

ESCUELA DE CUIDADORES

Programa de apoyo, formación y acompañamiento a personas cuidadoras

Jonathan Levit

Director Escuela

Fundación "La Caixa"

[629 404 350]

[jlevitsuris@livingbrain.es]

Fundación "La Caixa"

2026

1. RESUMEN BUENA PRÁCTICA

La Escuela de Cuidadores es una iniciativa impulsada por la Fundación “La Caixa” orientada a ofrecer formación, acompañamiento emocional y apoyo psicosocial a personas que cuidan de familiares con enfermedades avanzadas o en situación de alta dependencia. El programa reconoce el papel esencial que desempeñan las personas cuidadoras en el sostenimiento de los cuidados de larga duración y responde a la necesidad de dotarlas de herramientas, conocimientos y espacios de apoyo que les permitan cuidar sin poner en riesgo su propia salud y bienestar.

La buena práctica se articula mediante acciones formativas estructuradas, espacios de apoyo emocional y acompañamiento continuado, desarrolladas por profesionales especializados. A través de un enfoque integral y centrado en la persona cuidadora, la Escuela de Cuidadores contribuye a mejorar la calidad de vida tanto de quienes cuidan como de las personas a las que cuidan, promoviendo cuidados más seguros, humanos y sostenibles en el tiempo.



2. DESCRIPCIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA

La Escuela de Cuidadores surge en un contexto social marcado por el envejecimiento de la población, el aumento de las enfermedades crónicas y avanzadas, y la creciente complejidad de las situaciones de dependencia. En este escenario, las familias asumen mayoritariamente la responsabilidad del cuidado, desempeñando un papel fundamental que, sin embargo, no siempre cuenta con el reconocimiento ni los apoyos necesarios.

Cuidar de una persona con enfermedad avanzada implica una alta carga emocional, física y social. Las personas cuidadoras se enfrentan a procesos prolongados de acompañamiento, a la toma de decisiones complejas y, en muchos casos, a la vivencia anticipada del duelo. La falta de formación específica, de apoyo emocional y de espacios de respiro puede derivar en situaciones de sobrecarga, agotamiento y deterioro de la salud del cuidador, con impacto directo en la calidad del cuidado.

La Escuela de Cuidadores se concibe como un recurso estructurado y accesible que ofrece respuestas integrales a estas necesidades. Su objetivo general es mejorar el bienestar y la calidad de vida de las personas cuidadoras, fortaleciendo sus competencias para el cuidado y acompañándolas emocionalmente a lo largo del proceso.

Entre los objetivos específicos del programa se encuentran: proporcionar información clara y comprensible sobre la enfermedad y su evolución; ofrecer herramientas prácticas para el cuidado diario; favorecer la gestión emocional y el autocuidado; prevenir la sobrecarga del cuidador; reducir la sensación de soledad y aislamiento; y crear espacios de apoyo mutuo entre personas que comparten experiencias similares.

El programa se desarrolla a través de sesiones formativas y de acompañamiento impartidas por profesionales especializados en el ámbito psicosocial y sanitario. Estas sesiones abordan contenidos relacionados con el cuidado físico, la comunicación, la gestión emocional, la organización de los cuidados, el afrontamiento del proceso de enfermedad y el acompañamiento en el final de la vida y el duelo.

La metodología es participativa y centrada en la persona cuidadora, reconociendo su experiencia como un saber valioso. Se fomenta el intercambio de vivencias, la expresión emocional y la construcción colectiva de estrategias de afrontamiento. El acompañamiento profesional garantiza un entorno seguro y de confianza, donde las personas cuidadoras pueden expresar dudas, miedos y emociones sin juicio.

La Escuela de Cuidadores se integra en el ecosistema de atención a personas con enfermedades avanzadas impulsado por la Fundación “La Caixa”, complementando la atención clínica con un apoyo psicosocial continuo. Su flexibilidad permite adaptarse a las necesidades de cada grupo y territorio, asegurando la accesibilidad y la continuidad de la intervención.



