



“Manos que cuidan, corazones que sanan: acompañamiento a mujeres cuidadoras”  
Desarrollo de Habilidades Psicosociales a Mujeres Cuidadoras de Personas con  
Discapacidad de la Fundación Caminos Diversos, en la localidad Rafael Uribe Uribe  
durante el año 2024.

Autoras

Juliana Marcela Jiménez Garzón  
julianamjimenez@unicolmayor.edu.co

Eliana Alejandra Villanueva Sanabria  
eavillanueva@unicolmayor.edu.co

Modalidad de Trabajo de Grado Pasantía Según Acuerdo 098 de 2021 para optar  
por el Título Trabajadoras Sociales.

Director: Luz Dary Cubides Martínez

Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca  
Facultad de Ciencias Sociales  
Programa de Trabajo Social  
Bogotá, D.C. 2024

## **Resumen**

El presente informe muestra los resultados del proyecto ejecutado durante el proceso de pasantía, que tuvo como fin contribuir a las habilidades psicosociales de mujeres que cuidan a personas con discapacidad, asociadas a la Fundación Caminos Diversos en la localidad Rafael Uribe Uribe, durante el 2024 ya que al reconocer que el cuidado es una labor históricamente invisibilizada y mayormente femenina, este pudo abordar las brechas en atención emocional, física y social que enfrentan estas mujeres debido a la carga desproporcionada que asumen en sus roles. Con un enfoque integral, el trabajo responde a la necesidad de empoderar a las cuidadoras, fomentar el autocuidado y mejorar sus prácticas de comunicación asertiva, considerando la importancia de estas dimensiones tanto para su bienestar como para la calidad del cuidado que ofrecen.

En un contexto donde el 82% de las personas cuidadoras en Colombia son mujeres y muchas de ellas enfrentan sobrecarga emocional, aislamiento y problemas de salud, es por ellos que, a través de actividades formativas, diagnóstico poblacional y la creación de recursos prácticos, se promovió un cambio significativo en el bienestar y empoderamiento de las participantes. El éxito del programa radica en su capacidad para visibilizar la labor de las cuidadoras y ofrecer herramientas concretas que contribuyen al fortalecimiento de sus habilidades y calidad de vida, estableciendo una base sólida para futuras intervenciones y políticas públicas.

## **Abstract**

This report shows the results of the project carried out during the internship process, which aimed to contribute to the psychosocial skills of women who care for people with disabilities, associated with the Caminos Diversos Foundation in the Rafael Uribe Uribe town, during 2024. that by recognizing that care is a historically invisible and largely female task, it was able to address the gaps in emotional, physical and social care that these women face due

to the disproportionate burden they assume in their roles. With a comprehensive approach, the work responds to the need to empower caregivers, promote self-care and improve their assertive communication practices, considering the importance of these dimensions both for their well-being and for the quality of the care they offer.

In a context where 82% of caregivers in Colombia are women and many of them face emotional overload, isolation and health problems, it is for them that, through training activities, population diagnosis and the creation of practical resources, promoted a significant change in the well-being and empowerment of the participants. The success of the program lies in its ability to make the work of caregivers visible and offer concrete tools that contribute to strengthening their skills and quality of life, establishing a solid foundation for future interventions and public policies.

Palabras claves: mujeres cuidadoras, habilidades psicosociales, pasantía, cuidado.

### **Dedicatoria**

A Dios por darme las capacidades y la salud suficiente para sacar este proceso adelante.

A mi esposo José Andrés Ortega, mi compañero incondicional de vida. Gracias por ser el pilar de nuestro hogar, por tu apoyo constante, tus palabras de aliento y tu infinito amor que me fortalece cada día, Este logro también es tuyo amor de mi vida. A mi madre, Luz Alexandra, por tus años de sacrificio y entrega sin límites, tu dedicación ha sido fundamental para llegar hasta este momento. A mis hermanas, Francy Emmanuela, por sus palabras de aliento fueron el impulso que me mantuvo firme en este camino, a Paula Natalia, quien su fe y fortaleza en mí me dieron el valor para levantarme y seguir adelante, este título no es solo mío, es nuestro, y a María Alexandra quien, con su coraje y esfuerzo, me enseña que los sueños más grandes se hacen realidad. Tu dinamismo no solo inspira, transforma.

Con especial cariño a mis abuelos, María Elsa y Arnulfo, mis raíces y mi centro. Su dedicación a la familia y sus enseñanzas han forjado quien soy hoy. Son mi ancla y mi guía.

A todos ustedes, mi amada familia, gracias por ser parte fundamental de este logro. Los amo profundamente.

### **Agradecimientos**

Mis agradecimientos especiales a las mujeres cuidadoras de la fundación Caminos diversos, quienes son las protagonistas de este proceso. Su dedicación, entrega y compromiso no solo fueron la base fundamental, a la señora Deisy Franco quien nos abrió las puertas de la fundación y a la profesora Merceditas Beltrán Fletcher quien permitió este proceso y nos dio las bases para que esto se llevara a cabo. a Eliana mi compañera en esta aventura académica quien siempre estuvo dispuesta y fue quien acompañó este proceso. Por último, a la profesora Luz Dary quien a pesar de todo hizo lo posible por guiarnos, acompañarnos y estar con nosotras en este proceso.

*Juliana Marcela Jiménez Garzón*

### **Dedicatoria**

Este informe se lo dedico a Dios, mis padres Silia y Fredy, y mi prima Emily, su guía, compañía y amor incondicional han sido clave para recorrer esta etapa y hoy culminarla, son mi motor del día a día; sin dejar de lado a mis amigas Michelle, Sofia y Alisson con quienes compartí semestre tras semestre y son mis cómplices sin importar qué

### **Agradecimientos**

Agradezco profundamente a las mujeres cuidadoras de la fundación Caminos Diversos, a la señora Deisy Franco, a la profesora Merceditas Beltrán Fletcher por su invaluable apoyo en la realización de este proyecto, y finalmente agradezco a mi compañera Juliana y la profesora Luz Dary, los consejos, confianza y dedicación brindada fueron clave para llevar a cabo este proceso.

*Eliana Alejandra Villanueva Sanabria*

## Tabla de contenido

<b>Resumen</b>	2
<b>1. Antecedentes</b>	6
1. Contexto problemático	7
2. Objetivos	8
2.1 <i>Objetivo general</i>	8
2.2 <i>Objetivos específicos.</i>	9
3. Marcos de referencia	9
3.1 <i>Marco teórico</i>	9
3.2 <i>Marco institucional</i>	12
3.2.1 <b>Agencia Ciudadana.</b>	13
3.2.2 <b>Fundación Caminos Diversos</b>	14
3.3 <i>Marco legal</i>	15
3.4 <i>Marco metodológico</i>	15
4. Resultados	29
5. Conclusiones y recomendaciones	31
6. producto	33
7. Referencias	34
8. Anexos	36

## 1. Antecedentes

El cuidado de personas con discapacidad ha sido históricamente una labor invisibilizada y predominantemente femenina. En Colombia, esta realidad se ha vuelto cada vez más evidente, especialmente en el contexto de una sociedad que envejece y donde las estructuras familiares están en constante cambio.

Según la Encuesta Nacional de Uso del Tiempo (ENUT) de 2020-2021, las mujeres en Colombia dedican en promedio 7 horas y 46 minutos diarios al trabajo de cuidado no remunerado, mientras que los hombres dedican 3 horas y 6 minutos. Esta disparidad refleja la persistencia de roles de género tradicionales en el ámbito del cuidado.

