



Consulta la buena práctica



CUIDAR CON CORAZÓN

**COMUNIDAD DIGITAL DE DIVULGACIÓN,
FORMACIÓN Y TRANSFERENCIA PRÁCTICA DEL
MODELO AICP**

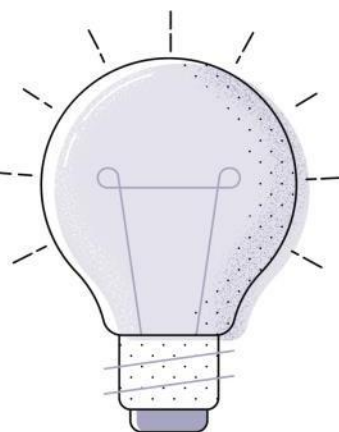


ÍNDICE

4. RESUMEN DE LA BUENA PRÁCTICA	3
5. ÁMBITO DE ACTUACIÓN.....	3
6. PERSONAS BENEFICIARIAS	4
7. TIPO DE ACTIVIDAD	4
8. ÁMBITO TERRITORIAL.....	5
9. DESCRIPCIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA	5
10. JUSTIFICACIÓN.....	9
11. OBJETIVOS	10
12. PALABRAS CLAVES	11
13. TEMPORALIZACIÓN	12
14. HITOS	12
15. RECURSOS	13
16. FINANCIACIÓN	14
17. ALINEACIÓN CON OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS)	14
18. COHERENCIA CON LOS PRINCIPIOS DEL MODELO DE ATENCIÓN INTEGRAL Y CENTRADA EN LA PERSONA (AICP).....	15
19. COHERENCIA CON LOS CRITERIOS COMPLEMENTARIOS	20

1. RESUMEN DE LA BUENA PRÁCTICA

Cuidar con Corazón es una iniciativa profesional de divulgación y formación digital nacida en marzo de 2020 para visibilizar, compartir y transferir buenas prácticas en el ámbito gerontológico. A través de Instagram, la web y la Academia Cuidar con Corazón, acerca el modelo de Atención Integral y Centrada en la Persona a profesionales de residencias, centros de día y servicios de ayuda a domicilio, promoviendo cuidados más dignos, personalizados y significativos para las personas mayores.



2. ÁMBITO DE ACTUACIÓN

Personalización, integralidad y coordinación: experiencias aplicadas de atención o de intervención que favorezcan la autonomía personal, la independencia funcional, el bienestar y la participación de las personas que tienen necesidad de apoyos.	X
Productos de apoyo y TIC: diseño y/o implementación de tecnologías, productos de apoyo y TIC para favorecer la autonomía, la independencia, el bienestar y la seguridad, tanto de las personas que tienen necesidad de apoyos como de las personas que les atienden o cuidan.	
Entorno físico y comunitario: experiencias que desarrollen el diseño arquitectónico, mejoras relacionadas con el entorno residencial de la persona, actuaciones ambientales dirigidas a favorecer la accesibilidad, etc.	
Desarrollo organizativo y profesional: Innovaciones organizativas, metodológicas o normativas que medien o favorezcan la aplicación del modelo, a través de cambios normativos, instrumentos de evaluación, adaptaciones en los sistemas de organización y gestión de los centros y recursos, coordinación sociosanitaria, metodologías e instrumentos de atención personalizada, adaptación de perfiles profesionales y formas de actuación.	X
Acciones de comunicación: aquellas experiencias relacionadas con medios de comunicación dirigidas a romper los estereotipos e imágenes erróneas sobre la vejez, discapacidad, enfermedad, etc., que propongan una visión que ponga en valor a las personas.	X
Generación de conocimiento: iniciativas dirigidas a la investigación, evaluación, publicaciones, entornos académicos que favorezcan la generación de conocimiento y visibilicen los avances en nuevos modelos de atención y/o cuidados.	X
COVID-19: se refiere a aquellas iniciativas que hayan nacido o se hayan tenido que ajustar específicamente en el marco de la pandemia del virus de la COVID-19.	