3. ÁMBITO TERRITORIAL Y RURALIZACIÓN

Local	
Provincial	
Autonómico y regional:	
Estatad	X
Unión Europea/ Internacional	
Indique el lugar/es en los que se desarrolla la buena práctica: La Escuela de Cuidadores se desarrolla en distintas comunidades autónomas del territorio español, en colaboración con hospitales, servicios sanitarios, entidades sociales y recursos comunitarios vinculados al programa de atención a personas con necesidad de apoyos de la Fundación “La Caixa”.	
TERRITORIAL Y RURALIDAD Se basa en intervenciones grupales y formativas que pueden desarrollarse en espacios comunitarios existentes, con el apoyo de profesionales especializados y la coordinación con recursos locales. La utilización de metodologías flexibles y, cuando es necesario, de formatos híbridos o telemáticos, permite superar las barreras derivadas de la dispersión geográfica y garantizar el acceso al programa en zonas con menor densidad de población.	Sí



4. JUSTIFICACIÓN

El progresivo envejecimiento de la población, junto con el aumento de las enfermedades crónicas y avanzadas, está transformando de manera profunda las necesidades de atención y cuidado en nuestra sociedad. Cada vez son más las personas que viven largos periodos de dependencia y requieren cuidados continuados, complejos y emocionalmente exigentes. En este contexto, la mayor parte de la atención recae en el entorno familiar, donde las personas cuidadoras asumen una responsabilidad central sin haber recibido, en muchos casos, formación específica ni apoyos suficientes.

Cuidar a una persona con una enfermedad avanzada no implica únicamente atender necesidades físicas, sino también afrontar procesos de sufrimiento emocional, incertidumbre, toma de decisiones difíciles y, en muchas ocasiones, el acompañamiento al final de la vida. Esta realidad tiene un impacto significativo en la salud física y psicológica de las personas cuidadoras, que pueden experimentar altos niveles de estrés, ansiedad, agotamiento emocional y aislamiento social. La ausencia de espacios de apoyo y orientación incrementa el riesgo de sobrecarga, deterioro de la salud y claudicación del cuidado.

La Escuela de Cuidadores se justifica como una respuesta estructurada y necesaria a esta realidad. El programa reconoce explícitamente a las personas cuidadoras como un colectivo que necesita atención, acompañamiento y capacitación, y no únicamente como un recurso informal del sistema de cuidados. A través de la formación y el apoyo psicosocial, la iniciativa contribuye a mejorar el bienestar de quienes cuidan y, de manera indirecta pero fundamental, la calidad de vida de las personas atendidas.

Asimismo, la intervención temprana y continuada que propone la Escuela de Cuidadores permite prevenir situaciones de sufrimiento evitable, favoreciendo una vivencia más consciente, acompañada y digna del proceso de enfermedad avanzada. El programa refuerza las capacidades personales y emocionales de las personas cuidadoras, mejora su seguridad en el desempeño del cuidado y reduce la sensación de soledad y desamparo.

Desde una perspectiva social, la Escuela de Cuidadores contribuye a un uso más eficiente y humano de los recursos existentes, al complementar la atención sanitaria con un apoyo psicosocial especializado. Además, promueve una mayor equidad en el acceso a apoyos, garantizando que las personas cuidadoras, independientemente de su situación socioeconómica o lugar de residencia, puedan contar con acompañamiento profesional. De este modo, el programa se consolida como una iniciativa necesaria, pertinente y alineada con los retos actuales del sistema de cuidados..



5. RECURSOS

Personal necesario para llevar a cabo la experiencia:

- Psicólogos/as
- Trabajadores/as Sociales
- Coordinadores del programa
- Personas Voluntarias

Recursos materiales necesarios para llevar a cabo la experiencia:

- Espacios para sesiones grupales
- Material formativo y divulgativo
- Recursos audiovisuales
- Documentación de apoyo y medios para la atención presencial y, cuando es necesario, telemática



6. PERFIL DEL DESTINATARIO

Personas mayores	X
Personas con discapacidad	
Familias	X
Profesionales	
Sociedad en general	
Otro/s	
Personas cuidadoras de familiares con necesidad de apoyos, que requieren apoyo formativo, emocional y social para desempeñar su rol de cuidado de forma sostenible.	



