

MEMORIA DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA FAMILIARES, CUIDADORES Y ACOMPAÑANTES DE PERSONAS EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA DEL CREDEF. AÑO 2024

Catálogo de publicaciones de la Administración General del Estado

El Instituto de Mayores y Servicios Sociales no comparte necesariamente las opiniones y juicios expuestos y en ningún caso asume responsabilidades derivadas de la autoría de los trabajos que publica.

Centro de Referencia Estatal de Atención Sociosanitaria para Personas en Situación de Dependencia (Credef):

C/ Enrique Pascual Oliva, 7, 42005, Soria

Tel. 975 24 41 12

E-mail: credef@imserso.es

Autora

María Rupérez Carro.

Trabajadora Social y Jefa de Sección de Gestión del Conocimiento del Credef – Imserso.

Edita.

© Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030

Imserso (Instituto de Mayores y Servicios Sociales)

<https://cpage.mpr.gob.es/>

NIPO: 235-26-006-X

Fecha edición: 2026

Cofinanciado por la Unión Europea a través del Fondo Social Europeo Plus (FSE+).



Índice

INTRODUCCIÓN	3
1. NECESIDAD Y JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA	4
2. OBJETIVOS	6
• Objetivo general	6
• Objetivos específicos	6
3. DISEÑO METODOLÓGICO DEL PROGRAMA	8
4. DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES	10
5. PARTICIPANTES	15
6. RECURSOS	19
7. TEMPORALIDAD, COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN DEL PROGRAMA	21
8. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA	26
• 8.1 Metodología de evaluación.....	26
• 8.2 Resultados cuantitativos	27
• 8.3 Resultados cualitativos.....	30
• 8.4 Valoración global de los resultados.....	32
9. CONCLUSIONES	34
10. APRENDIZAJES Y MEJORAS INCORPORADAS PARA FUTURAS EDICIONES	37
11. ANEXOS	40
• Anexo 1. Plan de Comunicación, difusión y visibilidad del programa	40
• Anexo 2. Tríptico informativo.	42
• Anexo 3. Cartel informativo.....	43
• Anexo 4. Cuestionario de evaluación de los participantes.....	44
• Anexo 5. Cuestionario de evaluación de los ponentes.....	47
• Anexo 6. Cuestionario inicial de evaluación	49
• Anexo 7. Escala Zarit.....	51
• Anexo 8. Certificado de asistencia al Programa	53
• Anexo 9. Galería fotográfica	54
• Anexo 10 Acciones de comunicación, difusión y visibilidad del programa.	55
12. CIERRE DE LA PUBLICACIÓN	59

Introducción

Esta publicación recoge la experiencia desarrollada en el Centro de Referencia Estatal de Atención Sociosanitaria para Personas en Situación de Dependencia (Credef) del Imserso, en Soria, a través de la implementación de un programa de formación dirigido a familiares cuidadores y allegados del entorno próximo de personas en situación de dependencia.

A lo largo del documento se describen la justificación, los objetivos, la metodología, el desarrollo de las actividades y los resultados obtenidos de la primera edición del programa desarrollado en 2024, destacando el enfoque práctico y participativo de la intervención. Asimismo, se presentan los resultados de la evaluación, que evidencian un alto grado de satisfacción de las personas participantes y la utilidad del programa para mejorar el cuidado diario y el bienestar del cuidador.

La memoria constituye una referencia para el diseño de futuras actuaciones en el ámbito sociosanitario, destacando su carácter transferible y su contribución a la mejora de la calidad de vida de las personas en situación de dependencia y sus familias.

1

Necesidad y justificación del programa

Los cuidados a las personas constituyen un ámbito esencial que engloba todas aquellas actuaciones dirigidas a dar respuesta a las necesidades físicas, emocionales y sociales de las personas en situación de dependencia. En este contexto, las familias desempeñan un papel fundamental como principal red de apoyo, favoreciendo la permanencia de las personas en su entorno habitual.

No obstante, la convivencia con una persona en situación de dependencia conlleva importantes exigencias que requieren apoyos específicos. Las familias necesitan orientación, formación y espacios de acompañamiento que les permitan desempeñar su rol de manera eficaz, manteniendo al mismo tiempo su bienestar personal.

En respuesta a esta realidad, el Centro de Referencia Estatal de Atención Sociosanitaria para Personas en Situación de Dependencia (Credef), en Soria, impulsa este programa formativo dirigido a familiares y cuidadores no profesionales, concebido como un espacio de aprendizaje, apoyo y reflexión compartida.

En este contexto, el Credef desempeña funciones de promoción, desarrollo y transferencia de conocimiento especializado en materia de dependencia, autonomía personal y apoyo a las familias. Entre sus líneas de actuación se incluyen la identificación y difusión de buenas prácticas, el impulso de experiencias innovadoras y el desarrollo de actuaciones dirigidas tanto a las personas en situación de dependencia como a quienes forman parte de su entorno de apoyo. El presente programa se enmarca en esta misión institucional, contribuyendo al fortalecimiento de las capacidades de las personas cuidadoras, a la mejora de la calidad de los cuidados y a la promoción de la autonomía personal.

2

Objetivos



Objetivo general

Mejorar la capacidad de las familias y cuidadores para afrontar el cuidado diario, promoviendo la autonomía personal de las personas en situación de dependencia y favoreciendo su calidad de vida y la de su entorno familiar.

Objetivos específicos

- Proporcionar conocimientos básicos relacionados con la salud, los cuidados y la atención a las personas en situación de dependencia, favoreciendo la adquisición de competencias prácticas que permitan mejorar la calidad y seguridad de los cuidados prestados en el entorno familiar.
- Desarrollar estrategias de afrontamiento ante situaciones de dependencia, discapacidad o enfermedad sobrevenida, facilitando herramientas que ayuden a las

familias a adaptarse a los cambios derivados de estas circunstancias y a responder de forma más eficaz a las necesidades de apoyo que puedan surgir.

- Mejorar la gestión del estrés y fortalecer las habilidades emocionales de las personas cuidadoras, promoviendo una adecuada identificación y expresión de emociones, así como el desarrollo de recursos personales que favorezcan el bienestar psicológico, la capacidad de adaptación y la confianza en el desempeño de su rol de cuidador.
- Fomentar el autocuidado y prevenir situaciones de sobrecarga asociadas al ejercicio continuado de los cuidados, sensibilizando sobre la importancia de atender las propias necesidades físicas, emocionales y sociales para mantener una adecuada calidad de vida.
- Facilitar espacios de aprendizaje compartido, reflexión e intercambio de experiencias entre familias y cuidadores, favoreciendo el apoyo mutuo, la creación de redes informales de apoyo y el sentimiento de acompañamiento ante las situaciones derivadas del cuidado.
- Promover la participación social, la inclusión comunitaria y el acceso a actividades de ocio saludable, tanto de las personas en situación de dependencia como de quienes ejercen funciones de cuidado, contribuyendo a prevenir situaciones de aislamiento social y soledad.
- Informar sobre los recursos, servicios y prestaciones existentes en los ámbitos social, sanitario y de atención a la dependencia, facilitando el conocimiento y acceso a los apoyos disponibles y contribuyendo a una mejor toma de decisiones por parte de las familias.

3

Diseño metodológico del programa

El programa fue concebido como una intervención grupal de carácter formativo, participativo y experiencial dirigida a familiares y cuidadores no profesionales del entorno próximo de personas en situación de dependencia, con el propósito de proporcionar conocimientos, herramientas y espacios de apoyo que contribuyeran a mejorar tanto la calidad de los cuidados como el bienestar de quienes los desempeñan y con la idea siempre presente de cuidarse para cuidar y prestar apoyos mejor.

Su diseño se fundamentó en los principios del Modelo de Atención Centrada en la Persona (MACP), promoviendo una visión de la dependencia basada en el respeto a la dignidad, los derechos, las preferencias y el proyecto de vida de cada persona. Desde este enfoque, se reconoce a las personas cuidadoras como agentes fundamentales en la promoción de la autonomía personal y en la construcción de apoyos personalizados.

La metodología utilizada combinó contenidos teóricos, actividades prácticas, dinámicas participativas y espacios de reflexión compartida. Se priorizó un modelo de aprendizaje activo en el que las personas participantes pudieran relacionar los contenidos impartidos

con su propia experiencia de cuidado, favoreciendo la aplicación práctica de habilidades y de los conocimientos adquiridos.

Asimismo, se fomentó el intercambio de experiencias entre los asistentes como estrategia para promover el aprendizaje entre iguales, el apoyo mutuo y la creación de redes informales de acompañamiento. Esta dimensión grupal constituyó un elemento transversal presente en el conjunto de las sesiones desarrolladas.

El programa se estructuró en torno a diferentes áreas temáticas consideradas relevantes para las personas cuidadoras, combinando contenidos relacionados con el cuidado físico y la atención sociosanitaria, la promoción de la autonomía personal, el conocimiento de recursos y prestaciones, el acompañamiento emocional y el autocuidado de quienes asumen responsabilidades de apoyo y cuidado.

Con el fin de minimizar posibles barreras de acceso, se habilitó la posibilidad de disponer de un recurso de apoyo temporal en las instalaciones del Credef, dirigido a atender a las personas en situación de dependencia durante el desarrollo de las sesiones del Programa de formación. Esta medida pretendía facilitar la conciliación de las responsabilidades de cuidado con la asistencia al programa, favoreciendo la participación de las familias cuidadoras. No obstante, este recurso no fue finalmente solicitado por ninguna de las personas inscritas, por lo que no resultó necesaria su prestación.

Por otra parte, se facilitó material didáctico de apoyo y documentación complementaria para reforzar los aprendizajes realizados.

El diseño de la intervención contempló también un sistema de evaluación orientado a valorar tanto la satisfacción de las personas participantes como el grado de cumplimiento de los objetivos previstos, incorporando instrumentos cuantitativos y cualitativos que permitieran obtener una visión integral de los resultados alcanzados.

El diseño de esta primera edición constituyó además una experiencia piloto cuyos resultados permitieron identificar necesidades emergentes y oportunidades de mejora que serían posteriormente incorporadas a futuras actuaciones formativas impulsadas por el Credef.

4

Desarrollo de las actividades

El programa, en esta primera edición, se desarrolló a lo largo de 12 sesiones grupales de carácter presencial, de una hora y media de duración, durante los meses de abril, mayo y octubre de 2024 en las instalaciones del Credef.

Las sesiones fueron impartidas por profesionales especializados del ámbito sanitario y social de la entidad adjudicataria del contrato menor suscrito para la ejecución del programa, bajo la coordinación técnica y seguimiento del Credef.

