



CUIDAMOS CONTIGO

Programa de aplicación del Modelo de Atención Integral y Centrada en la Persona (MAICP) en domicilios y entorno

Alicia Suria

Coordinadora de proyectos

**Fundación Pilares
para la Autonomía Personal**

Calle Rios Rosas 11, 3 oficina
alicia.suria@fundacionpilares.org

**Fundación Pilares
para la Autonomía
Personal**

2026

1. RESUMEN BUENA PRÁCTICA

Cuidamos Contigo es un programa que, desde la perspectiva comunitaria y la metodología de gestión de casos, se identifican y orquestan intervenciones personalizadas, integrales y continuadas, en el propio domicilio y entorno, a personas en situación de fragilidad, discapacidad o dependencia, tal como propone el MAICP.

Tras conocer en profundidad las necesidades, deseos y preferencias de estas personas, de sus familias cuidadoras y de la vivienda, se ofrecen los apoyos necesarios para que puedan seguir controlando sus propias vidas (empoderamiento y autonomía) y vean mejoradas su independencia y calidad de vida.

2. DESCRIPCIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA

El programa Cuidamos Contigo trata de ofrecer soluciones integrales y personalizadas a familias que tienen en su seno personas en situación de fragilidad, discapacidad o dependencia mediante un conjunto de intervenciones: que garanticen la continuidad de la atención y el buen cuidado, que promuevan la calidad de vida de ambas partes de la relación (persona en situación de dependencia y sus cuidadores/as), que permitan que la persona se mantenga en su domicilio el mayor tiempo posible e inserta en su medio comunitario, que maximicen la contención y eficiencia de consumos/costes sociosanitarios mediante la coordinación entre entidades (públicas/privadas) de la propia comunidad.

Para dar respuesta al eje de la integralidad del Modelo de Atención Integral Centrada en la Persona (MAICP), y así garantizar la continuidad, la coordinación de los servicios, la eficacia y eficiencia de las intervenciones y de los recursos profesionales, se utiliza la metodología de Gestión de casos.

Cada gestor/a de caso co-construye cada itinerario con la participación efectiva de la persona que requiere de atención, y su familia y entorno más cercano, y coordina todas las actuaciones consensuadas y personas implicadas (apoyo formal e informal).

Respondiendo al eje de la personalización, se asume el enfoque humanista de Relación de ayuda, basado en la preservación de la dignidad inherente a la condición humana, que

se construye desde una posición terapéutica no directiva, capaz de activar los recursos latentes que todas las personas poseemos, desde el empoderamiento. Asimismo, se han implementado instrumentos de atención personalizada (historia de vida, mapas básicos, fichas...) para, además de reconocer y validar la identidad de la persona durante su realización, lograr recoger la información necesaria que será plasmada en los planes personalizados.

SELECCIÓN DE FAMILIAS E INSCRIPCIÓN

Las personas participantes del programa pueden venir derivadas directamente de servicios sociales municipales, entidades sociales o bien mediante contacto con la Fundación Pilares (vía email, teléfono, WhatsApp, o presencialmente en la oficina) donde se informa sobre el programa y los requisitos para participar.

Si la persona cumple con los requisitos y accede a participar se le facilita un consentimiento informado que supone el punto de partida, y se le inscribe en el programa, junto a algunos datos sociodemográficos (edad, sexo, situación laboral, nivel de estudios...). Todo ello supone la apertura del expediente y el comienzo del Plan personalizado de seguimiento y apoyo.

VALORACIÓN INICIAL Y FINAL (PRE-POST)

Una vez se adhieran las familias al programa, se pasará, con ellas y preferentemente en su domicilio o en la oficina, la valoración inicial (Pre), tanto para conocer su situación y trabajar las áreas identificadas en la misma, como para poder hacer comparaciones al final de año (Post) a través de una evaluación Pre-Post y valorar así el impacto del programa y detectar oportunidades de mejora y necesidades emergentes.

La valoración inicial está compuesta por escalas estandarizadas: sobrecarga de cuidados ZARIT y soledad, y otras ad hoc relativas al cuidados que prestan (tiempo, frecuencia, tipo, satisfacción, necesidades que presentan, etc.), que serán administradas por el equipo de intervención de la Fundación. También se contempla realizar una valoración de la accesibilidad de la vivienda para asesorar sobre posibles adaptaciones y uso de productos de apoyo.



