ACTA N° 176

FECHA: Bogotá, Noviembre 17 de 2021.

HORA: 8:15 a.m. – 10:30 a.m.

LUGAR: Centro Comunidad de Cuidado TIERRA DE SOL

TEMA: Eje de atención: “Cuidado Integral”, Línea de atención: “Respiro a Cuidadores”, título de la actividad: Estrategia de Autocuidado, Respiro a Cuidadores.

ASISTENTES:

Equipo Profesionales del CCC Tierra de Sol.

Equipo Servicios Primarios del CCC Tierra de Sol

Invitado externo: Profesora Paula Ladino. Casa de la Cultura de Chia.

ORDEN DEL DÍA:

1. Introducción
2. Objetivos
3. Metodología
4. Materiales
5. Retroalimentación

DESARROLLO:

1. Introducción:

Teniendo en cuenta el anexo técnico establecido para el Centro de comunidad de Cuidado Tierra de sol, durante los meses anteriores se avanzó en la construcción del Plan de respiro a Cuidadores, estrategias dirigidas para garantizar disminución de las cargas tanto física como emocional y que dio respuesta al análisis de la información arrojado a partir de la aplicación del Cuestionario de Maslach Burnout y que permite identificar las condiciones del talento humano que funge como cuidador de los personas mayores vinculadas al centro. Este análisis permitió

identificar como se encuentran los cuidadores en torno a aspectos como es cansancio emocional, despersonalización y realización personal y oriento las acciones que se deben construir a nivel de los ámbitos personal, de cualificación del talento humano y las actividades que desde la institucionalidad se pueden construir.

2. Objetivos:

Socializar el plan de respiro a cuidadores al talento humano construido para la comunidad de cuidado Tierra de sol y que da respuesta a los resultados de la aplicación del Cuestionario Maslach Burnout.

Desarrollar una actividad de autocuidado dirigida al talento humano que funge como cuidadores de las personas mayores de la comunidad de cuidado Tierra de Sol.

3. Metodología:

Se inicia la actividad con saludo y motivación para participar en el desarrollo de la actividad, identificando así la disposición del equipo de trabajo de la Comunidad de cuidado.

En primer lugar, se hace la presentación de tipo magistral en cuanto los resultados del análisis de la información correspondiente al proceso diagnostico en la Construcción de la estrategia de respiro a cuidadores. (Se adjunta presentación).

Posterior a ello, se invita a los asistentes a realizar un ejercicio reflexivo en torno a la disposición para poder actuar de manera empática garantizando un servicio de calidad y humano dirigido a las personas mayores y como institución también se hace énfasis en la importancia de dar cumplimiento al proceso establecido desde la estrategia.

Para cerrar la jornada se realiza una actividad de autocuidado, denominada conciencia de cuerpo desde el movimiento. Para el desarrollo de esta se hizo articulación con el área de artes escénicas de la casa de la Cultura de Chia durante el mes de octubre, generando de esta manera una estrategia de relajación, iniciando por la conciencia de la corporalidad y la ubicación en los espacios y los escenarios, en este caso específico, el cuerpo inmerso en la comunidad de cuidado.

4. Materiales:

Sonido, computador, video beam.

5. Retroalimentación:

La actividad se desarrolla en un espacio de confianza y tranquilidad, se hace la presentación de los resultados de la información, generando la alerta de riesgo alto para la comunidad de cuidado, se reflexiona a partir de anécdotas que permiten hacer un reconocimiento de si mismo y de las circunstancias y como se ha asumido el rol de cuidador dentro de la comunidad.

De igual manera se involucra al talento humano en un ejercicio reflexivo en torno al mecanismo para garantizar un servicio de calidad y humano, partiendo del concepto de empatía.

La actividad de autocuidado, conciencia de cuerpo desde el movimiento, permitió el *reconocimiento de las sensaciones en el cuerpo causadas por la carga laboral, permitió* reconocerse a si mismo y como movilizamos la energía que diariamente trasciende en la cotidianidad.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
No se refieren		

CONVOCATORIA. No se refiere

Se adjunta listado de asistencia.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Rina Milena Castillo	Psicóloga	CCC Tierra de Sol	
Claudia Fuentes	Coordinadora	CCC Tierra de Sol	

Anexos: registro fotográfico - Planilla de asistencia

Elaboró: Rina Milena Castillo Pardo

REGISTRO FOTOGRAFICO

RESPIRO A CUIDADORES ESTRATEGIA DE AUTOCUIDADO





ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 1 de 2

Tema: Plan de Respiro – Abuelados Lugar: CCC Tierra de Sol Fecha y hora: 17/Nov/2021 10:00:815 am