Los contenidos impartidos se organizaron en las siguientes áreas temáticas:

1) La llegada de la discapacidad a la familia

Se abordó el impacto que la aparición de una situación de discapacidad o dependencia puede generar en el sistema familiar. Cuando la discapacidad llega de manera sobrevenida a la vida de una persona, suele producir una crisis que implica un proceso de adaptación y duelo no solo para la persona afectada, sino también para el conjunto

del entorno familiar. Durante estas sesiones se trabajó la necesidad de redefinir expectativas vitales, gestionar emociones, reajustar roles familiares y afrontar la incertidumbre asociada al futuro.

Área trabajada en dos sesiones, los días 2 y 9 de abril.

2) Entrenamiento de habilidades para el cuidado

Se impartieron prácticas y contenidos relacionados con aspectos esenciales del cuidado físico y la atención cotidiana a personas en situación de dependencia, incluyendo higiene personal, alteraciones de la movilidad y del sueño, prevención y cuidado de úlceras, correcta realización de transferencias y cambios posturales, disfagia, nutrición, curas básicas, primeros auxilios y pautas de administración de medicación.

Contenidos trabajados a lo largo de tres sesiones: 16, 30 de abril y 7 de mayo.

3) La importancia de potenciar la autonomía personal

Se abordaron cuestiones relacionadas con la dignidad y el derecho a la autodeterminación de las personas en situación de dependencia, así como el aprovechamiento de las nuevas tecnologías y de los productos de apoyo para fomentar la autonomía personal y el mantenimiento de funcionalidades. Asimismo, se trabajó la gestión de apoyos, la importancia de acompañar en lugar de sustituir y la necesidad de promover la autonomía respetando las capacidades y preferencias de cada persona, evitando situaciones de sobreprotección y favoreciendo su participación activa en la toma de decisiones y en la vida comunitaria.

Sesión desarrollada el 14 de mayo.

4) Acompañamiento emocional y buen trato

Se trabajó la importancia del acompañamiento emocional como herramienta para facilitar la adaptación a la nueva realidad familiar derivada de la situación de dependencia. Se abordaron aspectos relacionados con la gestión de emociones como el miedo, la frustración o el enfado, así como el desarrollo de habilidades de comunicación asertiva y resolución de conflictos.

Igualmente, se reflexionó sobre la necesidad de establecer límites adecuados, comprender las limitaciones existentes y potenciar las capacidades conservadas, promoviendo relaciones basadas en el respeto, el buen trato y el reconocimiento de la dignidad de la persona.

Sesión desarrollada el 21 de mayo.

5) El ocio y la búsqueda de nuevos intereses

Se analizó el impacto que la situación de dependencia puede tener sobre la participación social y las actividades de ocio de las familias. La aparición de nuevas necesidades de cuidado puede dar lugar a situaciones de aislamiento o reducción de las oportunidades de participación, por lo que se trabajó la importancia de mantener intereses significativos, explorar nuevas alternativas de ocio y prevenir situaciones de soledad.

También se abordaron los beneficios del deporte adaptado y de del ocio inclusivo como herramientas para favorecer la participación comunitaria y el bienestar personal.

Sesión desarrollada el 28 de mayo.

6) Recursos y prestaciones sociales

Se facilitó información sobre los principales recursos y prestaciones disponibles para las personas con discapacidad y en situación de dependencia y su entorno familiar. Entre los contenidos abordados se incluyeron el reconocimiento administrativo de la discapacidad, la movilidad reducida, la necesidad de asistencia de tercera persona, los beneficios asociados a estos reconocimientos, así como el procedimiento de valoración de la dependencia, las prestaciones económicas y los recursos sociales disponibles de la cartera de servicios del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD). Aspectos trabajados en la sesión del 8 de octubre.

7) La importancia del autocuidado: cuidarse para cuidar

Se promovieron dinámicas de autocuidado orientadas a reforzar el bienestar físico y emocional de las personas cuidadoras mediante hábitos saludables, técnicas de expresión emocional, autoconocimiento, atención plena y participación grupal.

Asimismo, se abordó la identificación de factores de riesgo asociados a la sobrecarga del cuidador, la importancia de pedir ayuda cuando sea necesario y el valor de las redes de apoyo familiar y social, incluyendo la colaboración de personas significativas, asociaciones y recursos de voluntariado.

Dentro de esta área se desarrollaron también ejercicios prácticos de mindfulness a través de la práctica de conciencia, aceptación y compasión en el cuidado, dirigidos a favorecer una mayor atención al momento presente, la aceptación de las emociones difíciles ligadas al cuidado y el desarrollo de actitudes de compasión hacia uno mismo y hacia los demás. Estas actividades tuvieron como finalidad promover recursos de afrontamiento emocional y contribuir al bienestar psicológico de las personas participantes.

Área trabajada en tres sesiones, los días 15, 20 y 29 de octubre.

El diseño de estas áreas temáticas permitió abordar de manera integral las principales necesidades identificadas en las familias cuidadoras, combinando contenidos relacionados con el cuidado físico, el bienestar emocional, la promoción de la autonomía personal, el acceso a recursos y el autocuidado de quienes desempeñan funciones de apoyo y acompañamiento.

De manera complementaria, se realizó una visita programada por el centro con el objetivo de que las personas participantes conocieran las instalaciones, los programas desarrollados en el Credef y el trabajo realizado por los distintos profesionales. Durante esta visita se presentó también el Gabinete de Accesibilidad, un recurso orientado a la mejora de la accesibilidad, la promoción de la vida independiente y prevenir la institucionalización de las personas mayores, personas dependientes y en situación de discapacidad que precisan apoyos para el desarrollo de su proyecto de vida.

De esta manera, las personas participantes tuvieron nuevamente la oportunidad de conocer y experimentar diferentes productos de apoyo disponibles en la sala de exposición que hay en el Gabinete de Accesibilidad, dirigidos a facilitar las actividades de la vida diaria, mejorar la seguridad, compensar limitaciones funcionales y favorecer la autonomía personal. Esta actividad permitió acercar a las familias a un ámbito

frecuentemente desconocido, ampliando su conocimiento sobre las soluciones existentes para mejorar la calidad de vida y el desempeño ocupacional de las personas en situación de dependencia.

5

Participantes



El programa estuvo dirigido a familiares cuidadores de personas en situación de dependencia, al considerarse que constituyen un elemento fundamental en el mantenimiento de la autonomía personal, la permanencia en el entorno comunitario y la calidad de vida de las personas que requieren apoyos en su vida cotidiana.

La convocatoria despertó un notable interés, registrándose un total de 20 solicitudes de participación, lo que puso de manifiesto la necesidad percibida de este tipo de espacios formativos y de acompañamiento para las familias cuidadoras.

No obstante, desde la fase de planificación se contempló la posibilidad de que algunas personas no pudieran mantener una asistencia continuada durante todo el programa, dada la realidad específica de las familias cuidadoras, frecuentemente condicionadas por cambios en las necesidades de atención, incidencias de salud o circunstancias personales sobrevenidas. Las bajas registradas durante las primeras semanas estuvieron asociadas principalmente a este tipo de situaciones, dificultando la participación sostenida de

algunas personas inscritas. Se trata de una circunstancia habitual en intervenciones dirigidas a cuidadores familiares, cuyos compromisos y responsabilidades pueden experimentar modificaciones importantes en periodos de tiempo relativamente breves. Finalmente, la participación efectiva quedó configurada en un grupo de 14 personas, de las cuales 12 completaron más del 80 % de las sesiones programadas. Aunque el número final de participantes fue inferior al inicialmente inscrito, este tamaño de grupo facilitó la creación de un clima de confianza y cercanía que favoreció la participación activa, permitiendo dedicar tiempo suficiente a la escucha, la interacción y el intercambio de experiencias entre todos los asistentes.

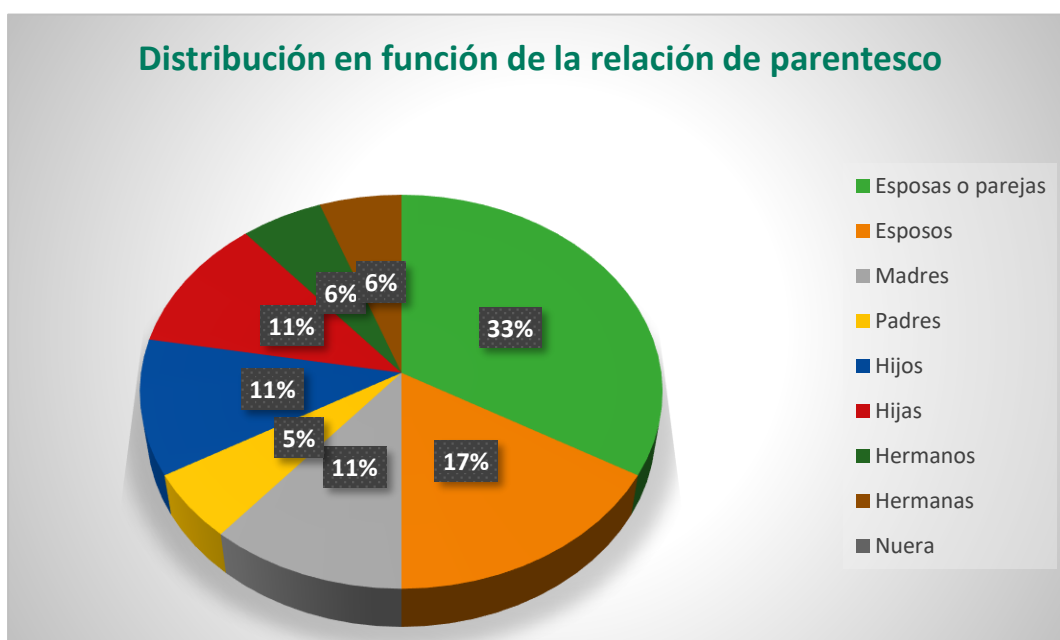
La edad media de las personas asistentes fue de 62 años y la composición del grupo estuvo marcada por una presencia mayoritaria de mujeres, con trece de las veinte personas inicialmente inscritas. Este dato resulta coherente con la realidad actual de los cuidados familiares, en la que las mujeres continúan asumiendo una parte importante de las responsabilidades de atención y apoyo a las personas en situación de dependencia.



En cuanto al lugar de residencia, la mayor parte de las personas participantes procedían de la ciudad de Soria, aunque también se contó con la participación de familiares residentes en municipios del entorno. Este hecho pone de manifiesto el interés que suscitan este tipo de iniciativas en todo el territorio y la importancia de seguir

impulsando actuaciones dirigidas al apoyo de las personas cuidadoras, independientemente de su lugar de residencia.

