

**FORMATO PARA LA PRESENTACIÓN DE PROPUESTAS DE  
ACOMPañAMIENTO A COMUNIDADES Y FAMILIAS**

---

**DIPLOMADO EN DESARROLLO HUMANO Y FAMILIA  
PROPUESTA DE ACOMPañAMIENTO**

**YESENDER SANTIAGO DIAZ**

**CÓDIGO: 1065657620**

**TUTOR**

**ADRIANA BERNAL**

**GRUPO: 442001\_22**

**UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA, UNAD  
ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES ARTES Y HUMANIDADES  
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**

**23 AGOSTO 2017**

**FORMATO PARA LA PRESENTACIÓN DE PROPUESTAS DE  
ACOMPañAMIENTO A COMUNIDADES Y FAMILIAS**

---

**GENERACIÓN DE ESPACIOS PARA LA INCLUSIÓN Y  
APROVECHAMIENTO DEL MANEJO DEL TIEMPO LIBRE, PARA  
MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN LA “CASA DE  
LOS ABUELOS” DEL BARRIO MAREIGUA DEL MUNICIPIO DE  
VALLEDUPAR.**

**FORMATO PARA LA PRESENTACIÓN DE PROPUESTAS DE  
ACOMPAÑAMIENTO A COMUNIDADES Y FAMILIAS**

---

**TABLA DE CONTENIDO**

	<b>pág.</b>
<b>0. INTRODUCCIÓN</b>	<b>5</b>
<b>0.1 RESUMEN</b>	<b>7</b>
<b>0.2 PALABRAS CLAVES</b>	<b>7</b>
<b>1. ANTECEDENTES</b>	<b>8</b>
<b>2 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA</b>	<b>9</b>
<b>2.1 Elementos de la propuesta</b>	<b>9</b>
<b>3. DIAGNÓSTICO SOCIAL PARTICIPATIVO</b>	<b>11</b>
<b>3.1 Descriptores de la comunidad</b>	<b>11</b>
<b>3.2 Matriz DRAFPO</b>	<b>13</b>
<b>4. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA</b>	<b>20</b>
<b>5. MARCO TEÓRICO</b>	<b>21</b>
<b>6. DESCRIPCIÓN DE LAS POSIBLES ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN</b>	<b>23</b>
<b>7. DESCRIPCIÓN DE LA MEJOR ALTERNATIVA DE SOLUCIÓN</b>	<b>23</b>
<b>8. JUSTIFICACIÓN</b>	<b>25</b>
<b>9. LOCALIZACIÓN</b>	<b>26</b>
<b>10. BENEFICIARIOS DE LA PROPUESTA</b>	<b>27</b>
<b>11. OBJETIVO GENERAL</b>	<b>28</b>
<b>12. OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>	<b>28</b>
<b>13. MATRIZ DE PLANIFICACIÓN ADICIONANDO LOS SUPUESTOS</b>	<b>29</b>
<b>14. FACTIBILIDAD</b>	<b>32</b>
<b>15 ADMINISTRATIVA</b>	<b>33</b>

**FORMATO PARA LA PRESENTACIÓN DE PROPUESTAS DE  
ACOMPañAMIENTO A COMUNIDADES Y FAMILIAS**

---

<b>15.1 Técnica</b>	<b>33</b>
<b>15.2 Económica</b>	<b>33</b>
<b>15.3 Social y de género</b>	<b>34</b>
<b>16. CUADRO RESUMEN DE ACTIVIDADES, RESULTADOS E INDICADORES</b>	<b>34</b>
<b>17. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES</b>	<b>38</b>
<b>18. TABLA DE PRESUPUESTO (ANEXO)</b>	<b>39</b>
<b>19. RESPONSABLE DE LA PROPUESTA</b>	<b>39</b>
<b>20. CONCLUSION</b>	<b>40</b>
<b>21. BIBLIOGRAFIA</b>	<b>42</b>

## FORMATO PARA LA PRESENTACIÓN DE PROPUESTAS DE ACOMPañAMIENTO A COMUNIDADES Y FAMILIAS

---

### INTRODUCCIÓN

Este trabajo es presentado como propuesta de acompañamiento para el diplomado en Desarrollo Humano y Familia de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia de la ciudad de Valledupar, el objetivo principal es Generar espacios para la inclusión y aprovechamiento del tiempo libre, para mejorar la calidad de vida del adulto mayor en la “casa de los abuelos” del sector urbano, de la comuna tres, del barrio Mareigua, del municipio de Valledupar- Cesar. En esa propuesta se obtendrá más información del grupo poblacional seleccionado, se hará la inmersión a la comunidad y en ella con ayuda de un grupo de participantes se determinara las dificultades de la población, con el fin de definir las problemáticas y problema principal que ocurre en el barrio o sector. De esta manera se determinara lo que más afecta a las familias y por tanto buscar alternativas de solución por medio de objetivos, esto último aportara aspectos positivos para dar alternativas de solución a la comunidad. Además se describirá un análisis comparativo de información según las temáticas abordadas y la experiencia dada dentro de la comunidad, esto nos ayudara a entender cada unidad planteada asimismo poder contextualizarla con nuestro proceso en la generación de la propuesta.

En total son 200 adultos mayores que se beneficiaran de esta propuesta, ya que se evidencia que una gran mayoría de estas personas demuestran en sus comportamientos, actitudes de tristeza y aislamiento. La propuesta consta de una serie de actividades lúdicas y promocionales en las cuales se trabajaran con todos los adultos mayores de la comunidad, sin importar sus limitaciones, la idea es que se buscaran actividades de acuerdo con las posibilidades de movilidad de cada una de estas personas para disfrutar

## **FORMATO PARA LA PRESENTACIÓN DE PROPUESTAS DE ACOMPañAMIENTO A COMUNIDADES Y FAMILIAS**

---

de su bienestar, atención, y una excelente distracción, la cual contribuirá para mejorar su calidad de generar nuevas expectativas no solo a nivel físico sino también a nivel psicológico y emocional.

Se invita a nuevas comunidades que se integren en actividades como estas a las que se tratan en esta propuesta, con el fin de generar un desarrollo de un trabajo activo con la integración y ayuda no solo de la comunidad de los adultos mayores de Mareigua, sino también con otras comunidades donde se encuentren adultos mayores, con inconvenientes de falta de espacios para el uso del tiempo libre.

## **FORMATO PARA LA PRESENTACIÓN DE PROPUESTAS DE ACOMPañAMIENTO A COMUNIDADES Y FAMILIAS**

---

### **RESUMEN**

Esta propuesta de acompañamiento se enfoca en la ayuda a una comunidad de adultos mayores de la ciudad de Valledupar del Barrio Mareigua. Para conocer el entorno de la comunidad escogida se hizo observación directa de la comunidad y de la casa donde asisten, además de interactuar verbalmente con los adultos mayores y por supuesto con las personas que están a cargo del lugar. Es así que se decide entonces proceder gran parte del desarrollo de esta propuesta en llevar a cabo actividades lúdico-recreativa que contribuyeran al esparcimiento, inclusión y uso adecuado del tiempo libre, más aun cuando el diario vivir de los adultos mayores de esta comunidad es solo comer, dormir y permanecer solos en sus casas sin hacer nada durante todo el resto de día. Finalmente después de las actividades anteriores se tienen bases suficientes (no totales) para aportar al proyecto unos objetivos claros y por supuesto unas recomendaciones a las personas que tengan acceso a esta propuesta.

### **PALABRAS CLAVE**

Adulto Mayor; Anciano; Calidad de Vida; Casa de los abuelos; Inclusión; Tiempo Libre; Bienestar; Equilibrio; Manejo de Tiempo; Salud Mental; Salud Física; Familia; Comunidad; Espacios; Esparcimiento; Mentalidad; Psicología de la Salud; Psicología Social; Modelo de Intervención; Psicología Comunitaria; Psicología de Familia; Grupos; Orientación; Envejecimiento; Proyectos; Recreación; Abuso; Alimentación; Propuesta; Acompañamiento; Deporte.