En 2022, el gobierno colombiano dio un paso significativo al crear el Sistema Nacional de Cuidado (SNC), reconociendo la necesidad de abordar la "crisis de los cuidados" que afecta principalmente a las mujeres. Este sistema busca reconocer, reducir y redistribuir el trabajo de cuidado, tanto remunerado como no remunerado.

Estudios recientes, como el realizado por Pineda (2018), han destacado los desafíos específicos que enfrentan las cuidadoras de personas con discapacidad en Colombia, incluyendo el aislamiento social, la sobrecarga emocional y la falta de oportunidades de desarrollo personal y profesional.

En la localidad Rafael Uribe Uribe de Bogotá, donde se desarrolló este proyecto durante el proceso de pasantía, organizaciones como la Fundación Caminos Diversos han estado trabajando durante más de seis años para visibilizar y apoyar a las cuidadoras y a las personas con discapacidad. Sin embargo, aún persiste una brecha significativa en cuanto a programas específicos que aborden las necesidades psicosociales de estas mujeres.

Este proyecto realizado durante la pasantía se enmarca en estos esfuerzos previos, buscando aportar al fortalecimiento de las habilidades psicosociales de las mujeres cuidadoras. Se basa en la premisa de que el empoderamiento y el autocuidado son fundamentales no solo para el bienestar de las cuidadoras, sino también para la calidad del cuidado que proporcionan.

En este contexto, el presente proyecto busca contribuir a llenar un vacío en la atención a las necesidades de las mujeres cuidadoras, proporcionando herramientas concretas para su desarrollo personal y empoderamiento, y generando conocimientos que puedan informar futuras políticas y programas en este ámbito.

## **1. Contexto problemático**

En la actualidad existen contextos que afectan principalmente a mujeres cuidadoras, ante esto es importante hacer un acercamiento a nivel internacional, nacional y distrital.

A nivel internacional existen más de 2 mil millones de personas que se dedican al cuidado de otras personas, La mayor parte del trabajo de cuidados lo realizan mujeres, y las inmigrantes se perfilan como el rostro de la economía mundial de los cuidados. En todo el mundo, las mujeres prestan 2,5 veces más horas de cuidados no remunerados que los hombres, (Foro Económico Mundial, 2024)

En el caso de América Latina, para la CEPAL (s.f) el cuidado se desarrolla en condiciones de alta desigualdad, y es una esfera en la que se reproduce y amplifica la desigualdad socioeconómica y especialmente de género. Esta se expresa en las condiciones en las que se cuida, incluyendo el acceso a protección social, reconocimiento y remuneración adecuada de los empleados del sector cuidado, así como en el acceso a mecanismos y servicios de cuidado en suficiencia y calidad, entre otras dimensiones.

A nivel Nacional según el DANE (2021) el 82% de la población cuidadora es mujer, en la mayoría de casos madres y familiares de la persona quien requiere del cuidado, dejando muchas veces a un lado su cuidado físico y emocional, reflejando problemas que afectan la salud física y mental, en gran medida efecto de la forma como evalúan la diversidad funcional de quienes están a su cuidado, además la manera como perciben el apoyo social también puede ser una fuente de estrés (Lam et al., 2003:459).

A nivel distrital se destaca la considerable sobrecarga física y emocional derivada de las extensas jornadas de cuidado. Bogotá, ha sido pionero en el establecimiento de políticas para el cuidado, ejemplo de ello son las manzanas del cuidado, las unidades de servicio móviles del cuidado y los relevos en casa, puestos en marcha en el año 2020, a través de la secretaría Distrital de la Mujer, aunque dichas iniciativas no han suplido las necesidades actuales de las mujeres cuidadoras de persona con discapacidad, ya que en muchos casos es imposible dejar a cuidado de otra persona u otro cuidador a la persona a su cargo para asistir a este tipo de espacios.

Viendo esta problemática a nivel distrital, y la dificultad de las mujeres cuidadoras de poder converger en espacios como estos, desde el trabajo social se buscó realizar espacios formativos en lugares de encuentro común, para el desarrollo de habilidades psicosociales que ayuden a estas sobrecargas, enfocado en 3 dimensiones: autocuidado, empoderamiento y comunicación asertiva. Esto por medio de la pasantía realizada en Agencia Ciudadana a través de la articulación realizada con la fundación caminos diversos.

## **2. Objetivos**

### ***2.1 Objetivo general***

Aportar a las habilidades psicosociales de las mujeres cuidadoras asociadas a la Fundación Caminos Diversos, de la localidad Rafael Uribe Uribe, durante el 2024

## **2.2 Objetivos específicos.**

- Afianzar prácticas de autocuidado y empoderamiento por medio de espacios formativos

-Promover la comunicación asertiva entre las mujeres cuidadoras para facilitar la expresión de necesidades.

-Desarrollar un recurso de consulta que ofrezca ejercicios prácticos y recomendaciones para la continuación del proceso realizado con las habilidades psicosociales de las mujeres cuidadoras a largo plazo.

## **3. Marcos de referencia**

### **3.1 Marco teórico**

Para resaltar el trabajo de las prácticas del cuidado, se hace necesario empezar con el término discapacidad, que según la Organización Panamericana de la Salud (OPS) se entiende como "deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a largo plazo que, en interacción con diversas barreras, pueden obstaculizar su participación plena y efectiva en la sociedad en igualdad de condiciones con los demás" (OPS, sf).

Al aproximarnos a las prácticas del cuidado en el contexto de la discapacidad, Hilary Rose (1983), citada por Arango y Amaya (2018), lo entiende como una búsqueda por producir conocimiento desde nuestras manos, nuestros cerebros y nuestros corazones, el cual tiene lugar no solo en los laboratorios, los escritorios o los archivos, sino que se encuentra en estrecha relación con los públicos. Esta perspectiva integral del cuidado se complementa con el trabajo de Daly y Lewis (2000: 285), quienes definen estas actividades como ética del cuidado, trascendiendo la noción de trabajo no productivo hacia un concepto filosófico sobre el mismo.

No obstante, las investigaciones sobre el cuidado han permitido demostrar una realidad preocupante: el énfasis en las actividades de cuidado directo o primario de personas dependientes, generalmente realizadas por mujeres, aísla no sólo a quien está siendo cuidado, sino también a la cuidadora. Esta situación se agrava debido a la inexistencia de un sistema social de cuidado, así como a la ausencia de una política que permita redistribuir las tareas del cuidado de manera equitativa.

En este contexto, resulta fundamental comprender el rol del cuidador, que se define como "la persona que se hace cargo, por cuenta propia o por encargo, de vigilar y atender a otra persona como un anciano, un bebé, un convaleciente, o una dependencia" (Cuidadores: Responsabilidades-Obligaciones, 2012). Esta definición se ha actualizado recientemente mediante la ley 2297 de 2023, que entiende por cuidador a la "persona, profesional o no, que apoya a realizar las tareas básicas de la vida cotidiana de una persona con discapacidad quien, sin la asistencia de la primera, no podría realizarlas" (Ley 2297 De 2023 Congreso De La República De Colombia, 2023).

