

# PROGRAMA DE BIENESTAR INTEGRAL PARA CUIDADORES DE PERSONAS MAYORES

**Andrea Edith Romero Roa y Adriana  
Flórez Cortés**

Coordinadora y Administradora Programa  
Persona Mayor

**Caja de compensación familiar  
Compensar**

calaeromero@compensar.com/ aflorezc@compensar.com  
Tel. 3007458531  
Avenida 68 # 49A-47, Bogotá D.C

**Caja de  
compensación  
familiar Compensar**

**2026**



**Experiencia:**  
Reto del cuidado

# 1. RESUMEN 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.

## 2. DESCRIPCIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA

---

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 una 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

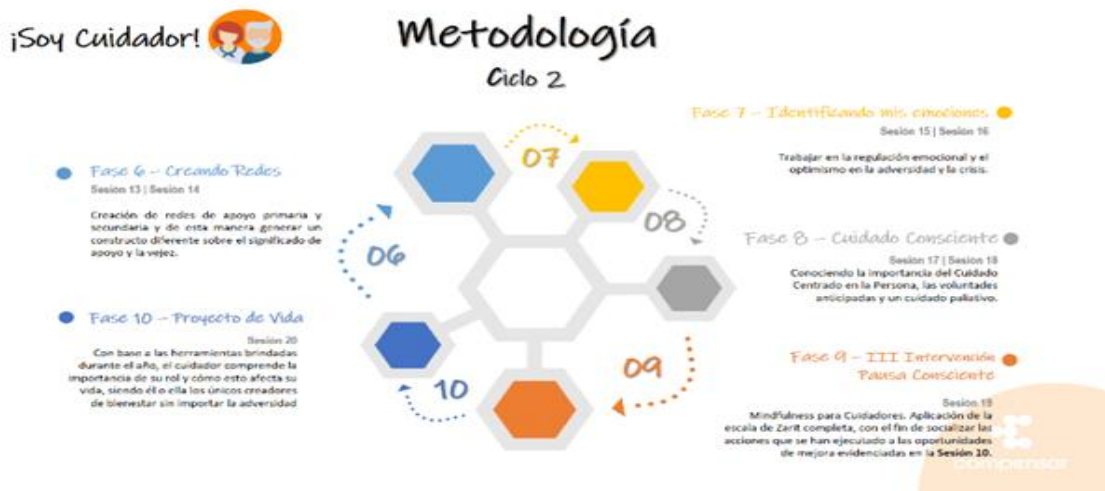
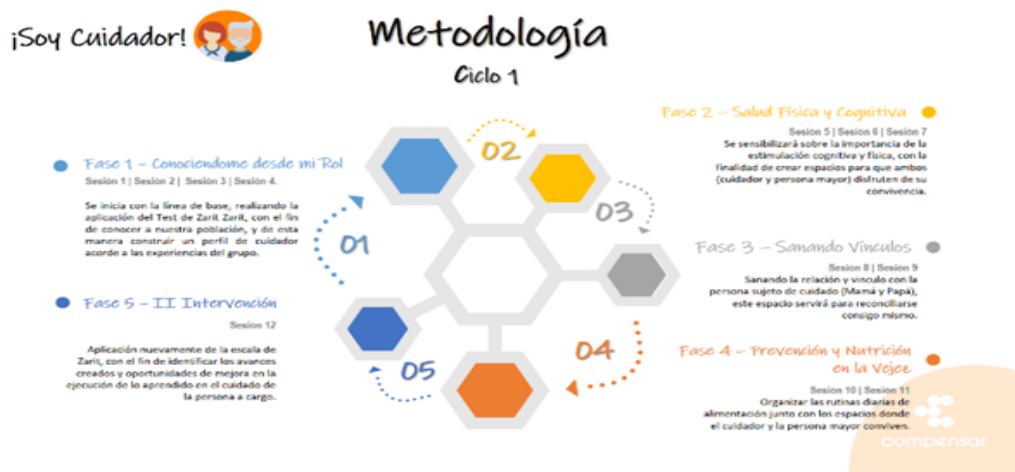
mediante prueba piloto con un grupo de 10 personas cuidadoras donde se identificó el impacto en las actividades propuestas que permitió la consecución de los objetivos de dicho programa. De esta manera, se inicia la experiencia de bienestar para los cuidadores.

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, 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.



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 sujeta 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.

### 3. ÁMBITO TERRITORIAL Y RURALIZACIÓN

Local	
Provincial	
Autonómico y regional:	
Estatad	
Unión Europea/ Internacional Colombia	X
Indique el lugar/es en los que se desarrolla la buena práctica: Bogotá, Soacha – Colombia.	
<b>TERRITORIAL Y RURALIDAD</b>  El programa de bienestar integral para cuidadores es ruralizable porque empodera al cuidador informal mediante herramientas de autocuidado y espacios de respiro que mitigan la sobrecarga y la soledad en zonas dispersas, asegurando la sostenibilidad del cuidado donde no existen centros residenciales. su enfoque basado en la "lógica e imitación" aporta una flexibilidad formativa ideal para contextos con infraestructuras educativas limitadas, permitiendo que los participantes actúen como "replicadores" que difunden el bienestar de vecino a vecino en áreas con baja densidad de profesionales.  Finalmente, al mejorar la calificación técnica de los cuidadores, el programa no solo eleva la calidad del servicio, sino que fomenta la empleabilidad y el arraigo local, permitiendo que las personas permanezcan en su territorio con una ocupación digna y reconocida.	Sí



## 4. JUSTIFICACIÓN

---

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.



## 5. RECURSOS

### 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.
- Elementos materiales de acuerdo con la sesión a desarrollarse.



## 6. PERFIL DEL DESTINATARIO

---

Personas mayores	X
Personas con discapacidad	
Familias	
Profesionales	X
Sociedad en general	X
Otro/s	
Personas mayores y cuidadores familiares, así como el entorno social de las personas beneficiarias.	

## 7. INNOVACIÓN

---

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, brindando herramientas socioemocionales e incentivando que no deben abandonar su proyecto de vida sino hacerlo realidad mientras llevan a cabo su rol fundamental de cuidador.

## 8. RESULTADOS Y CONCLUSIONES

---

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.

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:

**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...”

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.

## **LINKS DE INTERÉS**

- Cursos [Curso bienestar integral para cuidadores | Tienda Compensar](#)
- Video [fundacionpilares.org/wp-content/uploads/2023/08/PROGRAMA-CUIDADORES.mp4](https://fundacionpilares.org/wp-content/uploads/2023/08/PROGRAMA-CUIDADORES.mp4)

Documento elaborado por la **Fundación Padrinos de la Vejez** a partir de información pública y fuentes oficiales, en el marco del programa **SOCIEDADORA – Sociedad Cuidadora**.

Financia: **IMERSO**, mediante subvención del régimen general en el área de atención a personas mayores.

