta llegar a siete y exhalar cuando la cuenta llegue a ocho; después de una serie de repeticiones se puede llegar a incluir ejercicio de auto masajes en partes claves del cuerpo como lo son el rosto, la cabeza y los hombros. Todo este ejercicio los participantes lo deben realizar con los ojos cerrados.

Por último, se realiza sensibilización de los recursos comunitarios que cuentan en el territorio como la red prestadora, se socializa los derechos de los cuidadores y las rutas de atención.

Derechos en salud de la persona cuidadora

- Recibir atención de urgencias
- Evitar las inequidades en el acceso
- Tener una igualdad de trato y oportunidades
- Tener acceso a los servicios en salud con oportunidad y calidad
- Recibir servicios de salud de manera continua sin interrumpir por razones administrativas o económicas
- Elegir sus entidades de salud dentro de la oferta disponible en su territorio (según las normas de habilitación)
- Al respeto por las diferencias culturales
- Mantener una comunicación plena, permanente y clara con el profesional de la salud tratante, obteniendo información clara, apropiada y suficiente que le permita tomar decisiones libres, conscientes e informadas respecto de los procedimientos que le vayan a practicar y riesgos de los mismos. Ninguna persona podrá ser obligada, contra su voluntad, a recibir un tratamiento de salud.
- A Agotar las posibilidades de tratamiento para la superación de su enfermedad.
- Que la historia clínica sea tratada de manera confidencial y reservada, consultar la totalidad de su historia clínica en forma gratuita y a obtener copia de la misma.
- Recibir información sobre los canales formales para presentar las reclamaciones, quejas, sugerencias y en general, para comunicarse con la administración de las instituciones, así como a recibir una respuesta por escrito.

Intensidad horaria: 1 hora 30 minutos.

RESPONSABLES

Nombre del capacitador:

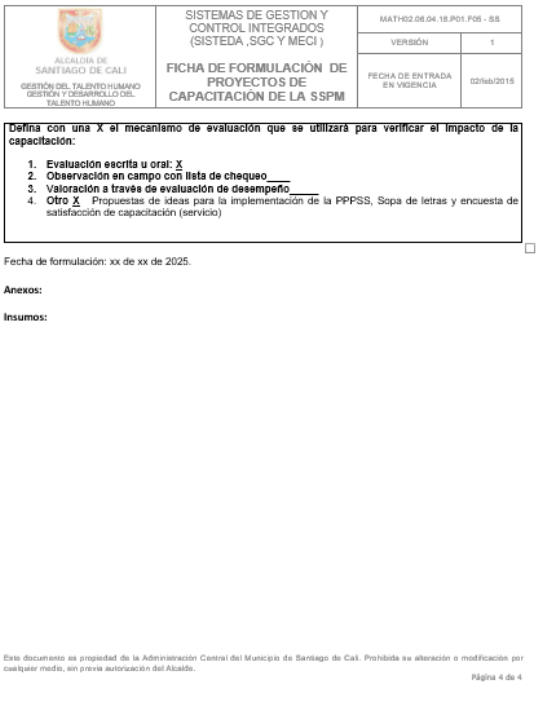
Perfil del capacitador:

RESULTADO ESPERADO

xx% de los participantes en la acción informativa en xxx, reconocen sus conceptos básicos, lineamientos estratégicos y proponen ideas para su implementación

MECANISMOS DE EVALUACION

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.



ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI
GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO
GESTIÓN Y DESARROLLO DEL TALENTO HUMANO

SISTEMAS DE GESTION Y CONTROL INTEGRADOS (SISTEDA ,SGC Y MECI)

FICHA DE FORMULACIÓN DE PROYECTOS DE CAPACITACIÓN DE LA SSPM

MATH02.06.04.18.P01.F05 - SS
VERSIÓN: 1
FECHA DE ENTRADA EN VIGENCIA: 02/feb/2015

Defina con una X el mecanismo de evaluación que se utilizará para verificar el impacto de la capacitación:

1. **Evaluación escrita u oral: X**
2. **Observación en campo con lista de chequeo____**
3. **Valoración a través de evaluación de desempeño____**
4. **Otro X** Propuestas de ideas para la implementación de la PPPSS, Sopa de letras y encuesta de satisfacción de capacitación (servicio)

Fecha de formulación: xx de xx de 2025.

Anexos:

Insumos:

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

4. METODOLOGÍA:

El día 23/ene/2025 el contratista del subgrupo de Salud Mental y Bienestar Social realizo la construcción la ficha metodológica enunciadas anteriormente; para ello, se utilizó material de apoyo donde se realizaron lecturas, discusiones que permitieron la construcción de las mismas.

5. DESARROLLO DE LA INTERVENCIÓN:

Se realizó la construcción la ficha metodológica del tema cuidado al cuidar donde se utilizó material de apoyo

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

6. RESULTADOS ALCANZADOS:

- Construcción de las fichas metodológicas:
- Cuidado al cuidador.

No. de asistentes al evento: Hombres: 1, Mujeres: 0 para un total de 1

6.1 Cumplimiento de objetivos:
Se cumplió el objetivo de la construcción de la ficha metodológica del cuidado al cuidador.

7. REGISTRO FOTOGRÁFICO

7.1 Evidencias del desarrollo de la Intervención:



JEFFERSON GÓMEZ ALVEAR
Contratista
Subgrupo de Salud Mental y Convivencia
Secretaría Distrital de Salud

NOTA: N/A

Realizó: Jefferson Gómez – Contratista
Revisó: Yadira Guevara - Enfermera

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.