Respecto a la relación de parentesco con la persona cuidada, participaron cónyuges o parejas, hijos e hijas, madres, padres, hermanos y otros familiares. Esta diversidad de perfiles aportó al grupo una gran riqueza de experiencias y perspectivas, favoreciendo el intercambio y la reflexión conjunta sobre las distintas situaciones vinculadas al cuidado.



Una parte significativa de las personas participantes, casi la mitad, mantenía una vinculación previa con el Credef, ya fuera por haber participado directamente o a través de sus familiares en alguno de los programas desarrollados por el centro, especialmente en el Programa Integral para la Promoción de la Autonomía Personal (PIPAP). Esta circunstancia contribuyó a reforzar la relación de confianza con la institución y facilitó el conocimiento previo de algunos de los recursos y servicios disponibles.

La diversidad de perfiles representados permitió generar un espacio de aprendizaje especialmente enriquecedor, en el que convivieron distintas experiencias de cuidado y realidades familiares. Como resultado, el grupo se consolidó no solo como un espacio de adquisición de conocimientos y herramientas prácticas para el cuidado, sino también como un entorno de encuentro, comprensión y aprendizaje compartido. Este

componente relacional se reveló como uno de los elementos singulares de la experiencia, permitiendo a las personas participantes descubrir otras formas de afrontar las situaciones de dependencia, contrastar perspectivas y desarrollar una mirada más amplia sobre la diversidad de experiencias que acompañan al cuidado familiar.

6

Recursos

El desarrollo del programa requirió la movilización de diferentes recursos humanos, materiales, organizativos y técnicos que permitieron garantizar la adecuada planificación, ejecución y seguimiento de las actividades programadas.

La coordinación técnica de la iniciativa fue asumida por el Centro de Referencia Estatal de Atención Sociosanitaria para Personas en Situación de Dependencia, responsable de la identificación de necesidades, el diseño del programa, la organización de la actividad, el seguimiento de su desarrollo y la evaluación de resultados. La impartición de las sesiones formativas fue realizada por profesionales especializados de la Asociación Virgen del Camino de Soria (Asovica), entidad adjudicataria del contrato menor suscrito para la ejecución del programa,.

Las actividades se desarrollaron en las instalaciones del Credef, utilizando espacios accesibles y adaptados para la realización de acciones formativas grupales, así como medios audiovisuales y recursos técnicos de apoyo que facilitaron el desarrollo de las sesiones.

Con el objetivo de favorecer el aprovechamiento de los contenidos impartidos y posibilitar su consulta posterior, se entregó a cada participante material de apoyo compuesto por cuaderno, bolígrafo y un dispositivo de almacenamiento digital. En este último se incluyeron todas las presentaciones empleadas durante las distintas sesiones formativas, permitiendo a las personas participantes disponer de una herramienta de consulta permanente para reforzar los aprendizajes adquiridos y facilitar su aplicación práctica en el contexto cotidiano de los cuidados.

Asimismo, se proporcionó documentación complementaria relacionada con las diferentes temáticas abordadas en el programa, incluyendo materiales sobre promoción de la autonomía personal, autocuidado de las personas cuidadoras, movilizaciones y transferencias, productos de apoyo y acceso a recursos sociales y sociosanitarios. Entre estos materiales se difundieron publicaciones especializadas y guías dirigidas a personas cuidadoras y familiares de personas en situación de dependencia, orientadas a ampliar y consolidar los conocimientos trabajados durante las sesiones.

El acompañamiento informativo no se limitó al periodo de impartición del programa. Durante su desarrollo y con posterioridad a la finalización de la actividad, las personas participantes recibieron información sobre recursos, publicaciones y acciones formativas que podían resultar de interés para su situación personal y familiar.

En este sentido, se promovió especialmente el conocimiento y utilización de la Plataforma de Teleformación del Imsero, recurso destinado a facilitar el acceso a actividades formativas en línea desarrolladas por los distintos centros y unidades del Instituto. A través de este canal se difundieron cursos relacionados con la atención a la dependencia, el cuidado de personas con demencia, el uso de tecnologías de apoyo y la promoción de la autonomía personal, favoreciendo la continuidad de los procesos de aprendizaje iniciados en la “Escuela de Familias” del Credif.

El programa contó además con el apoyo de los recursos especializados disponibles en el Credif, especialmente del Gabinete de Accesibilidad, utilizado como recurso demostrativo y formativo durante el desarrollo de la actividad.

7

Temporalidad, comunicación y difusión del programa

El programa, en su primera edición, se desarrolló a lo largo del año 2024 siguiendo una planificación estructurada en distintas fases: diseño, coordinación técnica, difusión, captación de participantes, ejecución de las sesiones formativas y evaluación de resultados.

Combina, por tanto, fases de planificación, implementación y evaluación.

La actividad se inició durante el primer trimestre del año con la planificación y organización de los contenidos, la elaboración de materiales de apoyo, la contratación de la entidad encargada de impartir las sesiones y la puesta en marcha de las acciones de difusión e inscripción.

Las sesiones formativas, tal y como se han descrito anteriormente, se desarrollaron entre los meses de abril, mayo y octubre de 2024, permitiendo distribuir los contenidos de

manera progresiva y facilitando tanto su asimilación como su aplicación práctica entre una sesión y otra. Esta organización temporal favoreció además la reflexión sobre los contenidos trabajados y el intercambio continuado de experiencias entre las personas participantes.

La comunicación y difusión del programa constituyeron un elemento relevante de la intervención, contribuyendo tanto a la captación de participantes como a la sensibilización social sobre la realidad de las personas cuidadoras y las necesidades asociadas al cuidado de personas en situación de dependencia.

Con carácter previo al inicio de la actividad, el Credef elaboró y difundió una nota de prensa para dar a conocer la puesta en marcha del programa, sus objetivos, contenidos formativos y procedimiento de inscripción. Esta acción permitió acercar la iniciativa a potenciales participantes y dar visibilidad a una actuación orientada específicamente al apoyo de familiares, cuidadores y allegados del entorno próximo de personas en situación de dependencia.

Posteriormente, se elaboraron y difundieron diferentes contenidos informativos a través de la página web institucional del Credef y de la intranet del Imsero, dando a conocer las distintas fases del programa, su desarrollo y sus principales resultados.

La siguiente tabla permite visualizar de manera sintética la secuencia temporal del programa, facilitando su comprensión global y su posible replicabilidad en futuras ediciones o en otros contextos.

Tabla 1 Programación inicial del programa formativo

(Programación estimada)	ENE		FEB		MAR		ABR		MAY		JUN		JUL		AGO		SEP		OCT		NOV		DIC	
Quincenas	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª
Actividades																								
Reuniones iniciales					X	X																		

[illegible]

La planificación temporal refleja una adecuada coordinación de las diferentes actividades del programa, favoreciendo su implementación eficaz, el seguimiento y su evaluación.

Las acciones de difusión se enmarcaron igualmente en las obligaciones de comunicación y visibilidad asociadas a la cofinanciación europea del programa a través del Fondo Social

Europeo Plus (FSE+), por lo que, en cumplimiento de lo establecido en el Reglamento (UE) 2021/1060, relativo a las medidas de información, comunicación y visibilidad de los fondos europeos, se desarrollaron diversas actuaciones destinadas a dar a conocer la contribución del Fondo Social Europeo Plus (FSE+) al desarrollo de esta iniciativa.

Entre dichas actuaciones se incluyó la grabación de varios vídeos testimoniales para la campaña «La Europa de las Personas», en los que participaron profesionales vinculados al programa y varias de las personas participantes. A través de estos testimonios se recogieron las motivaciones que impulsaron su participación, los contenidos que consideraron más útiles para afrontar las situaciones de cuidado, los aprendizajes adquiridos y las aplicaciones prácticas que habían incorporado a su vida cotidiana. Asimismo, las personas participantes compartieron recomendaciones dirigidas a otras personas cuidadoras, animándolas a participar en programas de estas características y destacando el valor del aprendizaje compartido, el apoyo entre iguales y la adquisición de herramientas prácticas para afrontar las situaciones de cuidado con mayor seguridad y bienestar.

Estos materiales permitieron mostrar el impacto de la intervención desde la experiencia directa de sus protagonistas, visibilizando el valor de los espacios de formación, apoyo mutuo y acompañamiento dirigidos a las familias cuidadoras. Del mismo modo, contribuyeron a dar a conocer el papel de los fondos europeos en el impulso de actuaciones orientadas a promover la autonomía personal, la inclusión social y la mejora de la calidad de vida de las personas en situación de dependencia y de sus entornos de apoyo.

Además, el programa tuvo difusión a través de distintos medios de comunicación y canales informativos de ámbito local, contribuyendo a ampliar su visibilidad y a sensibilizar sobre el papel desempeñado por las familias en el cuidado de las personas en situación de dependencia (véase Anexo 10). Destaca la publicación de un amplio reportaje en *El Día de Soria*, que incorporó testimonios tanto de participantes como de profesionales implicados en la actividad.

En conjunto, las actuaciones de comunicación desarrolladas permitieron acompañar el programa durante todo su ciclo de vida, desde la fase de captación de participantes hasta

la difusión de resultados y testimonios, favoreciendo la sensibilización social sobre la realidad de los cuidados familiares y reforzando el papel del Credef como recurso de referencia en materia de dependencia, promoción de la autonomía personal y apoyo a las personas cuidadoras.

8

Evaluación del programa

Metodología de evaluación

La evaluación del programa se planteó como un proceso continuo orientado a valorar el grado de cumplimiento de los objetivos previstos, la satisfacción de las personas participantes y la utilidad percibida de los contenidos desarrollados.

Para ello se utilizaron diferentes instrumentos de recogida de información. En primer lugar, se aplicó un cuestionario inicial dirigido a conocer los conocimientos previos de las personas participantes sobre las materias que iban a abordarse durante el programa. Asimismo, se administró la Escala Zarit al inicio y al finalizar la intervención con el fin de explorar la posible presencia de sobrecarga asociada al ejercicio de los cuidados.

De manera complementaria, se recogió información mediante cuestionarios de satisfacción dirigidos tanto a las personas participantes como a los profesionales

encargados de impartir las sesiones. Estos instrumentos permitieron evaluar aspectos relacionados con la calidad de los contenidos, la metodología utilizada, la organización de la actividad y la utilidad práctica de los aprendizajes adquiridos.