3. PERSONAS BENEFICIARIAS

Personas mayores	X
Personas con discapacidad	
Personas en situación de dependencia	X
Familias	X
Profesionales	X
Sociedad en general	X
Otro/s	
Describe las características principales de las personas beneficiarias de la experiencia: Las personas beneficiarias directas son profesionales de residencias, centros de día y servicios de ayuda a domicilio, incluyendo atención directa, equipos técnicos, coordinación y dirección. De forma indirecta, la iniciativa beneficia a personas mayores, personas en situación de dependencia y familias, al favorecer la incorporación de prácticas más personalizadas, respetuosas con la dignidad, la autonomía, la historia de vida y las preferencias. También contribuye a sensibilizar a la sociedad sobre una imagen más real, positiva y libre de estereotipos de la vejez y los cuidados.	

4. TIPO DE ACTIVIDAD

Detallar el tipo de actividad de su entidad marcando con una X la opción u opciones que correspondan:

Centro residencial	X
Comunidades, viviendas, domicilios	
Centros ocupacionales	
Centros de día	X
TAD, SAD	X
Escuelas, universidades y otros centros educativos	
Lugares y centros de trabajo	X
Políticas públicas	
Transporte	
Ocio	
Cultura	
Deporte	
Otro/s: Divulgación digital, formación online y comunidad profesional en el ámbito gerontológico.	X
Describe el tipo de actividad de la entidad que lleva a cabo la buena práctica: Cuidar con Corazón desarrolla una actividad de divulgación digital, sensibilización social y formación online especializada en el modelo de Atención Integral y Centrada en la Persona en el ámbito gerontológico. La buena práctica se articula principalmente a través de la cuenta de Instagram, la web y la Academia Cuidar con Corazón, desde donde se comparten contenidos, recursos, reflexiones, webinars y formaciones dirigidas a profesionales de residencias, centros de día y servicios de ayuda a domicilio. Su finalidad es acercar la AICP al día a día real de los equipos, favorecer el cambio de mirada y facilitar herramientas prácticas que puedan trasladarse a los centros y servicios de cuidados.	

5. ÁMBITO TERRITORIAL

Local (Especificar municipio):	
Provincial (Especificar provincia):	
Autonómico y regional (Especificar comunidad autónoma y/o región):	
Estatad	X
Unión Europea	
Internacional	X

Indique el lugar/es en los que se desarrolla la buena práctica:
El ámbito territorial de la buena práctica es estatal e internacional, al desarrollarse a través de canales digitales —Instagram, web y Academia online— accesibles desde distintos territorios. La iniciativa llega a profesionales de diferentes comunidades autónomas de España y también a profesionales de países de Latinoamérica, especialmente mujeres vinculadas al ámbito gerontológico y de los cuidados de larga duración, que participan como seguidoras, alumnas o usuarias de los contenidos formativos.

6. DESCRIPCIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA

Cuidar con Corazón es una iniciativa profesional de divulgación, sensibilización y formación digital orientada a acercar el modelo de Atención Integral y Centrada en la Persona —AICP— a profesionales del ámbito gerontológico y de los cuidados de larga duración.

El proyecto nace en marzo de 2020, impulsado por Alba Cuenca, terapeuta ocupacional, directora de una residencia de personas mayores y profesional vinculada al sector gerontológico desde hace más de una década. Surge desde la experiencia directa en la gestión y acompañamiento de un centro residencial, con la intención inicial de compartir buenas prácticas reales que se estaban desarrollando en la residencia y que podían servir de inspiración para otros centros, equipos y profesionales.

En aquel momento, especialmente marcado por la crisis sanitaria y social vivida en las residencias, se hizo más evidente la necesidad de mostrar una realidad más amplia del sector. Las residencias aparecían con frecuencia en los medios de comunicación asociadas únicamente a situaciones negativas, negligencias o carencias. Sin negar la existencia de prácticas mejorables y problemas estructurales, Cuidar con Corazón nació también para visibilizar el compromiso, la profesionalidad y las experiencias positivas que existen en muchos centros, así como para dignificar el trabajo de las personas que cuidan.

