
Ayudando-Te

Proyecto de apoyo a las familias cuidadoras de personas mayores dependientes

**Asociación
Columbares**

968 824 241

<https://columbares.org/>
asociacion@columbares.org



**Cuidar también
necesita cuidados**

**Ayudando-Te: Apoyo a las familias cuidadoras de
personas mayores dependientes**

1. BREVE DESCRIPCIÓN INICIATIVA

“Ayudándo-Te” es un programa de apoyo integral dirigido a **familias cuidadoras no profesionales de personas mayores en situación de dependencia y/o con deterioro cognitivo**, orientado a mejorar su bienestar personal, emocional y social, así como la calidad de los cuidados prestados en el entorno familiar. El proyecto combina formación práctica en cuidados, apoyo psicosocial, espacios grupales de acompañamiento y orientación sobre recursos sociales, con el objetivo de prevenir la sobrecarga del cuidado y reforzar la sostenibilidad de la atención en el domicilio.

La intervención pone el acento en el **autocuidado de la persona cuidadora**, el fortalecimiento de sus competencias y la creación de redes de apoyo que reduzcan el aislamiento y favorezcan el intercambio de experiencias. De forma complementaria, el programa incorpora acciones de información y asesoramiento sobre recursos, prestaciones y apoyos existentes, facilitando el acceso a los sistemas de protección social y promoviendo una atención más informada y corresponsable en el ámbito familiar.

ELEMENTOS DESTACABLES

- Enfoque integral centrado en el bienestar de las familias cuidadoras.
- Prevención del desgaste físico y emocional asociado al cuidado prolongado.
- Combinación de formación práctica, apoyo psicosocial y acompañamiento grupal.
- Refuerzo de redes de apoyo y reducción del aislamiento social.
- Modelo transferible a distintos territorios y contextos comunitarios.

2. ÁMBITO TERRITORIAL

Local	
Provincial	
Autonómico y regional	X
Estatal	
Unión Europea/ Internacional	

Ámbito de actuación:

La iniciativa se desarrolla principalmente en el **ámbito autonómico**, con especial implantación en Andalucía, donde se han llevado a cabo la mayor parte de las actuaciones, talleres y acciones de acompañamiento dirigidas a familias cuidadoras.

El programa se implementa a través de **recursos comunitarios** y espacios facilitados por entidades sociales y administraciones locales, adaptándose a las características del territorio y a las necesidades detectadas entre las familias cuidadoras participantes.

Si bien su diseño metodológico permite la transferencia a otros contextos territoriales con características similares, la ejecución del proyecto se ha concentrado en el ámbito autonómico, garantizando una intervención próxima, continuada y ajustada a la realidad social del entorno.

RURALIZABLE

☒ Sí ☐ No

Ayudando-Te es **plenamente ruralizable**, ya que su diseño metodológico se adapta con facilidad a entornos rurales caracterizados por la dispersión geográfica, el envejecimiento de la población y la limitada disponibilidad de recursos especializados. El uso de espacios comunitarios, la intervención grupal y la orientación a cuidadores permiten su implantación en municipios pequeños y zonas con riesgo de despoblación, manteniendo la calidad y el impacto del programa.

3. ÁMBITO DE ACTUACIÓN

Domicilio	
Comunidad	X
Entorno Rural	
Entorno Urbano	
Otros	

Desarrollado fundamentalmente en el **ámbito comunitario**, mediante talleres formativos y espacios grupales de apoyo dirigidos a familias cuidadoras. Las actuaciones se orientan al refuerzo del autocuidado, la gestión emocional y la mejora de las competencias para el cuidado, complementándose con acciones de orientación y acompañamiento sobre recursos y apoyos disponibles. La intervención se articula desde una perspectiva comunitaria y de trabajo en red, garantizando una atención cercana y adaptada a las necesidades de las familias participantes.

4. COLECTIVO DESTINATARIO

Características de las personas beneficiarias:

Personas mayores	X
Personas con discapacidad	
Familias	X
Profesionales	
Sociedad en general	
Otros	

El proyecto se dirige principalmente a **familiares y cuidadores y cuidadoras no profesionales de personas mayores en situación de dependencia y/o con deterioro cognitivo**, con especial atención a aquellas familias que se encuentran en una situación de mayor vulnerabilidad. El programa centra su intervención en el apoyo, la capacitación y el autocuidado de las personas cuidadoras, con el objetivo de mejorar su bienestar y calidad de vida.

De forma indirecta, la iniciativa beneficia a las **personas mayores en situación de dependencia**, al contribuir a la mejora de los cuidados que reciben en el entorno familiar, así como al fortalecimiento de redes de apoyo y de coordinación entre las familias y los recursos sociosanitarios existentes.

4. ESTADO DE LA INICIATIVA

En desarrollo	
En funcionamiento	X
Finalizada	

Actualmente **en funcionamiento**, desarrollándose mediante la realización de talleres formativos, sesiones grupales de apoyo, acciones de asesoramiento y trabajo en red dirigidas a familias cuidadoras de personas mayores dependientes. Las actuaciones descritas evidencian una implementación efectiva del proyecto, orientada a dar respuesta a las necesidades psicosociales y formativas de las personas cuidadoras.

5. ENLACE O REFERENCIA PUBLICA

<https://columbares.org/proyecto/ayundando-te/>

<https://columbares.org/ayudando-te-acompana-a-cerca-de-100-familias-cuidadoras/>

<https://columbares.org/ayudando-te-apoya-a-familias-cuidadoras-de-personas-mayores-dependientes-en-andalucia/>

LINKS DE INTERÉS

- Redes Sociales

<https://www.facebook.com/asociacioncolumbares>

<https://x.com/ColumbaresONG>

<https://www.instagram.com/columbaresong/#>