## FORMATO PARA LA PRESENTACIÓN DE PROPUESTAS DE ACOMPañAMIENTO A COMUNIDADES Y FAMILIAS

---

### 1. Antecedentes:

En relación con actividades desarrolladas en pro de los adultos mayores de la ciudad de Valledupar, se han establecido actividades desde el programa de protección social al adulto mayor, “Colombia mayor” de la Gestión Social de Valledupar, con el fin de dar protección a las personas en estado de indigencia o de pobreza extrema, mediante un subsidio económico, cuyo origen, monto y regulación se establece en la ley. A nivel ciudad hubo el proyecto de Servicios Sociales Complementarios con cobertura para cerca de siete mil Adultos Mayores de la zona urbana y rural de Valledupar. El acto estuvo presidido por la gestora social, Lidia Cerchiaro en las instalaciones de la Casa de la Cultura, con la presencia de numerosos Adultos Mayores, así como de la jefe de Política Social, Vilma Carpio; Olaris Maestre, Jefa del programa Adulto Mayor y Jakeline Daza Manjarrez, Coordinadora del proyecto de Servicios Sociales Complementarios. La Gestora Social ofreció su absoluto apoyo al proyecto en pro de los adultos mayores y el acompañamiento con un contenido espiritual que ayude a los abuelitos solitarios y tristes, a elevarles el ánimo y a mantener sus esperanzas de vida.

#### ¿En qué consistía el proyecto?

Jakeline Daza Manjarrez, coordinadora del proyecto, explicó que “Éste es un programa que duro dos meses, beneficio a siete mil adultos mayores con los componentes de actividades de ocio productivo, actividades educativas, actividades lúdicas y recreativas”

“Los Servicios Sociales Complementarios son actividades encaminadas a lograr un bienestar físico y mental del adulto mayor dentro de su ámbito y el proyecto, manifestó Daza Manjarrez, “está cumpliendo este objetivo porque tiene marcados los tres componentes básicos que dice el Conpes”.Dentro de las actividades de ocio

## **FORMATO PARA LA PRESENTACIÓN DE PROPUESTAS DE ACOMPañAMIENTO A COMUNIDADES Y FAMILIAS**

---

productivo serán capacitados más de dos mil adultos mayores en cerámica, la técnica de varios colores, adornos navideños, aplique de frutas, elaboración de colleres, aretes, llaveros. También trabajarán la muñequería en tela, trabajarán el Fommy y el Country, que son actividades acordes para los abuelos, porque les brindan la oportunidad de aprovechar el tiempo, de mantenerse ocupados, de generarse unos ingresos, sin riesgos para su integridad y su salud.”

Ya en el barrio, específicamente se ha brindado durante varios años solo el programa de alimentación, coordinado por la directora de la Oficina de Gestión Social

### **2. Descripción de la propuesta:**

#### **2.1 Elementos de la propuesta**

Esta propuesta se basa en buscar la generación de espacios para la inclusión y aprovechamiento del tiempo libre frente a una población de adultos mayores de un lugar donde solo reciben alimentación. Para esto se realizó un proceso de inmersión a la comunidad, con este se pudo determinar los problemas más relevantes de esta comunidad y así mismo determinar el problema central, las causas y consecuencias que esta tiene, para luego descubrir alternativas de solución. Adicionalmente se analizó los problemas más relevantes y factores de riesgo de la comunidad seleccionada, se creó un árbol de problemas, con el fin de seleccionar el problema central que vive la familia y comunidad y se estableció un árbol de objetivos, para crear aspectos positivos frente a este árbol de problemas.

Entonces en nuestra aproximación al diagnóstico se presenta el principal problema porque no hay espacios en los que se pueda desenvolver el adulto mayor, porque no hay un lugar adecuado con suficiente espacio para alojar 200 personas,

## FORMATO PARA LA PRESENTACIÓN DE PROPUESTAS DE ACOMPAÑAMIENTO A COMUNIDADES Y FAMILIAS

---

porque no invierten en las personas a esta edad, porque hay total desinterés en los adultos mayores; para ello como alternativa de solución se pretende realizar un programa para generar espacios para el aprovechamiento del tiempo libre del adulto mayor, además de ofrecer espacios de inclusión social hacia ellos.

Los beneficiarios a esta propuesta serían una población de adultos mayores de 60 años en adelante, desempleados y en situación de pobreza, 200 adultos mayores específicamente, ubicados en el sector urbano del municipio de Valledupar, en la comuna 3 del barrio Mareigua, en la “casa de los abuelos de Mareigua” (No tiene nombre asignado)

Para tener unos buenos resultados de esta propuesta, es necesario las alianzas y el compromiso de la comunidad para la realización eficaz y efectiva de la propuesta de acompañamiento, por ende requiere de conformar un buen equipo de trabajo que una a la comunidad y determinar metas claras. Esto lo desarrollaremos en esta propuesta, determinando posibles alternativas de solución de la situación-problema que los adultos mayores de Mareigua enfrentan. Para ello se determinó posibles soluciones:

### ***2.2 Posibles Actividades***

Criterios que existen para analizar las alternativas de solución:

1. Implementar jornadas lúdicas, para el aprovechamiento del tiempo libre y para construir positivamente en su calidad de vida.
2. Asesoramiento a los familiares y jóvenes de la comunidad para concientizar sobre esta etapa de la vida.
3. Fortalecer los lazos de amistad entre ellos mismos para que se sientan protegidos y se apoyen mutuamente

## FORMATO PARA LA PRESENTACIÓN DE PROPUESTAS DE ACOMPañAMIENTO A COMUNIDADES Y FAMILIAS

---

*Las alternativas de solución anteriormente mencionadas serán analizadas según los siguientes criterios*

Beneficios:

Beneficiará a la comunidad, específicamente a los adultos mayores asistentes a la casa. Se pretende llegar a unos objetivos propuestos por parte de la comunidad seleccionada.

Recursos:

Como recurso humano al Psicólogo Yesender Santiago Díaz; Se utilizara materiales como hojas, lápices, marcadores, cartulina, personal humano.

Costos:

Compra de materiales para ciertas actividades beneficiarias.

**Las aspiraciones** llegan si se cumplen con algunos objetivos como:

- Implementar actividades lúdicas para fomentar la participación de los adultos mayores en el aprovechamiento del tiempo libre y de esta manera contribuir en su calidad de vida.
- Realizar talleres a los familiares y jóvenes de la comunidad para el entendimiento de esta etapa de la vida y la inclusión que deben tener en la comunidad.
- Fortalecer por medio de talleres la autoestima, ya que el auto quererse y el autocuidado personal es muy importante en su vida.

## FORMATO PARA LA PRESENTACIÓN DE PROPUESTAS DE ACOMPañAMIENTO A COMUNIDADES Y FAMILIAS

---

### 3. Diagnóstico Social Participativo:

#### 3.1 Descriptores de la comunidad:

La comunidad está ubicada al sur del municipio de Valledupar limita al norte con la invasión tierra prometida y con nuevo milenio y al sur con los barrios Altos de ziruma y el páramo de la ciudad de Valledupar. “Pese a su crecimiento poblacional, su desarrollo comercial, la frecuente circulación vehicular por su principal y angosta carrera 25, el barrio Mareigua que inició como el primer programa de reubicación de la margen derecha del río Guatapurí, es un sector convulsionado de Valledupar, que está localizado en el extremo sur de la ciudad, en donde la inseguridad se convierte en uno de sus lunares, cuyo corredor vial hacia otros sectores es utilizado por los delincuentes que acechan a sus moradores”.

También hay preocupación porque casi a diario se presentan atracos, en los que las víctimas son los carros repartidores de pan, leche y demás productos alimenticios. Además de una falta de educación y ayuda hacia los adultos mayores del sector ya que jóvenes, vecinos y propias familias no les brindan suficiente apoyo.