A partir de estas definiciones, se evidencia un patrón sistemático que atribuye el cuidado de esta población mayoritariamente a las mujeres. La Organización Internacional del Trabajo (OIT) ha confirmado esta desigualdad de género, señalando que "las mujeres dedican en promedio 2,5 veces más tiempo que los hombres a la prestación de cuidados no remunerados; 4 horas y 25 minutos al día frente a 1 hora y 23 minutos en el caso de los hombres". Es particularmente significativo que ningún país del mundo registre una prestación de cuidados no remunerada igualitaria entre hombres y mujeres (OIT, 2019).

Frente a esta marcada desigualdad en la remuneración del trabajo del cuidado, se hace necesario el desarrollo de habilidades psicosociales. Según Romagnoli, Mena y Valdés (2007), estas son todas las habilidades socio afectivas fundamentales para el desarrollo de

la mayoría de los aspectos de la vida familiar, escolar y social. Su importancia radica en que ayudar a resolver conflictos de manera pacífica, tomar decisiones responsables, evitar conductas de riesgo, mantener buenas relaciones interpersonales, comunicar asertivamente nuestros sentimientos e ideas, y promover estados de calma y optimismo que permitan alcanzar los objetivos personales y académicos.

Para la elaboración de este proyecto, se han seleccionado tres habilidades psicosociales fundamentales.

La primera es el empoderamiento que según Rappaport (1984:16) implica un proceso y mecanismos mediante los cuales las personas, las organizaciones y las comunidades ganan control sobre sus vidas. Por su parte, Cornell Empowerment Group (1989:23) define el empoderamiento como un proceso intencional, continuo, centrado en la comunidad local, que implica respeto mutuo, reflexión crítica, cuidado y participación grupal, a través del cual personas carentes de un compartir equitativo de recursos valorados ganan mayor acceso a, y control sobre esos recursos. Por ello se busca afianzar esta habilidad por medio de temas como reconocimiento de necesidades, empoderamiento femenino, violencia de género y derechos de las mujeres.

Otra habilidad a afianzar es el autocuidado, que la Organización Panamericana de la Salud (2006) define como el conjunto de prácticas cotidianas y las decisiones sobre ellas, que realiza una persona, familia y grupo para cuidar o restablecer su salud física, emocional y social.

Con esto se pretende promover la autogestión emocional, autoconocimiento, cuidado físico y cuidado emocional.

Por último, se trabajará la comunicación asertiva, en la cual Elizondo (2000) se refiere al asertividad como la habilidad para expresar los pensamientos, sentimientos y percepciones, y elegir cómo reaccionar y sostener los propios derechos cuando es apropiado.

Con esta habilidad se busca identificar cómo entienden las mujeres la comunicación asertiva, facilitar la expresión de necesidades, y conocer canales de comunicación familiar y vecinal.

**Figura 1**

*Habilidades psicosociales en mujeres cuidadoras. Elaboración propia.2024*



*Nota.* Representación gráfica de habilidades retomadas para afianzar durante el proceso. Elaboración propia basada en los conceptos consignados en el marco teórico.2024

### **3.2 Marco institucional**

#### **3.2.1 Agencia Ciudadana.**

Agencia Ciudadana – La Construcción Constante de un Mundo Común. Son un equipo de profesionales de las Ciencias Sociales y Humanas con experiencia en proyectos de incidencia social, educación e investigación.

De acuerdo a la información suministrada por Agencia Ciudadana la sociedad tiene como objeto principal la prestación de servicios profesionales interdisciplinarios desde las ciencias humanas y sociales, que favorezcan en los clientes, el empoderamiento en su capacidad de agencia, la creación de ideas y estrategias novedosas en el diseño, ejecución y asesoría de intervenciones e investigaciones sociales, acciones formativas y de capacitaciones virtuales y presenciales.

Esta se encuentra legalmente constituida desde 2015 con la intención de propiciar la capacidad de agencia en diversos ámbitos de la sociedad a través de la incidencia en diferentes comunidades y grupos sociales de interés en los temas enunciados anteriormente.

En la siguiente figura se reconoce la misión y la visión de Agencia Ciudadana, a partir de allí se establece la contribución del proyecto realizado durante el proceso de la pasantía a dichos lineamientos institucionales.

## Figura 2

### *Lineamientos institucionales Agencia Ciudadana*



*Nota.* Misión, visión y aportes a la institución. Elaboración propia basada en información suministrada por Agencia Ciudadana. 2024

### 3.2.2 Fundación Caminos Diversos

La fundación Caminos Diversos es una organización sin ánimo de lucro, que cuenta con personería jurídica desde el año 2018. Fue fundada hace 13 años por Deisy Franco Martínez y 5 madres de personas con discapacidad. La fundación se conforma por 54 personas entre ellas 24 cuidadoras de la localidad Rafael Uribe Uribe, en el que buscan visibilizar desde sus capacidades y conocimientos de las personas con discapacidad

En la siguiente figura se reconoce la misión y la visión de la fundación Caminos Diversos y a partir de allí se establece la contribución de la pasantía a dichos lineamientos institucionales.

**Figura 3.**

*Lineamientos institucionales Fundación Caminos Diversos*



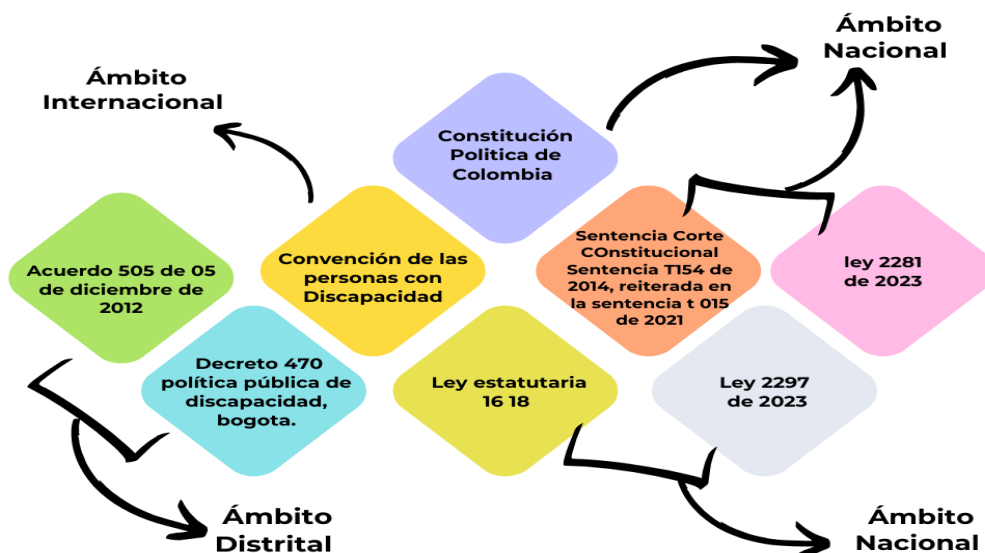
. *Nota.* Misión, visión y aportes a la institución. Elaboración propia con información suministrada por la fundación Caminos Diversos.2024.

### 3.3 Marco legal

La normatividad vigente es un claro esfuerzo realizado por los distintos sectores involucrados en el cuidado y las personas con discapacidad, la importancia de estas se enmarca en la garantía de acceso a estos derechos; las normas mencionadas a continuación, permiten la fundamentación legal de temas como la igualdad, la rehabilitación integral, la educación, el empleo, el acceso a servicios de cuidado y asistencia personal, y la protección de los derechos de las personas con discapacidad y sus cuidadores. También se incluyen acuerdos distritales específicos para Bogotá, como el Acuerdo 505 que establece el Sistema Distrital de Atención Integral para este grupo.