La evaluación incorporó además información cualitativa procedente de las respuestas abiertas incluidas en los cuestionarios, de las observaciones realizadas durante el desarrollo de las sesiones y de los testimonios compartidos por las personas participantes en diferentes acciones de comunicación y difusión vinculadas al programa. Entre ellas destacan los vídeos grabados para la campaña «La Europa de las Personas» y las entrevistas realizadas con motivo del reportaje publicado en *El Día de Soria*.

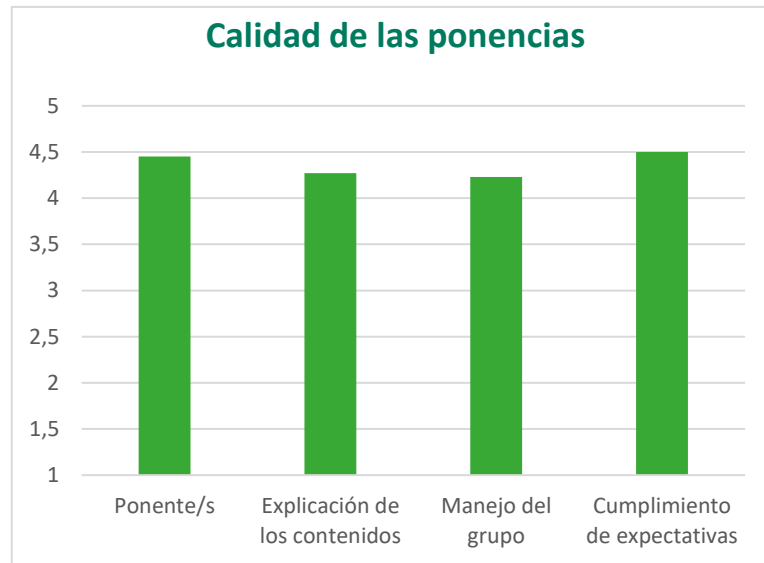
La integración de información cuantitativa y cualitativa permitió obtener una visión más amplia y completa de la experiencia desarrollada, facilitando no solo la valoración de la satisfacción con la actividad, sino también la comprensión de aquellos aspectos que generaron un mayor impacto en las personas participantes.

Resultados cuantitativos

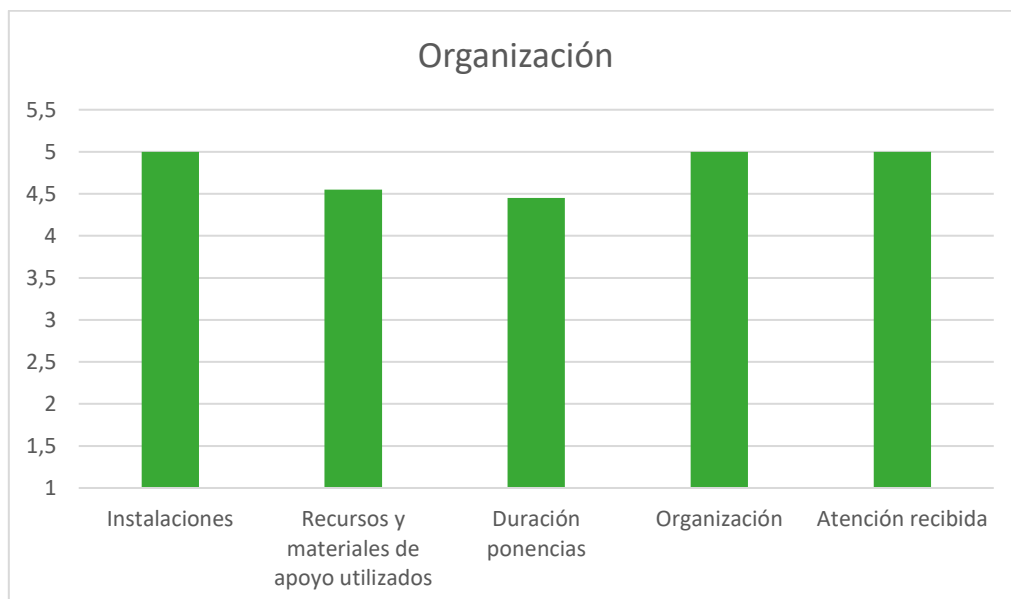
Los resultados cuantitativos obtenidos a través de los cuestionarios de evaluación muestran una valoración muy positiva del programa en todas las dimensiones analizadas.

Las puntuaciones obtenidas se expresan en una escala de 1 a 5 puntos, donde 1 representa la valoración más baja y 5 la valoración más alta. Los valores presentados en los gráficos y tablas siguientes corresponden a las puntuaciones medias obtenidas en cada uno de los indicadores evaluados.

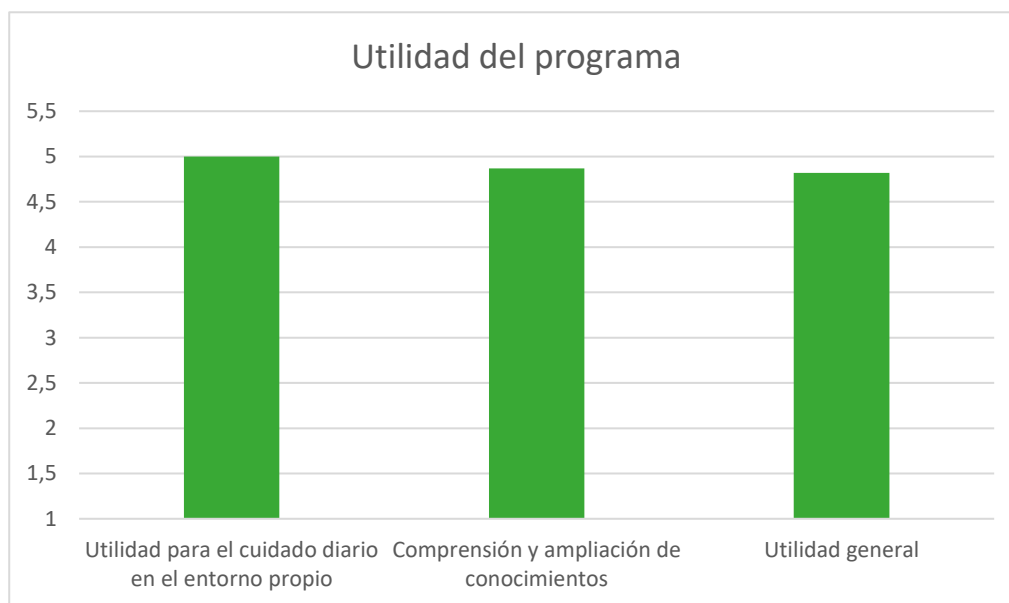
Las figuras y gráficos que se presentan a continuación recogen los resultados relacionados con la calidad de las ponencias, la organización del programa y la utilidad percibida de los contenidos impartidos.



Los resultados obtenidos en relación con la calidad de las ponencias reflejan una valoración muy favorable por parte de las personas participantes. Las puntuaciones alcanzadas en aspectos como el conocimiento de los contenidos por parte de los profesionales, la claridad de las explicaciones, el manejo del grupo y el grado de cumplimiento de las expectativas se situaron en valores elevados, evidenciando una percepción muy positiva de la labor desarrollada por los profesionales responsables de la formación.



De igual manera, los aspectos organizativos del programa recibieron valoraciones especialmente favorables. Las instalaciones utilizadas, la atención prestada por la organización, los materiales facilitados y la organización general de la actividad alcanzaron puntuaciones próximas a la máxima valoración posible. Estos resultados ponen de manifiesto la adecuación de los recursos utilizados y el grado de satisfacción con la planificación y coordinación de la intervención.



Las puntuaciones más elevadas se registraron en las variables relacionadas con la utilidad percibida del programa. En particular, los participantes consideraron que los contenidos trabajados resultaron de gran utilidad para afrontar situaciones cotidianas de cuidado, ampliar conocimientos y mejorar la comprensión de los problemas asociados a la situación de dependencia de sus familiares.

La asistencia mantenida durante el desarrollo de la actividad constituye igualmente un indicador relevante. Tal y como se ha mencionado anteriormente, de las catorce personas que participaron activamente en el programa, doce completaron más del 80 % de las sesiones previstas, reflejando un elevado grado de compromiso con la iniciativa y una buena adherencia a la propuesta formativa.

Por otra parte, los cuestionarios cumplimentados por los profesionales encargados de impartir las sesiones muestran resultados igualmente positivos. La totalidad de los ponentes valoró con las puntuaciones más altas aspectos como el interés mostrado por los participantes, el logro de los objetivos previstos, la adecuación de la metodología empleada, la utilidad de los ejercicios prácticos y el nivel de participación alcanzado durante las sesiones.

En relación con la Escala Zarit, los resultados obtenidos indican que la mayoría de las personas participantes no presentaba niveles significativos de sobrecarga ni al inicio ni al finalizar el programa. Tan solo dos participantes superaron los valores habitualmente asociados a situaciones de sobrecarga, circunstancia vinculada en uno de los casos al empeoramiento de la situación familiar durante el periodo de desarrollo de la formación. En términos generales, los datos obtenidos reflejan la existencia de situaciones de cuidado diversas, aunque sin modificaciones significativas en los niveles globales de sobrecarga percibida.

Resultados cualitativos

Los datos obtenidos mediante las preguntas abiertas incluidas en los cuestionarios, junto con la información procedente de las observaciones realizadas durante las sesiones y de los testimonios recogidos en las diferentes acciones de comunicación y difusión del programa, permitieron identificar aspectos relevantes que complementan y enriquecen la interpretación de los resultados cuantitativos.

Uno de los elementos más valorados por las personas participantes fue la oportunidad de compartir experiencias con otras personas que desempeñaban funciones de cuidado en contextos diferentes. La posibilidad de intercambiar vivencias, dificultades, estrategias de afrontamiento y experiencias personales fue señalada de forma recurrente como uno de los principales beneficios derivados de la participación en el programa.

Las personas asistentes destacaron especialmente el clima de confianza generado durante las sesiones, que favoreció la participación activa, la expresión de inquietudes y

el intercambio de opiniones en un entorno caracterizado por el respeto mutuo y la escucha.

Asimismo, fueron ampliamente valorados los contenidos relacionados con el autocuidado, el acompañamiento emocional, la promoción de la autonomía personal y la adquisición de herramientas prácticas para afrontar las situaciones de cuidado cotidianas. Diversos participantes manifestaron haber incorporado algunos de los aprendizajes adquiridos a su vida diaria y haber modificado determinadas formas de afrontar las responsabilidades asociadas al cuidado.