Pero las cerca de 200 familias que residen en ese sector, adolecen de algunos servicios domiciliarios y de obras de interés comunitario, que les pueden cambiar la vida a quienes carecen de oportunidades de trabajo, y tienen que dedicarse a otras actividades ilícitas que ponen en riesgo la integridad física de las personas del mismo barrio y de las miles que a diario transitan obligatoriamente por esa avenida, que conecta con otros sectores aledaños.

Además de todas estas problemáticas que se encuentran de interés común en la comunidad, se puede ver una población de adultos mayores con total desilusión por como los tratan dentro de la comunidad, se encuentran unos adultos mayores con bajos

## FORMATO PARA LA PRESENTACIÓN DE PROPUESTAS DE ACOMPañAMIENTO A COMUNIDADES Y FAMILIAS

---

niveles económicos y educativos, muchos de ellos en situación de desplazamiento, algunos viviendo en invasiones donde no reciben ingresos económicos y tienen que tratar de “rebuscarse” para sobrevivir ya sea con sus familiares (cuando los sostienen) o en la “casa de los abuelos de Mareigua” donde por lo menos reciben un almuerzo diario. El problema se presenta cuando ellos solo se conforman con ese alimento y su vida se convierte para ellos en un transcurrir sin sentido, es por ello que se pretendió llegar a esa comunidad y encontrar el problema que ellos presentan con un árbol de problemas, para luego mirar alternativas de soluciones (con el árbol de objetivos)

Como causas centrales del problema se identificó la Falta de actividades lúdicas, Ausencia de personal capacitado y dispuesto a apoyar sus necesidades e inquietudes, Deterioro natural y progresivo físico y mental, Red de apoyo social y familiar insuficiente, Falta de Oportunidades, Falta de motivación. Mayor incidencia de enfermedades. Es decir que indicamos que el efecto de ello es la Falta de espacios para el aprovechamiento del tiempo libre del adulto mayor. Esta falta de aprovechamiento del tiempo libre del adulto mayor trae algunas consecuencias como, el Abandono, la Falta de autoestima, la Perdida de sentido de vida, Baja calidad de vida, Exclusión social, Desunión familiar, Falta de motivación y dedicación personal, Enfermedad Física y Psicológica y finalmente Depresión.

**FORMATO PARA LA PRESENTACIÓN DE PROPUESTAS DE  
ACOMPañAMIENTO A COMUNIDADES Y FAMILIAS**

**3.2MATRIZ DRAFPO**

<b>Más internas</b>	<b>ELEMENTOS</b>	<b>ACCIONES</b>
<b>Bajo nuestro control</b>	<b>DEBILIDADES</b>	<b>CÓMO CORREGIRLAS/ COMPENSARLAS</b>
	<p>Falta de comunicación con algunos otros miembros de la comunidad</p> <p>Apatía de algunos participantes hacia la práctica de alguna actividad lúdica</p> <p>Falta de espacios adecuados para la práctica de actividades que se puedan presentar.</p> <p>Poca valoración por la importancia de la recreación familiar</p> <p>Pasividad</p> <p>Falta de iniciativa</p> <p>Problemas de analfabetismo</p>	Cambiando las formas de ver las cosas
<b>Alianzas para influir</b>	<b>RESISTENCIAS</b>	<b>CÓMO CORREGIRLAS</b>
	Desconfianza en la organización y actividades	<p>Eliminando prejuicios</p> <p>Valorando cada cosa dada</p> <p>Adaptándose a las actividades puestas</p>

**FORMATO PARA LA PRESENTACIÓN DE PROPUESTAS DE  
ACOMPañAMIENTO A COMUNIDADES Y FAMILIAS**

	<b>AMENAZAS</b>	<b>CÓMO AFRONTARLAS</b>
<b>Fuera de control</b>	<p>Que la propuesta no se lleve a cabo y no se le dé importancia a este grupo de interés como son los adultos mayores</p> <p>Falta de apoyo y ayuda de la sociedad hacia este grupo de interés</p> <p>Decisiones improvisadas</p> <p>Falta de sistematización</p> <p>Falta de espacios</p> <p>Pesimismo</p> <p>Falta de supervisión</p> <p>Falta de comunicación</p>	<p>Con comunicación</p> <p>Con habilidad</p> <p>Con adaptabilidad</p>
<b>Más externas</b>		

<b>ELEMENTOS</b>	<b>ACCIONES</b>	<b>En presencia</b>
<b>FORTALEZAS</b>	<b>COMO MANTENERLAS</b>	<b>Reflexión</b>
<p>Disponibilidad asertiva y adecuada de los adultos mayores para trabajar</p> <p>Capacidad de escucha y de respetar la participación</p>	<p>Cuando el grupo y la comunidad se implica</p>	
<b>POTENCIALIDADES</b>	<b>COMO DESARROLLARLAS</b>	<b>Negociación –</b>
Todas las del ser humano	Formación activa en las actividades	<b>Antagonismo</b>

**FORMATO PARA LA PRESENTACIÓN DE PROPUESTAS DE  
ACOMPañAMIENTO A COMUNIDADES Y FAMILIAS**

	Participando en las actividades	
<b>OPORTUNIDADES</b>	<b>COMO APROVECHARLAS</b>	<b>Juegos de estrategia</b>
Alimentación diaria (almuerzo) por parte de la gobernación  Ayuda económica por parte de la gobernación del Cesar	Generando más propuestas y realizando nuevas actividades para sus cronogramas	
		<b>En potencia</b>

**Diario de campo:**

***Primer Contacto***

Fecha: 09/06/2017

**Hora:** 5:00 P.M. a 6:00 P.M.

**Lugar:** Manzana 10 casa 8. Mareigua

**Recursos:** Formatos, cámara de vídeo

**Actividad:** Aplicación de instrumento de recolección de información

**Objetivo:** Primer contacto y negociación para la aplicación del instrumento

**Protagonistas:** Líder comunal- Elizabeth Ortiz

**Acuerdos:** Ir desarrollando la propuesta de acción en la comunidad

**Descripción:** Se hizo la presentación por parte del estudiante Yesender Santiago Díaz a la comunidad y a algunas familias donde se comentó la función del estudiante y la intención del mismo y pidió la participación en el cuestionario.

## FORMATO PARA LA PRESENTACIÓN DE PROPUESTAS DE ACOMPañAMIENTO A COMUNIDADES Y FAMILIAS

---

**Observación participativa:** Me gusta la actitud de la líder comunal frente a la realización del cuestionario ya que respondió y fue abierta en todas las preguntas.

### **Inmersión a la comunidad**

**Fecha:** 28/06/2017

**Hora:** 5:00 P.M. a 6:00 P.M.

**Lugar:** Manzana 10 casa 8. Mareigua

**Recursos:** Hoja blanca, cámara de vídeo, lápiz.

**Actividad:** Aproximación al diagnóstico

**Objetivo:** Inmersión a la comunidad seleccionada para determinar el problema central, las causas y consecuencias que esta tiene, para luego descubrir alternativas de solución.

**Protagonistas:** Líder comunal- Elizabeth Ortiz

**Acuerdos:** Plantear la propuesta de acompañamiento a la comunidad y a las familias.

**Descripción:** Creación de un árbol de problemas, con el fin de seleccionar el problema central que vive la familia y comunidad. Igualmente un árbol de objetivos, con el fin de crear aspectos positivos frente al árbol de problemas.

**Observación participativa:** Ya estando en la comunidad, me dirigí nuevamente donde la líder comunal con una joven del sector la cual había citado anteriormente, con ellas se pudo descubrir las problemáticas del sector y a su vez mirar estrategias de solución.

### **Inmersión a la comunidad/Día 2**

## FORMATO PARA LA PRESENTACIÓN DE PROPUESTAS DE ACOMPañAMIENTO A COMUNIDADES Y FAMILIAS

---

**Fecha:** 29/06/2017

**Hora:** 10:00 AM. A 11:30 A.M.

**Lugar:** Manzana 10 casa 42. Mareigua

**Recursos:** Hoja blanca, cámara de vídeo, lápiz, esfero.

**Actividad:** Aproximación al diagnóstico

**Objetivo:** Inmersión a la comunidad seleccionada para determinar el problema central, las causas y consecuencias que esta tiene, para luego descubrir alternativas de solución.