En esta primera entrevista, se busca conocer la situación personal y familiar, pues somos plenamente conscientes de las difíciles y conflictivas realidades que viven las personas que cuidan (cuidado no elegido, no compartido con otros miembros de la familia, gastos económicos elevados e imposibilidad de obtener otros ingresos, etc.).

En esta fase se lleva a cabo el ajuste de necesidades y expectativas para contribuir a que el impacto de la intervención sea realmente efectivo y ajustado a las necesidades inicialmente verbalizadas.

ASESORAMIENTO PERSONALIZADO EN EL DOMICILIO

El asesoramiento en el domicilio es imprescindible para poder realizar un apoyo personalizado, pues es en casa donde ocurren los cuidados y las singulares situaciones, y es ahí una de las grandes fortalezas del programa, el contemplar la parte práctica y real en el día a día de su relación y espacio de cuidados.

El equipo de intervención se acerca al domicilio con 4 objetivos diferentes según perfil:

En Personas mayores en situación de dependencia:

- Maximizar la independencia funcional y cognitiva de la persona mayor.
- Dotar el día a día de ocupación significativa.

En las Familias Cuidadoras:

- Mejorar las destrezas de las personas cuidadoras para cuidar menos y mejor.
- Lograr el equilibrio ocupacional en las personas cuidadoras.

Estos objetivos persiguen destruir el mito que se basa en: cuanto más hagamos por la persona a la que cuidamos, mejor estaremos cuidando. Esto no es verdad, cuanto más hagamos por la persona, más rápido verá deteriorarse sus capacidades preservadas.

El trabajo social y la Terapia ocupacional son disciplinas imprescindibles para trabajar con familias cuidadoras, que aterrizan sobre el conocimiento personalizado de cada caso, el acompañamiento y apoyo emocional, el equilibrio independencia-seguridad (que la persona siga haciendo cosas por sí misma pero que las haga con seguridad), el equilibrio ocupacional, etc.

Estas profesionales, en función de las características de cada caso, serán la encargada de ofrecer asesoramiento personalizado en los domicilios, tras la valoración inicial llevada a cabo.

Podrán ofrecer pautas y recomendaciones exclusivas en función de cada caso, y también ofrecerá sesiones de entrenamiento con productos de apoyo de todo tipo, tanto si son productos de apoyo recientemente adquiridos, como si no lo son, pues tan perjudicial para la capacidad funcional es prescindir de un producto de apoyo como usarlo de forma incorrecta, incluso, puede llegar a ser contraproducente.

SESIONES GRUPALES DE FORMACIÓN ESPECIALIZADA EN CUIDADOS Y AUTOCUIDADOS

No nacemos sabiendo cuidar. Por tanto, es fundamental capacitar a las personas cuidadoras familiares para que los cuidados que prestan sean de calidad y no tengan consecuencias negativas en la calidad de vida de las personas que atienden y en la suya propia.

Para ello, además del asesoramiento personalizado en el domicilio, se realizarán encuentros formativos en pequeños grupos (no más de 10 personas), que permitan la participación y el establecimiento de relaciones de apoyo mutuo, en formato taller, y en la que se dote a las familias cuidadoras de herramientas y destrezas relacionadas con el cuidado y el autocuidado.

Estas acciones formativas abordarán las siguientes temáticas:

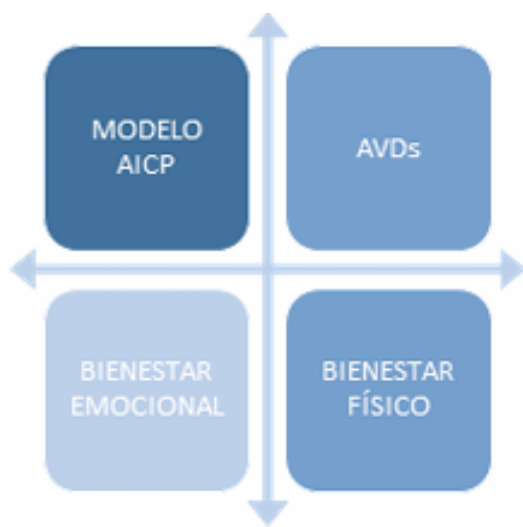


Figura 1: Esquema acciones formativas/área temática.