Desde su inicio, la iniciativa se construyó con una doble finalidad: por un lado, señalar de manera ética y constructiva aquellas prácticas institucionales, rutinas rígidas o formas de cuidado que podían vulnerar la dignidad, la autonomía o la identidad de

las personas mayores; y por otro, ofrecer alternativas prácticas, comprensibles y aplicables para avanzar hacia cuidados más personalizados, significativos y respetuosos.

La buena práctica consiste, por tanto, en utilizar el entorno digital como herramienta de transformación cultural y profesional. A través de la cuenta de Instagram, la web y posteriormente la Academia Cuidar con Corazón, se difunden contenidos, reflexiones, recursos, formaciones y herramientas prácticas relacionadas con la AICP, dirigidas especialmente a profesionales de residencias, centros de día y servicios de ayuda a domicilio.

La metodología empleada combina divulgación profesional, comunicación social, formación continua y transferencia práctica de conocimiento. El proyecto traduce conceptos técnicos del modelo AICP a un lenguaje cercano y comprensible, sin perder rigor, para que puedan ser entendidos y aplicados por perfiles profesionales diversos: auxiliares/gerocultoras, terapeutas ocupacionales, personal de enfermería, psicología, trabajo social, fisioterapia, animación sociocultural, coordinación, mandos intermedios y direcciones.

La metodología de trabajo se basa en un ciclo continuo de observación, reflexión, creación de contenido, formación y retroalimentación. En primer lugar, se identifican necesidades reales del sector a partir de la experiencia profesional directa, de las demandas recibidas en redes sociales, de las dudas planteadas por alumnas y de las situaciones detectadas en formaciones presenciales. Posteriormente, esas necesidades se transforman en contenidos divulgativos o formativos, procurando siempre combinar fundamentación técnica, lenguaje accesible y aplicación práctica. Finalmente, la respuesta de la comunidad profesional permite ajustar nuevos contenidos, detectar temas prioritarios y seguir adaptando la iniciativa a la realidad cambiante de los servicios de cuidados.

Los contenidos se diseñan desde una mirada práctica, partiendo de situaciones reales del día a día de los cuidados. Se abordan temas como la historia de vida, el proyecto de vida, el profesional de referencia, las actividades significativas, la comunicación con personas con deterioro cognitivo, la retirada de sujeciones, el buen trato, la participación de las familias, la adaptación al ingreso, la gestión de conductas, la intimidad, la autonomía en la vida cotidiana, el acompañamiento al final de la vida y el liderazgo necesario para transformar la cultura organizativa de los centros.

La implementación de la buena práctica puede describirse en varias fases:

Fase 1. Nacimiento del proyecto como espacio de divulgación profesional —marzo de 2020—. Cuidar con Corazón comienza como una cuenta de Instagram creada para compartir reflexiones y buenas prácticas desde la experiencia real de una directora de residencia. En esta primera etapa, el objetivo principal era mostrar que otra forma de cuidar era posible, visibilizando acciones sencillas pero transformadoras que ayudaban a mejorar la vida cotidiana de las personas mayores en el centro

residencial. La cuenta se convierte progresivamente en un espacio de reflexión para profesionales del sector.

Fase 2. Sensibilización y cambio de mirada. A medida que la comunidad crece, el proyecto amplía su finalidad. Además de compartir experiencias positivas, empieza a cuestionar prácticas normalizadas en el sector que pueden resultar despersonalizadoras: hablar de las personas por diagnósticos, priorizar la tarea sobre la vida, infantilizar, imponer horarios rígidos, decidir sin contar con la persona o reducir la intervención a cubrir necesidades físicas. Esta fase se centra en promover un cambio de mirada: pasar de ver “usuarios” a ver personas con historia, identidad, derechos, preferencias, vínculos y proyecto vital.

Fase 3. Creación de recursos y contenidos aplicables. La divulgación evoluciona hacia la creación de materiales más prácticos: carruseles formativos, guías, plantillas, ejemplos de intervención, reflexiones profesionales, directos, webinars y recursos descargables. La finalidad es que el contenido no se quede en la inspiración, sino que ayude a los equipos a revisar y mejorar sus prácticas cotidianas. Se busca responder a una necesidad frecuente del sector: muchas personas profesionales comparten los valores de la AICP, pero necesitan ejemplos concretos para llevarlos al día a día.