**Figura 4.**

*Marco legal del proyecto*



*Nota.* Marco normativo internacional, nacional y local. elaboración propia. 2024

El gráfico presenta una visión general del marco legal y normativo relacionado con la discapacidad y cuidadores de personas con discapacidad en Colombia, en diferentes ámbitos: internacional, nacional y distrital. En el centro se encuentra la Constitución Política de Colombia, que sirve como base fundamental para todas las demás normativas. A nivel

internacional, se destaca la Convención de las Personas con Discapacidad, reflejando los compromisos internacionales del país en esta materia. En el ámbito nacional, se observan leyes y sentencias, como la Ley estatutaria 1618, Ley 2281 de 2023, la Ley 2297 de 2023, y la Sentencia T154 de 2014 de la Corte Constitucional, reiterada en la sentencia T 015 de 2021, que estableció el marco jurídico nacional para los derechos de las personas con discapacidad. A nivel distrital, específicamente para Bogotá, se menciona el Decreto 470 y el Acuerdo 505 de 2012 sobre política pública de discapacidad, indicando la existencia de normativas locales que complementan el marco nacional.

### ***3.4 Marco metodológico***

La metodología propuesta a continuación es esencial para la estructuración y el desarrollo del proyecto en el proceso de pasantía, su guía paso a paso nos permite organizar de manera coherente la información recopilada durante la intervención.

Ante ello se retoma a Lillo y Rosello (2004:99) quienes plantean una propuesta metodológica orientativa para la intervención comunitaria, que parte del esquema básico de procedimiento, pero que incorpora aspectos específicos en relación con el ámbito comunitario, proponen la incorporación de una fase inicial y previa, que complementa los cinco momentos metodológicos del Trabajo Social y que se concretan en:

- Fase de toma de contacto.
- Fase de estudio-investigación diagnóstica.
- Fase de planificación.
- Fase de ejecución o intervención propiamente dicha.
- Fase de evaluación.

Estas etapas no deben ser consideradas como un proceso lineal, sino que son fases que se desarrollan simultánea y complementariamente en el tiempo. Resulta imprescindible que tengan un desarrollo paralelo, puesto que los resultados de cada una de ellas repercuten en el resto (Lillo y Roselló, 2004:99).

Esta metodología irá enfocada dentro de un modelo ecológico, desarrollado fundamentalmente a partir del modelo propuesto en la obra de U. Bronfenbrenner (1979), *Ecología del desarrollo humano*, ofrece una comprensión de la compleja y permanente interacción de las personas con sus ambientes más o menos inmediatos, donde integrar la estructura y dinámica de las redes sociales y las transacciones de apoyo que se generan en éstas.

U. Bronfenbrenner (1979) lo forman los entornos inmediatos que contienen a la persona, llamados microsistemas (familia, escuela, trabajo, barrio...). En el siguiente nivel se sitúan las relaciones entre esos entornos inmediatos de la persona, que formarían el mesosistema. En el tercer nivel se sitúan los entornos donde la persona no está presente, pero es influida por ellos, nivel de ecosistema y en el cuarto nivel se sitúan los factores socioeconómicos y culturales de tipo macrosocial, que constituirá el macrosistema. (Lillo y Rosello, 2010)

Los modelos ecosistémicos se consideran el marco teórico integrador del concepto de red social, al que añaden la dimensión contextual. El análisis del funcionamiento de las redes sociales y de su función de apoyo ofrece las bases para el trabajo individual, familiar, grupal o comunitario, al que denominan «estrategias de intervención comunitaria basadas en redes sociales» (Villalba, 1993:69-85)

Para este proyecto el modelo ecológico permite una comprensión integral de la situación de las mujeres cuidadoras, considerando múltiples niveles de influencia en sus vidas, en el que permite profundizar cómo los diferentes entornos (microsistema, mesosistema,

exosistema y macrosistema) afectan e interactúan en la vida de las cuidadoras facilitando un análisis de la labor de las redes sociales y su función de apoyo, lo cual es crucial para las cuidadoras que a menudo pueden sentirse aisladas. Entender el contexto más amplio (cultural, socioeconómico, político) que influye en sus vidas, proporciona un marco para diseñar intervenciones que aborden múltiples niveles de influencia en la vida de estas.

### **Proceso de seguimiento y evaluación**

Siguiendo la metodología propuesta por Lillo y Roselló, se implementaron las siguientes fases el proyecto realizado en el proceso de pasantía.

#### **Toma de Contacto**

Se estableció un contacto inicial con la Fundación Caminos Diversos, presentándonos a la población objetivo: mujeres cuidadoras de personas con discapacidad en la localidad de Rafael Uribe Uribe. Anteriormente Agencia Ciudadana había trabajado con este grupo de mujeres cuidadoras en conjunto con pasantes de otras universidades, circunstancias imprevistas interrumpen el proceso. Nuestra tarea fue retomar y continuar esta labor.

#### **Fase de Investigación - Diagnóstico**

Se realizó un diagnóstico poblacional para identificar las necesidades específicas de las mujeres cuidadoras. Para este fin, se utilizó un formulario de Google que recopiló datos demográficos básicos (edad, tiempo como cuidadora, número de hijos a cargo) y exploró temas más profundos como condiciones físicas, conocimiento sobre comunicación asertiva y derechos, y experiencias de violencia de género, dentro de los resultados se encontró que en el ámbito del cuidado, se identificó que el 92.3% son madres de personas con discapacidad que asisten a la fundación, dedicando la totalidad de estas mujeres más de 8 horas diarias a labores de cuidado. Un 53.8% cuenta con

apoyo familiar, lo que sugiere que casi la mitad de las cuidadoras asumen esta responsabilidad de manera casi exclusiva. Esta dedicación intensiva tiene un impacto significativo en su salud, evidenciado por el hecho de que el 61.5% presenta condiciones crónicas como hipertensión, diabetes y problemas circulatorios o articulares.

La situación de salud se agrava al constatar que el 69.2% no dedica suficiente tiempo a su propio cuidado físico, lo que puede explicarse por la sobrecarga y priorización del cuidado de otros. En cuanto a habilidades sociales, el diagnóstico mostró que el 61.5% desconoce técnicas de comunicación asertiva, y un 69.2% comunica sus necesidades personales solo cuando lo considera conveniente. La capacidad para establecer límites resulta especialmente reveladora: mientras un 30.8% se autoevalúa con nivel máximo de habilidad, otro 30.8% se califica en un nivel intermedio, y un 15.4% reconoce una capacidad muy limitada para definir límites personales.

Los resultados en derechos y protección son igualmente preocupantes. Aunque el 69.2% refiere conocer sus derechos, un 53.8% ha sido víctima de violencia de género, lo que evidencia una brecha significativa entre el conocimiento teórico y la realidad vivencial. En el ámbito emocional, un 61.5% indica conocer y aplicar técnicas de manejo emocional, lo que podría interpretarse como un recurso de resiliencia ante las múltiples demandas y desafíos que enfrentan como cuidadoras.