**Protagonistas:** Denys Amaris (Coordinadora del programa de alimentación de los adultos mayores) y adultos mayores participantes de la actividad

**Acuerdos:** Plantear la propuesta de acompañamiento a la comunidad y a las familias.

**Descripción:** Creación de un árbol de problemas, con el fin de seleccionar el problema central que vive la familia y comunidad. Igualmente un árbol de objetivos, con el fin de crear aspectos positivos frente al árbol de problemas.

**Observación participativa:** Me dirigí a un grupo específico de la comunidad, la “casa de los adultos mayores” donde reciben beneficios de un programa que le da alimentación (almuerzo) diariamente con el fin de identificar las problemáticas que ellos como grupo tienen en la comunidad.

### **Explicación de la propuesta de acompañamiento a la comunidad**

**Fecha:** 28/07/2017

**Hora:** 10:00 AM. A 11:30 A.M.

## FORMATO PARA LA PRESENTACIÓN DE PROPUESTAS DE ACOMPañAMIENTO A COMUNIDADES Y FAMILIAS

---

**Lugar:** Manzana 10 casa 42. Mareigua

**Recursos:** Propuesta de acompañamiento

**Actividad:** Explicación de la propuesta de acompañamiento.

**Objetivo:** Explicar a la comunidad y a las familias la propuesta de acompañamiento que se desarrollara.

**Protagonistas:** Denys Amaris (Coordinadora del programa de alimentación de los adultos mayores) y adultos mayores participantes de la actividad y sus familias

**Acuerdos:** Plantear la propuesta de acompañamiento a la comunidad y a las familias.

**Descripción:** Me dirigí a la “casa de los adultos mayores” del sector Mareigua para hacer el proceso de implementación de la propuesta de acompañamiento

**Observación participativa:** Se observan muy atento y prestos a ayuda para generar cosas positivas para ellos mismos.

## FORMATO PARA LA PRESENTACIÓN DE PROPUESTAS DE ACOMPAÑAMIENTO A COMUNIDADES Y FAMILIAS

### Registros Fotográficos



29/06/2017

**Fotos del proceso de Inmersión a la comunidad**  
Reunido con los adultos mayores de la casa donde asisten, solo a recibir su almuerzo diario. En esta foto de evidencia mi participación con ellos para descubrir las problemáticas y problema más relevante.

28/06/2017

**Fotos del proceso de Inmersión a la comunidad**  
Reunido con la líder comunal y una joven participante, para descubrir y que dieran su opinión sobre las problemáticas a través del árbol de problemas y a su vez mirar estrategias de solución

## FORMATO PARA LA PRESENTACIÓN DE PROPUESTAS DE ACOMPañAMIENTO A COMUNIDADES Y FAMILIAS

---

### 4. Descripción del problema:

En la comunidad del sector 3 de la ciudad de Valledupar, específicamente de los sectores de Mareigua, Paramo, Nuevo Milenio y dos invasiones del sector, existe un problema en la comunidad de los adultos mayores, ya que no hay espacios diseñados para su integración y el aprovechamiento del tiempo libre, lo cual al no existir influye negativamente en su calidad de vida. Además de esta situación se han presentado otros problemas como las enfermedades físicas, psicológicas, pérdida de sentido de vida, se sienten excluidos de la familia y la sociedad, excluidos de los jóvenes del sector (sienten que les afecta), falta de motivación y dedicación personal. Los adultos mayores de la comunidad son de estrato uno, vienen la gran mayoría de condición de desplazados por la violencia, dentro de sus familias ya no pueden ayudar en los quehaceres de la casa y no aportan económicamente, además de las enfermedades física y psicológica presente en algunos de ellos, convirtiéndose en molestia a su familia que solo les genera gastos según sus familiares. Es por ello que los adultos mayores que no tienen ningún sustento económico y que además su familia lo excluyen, asisten a la “casa de los abuelos” a recibir una alimentación diaria (almuerzo) cada día, de esta manera tratan de “sostenerse”. Esta casa solo les ofrece la alimentación mas no medios de entretenimientos, ni talleres motivacionales, ni estrategias personales, tampoco ayuda médico-psicológica, por tanto se privan de disfrutar esta etapa de la mejor manera y su calidad de vida esta disminuida. La rutina que ellos llevan no les permite relajarse, vivir satisfactoriamente y por consiguiente su tiempo lo dedican a pensar en las diferentes circunstancias difíciles que viven y se pierde la noción de tiempo. Además debe quedar claro en la comunidad y en sus familias que la alimentación que solo brindan no es

## FORMATO PARA LA PRESENTACIÓN DE PROPUESTAS DE ACOMPañAMIENTO A COMUNIDADES Y FAMILIAS

---

suficiente para los cambios presentados en esta etapa, necesitan tener una buena salud mental acorde a la edad de nuestros viejitos.

### 4. Marco teórico:

La percepción de la vejez ha ido cambiando con el paso del tiempo, antiguamente envejecer no era un problema, no se hablaba de crisis de retiro, no había escases de alimentos puesto que bastaban los productos de la tierra, de hecho los adultos mayores eran considerados sabios e historiadores.

Actualmente los adultos mayores no son considerados así, al contrario, están excluidos de la sociedad, y no tienen actividad diaria que hacer, además de las necesidades básicas; es decir entran en un estado de soledad y depresión. Por tanto el manejo del tiempo libre en el adulto mayor es muy importante para mejorar, mantener capacidades, funciones cognitivas y prolongar su independencia en el ámbito familiar y social, más aun cuando en la mayoría de los casos se piensa que en una edad avanzada la persona se convertirá en una carga para la familia. Según Boullón (1986) “el tiempo libre es parte de la vida social contemporánea, y el acceso a este debe considerarse un derecho del ser humano”, este es uno de los objetivos que se quiere lograr a través de la implementación de la propuesta con los adultos Mayores en el barrio Mareigua de Valledupar, dar un manejo adecuado al tiempo libre de estas personas, ya que esto es fundamental para su bienestar y mejor calidad de vida. Según el Ministerio de la protección Social (2007), “política Nacional de envejecimiento y Vejez, república de Colombia engloba programas de protección para el adulto mayor” de tal forma que no están desprotegidos ni olvidados por él, estos programas se enfocan en el manejo de

## FORMATO PARA LA PRESENTACIÓN DE PROPUESTAS DE ACOMPañAMIENTO A COMUNIDADES Y FAMILIAS

---

tiempo libre, actividades de esparcimiento, alimentación y salud para aquellos que por diversas dificultades por ausencia familiar, no tienen refugio ni posibilidad de suplir otras necesidades básicas; esto es lo que se implementará con la comunidad, lograr que tengan momentos agradables y logren distraer su mente en cosas diferentes y así olvidar sus problemas por un momento.

Es necesario que la sociedad se vincule más con la protección de ellos; buscar diferentes alternativas y estilos de vida que ayuden a mejorar las condiciones del adulto mayor en la comunidad, para así poder proyectar una vejez saludable, productiva, donde se realicen actividades lúdicas que promuevan la satisfacción personal, la conservación y el mejoramiento de las condiciones de salud; todo el cronograma debe estar enfocado en la educación, autoestima, productividad y fortalecimiento de vínculos afectivos familiares y sociales. Ceballos (2010) dice que “Las actividades lúdicas para personas con edades avanzadas posibilitan la rehabilitación de habilidades y hábitos motores, además de proporcionar un buen estado de ánimo y combatir el estrés”, de esta manera permite dar un ambiente diferente al adulto mayor en la casa donde van solo a almorzar y con esto se mejora su bienestar físico ya que los ejercicios los inducen al movimiento, se logra que sus extremidades superiores e inferiores no se deterioren y así se logre evitar enfermedades.