La diversidad de perfiles presentes en el grupo fue percibida como un elemento especialmente enriquecedor. La participación de familiares con diferentes relaciones de parentesco, trayectorias de cuidado y situaciones vitales permitió ampliar perspectivas, conocer otras formas de afrontar las situaciones de dependencia y comprender mejor la diversidad de realidades existentes en el ámbito de los cuidados familiares.

Los testimonios recogidos durante la grabación de los vídeos para la campaña «La Europa de las Personas» y las entrevistas realizadas con motivo del reportaje publicado en *El Día de Soria* reforzaron estos resultados. En ellos, las personas participantes destacaron la utilidad práctica de los contenidos, el valor de sentirse acompañadas por otras personas cuidadoras, la importancia de aprender a pedir ayuda cuando resulta necesario y los beneficios derivados de disponer de espacios específicos de formación y apoyo dirigidos a este colectivo.

Como reflejo del grado de cohesión alcanzado por el grupo, surgieron además diversas iniciativas impulsadas por las propias personas participantes, entre ellas el intercambio de contactos personales y la organización de un encuentro informal coincidiendo con la finalización del programa. Estas actuaciones constituyen indicadores del clima relacional generado y de la creación de vínculos que trascendieron el propio espacio formativo.

Entre las principales propuestas de mejora recogidas destacan la ampliación de la duración del programa, una mayor profundización en determinados contenidos prácticos relacionados con primeros auxilios y la incorporación de nuevas temáticas

vinculadas al manejo emocional, la inteligencia emocional y otros aspectos relacionados con el bienestar psicológico de las personas cuidadoras.

Valoración global de los resultados

En conjunto, los resultados obtenidos permiten afirmar que el programa alcanzó satisfactoriamente los objetivos planteados.

La elevada asistencia mantenida durante el desarrollo de las sesiones, los niveles de satisfacción registrados y la utilidad percibida de los contenidos impartidos evidencian la adecuación de la intervención a las necesidades y expectativas de las personas participantes.

Los datos obtenidos muestran que el programa no solo contribuyó a reforzar conocimientos y habilidades relacionadas con el cuidado cotidiano, sino que favoreció también la creación de espacios de encuentro, reflexión y aprendizaje compartido entre personas que afrontan situaciones de cuidado diversas.

Más allá de los contenidos estrictamente formativos, la experiencia puso de manifiesto la importancia de generar oportunidades para el intercambio de experiencias, el apoyo entre iguales y la construcción de redes informales de relación entre personas cuidadoras. Estos elementos emergieron de forma reiterada tanto en los cuestionarios como en los diferentes testimonios recogidos durante el desarrollo del programa.

La combinación de resultados cuantitativos y cualitativos permite concluir que la intervención fue percibida como útil, relevante y aplicable a la realidad cotidiana de las personas participantes, constituyendo una respuesta adecuada a las necesidades de información, formación y acompañamiento que frecuentemente presentan las familias cuidadoras.

En este sentido, la valoración global obtenida respalda la conveniencia de dar continuidad a iniciativas de estas características y explorar nuevas fórmulas que permitan consolidar y ampliar los apoyos dirigidos a las personas cuidadoras y a sus entornos familiares.

Los resultados obtenidos sirvieron además como base para la redefinición y ampliación del programa en su edición posterior. Diversos aspectos identificados durante la evaluación, entre ellos la conveniencia de incrementar el tiempo dedicado a determinados contenidos, la necesidad de profundizar en aspectos relacionados con el funcionamiento cerebral y la gestión emocional, así como el interés por abordar problemáticas específicas asociadas a determinadas situaciones de dependencia, fueron incorporados posteriormente a nuevas actuaciones y formatos formativos impulsados por el Credef.

9

Conclusiones

La experiencia desarrollada ha puesto de manifiesto la existencia de una demanda real de espacios formativos específicamente dirigidos a familiares y cuidadores no profesionales de personas en situación de dependencia. El interés mostrado durante la fase de inscripción y el grado de implicación mantenido por las personas participantes evidencian la necesidad de continuar impulsando actuaciones orientadas a este colectivo.

Los resultados obtenidos muestran que la combinación de contenidos técnicos, recursos prácticos y espacios de reflexión compartida constituye una estrategia especialmente adecuada para responder a las necesidades de las personas cuidadoras. Las valoraciones recogidas evidencian una elevada satisfacción tanto con la calidad de los contenidos impartidos como con su utilidad práctica para afrontar las situaciones de cuidado cotidianas.

Uno de los principales valores añadidos del programa ha sido su capacidad para generar un espacio de encuentro entre personas con experiencias de cuidado y realidades familiares diversas. Esta diversidad favoreció el intercambio de conocimientos, la ampliación de perspectivas y la comprensión de distintas formas de afrontar las situaciones de dependencia. Los participantes destacaron especialmente la oportunidad de compartir experiencias con otras personas cuidadoras y de aprender a partir de situaciones distintas a las propias.

La experiencia permitió comprobar que la heterogeneidad del grupo constituyó un elemento enriquecedor para el aprendizaje compartido. Al mismo tiempo, posibilitó identificar problemáticas y necesidades específicas comunes a determinados perfiles de cuidadores, especialmente relacionadas con algunas patologías concretas y sus repercusiones familiares. Este hallazgo puso de manifiesto el interés de complementar futuras actuaciones generalistas con acciones formativas más especializadas que permitan profundizar en necesidades específicas sin renunciar a los beneficios derivados del intercambio entre personas cuidadoras con trayectorias diferentes.

Asimismo, la evaluación realizada confirma el valor que pueden aportar iniciativas de estas características no solo desde la perspectiva de la formación, sino también como espacios de acompañamiento, apoyo mutuo y construcción de redes informales de relación entre personas cuidadoras. La cohesión alcanzada por el grupo y las iniciativas surgidas espontáneamente entre los participantes constituyen indicadores del impacto relacional generado por la intervención.

La experiencia desarrollada refuerza igualmente el papel del Credef como recurso especializado de referencia en la promoción de la autonomía personal y en el apoyo a las familias cuidadoras, poniendo de manifiesto la importancia de impulsar actuaciones que integren formación, información, orientación y acceso a recursos especializados.

Finalmente, los resultados obtenidos respaldan la conveniencia de dar continuidad a este tipo de iniciativas desde los Centros de Referencia Estatal, así como por parte de otros recursos especializados en la promoción de actuaciones dirigidas al fortalecimiento de las capacidades de las personas cuidadoras.

La incorporación de los aprendizajes derivados de esta primera edición al diseño de actuaciones posteriores constituye un ejemplo de mejora continua orientada a adaptar la respuesta formativa a las necesidades detectadas en las personas cuidadoras y sus familias.

10

Aprendizajes y mejoras incorporadas para futuras ediciones

La evaluación de la primera edición del programa permitió identificar diversos elementos de éxito y áreas susceptibles de mejora que sirvieron de referencia para el diseño de actuaciones posteriores impulsadas por el Credef. Los resultados obtenidos proporcionaron información relevante sobre las necesidades percibidas por las personas cuidadoras, las metodologías más adecuadas para favorecer su participación y aquellos contenidos que despertaron un mayor interés.

Uno de los principales aprendizajes obtenidos fue la importancia de mantener una metodología participativa basada en la combinación de contenidos teóricos, actividades prácticas e intercambio de experiencias entre iguales. Los resultados obtenidos confirmaron que el aprendizaje compartido constituía uno de los elementos más

valorados por las personas cuidadoras, por lo que este enfoque metodológico se mantuvo como eje central de las actuaciones posteriores.

Asimismo, la experiencia puso de manifiesto la conveniencia de ampliar el tiempo dedicado a determinadas materias y de disponer de una distribución temporal que favoreciera una mayor reflexión entre sesiones. Como respuesta a esta necesidad, en la edición posterior se incrementó la duración de las sesiones, pasando a desarrollarse en formato quincenal con una duración de dos horas por sesión, ampliándose además el número total de sesiones formativas. Esta reorganización pretendía facilitar una mayor profundización en los contenidos y favorecer su aplicación progresiva en el contexto cotidiano de los cuidados. Asimismo, se buscó una distribución más compatible con las responsabilidades familiares y de cuidado de las personas participantes, favoreciendo una mejor conciliación y preservando espacios necesarios para el descanso, las relaciones personales y las actividades de ocio.

Otro de los aprendizajes obtenidos fue el interés mostrado por las personas participantes hacia contenidos relacionados con la gestión emocional y la comprensión de los procesos psicológicos asociados al cuidado. Esta necesidad motivó la incorporación de nuevos contenidos relacionados con la neurociencia, el funcionamiento cerebral y la influencia de los pensamientos, emociones y conductas en la experiencia cotidiana de las personas cuidadoras.

La primera edición permitió constatar también la utilidad de combinar espacios formativos generalistas con actuaciones dirigidas a problemáticas más específicas. Aunque la heterogeneidad del grupo fue percibida como un elemento enriquecedor, también se identificó la existencia de necesidades particulares asociadas a determinadas situaciones de dependencia. Como consecuencia, se incorporó una segunda línea de actuación consistente en cursos monográficos especializados centrados inicialmente en las demencias y el daño cerebral adquirido, temáticas especialmente relevantes para parte de las familias participantes y para otros cuidadores del entorno comunitario.

Asimismo, se reforzó la relación de las familias con el propio Credef mediante la incorporación de actividades destinadas a dar a conocer con mayor profundidad los

recursos, programas y servicios disponibles en el centro, fortaleciendo así el acceso a apoyos especializados y ampliando el conocimiento de las posibilidades de intervención existentes.

Otro de los aspectos objeto de revisión fue el propio sistema de evaluación del programa. La experiencia de la primera edición puso de manifiesto la conveniencia de complementar las medidas tradicionales de satisfacción con indicadores que permitieran valorar de forma más precisa el impacto de la formación sobre la experiencia de cuidado. Como resultado, en la edición posterior se incorporaron nuevas herramientas orientadas a explorar aspectos como los conocimientos adquiridos, la aplicación práctica de los aprendizajes, los cambios percibidos en la forma de cuidar, el bienestar personal, la sensación de acompañamiento y el apoyo social disponible. Esta ampliación de los instrumentos de evaluación pretende facilitar una comprensión más completa de los resultados e impactos percibidos por las personas cuidadoras

En conjunto, los aprendizajes obtenidos durante esta primera edición permitieron consolidar una línea de trabajo orientada a la mejora continua del programa, entendiendo la evaluación no solo como un mecanismo de valoración de resultados, sino también como una herramienta para identificar oportunidades de mejora y adaptar las actuaciones a las necesidades reales de las personas cuidadoras y sus familias.