ACCIONES FORMATIVAS:

- Formación para mejorar el bienestar emocional de las personas cuidadoras: gestión de las emociones, recomendaciones sobre comunicación con el familiar que precisa apoyos, organización de los cuidados, ejercicios de relajación, etc. (Aprendizajes vinculados al Bienestar emocional)
- Pautas y recomendaciones para mantener el bienestar físico de las personas cuidadoras, como puede ser ejercicio físico, disponer de respiros o asesoramiento en higiene postural. (Aprendizajes vinculados al Bienestar físico)
- Cuidados desde el Modelo de Atención Integral y Centrada en la Persona para el bienestar recíproco: Derechos, Autonomía, Independencia y Vidas con sentido. (Aprendizajes, vinculados al modelo AICP).
- Formación y entrenamiento en uso de productos de apoyo y pautas sobre accesibilidad de la vivienda, que faciliten el día a día de las personas que requieren apoyo y de las personas que se los prestan, tanto en las actividades básicas de la vida diaria (aseo, alimentación, movilidad, etc.) como también en lo que se refiere al desarrollo y a la autorrealización personal: comunicación, educación, esparcimiento, etc. (Aprendizajes, vinculados al cuidado y las AVDs).
- Formación y apoyo en TICs con el fin de atenuar la brecha digital y el aislamiento social. En 2020 pudimos observar cómo, a causa del confinamiento por la crisis sanitaria, aquellas personas que poseen habilidades tecnológicas han sufrido menos el aislamiento a través de diferentes dispositivos y canales virtuales de comunicación.

Es por ello por lo que queremos tratar de acercar los medios tecnológicos a las personas cuidadoras mediante el trabajo de los miedos que estás generan, y el entrenamiento y la normalización de estos. (Aprendizajes, vinculados a las AVDs).

PAUTAS Y HABILIDADES PARA RECONECTAR CON LA IDENTIDAD PERSONAL Y QUE ESTA NO SEA ÚNICAMENTE LA DE “PERSONA CUIDADORA”:

Se trata de conocer la importancia de tener y de encontrar momentos para el “tiempo propio” y el disfrute personal, fuera de los cuidados: identificar actividades gratificantes, compartir cuidados, equilibrio ocupacional, etc. (Aprendizajes, vinculados al Autocuidado).

El equipo de intervención, junto con el área de formación de la Fundación, diseñará y dinamizará las sesiones formativas, dejando espacio para poder introducir los aspectos que las familias cuidadoras vayan demandando, de forma constructivista. De este modo, el programa estará abierto a que las personas participen en el propio diseño de este.

A la finalización de cada una de las actividades se pasará un cuestionario de satisfacción, tanto para la valoración de la actividad como para establecer las mejoras oportunas, en el caso de ser estas necesarias.

Las acciones podrán desarrollarse de manera presencial o a través de tele formación, en función de la temática y la disponibilidad de las personas participantes, de manera que garanticemos el acceso a las mismas.

Se hará entrega a todas las familias la Guía Cuidar, Cuidarse y Sentirse Bien, de la colección de guías de la Fundación Pilares para la autonomía personal. De igual manera, las familias recibirán los materiales que se han trabajado en las distintas acciones formativas.

SERVICIO DE RESPIRO PARA DESCANSO DE LOS CUIDADOS Y PARA FACILITAR LA PRESENCIA DE LAS FAMILIAS EN ACTIVIDADES GRUPALES:

La atención que requieren buena parte de las personas en situación de dependencia exige una dedicación de tiempo, tal como conocemos por la Investigación desarrollada, que puede llegar a ser agotadora (las 36 horas al día de los cuidados de una persona con enfermedad de Alzheimer).

Esta dedicación impide a las familias cuidadoras atender sus responsabilidades y también tener tiempo para su propio autocuidado.

Por ello, se propone dentro de este programa, además de informar a las familias de otros recursos de respiro (como pueden ser las estancias temporales de su familiar en una residencia o algunas visitas por parte del voluntariado), ofrecer unas horas mensuales de respiro mediante la asistencia de una auxiliar de ayuda a domicilio (empresa externa de apoyo en domicilio) -Servicio profesional necesariamente subcontratado por su puntual frecuencia e intensidad), con la formación adecuada, que también se asume por parte de la Fundación.

Con este tiempo regular y asegurado de respiro, se acordará con las familias que lo deseen participar en las sesiones grupales o en los espacios de apoyo mutuo y actividades de ocio, o bien, si lo prefieren, que puedan dedicar ese tiempo según su libre albedrío.