El fomento de actividades hacia la autoestima, el cuidado personal, disminución de estrés, son actividades que buscan que llenen los espacios de tiempo libre, se quiere lograr que puedan ser parte activa y útil dentro de la comunidad. Para lograr una calidad de vida tanto ellos como la comunidad se debe involucrar, por medio de actividades que busquen el entendimiento de esta etapa de vida como algo positivo, como una posibilidad de disfrute y descanso, donde se vincule a todo un equipo para el

## FORMATO PARA LA PRESENTACIÓN DE PROPUESTAS DE ACOMPañAMIENTO A COMUNIDADES Y FAMILIAS

---

logro y el cumplimiento de esta propuesta y así cambiar la perspectiva de vida de los adultos mayores.

Según Whestone y John (1991) define la calidad de vida como “la satisfacción de vivir con libertad y bienestar; es decir, con un funcionamiento físico, social, económico, emocional, que nos permite lograr todos nuestros deseos o nos resigne encontrarnos satisfechos, en paz, queridos, consolados”. A esto se quiere llegar al implementar esta propuesta de acompañamiento, lograr que el adulto mayor tenga una buena calidad de vida, llena de bienestar y posibilidades de hacer cosas diferentes que llenen su vida de satisfacción y armonía

### **5. Descripción de las posibles alternativas de solución:**

No. 1 Generar espacios para la inclusión, y aprovechamiento del tiempo libre, para mejorar la calidad de vida al adulto mayor de Mareigua.

No. 2 Implementar Actividades lúdicas y actividades promocionales para fomentar la participación de los adultos mayores en el aprovechamiento del tiempo libre y así contribuir en su calidad de vida.

No. 3 Fortalecer por medio de talleres su autoestima dándoles a entender que en esta etapa de su vida (vejez) aún son importantes e indispensables, ya que su experiencia y sabiduría son significativos para el mundo que los rodea

No. 4 Vincular en el desarrollo de diferentes actividades culturales y deportivas al adulto mayor para mejorar su estado físico

## FORMATO PARA LA PRESENTACIÓN DE PROPUESTAS DE ACOMPañAMIENTO A COMUNIDADES Y FAMILIAS

---

### 6. Descripción de la mejor alternativa de solución:

La mejor solución para resolver el problema es a través de Generar espacios para la inclusión y aprovechamiento del tiempo libre, para mejorar la calidad de vida al adulto mayor del barrio Mareigua.

✓ *POR QUE:* de acuerdo al árbol de problemas se definió que la población objeto que necesitaba de ayuda son los adultos mayores del sector.

*Que:* Crear espacios para el aprovechamiento del manejo del tiempo libre.

*Como:* Por medio de actividades lúdicas implementándolas de acuerdo a la edad y el estado físico en que se encuentra esta comunidad.

*Cuando:* Cuando iniciemos a efectuar esta propuesta.

*Dónde:* En la “casa de los abuelos de Mareigua”

*Para que:* Para que ellos se sientan motivados en que a su edad son importantes y mejoren su calidad de vida.

✓ *Beneficios:* Esta propuesta los beneficiara para fortalecer su auto concepto, para mejorar la calidad de vida del adulto mayor en general, además se querrá dejar el apoyo emocional y permanente a los familiares y a los jóvenes de la comunidad respecto a los adultos mayores del sector.

✓ *Probabilidad de lograr los objetivos:* La probabilidad es alta ya que son objetivos claros y que pueden desarrollarse de manera segura.

✓ *Recursos:* Los recursos obtenidos por el desarrollo de la propuesta serán empleados a realizarle con diversas actividades para el mejoramiento y calidad de vida del adulto mayor.

✓ *Costos:* Para los costos del proyecto, se debe tener en cuenta:

## FORMATO PARA LA PRESENTACIÓN DE PROPUESTAS DE ACOMPAÑAMIENTO A COMUNIDADES Y FAMILIAS

Gastos	Valor
Carteleras	\$8.000
Material didáctico (para cada actividad)	\$30.000
Materiales de talleres (papel, colores etc.) por lúdica a realizar.	\$20.000
Instructor de baile o danza (para la actividad lúdica-recreativa)	\$25.000 la hora
Total	\$83000

✓ *Limitaciones:*

- Apatía de algunos participantes hacia la práctica de alguna actividad lúdica.
- Falta de espacios adecuados para la práctica de actividades que se puedan presentar.
- Poca valoración por la importancia de la recreación familiar.
- Espacio para las actividades, ya que la casa es demasiado limitada y pequeña para hacer una actividad con 200 adultos.
- Falta de comunicación con algunos otros miembros de la comunidad.

✓ *Interés de la comunidad:*

Los participantes están atentos y prestos a cualquier ayuda que se le ofrezca, con el fin de aprender y reconocer más cosas.

## FORMATO PARA LA PRESENTACIÓN DE PROPUESTAS DE ACOMPañAMIENTO A COMUNIDADES Y FAMILIAS

---

### 7. **Justificación.**

Esta propuesta se realizara con el fin de hacer un proceso de inclusión de la comunidad hacia los adultos mayores dentro del sector, igualmente para mejorar espacios para la integración y manejo del tiempo libre en la casa donde asisten a recibir un almuerzo diario los adultos mayores, todo ello a través de actividades lúdicas (talleres, juegos, música, danza, etc.) y actividades promocionales, donde se puede demostrar otra cara a la vida en que diariamente se encuentran, propiciándoles un buen entorno, para mejorar su bienestar y calidad de vida ya que ellos lo merecen.

Todo ello nos va a permitir fortalecer habilidades físicas, intelectuales y sociales; para estimular el despertar de aquellas capacidades creadoras, imaginativas y sensoriales que el adulto mayor posee, mediante actividades que le permitan volver a verle sentido a su vida. Por eso se pretende realizar como una acción promocional, que se basa en decir en voz alta “¡La inclusión es para todos! ...Incluso para los adultos mayores, ¡aun vivimos! “, se buscaría mirar a los adultos desde otra perspectiva, mas inclusión y menos exclusión, que se pueda esperar que sea agradable su etapa de envejecimiento y logre tener una mejor calidad de vida.

Así mismo se quiere involucrar a programas gubernamentales, a programas que quieran brindar ayuda, lo mismo que la alcaldía, la comunidad, grupo de jóvenes y todas aquellas personas que deseen unirse para lograr que el adulto mayor de este sector vulnerable se incorpore al desarrollo de las diferentes actividades, para brindarles un estilo de vida activo, productivo, afectivo y así contribuir a satisfacer sus diversas necesidades individuales y recordar lo valioso que son para las próximas generaciones, por los conocimientos y experiencias de vida que llegan a servirles a los demás.

## FORMATO PARA LA PRESENTACIÓN DE PROPUESTAS DE ACOMPañAMIENTO A COMUNIDADES Y FAMILIAS

---

Si no se realiza esta propuesta las necesidades del adulto mayor seguirán apartadas, ellos seguirán sumados en la exclusión social, y se sentirán frustrados que su lucha en el camino de la vida fue algo que no dio frutos y todas sus sueños se desvanezcan.

### 8. Localización.

No tiene un nombre el lugar, pero la llaman entre ellos mismos la “Casa de los abuelos del barrio Mareigua”, está ubicada en el sector urbano, de la comuna tres, del barrio Mareigua, del municipio de Valledupar del departamento del Cesar.

Su número de habitantes son los asistentes al lugar, son 200 adultos mayores, 91 hombres y 109 mujeres, económicamente sostienen el programa de ingresos del gobierno, con eso hacen los almuerzos y sostienen de alguna manera el lugar, viven en una casa común del barrio que alberga a las 200 personas para darle el almuerzo diario, no es una casa grande de hecho solo está compuesta por una sala con una gran mesa, un cuarto, un baño y el patio trasero. Los adultos mayores solo van a recibir su comida, ninguno se queda en la casa.

