Gobernación de Cundinamarca	**PLANIFICACIÓN DEL DESARROLLO INSTITUCIONAL** **FICHA METODOLOGIA DEL TALLER**	E.S.E CENTRO DE SALUD FOSCA Salud con Calidad Humana y Responsabilidad Social

TEMA DE LA ACTIVIDAD

Diagnostico participativo de necesidades del cuidador

DEFINICION

El diagnóstico participativo de necesidades del cuidador es un proceso mediante el cual los cuidadores (formales o informales) identifican, analizan y priorizan sus propias necesidades de manera activa, junto con profesionales o facilitadores, con el fin de mejorar su bienestar y la calidad del cuidado que brindan.

METODOLOGIA (INICIO, DESARROLLO Y CONCLUSION)

Objetivo: Aplicar el instrumento y facilitar la identificación de necesidades.
Actividades:

- Entrega y explicación del **Test de Zarit** (cuestionario de preguntas sobre carga emocional, física y social).
- Aplicación individual del test (puede ser leído en voz alta si hay dificultades de lectura).
- Acompañamiento del facilitador durante el proceso.
- Recolección de respuestas.

Análisis:

- Clasificación de resultados según puntaje:
  - Sin sobrecarga
  - Sobrecarga leve
  - Sobrecarga intensa

Espacio participativo:

- Conversatorio grupal (opcional y respetando la privacidad):
  - ¿Cómo se sintieron al responder?
  - ¿Se identificaron con las preguntas?
- Identificación de necesidades comunes:
  - Apoyo emocional
  - Descanso
  - Capacitación
  - Redes de apoyo

DESENLACE (Retroalimentación y acción)
Objetivo: Reflexionar sobre los resultados y promover acciones de mejora.
Actividades:

- Devolución general de resultados (sin exponer casos individuales).
- Orientación sobre el significado de los niveles de sobrecarga.
- Recomendaciones prácticas:
  - Técnicas de autocuidado
  - Importancia de pedir ayuda
  - Organización del tiempo
- Construcción colectiva de posibles soluciones (ejemplo: grupos de apoyo, espacios de descanso, talleres).

Cierre:

- Reflexión final: “cuidar al cuidador también es importante”.
- Ejercicio de relajación o respiración.
- Agradecimiento y despedida.

Resultados esperados

- Identificación del nivel de sobrecarga en cuidadores.
- Mayor conciencia sobre su bienestar.
- Generación de estrategias de apoyo comunitario.
- Fortalecimiento del autocuidado

FUENTES DE DATOS

- ESCALA DE TEST ZARIT

MATERIAL UTILIZADO

• Cartulinas, esferos, material reciclable, colchonetas,
música, entre otros
Recursos adicionales:
● Videos educativos: Muestra videos educativos sobre temas

- relacionados con las temáticas

RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD

ENTORNO COMUNITARIO	JENNIFFER ROZO	ENFERMERA