### **Fase de Planificación**

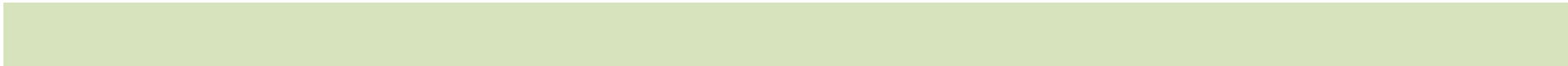
En esta etapa se desarrolló el plan de trabajo del proyecto, este se realizó durante los meses de abril y mayo al iniciar el proyecto de pasantía, en el cual se definieron objetivos, metas e indicadores. Este diseñó un plan detallado de las actividades a realizar.

**Tabla 1.***Plan de trabajo.*

<i>Objetivo específico 1. Afianzar prácticas de autocuidado y empoderamiento por medio de espacios formativos.</i>			
<b>Actividad</b>	<b>objetivo</b>	<b>Técnica</b>	<b>Recursos</b>
promoción del autoconocimiento.	Promover el autoconocimiento como estrategia para el amor propio.	El juego del sobre: <a href="https://educrea.cl/8-dinamicas-y-actividades-de-autoestima-para-ninos-y-adolescentes/">https://educrea.cl/8-dinamicas-y-actividades-de-autoestima-para-ninos-y-adolescentes/</a>	<b>Recurso humano:</b> Pasantes de trabajo social y líder del grupo de mujeres cuidadoras  <b>Recursos Materiales:</b> Salon comunal, sillas, mesas, esferos y hojas
Autogestión emocional	Fomentar la autogestión emocional como herramienta para la relación con los demás.	las metáforas: <a href="https://www.lifeder.com/dinamicas-inteligencia-emocional/">https://www.lifeder.com/dinamicas-inteligencia-emocional/</a>	<b>Recurso humano:</b> Pasantes de trabajo social y líder del grupo de mujeres cuidadoras  <b>Recurso materiales:</b> Salon comunal, sillas.

Importancia de la salud física como parte de la autoestima	definir la importancia de la salud física como complemento a su bienestar emocionalgt	Explicación de la importancia de cuidar la salud física y de asistir a chequeos.	<b>Recurso humano:</b> Pasantes de trabajo social y líder del grupo de mujeres cuidadoras
Relajación y autocuidado emocional y físico	Concientizar sobre el cuidado físico y emocional dando pautas de cuidado en casa	Meditación: <a href="https://www.tena.com.co/academia-tena/autocuidado-para-cuidadores/">https://www.tena.com.co/academia-tena/autocuidado-para-cuidadores/</a>  Entrega de tips sobre el cuidado: <a href="https://jenncorreia.com/8-dias-de-autocuidado-actividades-para-poner-en-practica/">https://jenncorreia.com/8-dias-de-autocuidado-actividades-para-poner-en-practica/</a>	<b>Recurso humano:</b> Pasantes de trabajo social y líder del grupo de mujeres cuidadoras  <b>Recurso físico:</b> Salon comunal, sillas, colchonetas/cobijas
La higiene postural en la labor de las mujeres cuidadoras.	Brindar herramientas de cuidado personal y de postura, que prevengan enfermedades Oseas y musculares.	Aplicación de ejercicios: <a href="https://blog.famisanar.com.co/higiene-postural">https://blog.famisanar.com.co/higiene-postural</a>	<b>Recurso humano:</b> Pasantes de trabajo social y líder del grupo de mujeres cuidadoras  <b>Recurso físico:</b> Salon comunal, sillas, colchonetas/cobijas
Reconocimiento de las necesidades de las cuidadoras.	Reconocer las necesidades principales de las mujeres cuidadora	Dinámica Descubriendo Mis Necesidades <a href="https://dinamicasgrupales.com.ar/dinamicas/trabajo-en-equipo/dinamica-descubriendo-mis-necesidades/">https://dinamicasgrupales.com.ar/dinamicas/trabajo-en-equipo/dinamica-descubriendo-mis-necesidades/</a>	<b>Recurso humano:</b> Pasantes de trabajo social y líder del grupo de mujeres cuidadoras  <b>Recursos físicos:</b> papel, marcadores

Derechos de las mujeres.	Reconocimiento de derechos de las mujeres como base del respeto social.	<p>presentación sobre los derechos de las mujeres</p> <p>elaboración cartel chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/<a href="https://mexico.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/actividades_para_la_facilitacion_de_las_intervenciones_comunitarias_trabajo_con_mujeres_0.pdf">https://mexico.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/actividades_para_la_facilitacion_de_las_intervenciones_comunitarias_trabajo_con_mujeres_0.pdf</a></p>	<p><b>Recurso humano:</b> Pasantes de trabajo social y líder del grupo de mujeres cuidadoras</p> <p><b>Recursos Físicos:</b> presentación, video beam</p>
Empoderamiento de las mujeres	Establecer información respecto al papel de la mujer en sociedad y el empoderamiento femenino.	Sesión de Empoderamiento a través del maquillaje	<p><b>Recurso humano:</b> Pasantes de trabajo social y líder del grupo de mujeres cuidadoras</p> <p><b>recursos físicos:</b> maquillaje, espejos.</p>
Charla violencia de género	Reconocer las señales de violencia e informar las rutas de acceso a la denuncia.	Presentación violencia de género rutas de atención	<p><b>Recurso humano:</b> Pasantes de trabajo social y líder del grupo de mujeres cuidadoras.</p> <p><b>recursos físicos</b> presentación, video beam</p>



*Objetivo específico 2.* Promover la comunicación asertiva ayudando a la expresión de necesidades, defensa de sus derechos y resolución de conflictos.

Actividad	Objetivo	Técnica	Recursos
Comunicación asertiva que es	Promover una comunicación asertiva para una expresión eficaz de necesidades.	Explicación del tema dinámica Concurso a la originalidad del conflicto <a href="https://www.ayudartepsicologia.com/juegos-fomentar-asertividad/">https://www.ayudartepsicologia.com/juegos-fomentar-asertividad/</a>	<b>Recurso humano:</b> Pasantes de trabajo social y líder del grupo de mujeres cuidadoras  <b>Recursos físicos</b> fotos e imágenes.
expresión de necesidades	Reconocer las necesidades principales de las mujeres cuidadoras para	bingo de las necesidades <a href="https://play.street-smart.be/es/game/view/1984">https://play.street-smart.be/es/game/view/1984</a>	<b>Recurso humano:</b> Pasantes de trabajo social y líder del grupo de mujeres cuidadoras  <b>Recursos físicos</b> cartones de bingo, fichas

Canales de comunicación familiar	Fortalecer los canales de comunicación familiar y redes de apoyo por medio del asertividad.	Explicación de la importancia de los canales de comunicación familiar, cómo mejorar la comunicación familiar	<p><b>Recurso humano:</b> Pasantes de trabajo social y líder del grupo de mujeres cuidadoras</p> <p><b>Recursos físicos</b></p> <p>video beam, presentación</p>
Redes de apoyo.	fortalecer el proyecto de vida enfocado a emprendimientos y apoyo económico.	Presentación redes de apoyo. fortalecimiento de proyecto de vida enfocado a emprendimientos y apoyo económico.	<p><b>Recurso humano:</b> Pasantes de trabajo social y líder del grupo de mujeres cuidadoras</p> <p><b>Recursos físicos</b></p> <p>presentación video beam</p>

*Nota.* La anterior tabla muestra la planeación de actividades para la realización de actividades. Elaboración propia. 2024