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
1	IVAN ALEJANDRO SANCHEZ C.	79333855	CCC TIERRA DE SOL	AUX ENF		3222428060	
2	Karen Viviana Algeria Lopez	1073700617	CCC Tierra de Sol	Aux enf	viviana algeria1@gmail.com	3124720919	
3	Camila Rodriguez	1033814941	CCC Tierra de Sol	AUX ENF	monicacamilaherran dez360@gmail.com	3102968842	
4	JESSICA NICOL SALAZAR	1072195103	ccc tierra del sol	AUX ENF	Salazar.ss2018@gmail.com	3143008615	
5	Adrian Santiago Ayala	1000896062	CCC tierra del sol	Aux enf	[illegible]	3202550861	
6	Ricardo Camillo	1098746350	CCC tierra del sol	Aux Enfer	R.yeord@hotmail.com	3155149382	
7	Jessica Villalba	79615190	CCC Tierra del Sol	Archivo	J.villalba@hotmail.com	3213819757	
8	Harby Garcia	1031149227	CCC Tierra de Sol	Ambiental	cpstierradelsolsga@gmail.com	3163473113	
9	Johana Alvarado V	53098290	CCC Tierra del Sol	Nutrición	cpstierradel@gmail.com	3205608341	
10	Pilar Prieto	39544660	CCC Tierra de Sol	Contador	pilarprieto pp@gmail	3102338316	

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 1 de 2

Tema: Plan de Respiso - Estrategia Abordaje Lugar: CCC Tierra de Sol Fecha y hora: 17/Nov/2021 Hora: 8:15 am

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfonõ y Ext. / Celular	Firma
1	Sebastian Ramirez	1022553544	CCC Tierra de sol	AUX ENF	Tunaracajun@gmail.com	3172854823	
2	Luz Stella Cuadros	1022731387	CCC Tierra de Sol	Aux Enf	[illegible]@gmail.com	3214797147	
3	Edilsa Cordoba	52104120	CCC Tierra de Sol	AUX ENFERM	cordobaedilsa@hot.com	3112801258	
4	DIANA Ovalle R	1.019.723.921	CCC Tierra de sol	AUX. ENT.	Gabriela030907@Hotmail.com	3205727389	DIANA O
5	Angie Zamilla	1026570564	CCC Tierra de Sol	Aux Enf		3133899180	Angie Zamilla
6	Patricia Prieto	1016031808	CCC Tierra de sol	Aux enf.	granados9029@gmail.com.	3212825618	
7	Alexandra Ortega	1024461958	CCC Tierra de Sol	Auxiliar de enfermeria	manando+@hotmail.com	3112513001	
8	GLORIA MORENO	44155770	CCC TIERRA DE SOL	AUXILIAR ENFERMERIA	Yoya155@hotmail.com	3186929055	
9	DANY URREGO A.	1015418448	CCC TIERRA DE SOL	AUX. ENFERMERÍA	maniiiica@gmail.com	3117529340	
10	Anji Leca	1108734306	CCC tierra de sol	AUX ENF	Fcarlo-bb@gmail.com	3505083719	

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 1 de 2

Tema: Plan de Respiro - Estrategia Articulado Lugar: CCC Tierra de Paz Fecha y hora: 17/Nov/2021 Hora: 8:15 am

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
01	Rina Milena Cuello	37028973	CCC Tierra de Paz	Psicologa	cps.ovedpla	3132124720	

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

PROGRAMA RESPIRO PARA CUIDADORES DEL CENTRO COMUNIDAD DE CUIDADO TIERRA DE SOL

MILENA CASTILLO
PSICOLOGA
CCC TIERRA DE SOL
NOVIEMBRE 17 DE 2021

OBJETIVO

Definir las acciones integrales específicas y necesarias orientadas a la prevención y atención de los factores de riesgo asociados a la demanda de cuidado y de esta manera brindar un ambiente sano que promueva la calidad de vida del talento humano del Centro de Comunidad de cuidado Tierra de Sol.

FASE DE DIAGNOSTICO

APLICACIÓN DE CUESTIONARIO DE MASLACH BURNOUT INVENTORY.

INSTRUMENTO PARA MEDIR LA FRECUENCIA E INTENSIDAD DE LA SOBRECARGA DEL CUIDADOR A PARTIR DEL CANSANCIO EMOCIONAL, LA DESPERSONALIZACIÓN Y LA REALIZACIÓN PERSONAL.