11

Anexos

Anexo 1. Plan de Comunicación, difusión y visibilidad del programa

CALENDARIZACIÓN PLA DE DIFUSIÓN Y COMUNICACIÓN PROGRAMA FORMATIVO CUIDADORES			
	ACCIONES	CALENDARIZACIÓN	RESPONSABLE TAREAS
FASE DE DIFUSIÓN Y COMUNICACIÓN INICIAL			
1	Elaboración del formulario de solicitud de inscripción al programa	1 de marzo	Credef
2	Reunión inicial con la empresa contratista para concretar el inicio del programa y los pasos a seguir 2.1. Establecer interlocutores del proyecto 2.2. Establecer reuniones de seguimiento y evaluación proyecto	4 de marzo en el Credef	Credef y la empresa contratista

	2.3. Concretar espacio físico de las sesiones informativas. 2.4. Estadillos control asistencia; encuestas de satisfacción, cuestionarios...		
3	Elaboración trípticos y carteles informativos	Dos primeras semanas marzo. (plazo de entrega al Credef 18 de marzo)	la empresa contratista
4	Difusión e información del Proyecto entre el equipo profesional del Credef	Del 4 al 8 de marzo	Dirección y Gestión del conocimiento del Credef
5	Difusión del Proyecto entre las personas usuarias del Pipap y sus familias (entrega del formulario de solicitud)	Del 4 al 8 de marzo	Equipo del Credef
6	Anunciar el programa en el Credef: 5.1. Cartelería en el centro (Sala de visitas, Tablón de anuncio, Puerta de entrada) 5.2. Web del Credef (concreción del contenido a publicar)	Semana del 18 marzo	Credef
7	Mailing masivo - Integrantes de la Mesa técnica del Pipap -Centros de salud y CEAS - Entidades del tercer sector y otros recursos y servicios de la comunidad	A partir del 8 de marzo	Credef
8	Noticia en la Intranet del Imerso y nota de prensa sobre el comienzo del programa	Coincidiendo con el inicio del programa: 3 de abril	Credef
FASE DE DIFUSIÓN Y COMUNICACIÓN DEL PROGRAMA TRAS LA FINALIZACIÓN			
1	Sesión informativa del programa y los resultados al equipo del Credef	Una vez realizada la memoria	Credef
2	Difusión del Programa entre los integrantes de la Mesa técnica del Pipap	Mesas técnicas del 6 de junio 2024 10 de octubre y 6 de febrero 2024	Credef
3	Nota informativa o nota de prensa de difusión	Pendiente de concretar	Credef
4	Noticia en la Intranet del Imerso sobre la finalización del programa	31 de octubre de 2024	Credef
5	Pechakucha difusión del conocimiento	7 de mayo de 2025	Credef

Anexo 2. Tríptico informativo.

Los cuidados a las personas son un concepto muy amplio que engloba todas las actividades realizadas para dar respuesta a las necesidades físicas, psicológicas y emocionales de una o más personas. En este sentido, es evidente el papel que representan las familias en la atención y el soporte a las personas en situación de dependencia en los diferentes niveles de necesidades. A través de este programa formativo se pretende:

Dar apoyo a los cuidadores, familiares e informales acerca de recursos, técnicas y herramientas necesarias, útiles para mejorar el cuidado y la calidad de vida de la persona en la situación de cuidado.

Contribuir al desarrollo de estrategias de autocuidado, afrontamiento y de crecimiento personal para no enfermar o claudicar por asumir el ejercicio de este rol de cuidador.

Posibilitar un espacio de aprendizaje compartido, de reflexión y de intercambio de vivencias con otros familiares y cuidadores potenciando la posibilidad de tener un espacio en el que estrechar vínculos sociales y ampliar la red social.

Transporte Público:

Línea 1: Centro / Pajaritos/ Royales / Centro/ San Pedro / Hospitales / San Pedro / Centro (domingos y festivos sin servicio).

Línea 3: Centro / Royales / Pajaritos / Centro/ San Pedro / Hospitales/ San Pedro / Centro (domingos y festivos sin servicio).

Línea 4: Centro / Hospitales / Estación de Autobuses / Centro (sábados, domingos y festivos sin servicio).



+34 975 244 112

Calle Enrique Pascual Oliva, número 7, 42005, Soria.
www.credef.imerso.es

credef@imerso.es

Horario de atención al público
De 9:00 a 14:00 de lunes a viernes.

PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA FAMILIARES, CUIDADORES Y ACOMPAÑANTES DE PERSONAS EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA



COLABORAN:




Cofinanciado por la Unión Europea






EL PROGRAMA

Son 12 sesiones informativas distribuidas semanalmente y conducidas por profesionales especializados.

DIRIGIDO A:

Familiares y cuidadores informales, tanto al cuidador principal como a los cuidadores secundarios, de personas en situación de dependencia.

LUGAR

Credef de Soria. Imerso

HORARIO

Abril: días 2, 9, 16 y 30
Mayo: días 7, 14, 21 y 28
Octubre: días 8, 15, 22 y 29

De 16 horas a 17.30 horas

SERVICIO DE ASISTENTE PERSONAL

Para facilitar la asistencia y participación de las personas cuidadoras, se ofrece en el propio Credef un servicio de atención a las personas en situación de dependencia, durante el tiempo que dura la sesión, cuyos familiares asistentes lo soliciten

CONTENIDO DEL PROGRAMA FORMATIVO

Los contenidos planteados se agrupan en las siguientes áreas temáticas:

- 1. La llegada de la discapacidad a la familia:**
Cuando la discapacidad llega a la vida de una persona, lo hace de manera sobrevenida, produciendo una crisis en el sistema familiar, que conlleva un duelo no sólo para la persona con discapacidad, sino en todos los miembros de la familia. (elaboración de este tipo de duelo de manera activa, redefinir expectativas vitales, gestionar emociones, reajustar roles familiares, manejar la incertidumbre, el miedo al futuro).
- 2. Entrenamiento de habilidades para el cuidado:**
La higiene, las alteraciones de la movilidad y del sueño, el riesgo de úlceras, la realización de transferencias y cambios posturales y el uso de los productos de apoyo. Disfagia. Nutrición. Curas básicas. Primeros auxilios. Pautas de medicación.
- 3. La importancia de potenciar la autonomía personal:**
La dignidad y el derecho de autodeterminación, la gestión de los apoyos, el derecho y la necesidad de participación comunitaria.
- 4. Acompañamiento emocional y buen trato:**
Pautas de comunicación asertiva, gestionar el enfado, fomentar la autonomía, no caer en el error de la sobreprotección, saber poner límites, entender las limitaciones y potenciar las capacidades.
- 5. El ocio y la búsqueda de nuevos intereses:**
Explorar nuevos intereses. El deporte y el ocio adaptado. El riesgo de aislamiento social, de la soledad no deseada y la búsqueda de sentido, asociados a la discapacidad.
- 6. Conocer los recursos y prestaciones sociales:**
El reconocimiento administrativo de la discapacidad y de la situación de dependencia. Las prestaciones económicas y los recursos sociales asociados a ese reconocimiento.
- 7. La importancia del autocuidado: cuidarse para cuidar:**
El bienestar de la persona cuidadora y el riesgo de la sobrecarga del cuidador. Saber pedir ayuda. La importancia de la red de apoyo ante la necesidad de apoyo familiar y social al cuidador principal.

Anexo 3. Cartel informativo.

The poster features a light purple background with abstract white shapes. At the top, there is a header bar with logos for the Spanish Government, the Ministry of Social Rights, Consumption and Agenda 2030, the Secretary of State for Social Rights, IMERSO, CREDEF, and the European Union. To the right of the European Union flag, it says 'Cofinanciado por la Unión Europea'. Below the header bar is the logo for 'Salud Mental SORIA ASOVICA Asociación Virgen del Camino'. The main title is in large, bold, dark green letters: 'Programa de formación para familiares, cuidadores y acompañantes de personas en situación de dependencia'. Below the title, the dates are listed: '2, 9, 16, 30 de Abril', '7, 14, 21, 28 de Mayo', and '8, 15, 22 y 29 de Octubre'. The time is 'De 16 horas a 17.30 horas' and the location is 'Instalaciones CREDEF'. To the right of the text is a circular image of a modern building with a sign that reads 'CENTRO DE DEPENDENCIA SOCIAL'. At the bottom, contact information is provided: 'Para más información: 975 244 112 credef@imerso.es'.

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030

SECRETARÍA DE ESTADO DE DERECHOS SOCIALES
IMERSO
CREDEF

Cofinanciado por la Unión Europea

Salud Mental
SORIA ASOVICA
Asociación Virgen del Camino

**Programa de formación
para familiares,
cuidadores y
acompañantes de
personas en situación de
dependencia**

2, 9, 16, 30 de Abril
7, 14, 21, 28 de Mayo
8, 15, 22 y 29 de Octubre

De 16 horas a 17.30 horas
Instalaciones CREDEF

Para más información:
975 244 112
credef@imerso.es

Anexo 4. Cuestionario de evaluación de los participantes.

CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN

1ª Edición del Programa de formación para familiares, cuidadores y acompañantes de personas en situación de dependencia 2024

Edad:	Género:
¿Cómo ha conocido la información sobre el programa formativo?	

Nos interesa conocer su opinión sobre el programa en el que ha participado para poder mejorar en la programación de futuras ediciones y proyectos.

Por favor, conteste cada pregunta rodeando con un círculo el número que mejor describa su respuesta.

1. ¿Qué grado de utilidad tuvo para ti el programa, tomado en conjunto?

1. Ninguno 2. Muy escaso 3. Escaso 4. Bastante útil 5. Extremadamente útil

2. ¿Qué grado de organización tuvo el programa?

1. Ninguno 2. Muy escaso 3. Escaso 4. Bastante organizado 5. Extremadamente organizado

3. ¿Tenía conocimientos previos acerca del tema de este programa?

1. Nada 2. Muy poco 3. Algo 4. Bastante 5. Mucho

4. ¿Amplió sus conocimientos?

1. Nada 2. Muy poco 3. Algo 4. Bastante 5. Mucho

5. ¿Cree que ahora comprende mejor los problemas que ocasiona una situación de dependencia?

1. No 2. Escasamente 3. Algo mejor 4. Bastante mejor 5. Mucho mejor

6. ¿Cree que este taller le ayudará a manejar mejor el problema derivado de la situación de dependencia que padece su familiar?

1. No 2. Escasamente 3. Algo mejor 4. Bastante mejor 5. Mucho mejor

7. ¿Le pareció provechoso oír hablar del tema tratado en el taller a otras familias?