Fase 4. Consolidación de la Academia Cuidar con Corazón (2023) Como evolución natural de la comunidad digital, nace la Academia Cuidar con Corazón, un espacio online de formación continua para profesionales del sector gerontológico. La Academia permite profundizar en los temas que se difunden en redes sociales y convertirlos en aprendizajes estructurados. Incluye formaciones, clases, recursos prácticos y acompañamiento orientado a mejorar la aplicación real de la AICP en centros y servicios. Esta fase refuerza la dimensión formativa de la buena práctica y permite pasar de la sensibilización a la capacitación profesional.

Fase 5. Comunidad profesional, formación presencial y transferencia directa de conocimiento (2024) Actualmente, Cuidar con Corazón funciona como una comunidad digital de profesionales interesados/as en transformar los cuidados, pero también ha salido de la pantalla para trasladarse directamente a los centros y servicios. Además de la Academia online, la iniciativa se desarrolla mediante formaciones presenciales en residencias, centros de día y servicios de ayuda a domicilio que desean vivir una experiencia formativa más cercana, participativa y adaptada a su realidad concreta.

Estas formaciones permiten trabajar de manera directa con los equipos, generar espacios de reflexión compartida, analizar prácticas cotidianas, resolver dudas reales y acompañar el cambio de mirada desde el propio contexto donde se cuida. De este modo, la buena práctica combina tres niveles de actuación: la divulgación abierta en redes sociales, la formación continua online y la formación presencial en centros y servicios.

La interacción con seguidoras, alumnas y profesionales permite detectar necesidades reales del sector, recoger dudas frecuentes, identificar resistencias y adaptar los contenidos formativos a los problemas cotidianos de los equipos. La buena práctica

no se desarrolla de manera unidireccional, sino que se alimenta del diálogo constante con la comunidad profesional y con las entidades que solicitan formación para avanzar en la aplicación práctica del modelo AICP.

La participación de la comunidad es un elemento esencial de la buena práctica. Las personas profesionales no actúan únicamente como receptoras de información, sino también como fuente de necesidades, experiencias, preguntas y propuestas. A través de comentarios, mensajes privados, encuestas, respuestas a historias, participación en formaciones y testimonios, se genera un diálogo constante que permite conocer qué dificultades encuentran los equipos para aplicar la AICP en la práctica diaria. Esta escucha activa ayuda a que los contenidos y formaciones respondan a problemas reales del sector, como la falta de tiempo, la resistencia al cambio, la comunicación con familias, la gestión de conductas, la escasez de recursos o la dificultad para personalizar la atención dentro de organizaciones muy centradas en la tarea.

Aunque el impacto directo de la iniciativa se produce principalmente en profesionales, su finalidad última es mejorar la calidad de vida de las personas mayores y personas en situación de dependencia. Cada contenido, recurso o formación busca generar una reflexión práctica que pueda traducirse en pequeños cambios cotidianos: preguntar antes de decidir, conocer mejor la historia de vida, respetar preferencias, flexibilizar rutinas, revisar el lenguaje utilizado, favorecer la participación, proteger la intimidad o diseñar actividades con sentido para la persona. Estos cambios, aunque puedan parecer pequeños, son coherentes con el modelo AICP porque devuelven protagonismo a la persona y ayudan a que los servicios de cuidados no se organicen únicamente alrededor de tareas, horarios o necesidades físicas.