Esta actividad aumenta la posibilidad real de asistencia de las familias en las actividades grupales, dándoles una mayor opción de obtener los beneficios que conlleva acudir a estas actividades grupales, dándoles una mayor opción de obtener los beneficios que conlleva acudir a estas actividades grupales.

GENERACIÓN Y DINAMIZACIÓN DE ESPACIOS GRUPALES

Más allá de la capacitación, es esencial crear espacios de encuentro y apoyo mutuo para cuidadores. Estos foros permiten compartir experiencias, desahogarse entre iguales e intercambiar recursos prácticos o materiales. Así, se previene la sobrecarga y se evita la claudicación familiar.

Del mismo modo, si decimos que la vida de las personas en situación de dependencia, y sus familias cuidadoras, no debería girar única y exclusivamente en torno a los cuidados, desde los programas debemos generar actividades y espacios que, si bien trabajen con familias cuidadoras, lo hagan con contenidos alejados y ajenos al cuidado.

De este modo, nos planteamos identificar, organizar y dinamizar actividades gratificantes de ocio para las familias, basadas en sus intereses y preferencias que sirva también de descanso de los cuidados.

Para facilitar la comunicación, y la inmediatez de esta, se propone, la creación de un grupo de mensajería instantánea con el fin de organizar y coordinar actividades e intercambiar información útil entre familias.

CREACIÓN DE UN BANCO DE RECURSOS

Durante los años que llevan desarrollándose programas de atención y apoyo a las personas mayores y sus familias cuidadoras, desde Fundación Pilares, se han ido elaborando diversidad de materiales de apoyo para las personas cuidadoras, además

de identificar recursos que las propias familias han ido desarrollando por su cuenta al iniciarse una situación de dependencia.

Este programa pretende dar continuidad a esta tarea, reforzando la generación de material fácilmente manejable por las personas, lo que se reforzará con la creación de recursos audiovisuales eminentemente prácticos sobre el buen cuidado, que sirva de apoyo a las formaciones grupales y personalizadas dirigidas a las familias cuidadoras.

Hablamos del diseño y elaboración de manuales, fichas prácticas, infografías con recomendaciones e información sobre cuidado del bienestar emocional y físico de las personas cuidadoras y de las personas mayores, la accesibilidad de la vivienda y el mantenimiento de la independencia funcional, la organización de los cuidados en el día a día, la comunicación en situaciones de demencia, etc.

También se incluirán en estos materiales respuesta a las preguntas más frecuentes que se hacen las personas cuidadoras cuando comienza una relación de cuidados, así como información sobre recursos disponibles por parte de la administración, del tercer sector, de entidades mercantiles y otros recursos virtuales. La tipología de los materiales será informativa, formativa, reflexiva, práctica...

Más allá del alcance de las acciones formativas propuestas, también hemos considerado de interés aprovechar los recursos generados poniéndolos a disposición general.

Así, desde el programa se propone crear un espacio web dirigido a personas cuidadoras familiares, donde podamos albergar los recursos propios elaborados para el programa, materiales y recursos de otras entidades, buzón de sugerencias, preguntas más frecuentes para personas que comienzan una relación de cuidados, etc.

El equipo de intervención, junto con el área de comunicación y el apoyo del equipo voluntario, diseñarán, maquetarán y hará entrega a las familias (memoria extraíble) y difundirán a través de medios telemáticos los materiales generados.

Destacamos: todas las actividades grupales propuestas (formativas, de apoyo mutuo y de ocio), llevan aparejadas, como se ha referido, la prestación de un servicio de respiro para posibilitar la participación de las familias.

TALLERES DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

Con el objetivo de fomentar espacios de encuentro para personas mayores, contribuyendo así a evitar la soledad no deseada y a fortalecer la participación en la comunidad, se llevan a cabo estos talleres grupales.

En ellos, además de realizar actividades de estimulación cognitiva y física, las personas mayores participantes pueden reflexionar sobre el envejecimiento, recibir orientaciones para mejorar su calidad de vida, desarrollar actividades de ocio y significativas y generar redes de apoyo mutuo.