TALENTO HUMANO CONTRATADO COMUNIDAD DE CUIDADO TIERRA DE SOL

ESPECIALIZADO	**1**
PROFESIONAL	7
TECNICO	6
ASISTENCIAL	28 TECNICO EN SALUD 4 OPERARIOS DE COCINA 6 SERVICIOS GENERALES

PERFIL DEL CUIDADOR QUIEN RESPONDIO CUESTIONARIO MASLACH BURNOUT INVENTORY

ESPECIALIZADO	**1**
PROFESIONAL	6
TECNICO	2
ASISTENCIAL	4 OPERARIOS DE COCINA 3 SERVICIOS GENERALES 15 TECNICOS EN SALUD

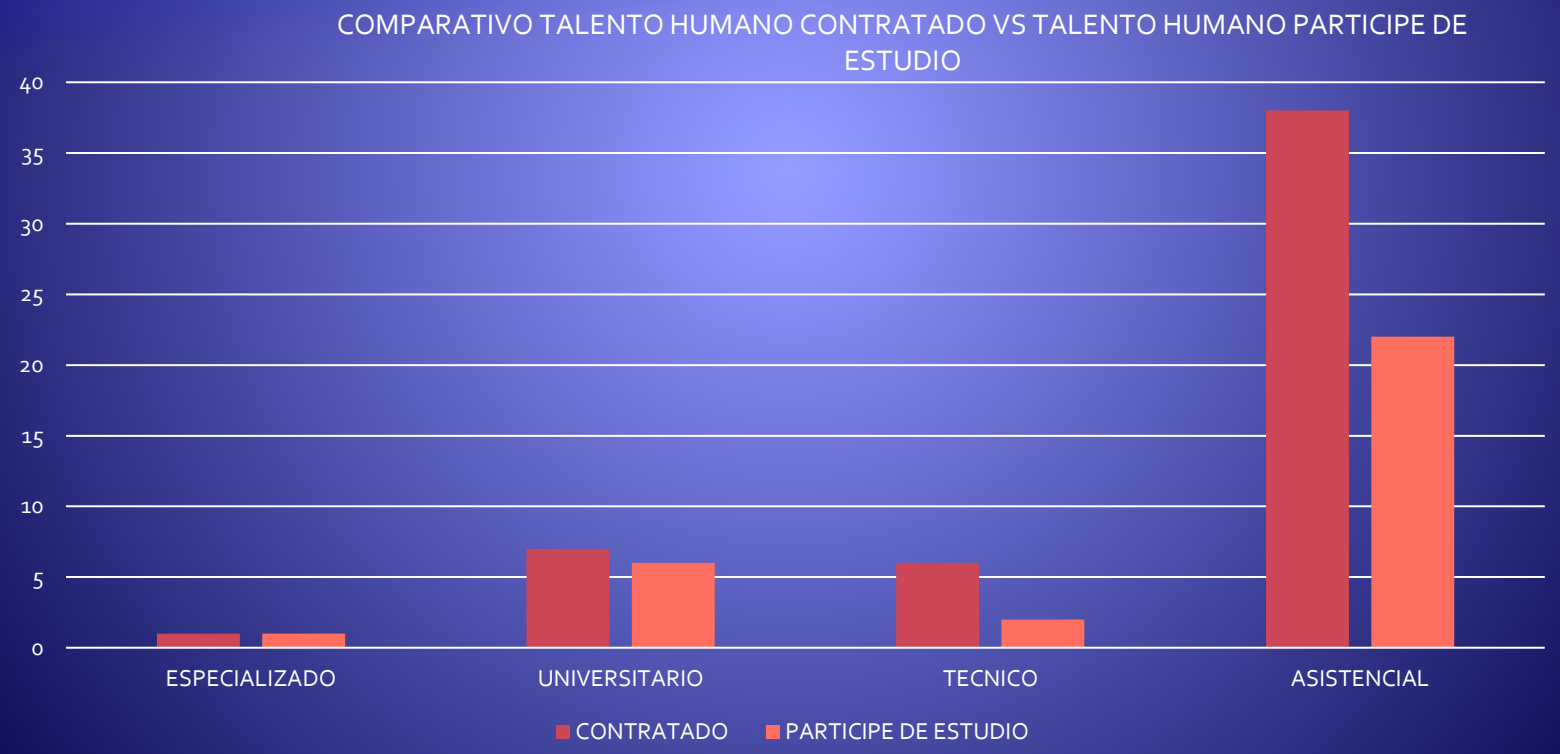
QUE BUSCAMOS…

AE: AGOTAMIENTO EMOCIONAL: CONSTA DE 9 PREGUNTAS. VALORA LA VIVENCIA DE ESTAR EXHAUSTO EMOCIONALMENTE POR LAS DEMANDAS DEL TRABAJO.

D: DESPERZONALIZACION: ESTÁ FORMADA POR 5 ÍTEMS. VALORA EL GRADO EN QUE CADA UNO RECONOCE ACTITUDES DE FRIALDAD Y DISTANCIAMIENTO

RP: REALIZACION PERSONAL: EVALÚA LOS SENTIMIENTOS DE AUTOEFICACIA Y REALIZACIÓN PERSONAL EN EL TRABAJO.