### 9. Beneficiarios de la propuesta:

Esta propuesta beneficiará a la comunidad, específicamente a los adultos mayores asistentes a lo que ellos llaman “la casa de los adultos mayores de Mareigua”. Se pretende llegar a unos objetivos propuestos por parte de la comunidad seleccionada. Esta propuesta los beneficiara para fortalecer su auto concepto, para mejorar la calidad de vida del adulto mayor en general, además se querrá dejar el apoyo emocional y permanente a los familiares y a los jóvenes de la comunidad respecto a los adultos

## FORMATO PARA LA PRESENTACIÓN DE PROPUESTAS DE ACOMPañAMIENTO A COMUNIDADES Y FAMILIAS

---

mayores del sector.

✓ **Características sociodemográficas:**

El grupo poblacional que estará beneficiado son 91 hombres y 109 mujeres, son de Estrato 1, La gran mayoría de ellos en condiciones de desplazamiento, Con bajos y hasta nulos ingresos económicos.

### 10. **Objetivo general:**

Generar espacios para la inclusión y aprovechamiento del tiempo libre, para mejorar la calidad de vida del adulto mayor en la “casa de los abuelos” del sector urbano, de la comuna tres, del barrio Mareigua, del municipio de Valledupar- Cesar.

### 11. **Objetivos específicos**

- Implementar actividades lúdicas y de acción promocional para fomentar la participación de los adultos mayores en el aprovechamiento del tiempo libre y de esta manera contribuir en su calidad de vida.
- Realizar talleres a los familiares y jóvenes de la comunidad para el entendimiento de esta etapa de la vida y la inclusión que deben tener en la comunidad.
- Fortalecer por medio de talleres la autoestima, ya que el auto quererse y el autocuidado personal es muy importante en su vida.
- Participar en el desarrollo de diferentes actividades culturales y deportivas al adulto mayor para contribuir a mejorar su estado físico
- Asignar un nombre al lugar donde se encuentran todos los días solo a almorzar (casa de los abuelos), con el fin de que la comunidad los identifique e identifiquen el lugar con un nombre y sepan de él.

**FORMATO PARA LA PRESENTACIÓN DE PROPUESTAS DE  
ACOMPañAMIENTO A COMUNIDADES Y FAMILIAS**

**12. Matriz de planificación adicionando los supuestos:**

*\*NA: No Aplica*

Descripción	Indicador	Fuentes de Verificación	Supuestos
<p><b>Finalidad:</b></p> <p>Generación de espacios para la inclusión y aprovechamiento del tiempo libre del adulto mayor del barrio Mareigua</p>	<p>NA</p>	<p>NA</p>	<p>Los adultos mayores asistentes manifiestan aceptación, intereses, ganas de aprender y participar por las acciones realizadas.</p>
<p><b>Objetivo:</b></p> <p>Se diseña una propuesta de acompañamiento a los adultos mayores del barrio Mareigua para generar espacios para la inclusión y el aprovechamiento del tiempo libre.</p>	<p>A seis meses de haber iniciado la propuesta de investigación se pretende mejorar el 85% a través de la implementación de actividades que fomenten la inclusión y aprovechamiento del tiempo libre para mejorar la calidad de vida del adulto mayor del barrio Mareigua.</p>	<p>Actas, listados, registro fotográfico, entrega de informes, encuesta, diario de campo.</p>	<p>La comunidad de los adultos mayores de la “casa de los abuelos” manifiestan aceptación, intereses, ganas de aprender y participar por las acciones realizadas.</p>
<p><b>Meta 1:</b></p> <p>Acercamiento a la comunidad (Diagnosticar la problemática que está presente en la</p>	<p>A dos semanas de iniciada la inmersión a la comunidad, se logró establecer cuál era la problemática que afecta</p>	<p>Encuesta, diario de campo, registro fotográfico,</p>	<p>Contar con el adulto mayor para fomentar la calidad de vida y para la comunidad.</p>

**FORMATO PARA LA PRESENTACIÓN DE PROPUESTAS DE  
ACOMPañAMIENTO A COMUNIDADES Y FAMILIAS**

<p>comunidad de adultos mayores del barrio Mareigua)</p>	<p>mayormente a los adultos mayores, se encontró que un 55% de la población de adultos mayores del barrio Mareigua coincidió en elegir la misma problemática</p>		
<p><b>Meta 2:</b></p> <p>Diseño de la propuesta de acompañamiento. (Implementación de actividades lúdicas y de acción promocional para fomentar la participación de los adultos mayores en el aprovechamiento del tiempo libre y así contribuir en su calidad de vida)</p>	<p>A dos meses de iniciada la propuesta de acompañamiento se pretende que un 70% de los adultos mayores de la “casa de los abuelos” del barrio Mareigua de la ciudad de Valledupar, haya participado activamente de las actividades y poder observar mejoramiento de la calidad de vida de los mismos.</p>	<p>Actas, listados, registro fotográfico, entrega de informes, encuesta, diario de campo.</p>	<p>El grupo de la “casa de los abuelos” del barrio Mareigua, participan y hay interacción afectiva y de compromiso con otros adultos mayores que antes no tenían. Además de haber apoyo de otras entidades públicas y privadas que beneficien a la comunidad.</p>
<p><b>Meta 3:</b></p> <p>Interpretación de los resultados a partir de la ejecución de la propuesta.</p>	<p>A seis meses de haber ejecutado la propuesta de acompañamiento en la comunidad de adultos mayores de Mareigua, se pretende un 99.9% obtener</p>	<p>Propuesta de acompañamiento, actas, listados, registro fotográfico, entrega de</p>	<p>La comunidad de los adultos mayores de la “casa de los abuelos” manifestaron aprobación a la ejecución de la propuesta.</p>

## FORMATO PARA LA PRESENTACIÓN DE PROPUESTAS DE ACOMPañAMIENTO A COMUNIDADES Y FAMILIAS

	excelentes resultados y haber culminado de manera exitosa.	informes, encuesta, diario de campo.	
<b>Actividades M1:</b> “Indagación en el contexto” “Cuestionario- Recolección de información” “Determinación del problema” (a través del árbol de problemas) “Alternativas de solución” (a través del árbol de objetivos)			La comunidad brindan total ayuda para identificar y resolver problemas.
<b>Actividades M2:</b> “¿Bailamos?” “¿Aun me Conozco?” “Recordando mi niñez” “Recordando nuestra motivación” “¿Yo me quiero?” “Taller Inclusión” “Asigno un nombre”			Los adultos mayores de la comunidad participan activamente en todas las actividades y proyectos.

## FORMATO PARA LA PRESENTACIÓN DE PROPUESTAS DE ACOMPañAMIENTO A COMUNIDADES Y FAMILIAS

<p><b>Actividades M3:</b></p> <p>Dar a conocer los resultados y la propuesta a la comunidad activa (estudiantes de psicología de la UNAD), entes gubernamentales y fundaciones para implementarla.</p>	<p>Implementación de la propuesta en la UNAD de forma general. Para que tanto estudiantes como directivos se sientan comprometidos con esta labor y se continúe el trabajo con este grupo poblacional. Igualmente la presentación de la ejecución de la propuesta a organizaciones públicas y privadas que estén interesadas en la propuesta.</p>
--	---

### 13. Factibilidad:

Las actividades que se proponen en esta propuesta de acompañamiento permiten la sensibilización inicial a la comunidad y una concientización en la problemática, queriendo generar una nueva actitud ante los adultos mayores para la inclusión y su aprovechamiento del tiempo libre. En lo que concierne a los costos del proyecto, se debe tener en cuenta que la logística para el desarrollo de la propuesta es de un costo interesante, para nosotros y para ustedes como clientes interesados, el proyecto se ajusta con la realidad social y económica de la población.

## FORMATO PARA LA PRESENTACIÓN DE PROPUESTAS DE ACOMPañAMIENTO A COMUNIDADES Y FAMILIAS

---

### **15. Administrativa:**

El responsable principal de la ejecución de la propuesta es el Psicólogo Yesender Enrique Santiago Díaz, tendrá la función de explicar, organizar y ejecutar dicha propuesta con el fin de generar soluciones a la situación-problema que se presenta en los adultos mayores del sector. Sin embargo el mismo grupo poblacional seguirá este proceso de acompañamiento con algunas actividades que entidades gubernamentales podrían ejecutar. Ayudaran entidades como Indupal para promover una jornada lúdica-recreativa lo mismo que una rumba terapia.