3. ÁMBITO TERRITORIAL Y RURALIZACIÓN

Local Almoradí, Rojales, Daya Vieja y Formentera del Seguro (Alicante)	X
Provincial	
Autonómico y regional (Especificar comunidad autónoma y/o región):	
Estatad	
Unión Europea/ Internacional	
Indique el lugar/es en los que se desarrolla la buena práctica: Almoradí, Rojales, Daya Vieja y Formentera del Seguro (Alicante).	
TERRITORIAL Y RURALIDAD Este programa se basa en la atención domiciliaria y comunitaria, la gestión de casos y el aprovechamiento de recursos locales, lo que permite adaptarla a entornos rurales con baja densidad poblacional, dispersión geográfica y escasez de servicios especializados, garantizando continuidad de cuidados, reducción de la soledad, apoyo efectivo a las familias cuidadoras y permanencia de las personas en su hogar mediante intervenciones flexibles, personalizadas y coordinadas	Sí



4. JUSTIFICACIÓN

Según estudios desarrollados por la Fundación Pilares y el conocimiento de esta realidad, nos muestra una situación en la que muchas de las personas en situación de dependencia, y sus familias cuidadoras, a pesar de recibir dicha prestación, no cuentan con conocimiento sobre los apoyos profesionales necesarios para desarrollar esa labor de la forma más adecuada para las personas en situación de dependencia y más satisfactoria para las familias.

Además, se produce una ausencia de seguimiento de la calidad de los cuidados y apoyos, con lo que no se conocen si estos pueden dar lugar a situaciones de sobrecarga que inciden negativamente en la calidad de los cuidados.

No hay que olvidar, por otra parte, que la propia LAPAD dispone en su art. 18.4. “que se promoverán acciones de apoyo a los cuidadores no profesionales que incorporarán programas de formación, información y medidas para atender los periodos de descanso”.

Se trata de un ámbito que no se ha desarrollado todavía en administración, con lo que, además de no ofrecerse esos apoyos a las personas cuidadoras no profesionales, tampoco la Administración Autonómica conoce la calidad de los servicios que se prestan por las familias ni existe un seguimiento de estos casos.

Pese a que las personas mayores manifiestan el deseo de permanecer en su hogar incluso ante situaciones de dependencia (IMSERSO, 2010), este modelo requiere una adaptación a la realidad demográfica actual.

El aumento de la esperanza de vida en España proyecta que los mayores representarán el 25,2% de la población en 2033 (INE, 2018).

Este envejecimiento coincide con una disminución de cuidadores potenciales y una brecha de género laboral (INE, 2022) que persiste, en gran medida, porque las mujeres siguen asumiendo mayoritariamente las tareas de cuidado, limitando su participación en el mercado de trabajo.

En este sentido, la experiencia obtenida por Fundación Pilares en los diferentes programas que desarrolla confirma lo que han descrito los estudios sobre el cuidado en España: trabajando con personas cuidadoras, en su gran mayoría mujeres, y cuando el cuidado está siendo desarrollado por hombres, intervienen variables como el estado civil e incluso la orientación sexual.

Además, los avances que se están produciendo en los últimos años orientados hacia la emancipación de las mujeres y a la libre elección ante los cuidados familiares, está haciendo que disminuyan las personas cuidadoras de la familia, sobre todo, mujeres, que claudican por sobrecarga.

Esto está originando un problema a los sistemas de protección social en materia de Cuidados de Larga Duración (CLD).

Ante ello, la comunidad experta propone tener muy en cuenta e incorporar a las familias, en especial las mujeres cuidadoras, en los sistemas de protección social, ofreciendo apoyos en materia de formación, programas de “respiro” y otros apoyos y beneficios (C.E., 2022; OMS, 2015, 2021; Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la ONU y Agenda 2030).

La atención a las necesidades de las personas que requieren apoyos puede revestir una gran complejidad y, a la vez, producir una sobrecarga considerable en la persona cuidadora. Para que los cuidados se desarrollen de la manera más adecuada y evitar el agotamiento y la claudicación de quien los presta, es conveniente acompañar este proceso ofreciendo servicios de respiro y actuaciones de formación y asesoramiento.

La ausencia de formación especializada supone un problema cuando la situación de la persona que requiere apoyos precisa instrumentos y técnicas concretas, poniendo también en juego la salud de la persona cuidadora.

Gracias a la experiencia obtenida por nuestra Fundación, como se señala, se ha podido conocer en profundidad la situación que viven las familias cuidadoras, detectando, como principales problemas a los que se enfrentan en su día a día, falta de información y asesoramiento sobre los recursos básicos necesarios para el cuidado, así como escasa, cuando no nula, capacitación para el cuidado y tan importante como el cuidado, el autocuidado.