QUE ENCONTRAMOS…



AGOTAMIENTO EMOCIONAL

CANSANCIO EMOCIONAL		
NIVEL BAJO	NIVEL MEDIO	NIVEL ALTO
21	9	1

DESPERSONALIZACION

DESPERSONALIZACION		
NIVEL BAJO	NIVEL MEDIO	NIVEL ALTO
21	4	6

REALIZACION PERSONAL

REALIZACION PERSONAL		
NIVEL BAJO	NIVEL MEDIO	NIVEL ALTO
5	7	19

QUE ESPERAMOS…

1. AMBITO PERSONAL: disminuir niveles de estrés, promoción de la actividad física, estilos de vida saludables, dinámicas grupales para relajarse, pausas activas y también campañas, brigadas de salud, autocuidado, acompañamiento psicosocial desde el desarrollo de espacios y escenarios personales y colectivos de contención emocional.

2. AMBITO DE CUALIFICACION: formación en áreas de interés para el talento humano, pautas de manejo, escenarios de sensibilización, encuentros educativos, actualización académica, cualificación desde diferentes áreas que promuevan una mejor atención.

3. AMBITO INSTITUCIONAL: Desarrollar actividades institucionales que no estén relacionadas directamente con el trabajo, espacios institucionales para el intercambio de experiencias, actividades que promuevan el envejecimiento activo en los cuidadores y cuidadoras, descanso periódico de los cuidadores, actividades de motivación, integración, recreativas y culturales

ÁMBITOS	ACTIVIDAD/TEMATICA	FECHA	METODOLOGÍA	INDICADORES	RESPONSABLES
PERSONAL	Socialización de los resultados del Cuestionario Maslach Bornout Inventory y del programa respiro al cuidador	Tercer mes de ejecución del Contrato	Conversatorio	No total de cuidadores asistentes /No Total de cuidadores contratados	Profesional en Psicología
	Identificar signos de alarma frente al agotamiento laboral	Una Sesión durante el tercer mes de ejecución del contrato.	Conversatorio	No de cuidadores asistentes /No Total de cuidadores contratados	Profesional en Psicología
	Pausas activas	Una sesión de 10 minutos dos veces por semana	Direccionar estrategias de Pausa activa dentro del espacio laboral.	No de cuidadores asistentes /No Total de cuidadores contratados	Fisioterapeuta - Terapia Ocupacional
	Autocuidado	Una sesión trimestral durante la ejecución del contrato	Conversatorio reconocimiento de estrategias de autocuidado sesión trimestral.	No de cuidadores asistentes /No Total de cuidadores contratados	Psicología
	Espacio de Rumba Aeróbica	Una sesión trimestral durante la ejecución del contrato.	Definir un espacio trimestral para el desarrollo de actividad física del talento humano	No de cuidadores asistentes /No Total de cuidadores contratados	Articulación Equipo Psicosocial
	Arteterapia	Una sesión trimestral durante la ejecución del contrato.	Definir un espacio trimestral para el desarrollo de actividad artística dirigida al talento humano, donde el arte se convierta en espacio de expresión emocional	No de cuidadores asistentes /No Total de cuidadores contratados	Articulación Equipo Psicosocial

CUALIFICACIÓN	**Primeros auxilios Psicológicos**	**Una Sesión semestral**	**Conversatorio - Estudio de casos**	**No de cuidadores asistentes /No Total de cuidadores contratados**	**Profesional en Psicología**
	Empatía y Trato Humanizado	Una Sesión semestral	Conversatorio	No de cuidadores asistentes /No Total de cuidadores contratados	Equipo Psicosocial
	Interdisciplinariedad en la atención integral a la persona mayor.	Una sesión semestral	Conversatorio	No de cuidadores asistentes /No Total de cuidadores contratados	Equipo Psicosocial - Invitados externos
	Política Publica Social de envejecimiento y vejez	Una sesión semestral	Conversatorio	No de cuidadores asistentes /No Total de cuidadores contratados	Equipo Psicosocial-Gerontología
	Psicopatología y enfermedades mentales	Una sesión semestral	Conversatorio - Casos	No de cuidadores asistentes /No Total de cuidadores contratados	Psicología
INSTITUCIONAL	Celebración de Cumpleaños	Mensual	Se definirá un espacio en el que se celebre el cumpleaños del talento humano durante el mes que corresponda	No total de cuidadores asistentes /No Total de cuidadores contratados	Coordinación apoyo Equipo Psicosocial

Y USTEDES QUE PIENSAN …..