## Fase de Ejecución o Intervención

Las actividades planificadas se llevaron a cabo desde abril hasta septiembre de 2024. Paralelamente, se brindó apoyo en diversas labores de la Agencia Ciudadana, en el que se ven establecidas en el siguiente cronograma y presupuesto.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES						
Actividad	Abril		Mayo		junio	
	1	2	3	4	5	6
Presentación en la entidad	■					
Trabajo de comunicación, difusión y establecimiento de redes		■				
Apoyo organizativo	■					
Diagnóstico y caracterización de la comunidad		■				
Diseño, preparación y ejecución de actividades sobre promoción del autoconocimiento.			■			
comunicación, difusión y establecimiento de redes	■	■	■	■	■	■
Diseño, preparación y ejecución de Actividad Autogestión emocional				■		
Diseño, preparación y ejecución de actividad Importancia de la salud física como parte de la autoestima					■	
Diseño, preparación y ejecución actividad relajación y autocuidado emocional y físico					■	
Diseño, preparación y ejecución de actividad higiene postural en la labor de las mujeres cuidadoras.						■

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES																
Actividad	Julio		Agosto				Septiembre									
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						
comunicación, difusión y establecimiento de redes	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■						
Apoyo organizativo	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■						
Diseño, preparación y ejecución de actividades en torno Reconocimiento de las necesidades de las cuidadoras.	■															
Diseño, preparación y ejecución actividad entorno a Derechos de las mujeres.		■														
Diseño, preparación y ejecución de actividades Empoderamiento de las mujeres			■													
Diseño, preparación y ejecución de actividades Acercamiento a Proyecto de vida.				■												
Diseño, preparación y ejecución Charla violencia de género					■											
Diseño, preparación y ejecución actividad Comunicación asertiva que es	■					■										
Diseño, preparación y ejecución actividad expresión de necesidades							■									
Diseño, preparación y ejecución actividad Límites personales								■								
Diseño, preparación y ejecución actividad canales de comunicación familiar									■							
Diseño, preparación y ejecución actividad Redes de apoyo.										■						
Cierre de actividades semestrales con mujeres cuidadoras.										■						

Nota. Cronograma de actividades realizadas durante la pasantía desde el mes de abril hasta el mes de septiembre de 2024. Elaboración propia.2024

## Presupuesto

insumos	valor	valor 4 meses
<b>Insumos académicos:</b> Documentos académicos digitales y físicos y agendas para tomar apuntes	\$ 1.200,00	\$ 4.800,00
<b>Insumos materiales:</b> materiales para la realización de talleres, papelería en general.	\$ 30.000,00	\$ 120.000,00
<b>Insumos tecnológicos:</b> Bafle, Computador Dispositivos para registros fotográficos	\$ 50.000,00	\$ 200.000,00
Transportes de ida y regreso. Total 2 personas.	\$ 50.000,00	\$ 200.000,00
Recursos humanos: profesionales en formación de Trabajo Social	\$ 2.600.000,00	\$ 10.400.000,00
Imprevistos 10%	\$ 273.120,00	\$ 1.092.480,00
<b>Total, final</b>	<b>\$3.004,320.00</b>	<b>\$ 12.017.280,00</b>

Nota. Presupuesto propuesto para la ejecución del proyecto en la pasantía. Elaboración propia 2024.

### Fase de Evaluación

Para concluir, se condujo una evaluación mediante un formulario de Google dirigido a las mujeres cuidadoras. Este instrumento indaga sobre su nivel de satisfacción, los aprendizajes adquiridos y las experiencias vividas durante todo el proceso.

Este instrumento reveló resultados en el desarrollo de habilidades psicosociales de las mujeres cuidadoras. En relación con el autocuidado, un 80% de las participantes (equivalente a 12 de 15 mujeres) manifestaron una mejora significativa, calificando entre 4 y 5 en una escala del 1 al 5, lo que indica un impacto sustancial de las intervenciones realizadas.

En cuanto al empoderamiento para expresar necesidades, aproximadamente el 73.3% de las participantes (11 de 15) se sienten completamente empoderadas, marcando 4 o 5 en la escala, lo que sugiere un avance importante en su capacidad de comunicación y autoafirmación. Esta tendencia se confirma con la mejora en comunicación, donde un 66.7% (10 de 15 mujeres) reportaron cambios significativos en su forma de interactuar con los demás.

La implementación de prácticas de autocuidado mostró que un 66.7% de las participantes incorporando nuevas rutinas de cuidado personal. Respecto a los recursos proporcionados durante el proyecto, el 86.7% (13 de 15 mujeres) los consideraron altamente útiles, calificándolos con 4 o 5 en la escala de utilidad.

Un hallazgo relevante es la claridad sobre comunicación asertiva, donde un 80% de las participantes (12 de 15) manifestaron total comprensión del tema. El impacto global del proyecto se refleja en que un 73.3% de las mujeres (11 de 15) perciben una mejora significativa en su calidad de vida, calificando entre 4 y 5.

La satisfacción general con el proyecto revela que un 86.7% de las participantes (13 de 15) expresaron estar muy satisfechas, calificando su experiencia con 4 o 5. Esta percepción positiva se traduce en que el 93.3% (14 de 15 mujeres) recomendarían el proyecto a otras mujeres cuidadoras o fundaciones, lo que evidencia el éxito y el impacto transformador de la intervención.

Las observaciones cualitativas refuerzan estos hallazgos, con comentarios que resaltan la importancia del proyecto, el agradecimiento por los conocimientos compartidos y el reconocimiento de iniciativas que visibilizan y apoyan el rol de las madres y cuidadoras.

#### 4. Resultados

En la siguiente tabla se pueden identificar los diferentes puntos de mejora y los resultados obtenidos durante el proceso de la pasantía.

**Tabla 2.**

*Resultados del proceso.*

	Objetivo	Meta	Indicador	Resultados	Logros y acciones de mejora.	Evidencias
<b>Objetivo general</b>	Aportar a las habilidades psicosociales de las mujeres cuidadoras asociadas a la Fundación Caminos Diversos, de la localidad Rafael Uribe Uribe, durante el 2024.	Que el 80% de 16 mujeres cuidadoras participantes se apropien de herramientas para el fortalecimiento de sus habilidades sociales.	Número de mujeres que asimilan y emplean herramientas psicosociales	Al iniciar el proceso sólo 13 mujeres respondieron al instrumento de diagnóstico en la que se evidencia que el 76,9% no dedican suficiente tiempo al cuidado físico. al terminar el proceso más de un 80% mejoró sus técnicas de cuidado y dice haber implementado prácticas de cuidado a su rutina diaria. además de asimilar el empoderamiento en sus formas de comunicación y tener claro la importancia del establecimiento de límites personales.	Se logró llegar a 13 mujeres cuidadoras, teniendo en cuenta que desde el diagnóstico realizado este ha sido el número de asistentes a la mayoría de sesiones. La evaluación fue respondida por 15 mujeres las cuales el 90% de ellas dice ser un proyecto satisfactorio para su crecimiento como mujer.	Diagnóstico y Evaluación final
<b>Objetivos específicos</b>	Afianzar prácticas de autocuidado y empoderamiento por medio de espacios formativos.	Cumplir con un 80% de 13 de las actividades propuestas, en el que el 10 % de 20 mujeres cuentan su experiencia en las tareas programadas.	Número de sesiones implementados sobre el número de sesiones programadas sobre autocuidado y empoderamiento.	Se realizaron 11 de 13 actividades programadas.	se logró realizar 11 actividades gracias a que muchas de las participantes accedieron a realizar un fortalecimiento en herramientas TIC, en el que se logró que una gran mayoría se conectara a las sesiones vía meet y algunas otras presenciales.	planeaciones, sistematizaciones.