1. No 2. Muy poco 3. Algo 4. Bastante 5. Muy provechoso

8. ¿Podría poner en práctica lo aprendido en el programa?

1. No 2. Muy poco 3. Algo más 4. Bastante más 5. Mucho más

9. ¿Se asignó tiempo suficiente para las preguntas, debates y dinámicas de grupo?

1. Nada 2. Muy poco 3. Algo 4. Bastante 5. Mucho

10. Respecto del conocimiento de los profesionales sobre los temas tratados, lo considera:

1. Muy poco 2. Poco 3. Suficiente 4. Bastante conocimiento 5. Gran conocimiento

11. La claridad de las explicaciones dadas por los profesionales fueron:

1. Nada claras 2. Poco claras 3. Claras 4. Muy claras 5. Totalmente claras

12. Respecto al manejo del grupo por parte de los profesionales.

1. Muy mal manejo 2. Mal manejo 3. Normal 4. Buen manejo 5. Muy buen manejo

13. Grado de cumplimiento de sus expectativas:

1. Muy Negativo 2. Negativo 3. Regular 4. Bueno 5. Muy bueno

14. Valore con una palabra o frase la opinión general que le ha causado el programa.

15. ¿Qué ha sido lo más positivo del programa?

16. ¿Cambiaría alguna cosa y añadiría algún tema no tratado? Sugerencias, opiniones:

ORGANIZACIÓN					
Marque con una X la puntuación que considere más acorde (1 muy deficiente, 5 excelente).					
	1	2	3	4	5
Instalaciones					
Recursos y materiales de apoyo utilizados					
Duración de las ponencias					
La organización en general					
La atención por parte de la organización					
¿Qué distribución horaria le parece más adecuada? ☐ Semanal ☐ Quincenal ☐ Otra. Indique cual ☐ Mañana ☐ Tarde					

Anexo 5. Cuestionario de evaluación de los ponentes

CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN

1ª Edición del Programa de formación para familiares, cuidadores y acompañantes en personas en situación de dependencia 2024

Nombre:	Apellidos:
---------	------------

Nos interesa conocer tu opinión sobre el programa en el que has participado como ponente y formador. Tus impresiones nos ayudarán a mejorar y programar futuros proyectos.

Marque con una X la puntuación que considere más acorde (1 muy deficiente, 5 excelente).

CALIDAD DE LAS PONENCIAS					
	1	2	3	4	5
Los participantes se han mostrado interesados por el contenido del curso					
El desarrollo del programa del curso permitió lograr los objetivos					
La metodología ha sido adecuada para los objetivos previstos					
Los ejercicios prácticos han facilitado el aprendizaje					
Hubo participación de los alumnos durante el desarrollo del curso					
Grado de satisfacción con la ponencia dada					
¿Qué ponencia o ponencias suprimiría en futuras ediciones? ¿Añadiría algún tema?					

ORGANIZACIÓN					
	1	2	3	4	5
Instalaciones					
Recursos y materiales de apoyo utilizados					
Duración de la ponencia					
La organización ha sido buena					
La atención por parte de la organización ha sido buena					
¿Qué mejoraría?					
¿Qué distribución horaria le parece más adecuada? ☐ Semanal ☐ Mañana ☐ Quincenal ☐ Tarde ☐ Intensiva en 3 días (tarde o mañana) ☐ Otra. Indique cual					

Sugerencias, opiniones

Anexo 6. Cuestionario inicial de evaluación



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030



Cofinanciado por
la Unión Europea



Salud Mental
SORIA ASOVICA
Asociación Virgen del Camino

CUESTIONARIO INICIAL

PROGRAMA DE FORMACIÓN DE FAMILIARES, CUIDADORES Y ACOMPañANTES DE PERSONAS EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA

Este cuestionario se realiza con el objeto de conocer la información previa que poseen las personas participantes acerca de los contenidos del programa que se va a desarrollar. Consta de cuatro preguntas en las que se deberá elegir entre una de las dos opciones.

1. ¿Es correcta esta definición de discapacidad? “Situación de la persona que, por sus condiciones físicas, sensoriales, intelectuales o mentales duraderas, no encuentra dificultades para su participación e inclusión social”.
☐ Sí ☐ No
2. Con respecto a los cambios posturales en personas dependientes, se realizarán como máximo, cada 2-3 horas
☐ Sí ☐ No
3. Cuando la discapacidad llega a la vida de una persona, lo hace de manera sobrevenida, produciendo una crisis en el sistema familiar, siendo necesario reajustar de nuevo los roles dentro de la familia.
☐ Sí ☐ No
4. El certificado de discapacidad es el documento que certifica la discapacidad de la persona y le permite acceder a derechos y prestaciones que brinda el Estado
¿Esta definición es correcta?
☐ Sí ☐ No
5. Las personas dependientes son aquellas que tienen reconocida su situación de dependencia por resolución de la Comunidad Autónoma, cuya validez se extiende a todo el territorio nacional. ¿Es esto cierto?
☐ Sí ☐ No
6. Una colostomía consiste en un orificio artificial por el que se eliminan las heces.
☐ Sí ☐ No

7. Para levantar de la cama a la silla a una persona dependiente que no pueda apoyarse en el suelo deberíamos utilizar una grúa de carga o bipedestación para evitar lesiones
- ☐ Sí ☐ No
8. ¿Conoce usted el catálogo de servicios y prestaciones para personas en situación de dependencia?
- ☐ Sí ☐ No
9. Algunas de las respuestas emocionales que surgen ante la llegada de una situación de dependencia son la culpa o el miedo.
- ☐ Sí ☐ No
10. Si encontramos a una persona inconsciente y sin respiración debemos iniciar de inmediato la reanimación cardiopulmonar (RCP)
- ☐ Sí ☐ No

GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN

Anexo 7. Escala Zarit

ESCALA DE ZARIT

Marque con una **X** en las casillas amarillas la respuesta que considere más adecuada Solo una respuesta por pregunta

Rellene todas las preguntas

Item	Pregunta a realizar	Nunca	Casi	A veces	Bastante	Casi	Puntuación
1	¿Piensa que su familiar le pide más ayuda de la que realmente necesita?						
2	¿Piensa que debido al tiempo que dedica a su familiar no tiene suficiente tiempo para usted?						
3	¿Se siente agobiado por intentar compatibilizar el cuidado de su familiar con otras responsabilidades (trabajo o familia)?						
4	¿Siente vergüenza por la conducta de su familiar?						
5	¿Se siente enfadado cuando está cerca de su familiar?						
6	¿Piensa que cuidar a su familiar afecta negativamente a la relación que usted tiene con familia?						
7	¿Tiene miedo por el futuro de su familiar?						
8	¿Piensa que su familiar depende de usted?						
9	¿Se siente tenso cuando está cerca de su familiar?						
10	¿Piensa que su salud ha empeorado debido a tener que cuidar a su familiar?						
11	¿Piensa que no tiene tanta intimidad como le gustaría desde que cuida a su familiar?						
12	¿Piensa que su vida social se ha visto afectada negativamente por tener que cuidar a su familiar?						
13	¿Siente que se ha distanciado de sus amistades debido a tener que cuidar de su familiar?						
14	¿Piensa que su familiar le considera a usted la única persona que le puede cuidar?						
15	¿Piensa que no tiene suficientes ingresos económicos para los gastos de cuidar a su familiar?						
16	¿Piensa que no será capaz de cuidar a su familiar por mucho más tiempo?						
17	¿Siente que ha perdido el control sobre su vida desde que la comenzó la enfermedad de su familiar?						
18	¿Desearía poder dejar el cuidado de su familiar a otra persona?						
19	¿Se siente indeciso sobre qué hacer con su familiar?						

20	¿Piensa que debería hacer más por su familiar?						
21	¿Piensa que podría cuidar mejor a su familiar?						
22	Globalmente ¿Qué grado de "Carga" experimenta por el hecho de cuidar a su familiar?						

Rellene todas las preguntas

SOBRECARGA

Anexo 8. Certificado de asistencia al Programa

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030
SECRETARÍA DE ESTADO DE DERECHOS SOCIALES
IMSERSO
CREDEF

Cofinanciado por la Unión Europea

Salud Mental
SORIA ASOVICA
Asociación Virgen del Camino

CREDEF

CERTIFICADO DE ASISTENCIA

Dña. _____ con DNI _____

“Programa de formación para familiares, cuidadores y acompañantes de personas en situación de dependencia”

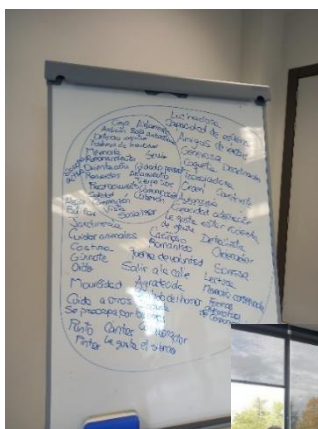
Organizado por el Centro de Referencia Estatal de Atención Sociosanitaria para Personas en Situación de Dependencia (CREDEF) del Imsero en Soria e impartido por la entidad SALUD MENTAL SORIA ASOVICA durante los meses de abril, mayo y octubre de 2024, con una duración de 20 horas, en modalidad presencial.

Soria, a ____ noviembre de 2024

Directora del CREDEF

IMSERSO

Anexo 9. Galería fotográfica



Imágenes tomadas durante la realización de las diferentes sesiones realizadas

Anexo 10. Acciones de comunicación, difusión y visibilidad del programa

SORIA

El Día de Soria
Fino viernes 26 de mayo de 2024

8

TEMA DEL DÍA | DIVERSIDAD

En torno a 1.300 cuidadores no profesionales atienden a sus familiares dependientes

El Credef ofrece un curso para formarlos tras detectar esta necesidad y profundizar en diversos aspectos, de la aceptación al autocuidado pasando por las ayudas

ALF. 2396

Según el 95,4% de los beneficiarios del curso, el 1,3% de las personas y el 1,8% de los cuidadores generales. Con este curso se pretende dar a conocer a los cuidadores no profesionales y a sus familiares dependientes, así como a los recursos disponibles para ellos. El curso se imparte en formato presencial y online, con una duración de 10 horas. El curso está dirigido a personas que cuidan a familiares dependientes, ya sea de forma remunerada o no. El curso se imparte en formato presencial y online, con una duración de 10 horas. El curso está dirigido a personas que cuidan a familiares dependientes, ya sea de forma remunerada o no.