Muchas familias cuidadoras renuncian a su cuidado, que incluye el respiro, el tiempo propio, el esparcimiento, situación nefasta para ellas mismas y, por tanto, para el cuidado de su familiar.

Además, las familias expresan en numerosas ocasiones que experimentan soledad a lo largo del proceso que supone cuidar de un/a familiar, y solicitan acompañamiento profesional y espacios de encuentro y de apoyo, donde sentirse respaldadas por personas que han pasado o están pasando por situaciones similares y donde poder compartir experiencias y aprendizajes.

Es un error bastante extendido pensar y dar por hecho que las familias están preparadas y tienen las herramientas necesarias para poder hacer frente al cuidado de un familiar o incluso encargarse del autocuidado, principalmente en casos de complejidad asistencial (por ejemplo, deterioros cognitivos por demencia.).

Se considera pertinente, pues, ofrecer una propuesta de apoyo a las familias cuidadoras en un momento tan crítico como el actual, facilitando herramientas y recursos para el buen cuidado y el autocuidado, mediante servicios de capacitación, acompañamiento y respiro a las familias para evitar la aparición de situaciones de sobrecarga que puedan dar lugar a la claudicación familiar.



5. RECURSOS

Personal necesario para llevar a cabo la experiencia:

- 1 coordinador
- 2 gestoras/es de casos
- 2 terapeutas ocupacionales
- 1 psicóloga
- 1 abogado/a, externo
- 6 personas voluntarias
- Auxiliares del SAD, externos
- Profesionales especializadas/os (fisioterapia, podología), externos

Recursos materiales necesarios para llevar a cabo la experiencia:

- Sede de la fundación
- Equipos informáticos: ordenador, proyector, pantalla, móvil
- Material fungible
- Guía sobre cuidado y autocuidado



6. PERFIL DEL DESTINATARIO

Personas mayores	X
Personas con discapacidad	X
Personas en situación de dependencia	X
Familias	X
Profesionales	
Sociedad en general	
Otro/s	
Personas con necesidad de apoyos (personas mayores y personas con discapacidad), y sus familias cuidadoras.	

7. INNOVACIÓN

El Modelo AICP (Atención Integral Centrada en la Persona) representa un enfoque revolucionario, particularmente en la atención domiciliaria. Se aleja del modelo tradicional en el que el profesional de la salud es el centro de la atención y se convierte en un modelo que coloca a la persona en el centro mismo del cuidado.

Romper con el modelo clásico atención implica un cambio fundamental en la dinámica de poder y enfoque en la relación entre los profesionales y las personas que reciben cuidados.

El Modelo AICP promueve relaciones más horizontales entre profesionales, cuidadores y la persona que necesitan cuidados o apoyos. En lugar de una dinámica vertical en la que los profesionales son los expertos que dirigen el cuidado, se establece un diálogo colaborativo donde se valora la experiencia y las preferencias de la persona atendido.

La aplicación del Modelo AICP representa una transformación significativa en la forma en que se brinda la atención, promoviendo relaciones más equitativas, capacitando a las personas que necesitan cuidados o apoyos y colocándolas en el centro del cuidado, lo que resulta en una atención más completa, empoderadora y centrada en la persona.

8. RESULTADOS Y CONCLUSIONES

La experiencia cuenta con un sistema de evaluación y medición de resultados sobre:

- Efectividad y cumplimiento de objetivos
- Impacto social
- Sostenibilidad y viabilidad técnica y económica
- Mayor **independencia** de la persona
- Mejora de la **calidad de vida**
- Mayor **autonomía** y control sobre la propia vida

LINKS DE INTERÉS

- Video explicativo: <https://www.youtube.com/watch?v=NhOOutfcwgs&t=6s>
- Folleto del programa: https://www.fundacionpilares.org/wp-content/uploads/2023/02/Folleto-CuidamosFamilias.-C.-Valenciana_compressed.pdf
- Recursos para familias cuidadoras: https://www.fundacionpilares.org/acceso-a-formulario_descarga-recursos-apoyo-programas-atencion/
- Memoria del programa: https://www.fundacionpilares.org/wp-content/uploads/2023/07/2022_Memoria_CuidamosContigo_CV-Version-final.pdf

Documento elaborado por la **Fundación Padrinos de la Vejez** a partir de información pública y fuentes oficiales, en el marco del programa **SOCIEDADORA – Sociedad Cuidadora**.
Financia: **IMERSO**, mediante subvención del régimen general en el área de atención a personas mayores.