7. INNOVACIÓN

La Escuela de Cuidadores introduce un enfoque innovador al situar a la persona cuidadora en el centro de la intervención, reconociéndola como sujeto activo de atención y no únicamente como un apoyo informal al sistema sanitario. Este cambio de mirada supone una ruptura con modelos tradicionales centrados exclusivamente en la enfermedad o en la persona atendida, incorporando de forma estructural la dimensión emocional, social y relacional del cuidado.

La innovación del programa reside también en su enfoque integral, que combina formación, acompañamiento emocional y apoyo psicosocial continuado dentro de un mismo dispositivo. Esta integración permite abordar de manera coherente y coordinada las múltiples necesidades que surgen durante el proceso de cuidado, evitando intervenciones fragmentadas o puntuales.

Otro elemento innovador es la metodología participativa, que reconoce el valor de la experiencia de las personas cuidadoras y promueve el aprendizaje compartido y el apoyo mutuo. La Escuela de Cuidadores no se limita a transmitir conocimientos técnicos, sino que crea espacios seguros de reflexión, expresión emocional y construcción colectiva de estrategias de afrontamiento.

Asimismo, el programa destaca por su capacidad de adaptación a distintos contextos territoriales y organizativos. Su diseño flexible facilita la implementación tanto en entornos urbanos como rurales, así como su integración en redes sanitarias y sociales ya existentes. Esta escalabilidad y adaptabilidad refuerzan su carácter innovador y su potencial de impacto social.

8. RESULTADOS Y CONCLUSIONES

La implementación de la Escuela de Cuidadores ha generado resultados positivos a nivel individual, familiar y comunitario. Entre los principales resultados cualitativos se observa una mejora significativa en el bienestar emocional de las personas cuidadoras, una mayor sensación de acompañamiento y apoyo, y un incremento de la confianza y seguridad en el desempeño del rol de cuidado.

Las personas participantes manifiestan una mayor comprensión de la enfermedad y de su evolución, así como una mejor capacidad para gestionar situaciones complejas y emocionalmente exigentes. Asimismo, se constata una reducción de la sensación de soledad y aislamiento social, gracias a la creación de espacios de encuentro y apoyo mutuo entre personas cuidadoras que comparten experiencias similares.

A nivel familiar, el programa contribuye a mejorar la calidad del cuidado y la relación entre la persona cuidadora y la persona atendida, favoreciendo una atención más serena, consciente y respetuosa. El acompañamiento profesional facilita también una vivencia más elaborada del proceso de enfermedad avanzada y del final de la vida, así como un afrontamiento más saludable del duelo.

Como conclusión, la Escuela de Cuidadores demuestra que invertir en el apoyo a las personas cuidadoras es una estrategia eficaz y necesaria para mejorar la calidad de los cuidados y humanizar la atención en situaciones de alta complejidad. La experiencia pone de relieve la importancia de integrar la dimensión psicosocial en los sistemas de cuidados y de reconocer a las personas cuidadoras como un pilar fundamental que necesita ser sostenido.

La iniciativa se consolida así como una buena práctica replicable, sostenible y de alto impacto social, capaz de dar respuesta a uno de los principales retos actuales: cuidar mejor, cuidando también a quienes cuidan.

LINKS DE INTERÉS

- Video explicativo: <https://www.youtube.com/watch?v=0-dnHNejSzg>
- Recursos para familias cuidadoras: <https://fundacionlacaixa.org/es/atencion-integral-personas-enfermedades-avanzadas-materiales-recursos>

Redes sociales:

- Facebook <https://www.facebook.com/fundlacaixa/>
- Instagram <https://www.instagram.com/fundlacaixa>
- LinkedIn <https://www.linkedin.com/company/fundlacaixa>
- Youtube <https://www.youtube.com/user/laCaixaTV>

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