Hay 813 prestaciones para los grados I y II

En la provincia de Soria, el 1,3% de las personas y el 1,8% de los cuidadores generales. Con este curso se pretende dar a conocer a los cuidadores no profesionales y a sus familiares dependientes, así como a los recursos disponibles para ellos. El curso se imparte en formato presencial y online, con una duración de 10 horas. El curso está dirigido a personas que cuidan a familiares dependientes, ya sea de forma remunerada o no.

Un 57,5% de los cuidadores reconoce efectos en la salud física y un 49,5% en la salud mental. El 41,5% va al médico

20 inscritos

PROGRAMA DE FORMACIÓN DEL CREDEF DE ABRIL A OCTUBRE

Un espacio seguro donde expresar lo que sienten

El curso de formación para familiares, cuidadores y acompañantes de personas en situación de dependencia del Credef, se imparte en formato presencial y online, con una duración de 10 horas. El curso está dirigido a personas que cuidan a familiares dependientes, ya sea de forma remunerada o no.

108

afiliados a la Seguridad Social para esta modalidad asistencial en casa

El curso de formación para familiares, cuidadores y acompañantes de personas en situación de dependencia del Credef, se imparte en formato presencial y online, con una duración de 10 horas. El curso está dirigido a personas que cuidan a familiares dependientes, ya sea de forma remunerada o no.

10 | SORIA

El Día de Soria | 11 de noviembre 2024 | 26 de mayo de 2024

3 de cada 10

MURBIA HA REDUCIDO EL TIEMPO DE TRÁNSITO (PROMEDIO)

TEMA DEL DÍA | DEPENDENCIA

El cuidador, diseñado en la resolución de prestación

El curso de formación para familiares, cuidadores y acompañantes de personas en situación de dependencia del Credef, se imparte en formato presencial y online, con una duración de 10 horas. El curso está dirigido a personas que cuidan a familiares dependientes, ya sea de forma remunerada o no.

1 Monte Lucha

«El día a día debe ser con calma y sin enfados»

2 María Elena Martínez

«Es vital una red amplia de apoyo y no quemarse»

3 Gloria Ceballos

«Trabajando es más llevadero, me ha ayudado»

4 Maribel Reyes

«Hay que ver lo positivo, no pensar lo peor»

TEMA DEL DÍA | DEPENDENCIA

El curso de formación para familiares, cuidadores y acompañantes de personas en situación de dependencia del Credef, se imparte en formato presencial y online, con una duración de 10 horas. El curso está dirigido a personas que cuidan a familiares dependientes, ya sea de forma remunerada o no.

El curso de formación para familiares, cuidadores y acompañantes de personas en situación de dependencia del Credef, se imparte en formato presencial y online, con una duración de 10 horas. El curso está dirigido a personas que cuidan a familiares dependientes, ya sea de forma remunerada o no.

27

MILLONES

Los cambios de tráfico por las obras de la calle Almazán durarán nueve meses

Los trabajos en el eje de la carretera de Logroño comenzarán la semana pasada con las nuevas aceras

El curso de formación para familiares, cuidadores y acompañantes de personas en situación de dependencia del Credef, se imparte en formato presencial y online, con una duración de 10 horas. El curso está dirigido a personas que cuidan a familiares dependientes, ya sea de forma remunerada o no.

ANFOLLOS ASADOS
TODOS LOS DÍAS

COMIDA CASERA PARA LLEVAR

- PELLAS • COSTILLAS ASADAS • COCIDO
- ARROCES • PESCADOS • CARNES • POSTRES CASEROS

www.anfollosasados.es

5

Encuentro...

viñas viejas

Soria

25 mayo 2024

San Esteban de Gormaz

El curso de formación para familiares, cuidadores y acompañantes de personas en situación de dependencia del Credef, se imparte en formato presencial y online, con una duración de 10 horas. El curso está dirigido a personas que cuidan a familiares dependientes, ya sea de forma remunerada o no.

5

Encuentro...

viñas viejas

Soria

25 mayo 2024

San Esteban de Gormaz

El curso de formación para familiares, cuidadores y acompañantes de personas en situación de dependencia del Credef, se imparte en formato presencial y online, con una duración de 10 horas. El curso está dirigido a personas que cuidan a familiares dependientes, ya sea de forma remunerada o no.

5

Encuentro...

viñas viejas

Soria

25 mayo 2024

San Esteban de Gormaz

SORIANoticias.com

CAPITAL PROVINCIA DEPORTES CASTILLA Y LEÓN GALERÍAS AGENDA EMPLEO CLASIFICADOS

El Credef lanza un programa de formación para familiares y cuidadores de personas en situación de dependencia



Pedro Lafuente

PROVINCIA

Actualizado 02/04/2024 20:38



El programa se desarrollará de abril a octubre, previa solicitud de inscripción de las personas interesadas en participar. Para más información puede llamar al teléfono 975 24 41 12 ya que hay plazas disponibles.

El Centro de Referencia Estatal de Atención Sociosanitaria para Personas en Situación de Dependencia de Soria (Credef), de la red del Imerso (Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030), ha puesto en marcha en el día de hoy un Programa de formación para familiares, cuidadores y acompañantes de personas en situación de dependencia impartido por Asovica y que incluirá 12 sesiones formativas en las siguientes áreas temáticas:

- La llegada de la discapacidad a la familia.
- Entrenamiento de habilidades para el cuidado.

PUBLICADO

03 - 04 - 2024

El Credef pone en marcha un programa de formación para familiares, cuidadores y acompañantes de personas en situación de dependencia cofinanciado por el Fondo Social Europeo (FSE)

El Centro de Referencia Estatal de Atención Sociosanitaria para Personas en Situación de Dependencia de Soria (Credef), perteneciente al IMERSO, puso en marcha en el día de ayer un programa de formación para familiares, cuidadores y acompañantes de personas en situación de dependencia cofinanciado por el Fondo Social Europeo (FSE); impartido por Asovida y que incluirá 12 sesiones formativas en las siguientes áreas temáticas:

1. La llegada de la discapacidad a la familia.
2. Entrenamiento de habilidades para el cuidado.
3. La importancia de potenciar la autonomía personal.
4. Acompañamiento emocional y buen trato.
5. El ocio y la búsqueda de nuevos intereses.
6. Conocer los recursos y prestaciones sociales.
7. La importancia del autocuidado: cuidarse para cuidar.

El programa se desarrollará de abril a octubre, previa solicitud de inscripción de las personas interesadas en participar. Hasta la fecha se han apuntado 18 personas.

Para facilitar la asistencia y participación de las personas cuidadoras, se ofrece en el propio Credef un servicio de atención a las personas en situación de dependencia, durante el tiempo que dura la sesión formativa.



Publicado por 



Inicio > Finalización de la 1ª edición del Pro...

Actualidad

< Finalización de la 1ª edición del Programa de formación para familiares, cuidadores y acompañantes de personas en situación de dependencia del Credef (Centro de Referencia Estatal de Atención Sociosanitaria para Personas en Situación de Dependencia)

31 - 10 - 2024

Coincidiendo con el **Día Internacional de los Cuidados y el Apoyo**, el martes 29 octubre, se celebró en el Centro de Referencia Estatal de Atención Sociosanitaria para Personas en Situación de Dependencia (Credef) del **Inmerso (Instituto de Mayores y Servicios Sociales)** en Soria, la última sesión de la primera edición del Programa de formación para familiares, cuidadores y acompañantes de personas en situación de dependencia.

El programa, cofinanciado por el Fondo Social Europeo Plus (FSE+) y que ha incluido 12 sesiones formativas celebradas en los meses de abril, mayo y octubre ha tenido muy buena acogida por parte de las personas que han participado y que han querido poner en valor a lo largo del transcurso del mismo los beneficios que aporta un programa así, no solo para ellos como cuidadores sino también por el impacto positivo que genera en la calidad de vida de las personas en situación de dependencia a las que dan apoyo y cuidados en su día a día.

En este programa se ha abordado la llegada de la discapacidad a la familia, las habilidades para el cuidado, la autonomía personal, el acompañamiento emocional, el ocio y la búsqueda de nuevo intereses, los recursos y prestaciones sociales y la importancia del autocuidado en torno a la idea de *"cuidarse para cuidar"*.

Las personas participantes, propusieron concluir el programa compartiendo un espacio más informal en torno a una merienda y facilitándose los contactos personales, con la perspectiva de mantener la relación y quien sabe si más adelante llegar a generar una red de apoyo consolidada en el tiempo.



Publicado por

11

Cierre de la publicación

Cuidar constituye una de las expresiones más significativas de apoyo, compromiso y solidaridad presentes en nuestra sociedad. Sin embargo, el ejercicio de los cuidados también implica asumir responsabilidades, afrontar cambios constantes y responder a necesidades complejas que pueden afectar al bienestar físico, emocional y social de quienes desempeñan esta labor.

La experiencia desarrollada a través de esta primera edición del Programa de formación para familiares cuidadores de personas en situación de dependencia ha puesto de manifiesto la importancia de ofrecer espacios específicos de formación, orientación, intercambio de experiencias y apoyo mutuo dirigidos a las personas que prestan apoyos no profesionales.

Más allá de los conocimientos adquiridos, el programa ha permitido generar oportunidades de encuentro, aprendizaje compartido y reflexión conjunta entre personas que, aun partiendo de realidades diferentes, comparten la experiencia común del cuidado. Esta dimensión relacional ha contribuido a visibilizar la importancia de las redes de apoyo y del acompañamiento como elementos fundamentales para afrontar las exigencias asociadas a la dependencia.

Los resultados obtenidos evidencian que las familias cuidadoras no solo demandan información y herramientas prácticas para mejorar los cuidados, sino también espacios donde sentirse escuchadas, comprendidas y acompañadas. Dar respuesta a estas

necesidades constituye un reto compartido por los sistemas de apoyo social y sanitario y una condición necesaria para favorecer la permanencia de las personas en su entorno habitual con la mayor calidad de vida posible.

La continuidad del programa y la incorporación de mejoras derivadas de la evaluación realizada reflejan el compromiso del Credef con la mejora continua, la generación de conocimiento aplicado y el desarrollo de respuestas adaptadas a las necesidades reales de las personas cuidadoras y sus familias.

Desde esta perspectiva, esta publicación pretende contribuir a la difusión de una experiencia susceptible de ser transferida y adaptada a otros contextos, compartiendo aprendizajes, resultados y buenas prácticas que puedan servir de referencia para futuras actuaciones dirigidas al apoyo de las personas cuidadoras, la mejora de la calidad de los cuidados y la promoción de la autonomía personal de las personas en situación de dependencia.