	Promover la comunicación asertiva entre las mujeres cuidadoras para facilitar la expresión de necesidades.	que el 70% de las 16 mujeres cuidadoras reporten haber mejorado sus habilidades de comunicación asertiva al finalizar el proyecto.	Porcentaje de mujeres cuidadoras que reportan haber mejorado sus habilidades de comunicación asertiva.	al iniciar el proyecto el 61,5 % de las mujeres no conocían que era la comunicación asertiva al terminar el 93.3% tenían claro que era y habían mejorado sus habilidades de comunicarse con los demás.	además de ello se logró crear red con el colectivo Kalon maquillaje, quienes realizan sesiones de empoderamiento femenino a través del maquillaje.	diagnóstico y evaluación final
	Desarrollar un recurso de consulta que ofrezca ejercicios prácticos, consejos y recomendaciones para fortalecer las habilidades psicosociales de las mujeres cuidadoras a largo plazo.	Realizar un recurso físico o audiovisual que se entrega al finalizar el proyecto.	Número de recursos físicos o audiovisuales elaborados.	Entrega de una guía práctica a la entidad agencia ciudadana y a la fundación caminos diversos para la elaboración de talleres y consejos prácticos referentes al desarrollo de habilidades psicosociales		Guía práctica

*Nota.* La anterior tabla muestra los resultados del proceso de pasantía, por medio del cumplimiento de las metas. Elaboración propia.

La evaluación final del programa de pasantía arroja resultados que, al contrastar los logros obtenidos con los objetivos inicialmente establecidos, se evidencia un nivel de cumplimiento del 90% en todas las metas propuestas.

A lo largo del proceso, se implementó un sistema de seguimiento con el referente de la entidad en la que se incluyeron reuniones cada dos semanas para la revisión de tareas y cronograma sirviendo para analizar el progreso del proyecto, destacar los aspectos positivos y negativos del proceso y buscar acciones de mejora durante el proceso.

## **5. Conclusiones y recomendaciones**

El proyecto alcanzó un alto nivel de cumplimiento de sus objetivos, logrando el 90% de las metas propuestas. Esto demuestra la efectividad de la intervención y la pertinencia de las actividades desarrolladas para atender las necesidades de las mujeres cuidadoras.

Un punto relevante del proyecto fue la priorización de la atención a las necesidades de un grupo frecuentemente olvidado en las políticas públicas. Al hacerlo, se sentó un precedente importante para futuras intervenciones en este campo y se destacó la importancia de visibilizar a las mujeres cuidadoras. Este enfoque no solo benefició a los participantes directos del proyecto, sino que también contribuyó a crear conciencia sobre la importancia del trabajo de cuidado en la sociedad.

El enfoque integral del Trabajo Social, basado en el modelo ecológico, permitió considerar los múltiples sistemas que influyen en las vidas de las mujeres cuidadoras, facilitando la identificación y el abordaje de sus necesidades psicosociales. Esta perspectiva fue esencial para comprender la complejidad de las situaciones que enfrentan estas mujeres y diseñar intervenciones efectivas.

Lo anterior permitió el diseño e implementación de estrategias para el empoderamiento de las mujeres cuidadoras, contribuyendo así a la transformación de sus realidades sociales y personales. Estas estrategias no solo abordan las necesidades inmediatas, sino que también proporcionan herramientas para el desarrollo de la autonomía y el fortalecimiento personal de los participantes.

Además, la profesión demostró su rol clave en la gestión y coordinación de iniciativas comunitarias al articular diferentes actores sociales, incluyendo la universidad, la Agencia Ciudadana, la Fundación Caminos Diversos y colectivos, donde todos trabajaron en pro de un objetivo común. Esta capacidad de crear y fortalecer redes de apoyo fue fundamental para el éxito del proyecto.

Por otra parte, las pasantías constituyen un elemento fundamental en la formación del trabajo social como profesión permiten la aplicación práctica de los conocimientos teóricos en contextos reales, facilitando el contacto directo con diversas poblaciones y problemáticas sociales. Además, fortalecen las habilidades técnicas y metodológicas mientras construyen una valiosa red profesional que puede generar futuras oportunidades laborales.

Es por ello que la pasantía en este tipo de proyectos es necesaria seguir implementando para su continuidad, ya que permite un acercamiento a la realidad de una población poco intervenida y que busca y necesita fortalecer capacidades para su realización personal y como mujeres.

Se recomienda a la Agencia Ciudadana mantener y fortalecer sus programas de pasantías. Estos proyectos permiten que los trabajadores sociales contribuyan con su experiencia y dedicación al desarrollo de la comunidad objetivo. Es importante considerar cuidadosamente la duración de estos programas para optimizar su impacto y evitar obstáculos

administrativos o dificultades en el seguimiento del proceso. Esta estrategia no solo beneficia a la población atendida, sino que también agiliza los procedimientos internos de la agencia.

Se recomienda a la universidad reevaluar sus procesos de aprobación de pasantías. Es crucial considerar que, al establecer nuevos convenios con entidades externas, la comunicación a menudo se vuelve compleja, lo que puede obstaculizar la formalización de estos acuerdos. Una revisión de estos procedimientos podría facilitar y agilizar la creación de convenios, beneficiando tanto a los estudiantes como a las instituciones colaboradoras.

## **6. producto**

Como producto final de la pasantía, se entregará a la comunidad de mujeres cuidadoras una guía llamada “empoderadas para cuidar y cuidarnos: guía práctica” la cual recopila información clave para las mujeres cuidadoras.

Esta guía contiene:

- Temas de interés y relación directa con la vida de las mujeres cuidadoras: empoderamiento de las mujeres, derechos de las mujeres, violencia de género, comunicación asertiva y autocuidado
- Desarrollo de los temas en puntos cómo la importancia de estos, palabras/conceptos clave, herramientas, definiciones, ayudas visuales y frases.
- Actividades y datos curiosos de cada tema

De esta manera se pretende ofrecer información clara y concisa, al ofrecer temas y consejos prácticos esta guía fomenta el autocuidado y contribuye a mejorar la calidad de vida de las cuidadoras.