#### **15.1 Técnica:**

En este caso se utilizó las herramientas de la Observación Directa, encuestas y entrevistas y los instrumentos con lo que se contó fueron el árbol de problemas (permite desarrollar ideas creativas para identificar el problema y organizar la información recolectada de la población a intervenir. Es por eso que se debe de realizar los siguientes pasos: Identificación de problema central (el tronco del árbol), Identificar las causas del problema (raíces que van encima), Analizar las interrelaciones de las consecuencias (copa que van debajo)) y el árbol de objetivos.

#### **15.2 Económica:**

Los recursos con lo que se puede contar para la ejecución de esta propuesta son mínimos, ya que la comunidad en cuestión no cuenta con recursos, sin embargo se podría gestionar y hacer alianzas con la coordinadora del lugar y esta misma con la gobernación para pedir alguna ayuda y lo incluyan dentro del plan de acción que los adultos mayores deben tener en el lugar.

## FORMATO PARA LA PRESENTACIÓN DE PROPUESTAS DE ACOMPañAMIENTO A COMUNIDADES Y FAMILIAS

---

Se debe gestionar un profesor de baile o alguien que coordine una rumba terapia, igualmente un médico y enfermera para una visita periódica.

### **15.3 Social y de género:**

Esta propuesta beneficiara a la comunidad para fortalecer su auto concepto, para mejorar la calidad de vida del adulto mayor en general, además se querrá dejar el apoyo emocional y permanente a los familiares y a los jóvenes de la comunidad respecto a los adultos mayores del sector.

Además de beneficiar a los adultos mayores se quiere que sobre todos los jóvenes de la comunidad se involucren en la ayuda y participación de actividades en pro de la comunidad, además de la conformación de valores y respecto hacia ellos. Igualmente se considera que cualquier aporte positivo beneficiara a hombres líderes, madres cabeza de hogar etc. En general a esta comunidad que tanto necesita ayuda

**FORMATO PARA LA PRESENTACIÓN DE PROPUESTAS DE  
ACOMPañAMIENTO A COMUNIDADES Y FAMILIAS**

**16. Cuadro resumen de actividades, resultados e indicadores:**

<b>Actividad</b>	<b>Medios</b>	<b>Competencias</b>	<b>Indicador de logro</b>
<p align="center"><b>¿Bailamos?</b></p> <p>Por medio de una rumba terapia, se quiere que los adultos mayores se diviertan, cante, bailen, realicen ejercicio físico en medio de un ambiente musical que les permita desconectarse de los problemas y preocupaciones cotidianas.</p>	Rumba Terapia	De expresión	# de participantes  X 100 % # total de personas
<p align="center"><b>¿Aún me Conozco?</b></p> <p>A través de un video bien claro e ilustrativo, poder lograr mejorar su estado de ánimo y autoconfianza. Además de que ellos mismos puedan cuestionarse si aún se conocen tal cual son.</p>	Videos	Competencia interpretativa y emocional	# de participantes  X 100 % # total de personas
<p align="center"><b>Recordando mi niñez</b></p> <p>Por medio de presentaciones planeadas y organizadas</p>	Presentaciones en  PowerPoint,  Fotografías	Expresión	# de participantes  X 100 % # total de personas

**FORMATO PARA LA PRESENTACIÓN DE PROPUESTAS DE  
ACOMPañAMIENTO A COMUNIDADES Y FAMILIAS**

<p>anticipadamente, poder expresar ya sea en drama, en presentaciones y en fotografías, sus juegos, vivencias, anécdotas, cantos etc. De su infancia y así poder interactuar y que recuerden vivencias.</p>			
<p align="center"><b>¿Qué nos Mueve?</b></p> <p>Por medio de actividades que hagan hincapié en los valores y virtudes que cada ser humano posee, que así mismo los participantes expresen las cosas agradables de ellos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Carteles</li> <li>· Fotos</li> <li>· Gráficos</li> <li>· Marcadores</li> </ul>	<p align="center">Competencia emocional- Propositiva</p>	<p align="center"># de participantes X 100 % # total de personas</p>
<p align="center"><b>¿Yo me quiero como SOY?</b></p> <p>Se realizara la terapia del champú que consta que unos con otros realizan una serie de masajes capilares y a medida de esto expresan las cosas agradables del otro. Además se conformaran en parejas uno será el que cierre los ojos y escuchara lo que el otro le cuenta acerca de grandes momentos de su vida.</p>	<p align="center">Charla, Dinámica</p>	<p align="center">Propositiva</p>	<p align="center"># de participantes X 100 % # total de personas</p>

**FORMATO PARA LA PRESENTACIÓN DE PROPUESTAS DE  
ACOMPañAMIENTO A COMUNIDADES Y FAMILIAS**

<p align="center"><b>Dinámica del carrusel</b></p> <p>Se organiza pequeños grupos con los participantes mirándose entre sí, y se comparten vivencias tales como cualidades, valores, virtudes, fortalezas, esto con el ánimo de que cada persona se dé cuenta de lo que posee y tiene para brindar a los demás.</p>	<p>Dinámica. Cartelera y marcadores para escribir y reforzar lo que cada uno expresa</p>	<p>Competencia socio afectiva</p>	<p># de participantes X 100 % # total de personas</p>
<p align="center"><b>Taller Inclusión</b></p> <p>Se organizan los participantes y se le realiza una charla sobre la inclusión, todo esto con ayuda de personal de la misma comunidad, ya sean familiares de los abuelos, jóvenes que quieran participar etc.</p>	<p>Charla, carteleras etc.</p>	<p>Competencia socio afectiva</p>	<p># de participantes X 100 % # total de personas</p>
<p align="center"><b>Asigno un nombre</b></p> <p>La “casa de los abuelos de Mareigua” no tiene un nombre al cual llamar, por eso se organizara con los participantes y familias, y se elegirá por votación un nombre a asignar, para luego realizar una gran cartelera con su nuevo nombre y colocarlo fuera de la casa. Igualmente dar promoción al</p>	<p>Sistematizaciones, oficio, carteleras.</p>	<p>Competencia Comunicativa</p>	<p># de participantes X 100 % # total de personas</p>

## FORMATO PARA LA PRESENTACIÓN DE PROPUESTAS DE ACOMPañAMIENTO A COMUNIDADES Y FAMILIAS

lugar por medio de radio de la localidad.			
---	--	--	--

### 17. Cronograma de actividades:

Actividades	Tiempo				Responsables
	MES	MES	MES	MES	
	SEP	OCT	NOV	DIC	
¿Bailamos?					Instructora de Danza
¿Aún me Conozco?					Psicólogo Yesender Santiago Díaz y sacerdote
Recordando mi niñez					Psicólogo Yesender Santiago Díaz
Lo que nos Motiva en la Vida					Psicólogo Yesender Santiago Díaz y Sacerdote o Fray
¿Yo me quiero como SOY?					Psicólogo Yesender Santiago Díaz y personal de Salud
Dinámica del carrusel					Psicólogo Yesender Santiago Díaz y Jóvenes líderes de la comunidad juvenil de la iglesia

**FORMATO PARA LA PRESENTACIÓN DE PROPUESTAS DE  
ACOMPañAMIENTO A COMUNIDADES Y FAMILIAS**

Taller Inclusión					<b>Psicólogo Yesender Santiago Díaz y Familia de algunos participantes</b>
Asigno un nombre					<b>Psicólogo Yesender Santiago Díaz y coordinadora de la casa</b>