## 7. Referencias

- Arango Gaviria, Luz Gabriela; Amaya Urquijo, Adira; Pérez Bustos, Tania; Pieda Duque, Javier (Eds.). *Género y cuidado: teorías, escenarios y políticas* Bogotá: Universidad Nacional de Colombia, Pontificia Universidad Javeriana, Universidad de los Andes, 2018.  
[https://www.humanas.unal.edu.co/2017/investigacion/application/files/1915/4240/3965/Pre-Genero\\_y\\_cuidado\\_Teorias\\_escenarios\\_y\\_politicas.pdf](https://www.humanas.unal.edu.co/2017/investigacion/application/files/1915/4240/3965/Pre-Genero_y_cuidado_Teorias_escenarios_y_politicas.pdf)
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of Human Development*. Cambridge, Harvard University Press. (Trad. Cast.: *La ecología del desarrollo humano*. Barcelona, Ediciones Paidós, 1987).  
[chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://proyectos.javerianacali.edu.co/cursos\\_virtuales/posgrado/maestria\\_asesoria\\_familiar/familia\\_contemporanea/modulo\\_1/la-ecologia-del-desarrollo-humano-bronfenbrenner-copia.pdf](https://proyectos.javerianacali.edu.co/cursos_virtuales/posgrado/maestria_asesoria_familiar/familia_contemporanea/modulo_1/la-ecologia-del-desarrollo-humano-bronfenbrenner-copia.pdf)
- Categorías de discapacidad - Inclusión Pública*. (s.f). Función Pública.  
<https://www1.funcionpublica.gov.co/web/inclusion-publica/categor%C3%ADas-de-discapacidad>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (s.f.). *Sobre el cuidado y las políticas de cuidado*. <https://www.cepal.org/es/sobre-el-cuidado-y-las-politicas-de-cuidado>
- Cornell Empowerment Group. (1989). *Empowerment and family support*. *Networking Bulletin*, 1, 1-23.
- Cuidadores: responsabilidades-obligaciones*. (2012). Medigraphic.  
<https://www.medigraphic.com/pdfs/enfneu/ene-2012/ene123i.pdf>
- Daly, M. y Lewis, J. (2000). "The concept of social care and the analysis of contemporary welfare state" *British Journal of Sociology*, Vol 51 Issue N° 2.  
<https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=798c8ed5765fc431b2baff04e70d8146f61a8105>
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística-DANE. (2021). *El diamante del cuidado frente a la experiencia de la discapacidad en Colombia*. dane.gov.co.  
<https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/notas-estadisticas-casen/abril-2023DiscapCuidadores.pdf>
- Discapacidad - OPS/OMS | (s.f.). Organización Panamericana de la Salud.  
<https://www.paho.org/es/temas/discapacidad>
- Foro Económico Mundial. (2024, abril). *El futuro de la economía de los cuidados depende de la colaboración y de una actitud de cuidador*.  
<https://es.weforum.org/agenda/2024/04/el-futuro-de-la-economia-de-los-cuidados-depende-de-la-colaboracion-y-de-una-actitud-de-cuidador/>
- La experiencia del cuidado de las mujeres cuidadoras con procesos crónicos de salud de familiares dependientes, *Atención Primaria*, Volume 48, Issue 2, Pages 77-84,  
<https://doi.org/10.1016/j.aprim.2015.03.006>

- Lam, D., Giles, A. y Lavander, A. (2003). Carers' expressed emotion, appraisal of behavioural problems and stress in children attending schools for learning disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research: JIDR*, 47(6), 456-463.
- Ley 2281 de 2023 Congreso de la República de Colombia*. (2023, enero 4). Secretaría General de la Alcaldía Mayor de Bogotá. <https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?dt=S&i=132697>
- Ley 2297 de 2023 Congreso de la República de Colombia*. (2023, junio 28). Secretaría General de la Alcaldía Mayor de Bogotá. <https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=143777>
- Lillo, N., & Roselló, E. (2004). *Manual para el Trabajo Social Comunitario*. Madrid, España: Narcea. Obtenido de [https://www.academia.edu/29450216/Manual para el T.S. Comunitario](https://www.academia.edu/29450216/Manual_para_el_T.S._Comunitario). Nieves
- Linnan, Laura, Gabriela Arandia, Lori A. Bateman, Amber Vaughn, Natalie Smith y Dianne Ward. 2017. "La salud y las condiciones laborales de las mujeres empleadas en el cuidado infantil" *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública* 14, no. 3: 283. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030283>
- Massé-García MC. La mujer y el cuidado de la vida. Comprensión histórica y perspectivas del futuro. *Cuadernos de Bioética*. [Internet] 2017; XXVIII. Disponible en: <http://aebioetica.org/revistas/2017/28/94/291.pdf>
- Mechanic, D. (1991, February). *Adolescents at risk: New directions*. Paper presented at the Seventh Annual Conference on Health Policy. Cornell University, Medical College.
- Mercedes Martínez Marcos, Carmen De la Cuesta Benjumea, (2016)
- Organización Internacional del Trabajo, (OIT). (2018, junio 28). El trabajo de cuidados y los trabajadores del cuidado para un futuro con trabajo decente [Resumen] [Publicación]. [http://www.ilo.org/global/publications/books/WCMS\\_633168/lang-es/index.htm](http://www.ilo.org/global/publications/books/WCMS_633168/lang-es/index.htm)
- Organización Panamericana de la Salud (2006). Fortalecimiento del autocuidado como estrategia de la Atención Primaria en Salud: La contribución de las instituciones de salud en América Latina. <https://silo.tips/download/fortalecimiento-del-autocuidado-como-estrategia-de-la-atencion-primaria-en-salud>
- Rappaport, J. (1981). In praise of paradox: A social policy of empowerment over prevention. *American Journal of Community Psychology*, 9, 1-21.
- RESOLUCIÓN NÚMERO 1239 DE 2022**. (2022, Julio 21). Ministerio de Salud y Protección Social. [https://www.minsalud.gov.co/Normatividad\\_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%201239%20de%202022.pdf](https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%201239%20de%202022.pdf)
- Vargas S, Laura V. Ramos D, Liz A. (2023). *Garantías laborales de los cuidadores familiares: comparativo Colombia, España y Argentina*. [online]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/10901/25336>.

## 8. Anexos

**Anexo 1 diagnostico .** [https://docs.google.com/document/d/1kNK\\_m6YF-u2L60lhWgdwy8xaeG19M6tK/edit?usp=drive\\_link&oid=115785407295504747168&rtf=true&sd=true](https://docs.google.com/document/d/1kNK_m6YF-u2L60lhWgdwy8xaeG19M6tK/edit?usp=drive_link&oid=115785407295504747168&rtf=true&sd=true)

**Anexo 2 evaluación.** [https://docs.google.com/document/d/17ECvvLG9vd-1kPATAALF87CfUiKxacCp/edit?usp=drive\\_link&oid=115785407295504747168&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/document/d/17ECvvLG9vd-1kPATAALF87CfUiKxacCp/edit?usp=drive_link&oid=115785407295504747168&rtpof=true&sd=true)

**Anexo 3 planeaciones.**

[https://drive.google.com/drive/folders/1tMwTAgyTVRpCqFZ6FKkP0b-Oh486-Cuk?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/drive/folders/1tMwTAgyTVRpCqFZ6FKkP0b-Oh486-Cuk?usp=drive_link)

**Anexo 4 check in de actividades.** [https://docs.google.com/document/d/1frm-ziuZi\\_culMsVxJsSdOhftVXBDS6zs/edit?usp=drive\\_link&oid=115785407295504747168&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/document/d/1frm-ziuZi_culMsVxJsSdOhftVXBDS6zs/edit?usp=drive_link&oid=115785407295504747168&rtpof=true&sd=true)

**Anexo 5 producto** [https://www.canva.com/design/DAGSjFyntoQ/V8sji\\_rqf-4p5zSq20X1zg/edit?utm\\_content=DAGSjFyntoQ&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link2&utm\\_source=sharebutton](https://www.canva.com/design/DAGSjFyntoQ/V8sji_rqf-4p5zSq20X1zg/edit?utm_content=DAGSjFyntoQ&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton)

**Anexo 6 certificación de pasantía.**

[https://drive.google.com/file/d/16kRogtoP90qzcAelbLP6jkm5PH\\_qKQdI/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/16kRogtoP90qzcAelbLP6jkm5PH_qKQdI/view?usp=drive_link)