**18. Tabla de presupuesto (anexo)**

**19. Responsable de la propuesta:**

Nombre: YESENDER ENRIQUE SANTIAGO DIAZ

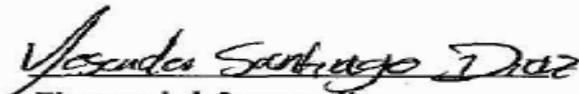
Dirección: Manzana 13 Casa 21

Municipio: Valledupar

Teléfono/s: 3002315151

Duración de la propuesta: 4 meses

Firma:



*Yesender Santiago Diaz*  
Firma del Asesor

## CONCLUSION

Finalizando puedo decir que, en esta propuesta de acompañamiento se pudo desarrollar un excelente proceso de aprendizaje y de experiencia para nuestra finalización de nuestro proceso de pregrado como psicólogos, primeramente se realizó una inmersión a la comunidad, con ayuda de los participantes se estableció el árbol de problemas, que fue el inicio para descubrir las problemáticas principales que las familias y grupos poblacionales específicos que tienen y que los afecta. Salieron ideas de varios inconvenientes que tienen pero se pudo determinar algunos de los problemas más relevantes. Esto ayudó a que ellos mismos aportaran ideas y así poder determinar alternativas de solución (miradas positivas) gracias al árbol de objetivos. Luego como estudiante pude organizar las ideas y mirar las circunstancias más relevantes de la comunidad y que población iba a trabajar. Para esta fase de la actividad me dirigí nuevamente donde la líder comunal, con el fin de tener acuerdos y poder con ella y una adolescente líder, plasmar en un árbol de problemas las dificultades más relevantes de la comunidad y las familias, de ahí salieron varios problemas referentes a la drogadicción de los jóvenes; sin embargo al día siguiente me dirigí a la “casa de las personas de la tercera edad” donde ya había prometido ir y conocer su situación y sus dificultades. Dentro de la comunidad y en ese contexto específico, salieron a la luz varios otros problemas, según ellos relacionados con la droga de los jóvenes. Sin embargo pareciera no estar conscientes de los problemas que ellos como adultos mayores tienen en esa casa, donde van todos los días de lunes a viernes a recibir un almuerzo, pareciera que no profundizaran en la situación que ellos mismos tenían. Cabe aclarar que son adultos mayores analfabetas, que no tienen un nivel de estudio y que les era difícil responder preguntas con algún nivel mínimo de dificultad. Sin embargo se hizo un ejercicio

participativo donde intervino la coordinadora del lugar y el líder de los adultos mayores, de esta manera se pudo ver con más claridad la situación-problema que presenta este grupo de sujetos en la comunidad y en sus respectivas familias.

Luego, después de obtener el problema principal en ese contexto específico de la comunidad, se pasó a brindar aspectos positivos, es decir, brindar soluciones que finalizaran o trabajaran para ir resolviendo los problemas, de esta manera se realizó el árbol de objetivos, que consistía en plasmar solución a los inconvenientes presentados de la gráfica de problemas. De esta manera se observa soluciones para una propuesta de investigación que nos sirve para trabajar y dejar establecido un plan de acción a cumplir dentro de esta comunidad. Se concluyó entonces una actividad participativa y un avance en el aprendizaje basado en proyecto.

Es importante compartir con la comunidad acerca de la importancia que tiene el estudiar y aportar para este grupo de personas (adulto mayor), y recordar que todo aquello que se pueda hacer por los demás, contribuirá a dejar a un lado la indiferencia y aprender a pensar no solo en sí mismo sino por el contrario en aquellos que lo necesitan y el enriquecimiento personal que se siente ayudar a otros es de verdad muy satisfactorio.

En “La casa de los abuelos de Mareigua” los adultos mayores generaron confianza con mígo y mis intervenciones, por ende se realizaron satisfactoriamente las actividades propuestas y se estableció vínculos de apoyo y atención.

## BIBLIOGRAFIA

Diseño y formulación de propuestas para el acompañamiento a la familia, (2015).

Cree-Ser. Educación en valores .Recuperado de:

<https://onedrive.live.com/?authkey=%21AA7UfXnGOBjIilM&cid=A5B9AB234413CDEB&id=A5B9AB234413CDEB%21191&parId=A5B9AB234413CDEB%21187&o=OneUp>

Repensar la familia en la contemporaneidad, (2016), Fundación Cree-Ser

educación en valores. UNAD, Recuperado de:

<https://onedrive.live.com/?authkey=%21AJENB8B2EdX261U&cid=A5B9AB234413CDEB&id=A5B9AB234413CDEB%21231&parId=A5B9AB234413CDEB%21187&o=OneUp>

Familia y Producción de Consumo, (2016), Fundación Cree-Ser educación en

valores. UNAD, Recuperado de: <https://onedrive.live.com/?authkey=%21AOAZqFR7-mBAvOA&cid=A5B9AB234413CDEB&id=A5B9AB234413CDEB%21229&parId=A5B9AB234413CDEB%21187&o=OneUp>

Corresponsabilidad de la Familia en los Contextos Educativos, (2016), Fundación

Cree-Ser

educación en valores.

UNAD. Recuperado de:

<https://onedrive.live.com/?authkey=%21ADtLUmXwGPZBEMQ&cid=A5B9AB234413CDEB&id=A5B9AB234413CDEB%21239&parId=A5B9AB234413CDEB%21187&o=OneUp>

Generación de espacios para la integración, y aprovechamiento del tiempo libre, para mejorar la calidad de vida del adulto mayor del ancianato “cándido quintero” del municipio de Duitama. (2010) Duitama, Agosto. Universidad Nacional Abierta Y A Distancia “UNAD” Recuperado de <http://stadium.unad.edu.co/preview/UNAD.php?url=/bitstream/10596/2123/1/2010-72P-19.2.pdf>

Franco Diago José Luis. Programa salud del anciano, República de Colombia, Ministerio de Salud. Santa Fe de Bogotá, DC.Enero (1997). p, 11

Caracterización del nivel de funcionalidad, cotidiana en el adulto mayor, (2008), Conceptos sobre envejecimiento, Pag16, Recuperado de: <http://repositorio.utp.edu.co/dspace/bitstream/handle/11059/980/61897A666.pdf?sequence=1>

## 18. Tabla de presupuesto

Ítem	Cantidad	Valor Unitario	Unidad De tiempo	Aporte comunidad	Aporte entidades	Aporte de terceros	Valor total
<b>RECURSOS</b>							
<b>HUMANOS</b>							
Psicólogo	1	\$100.000	2 horas	\$0	\$100.000	\$0	\$100.000
Auxiliar de Enfermería	1	\$30.000	2 horas	\$0	\$30.000	\$0	\$30.000
Recreacionista	1	\$35.000	1 hora	\$0	\$0	\$35.000	\$35.000
<b>Subtotal</b>	<b>4</b>	<b>\$165.000</b>	<b>5 Horas</b>	<b>\$0</b>	<b>\$130.000</b>	<b>\$35.000</b>	<b>\$165.000</b>
<b>EQUIPOS</b>							
<i>Fungibles</i> <i>(Materiales)</i>							
Pancartas	2	\$60.000		\$0	\$0	\$20.000	\$60.000
Botones	200	\$120.000		\$0	\$0	\$0	\$120.000

Materiales de talleres y actividades didácticas (papel, colores, etc.)	1	\$50.000		\$0	\$0	\$20.000	\$50.000
<i>No fungibles (Equipos)</i>							
Cámaras fotográficas y de video	1	\$60.000	2 horas	\$0	\$60.000	\$0	\$60.000
Video vean	1	\$ 450.000		\$ 0	\$ 450.000	\$ 0	\$ 450.000
<b>Subtotal</b>	<b>205</b>	<b>\$740.000</b>	<b>2 horas</b>	<b>\$ 0</b>	<b>\$510.000</b>	<b>\$40.000</b>	<b>\$740.000</b>
<b>IMPREVISTOS 5%</b>							
<b>TOTAL</b>	<b>209</b>	<b>\$905.000</b>	<b>7 horas</b>	<b>\$ 0</b>	<b>\$640.000</b>	<b>\$75.000</b>	<b>\$905.000</b>