El valor diferencial de Cuidar con Corazón reside en su capacidad para unir experiencia práctica, comunicación cercana y formación especializada. La iniciativa no nace desde una mirada externa al sector, sino desde la vivencia diaria de la dirección de una residencia y del contacto permanente con equipos profesionales. Esto permite abordar la AICP desde una perspectiva realista, reconociendo tanto las limitaciones del sistema como las oportunidades de mejora que existen en la práctica cotidiana. Además, el uso de redes sociales facilita que el conocimiento llegue a perfiles profesionales que, en muchas ocasiones, no acceden fácilmente a publicaciones académicas, jornadas especializadas o formaciones extensas, democratizando así el acceso a conceptos y herramientas fundamentales del modelo

Cuidar con Corazón es, en definitiva, una buena práctica de comunicación, formación y transferencia de conocimiento que utiliza las posibilidades del entorno digital y la formación presencial para acercar el modelo AICP a quienes están en contacto directo con las personas mayores, contribuyendo a generar cuidados más dignos, personalizados y orientados a mejorar su calidad de vida.

7. JUSTIFICACIÓN

La puesta en marcha de Cuidar con Corazón surge de una necesidad detectada desde la práctica profesional directa en el ámbito residencial: la existencia de una distancia importante entre los principios del modelo de Atención Integral y Centrada en la Persona y su aplicación real en el día a día de muchos servicios gerontológicos.

Aunque la AICP es un modelo ampliamente reconocido como referencia ética y técnica para mejorar los cuidados de larga duración, en la práctica muchas personas profesionales encuentran dificultades para trasladarlo a situaciones cotidianas concretas. Conceptos como dignidad, autonomía, historia de vida, proyecto vital, participación, intimidad o personalización suelen ser aceptados en el discurso, pero no siempre se traducen en cambios reales en las rutinas, en la organización del cuidado o en la relación con las personas mayores.

A esta dificultad se suma que gran parte del conocimiento sobre AICP se encuentra en publicaciones técnicas, jornadas especializadas o formaciones a las que no siempre acceden los perfiles de atención directa, a pesar de ser quienes mantienen una relación más continuada con las personas mayores. Esta realidad evidenciaba la necesidad de crear un canal cercano, accesible y práctico que permitiera acercar el modelo a profesionales de residencias, centros de día y servicios de ayuda a domicilio, utilizando un lenguaje comprensible y vinculado a situaciones reales.

La iniciativa también nace en un contexto especialmente sensible para el sector residencial. En marzo de 2020, durante la crisis sanitaria provocada por la COVID-19, las residencias de personas mayores fueron objeto de una fuerte exposición mediática, en muchas ocasiones centrada únicamente en carencias, errores o situaciones de negligencia. Sin negar la existencia de problemas estructurales y prácticas mejorables, se consideró necesario visibilizar también las buenas prácticas, el compromiso profesional y las experiencias de cuidado respetuoso que se desarrollaban en muchos centros.

Por ello, Cuidar con Corazón se puso en marcha con la intención de cubrir varios vacíos: acercar la AICP a la práctica cotidiana, ofrecer ejemplos replicables, dignificar el papel de las personas profesionales del cuidado, combatir estereotipos sobre la vejez y las residencias, y generar una comunidad profesional comprometida con transformar los cuidados desde acciones pequeñas, realistas y sostenibles.

La causa principal que motivó esta iniciativa fue, por tanto, la convicción de que para mejorar la calidad de vida de las personas mayores no basta con conocer el modelo AICP de forma teórica, sino que es necesario hacerlo visible, comprensible y aplicable en el día a día de quienes cuidan.

8. OBJETIVOS

Objetivo General:

Promover la difusión, comprensión y aplicación práctica del modelo de Atención Integral y Centrada en la Persona en el ámbito gerontológico, mediante una iniciativa de divulgación digital, formación online y formación presencial dirigida a profesionales de residencias, centros de día y servicios de ayuda a domicilio, con el fin de favorecer cuidados más dignos, personalizados y orientados a la calidad de vida de las personas mayores

Objetivos Específicos:

- Visibilizar buenas prácticas relacionadas con la Atención Integral y Centrada en la Persona, mostrando ejemplos reales y aplicables que puedan inspirar a otros centros, servicios y profesionales del ámbito gerontológico.
- Acercar el modelo AICP a la práctica cotidiana de los equipos profesionales, traduciendo conceptos técnicos como dignidad, autonomía, historia de vida, proyecto de vida, intimidad, participación o personalización a situaciones concretas del día a día.
- Sensibilizar sobre la necesidad de transformar la mirada hacia la vejez, la dependencia y los cuidados, cuestionando prácticas institucionales, rutinas rígidas o formas de relación que puedan limitar los derechos, la identidad o la autonomía de las personas mayores.
- Dignificar el trabajo de las personas profesionales del cuidado, visibilizando su papel esencial en la calidad de vida de las personas mayores y generando espacios de reconocimiento, reflexión y aprendizaje compartido.
- Ofrecer recursos, herramientas y formación práctica que faciliten la incorporación progresiva de la AICP en residencias, centros de día y servicios de ayuda a domicilio.
- Crear y fortalecer una comunidad profesional comprometida con el cambio de modelo, favoreciendo el intercambio de experiencias, dudas, necesidades y propuestas para avanzar hacia cuidados más personalizados, significativos y respetuosos.
- Contribuir de forma indirecta a mejorar la calidad de vida de las personas mayores y personas en situación de dependencia, promoviendo entre los equipos profesionales prácticas que respeten su historia de vida, preferencias, derechos, participación y proyecto vital.

9. PALABRAS CLAVES

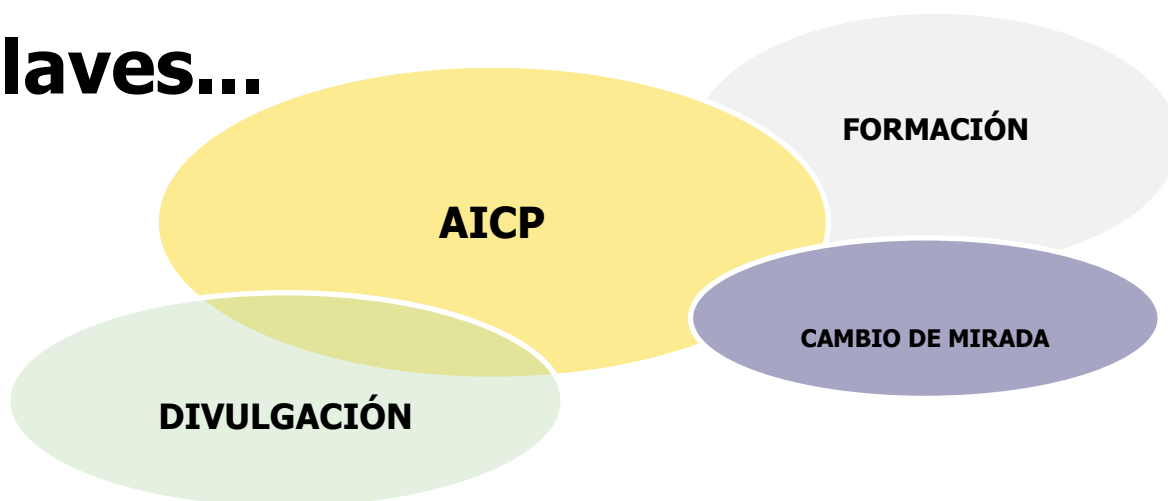
1. Atención Integral y Centrada en la Persona (AICP): Porque es el marco ético, técnico y metodológico que orienta toda la iniciativa. Cuidar con Corazón nace para acercar este modelo a profesionales del ámbito gerontológico, ayudando a que sus principios —dignidad, autonomía, participación, personalización, bienestar y proyecto de vida— puedan comprenderse y aplicarse en la práctica cotidiana de residencias, centros de día y servicios de ayuda a domicilio.

2. Divulgación: Porque la buena práctica utiliza canales digitales, especialmente Instagram, la web y otros espacios online, para hacer accesible el conocimiento sobre la AICP. La divulgación permite traducir conceptos técnicos a un lenguaje cercano, comprensible y conectado con situaciones reales del cuidado, facilitando que más profesionales puedan reflexionar sobre sus prácticas y avanzar hacia una atención más humana y personalizada.

3. Formación: Porque Cuidar con Corazón no se limita a sensibilizar, sino que ofrece espacios formativos online y presenciales para profundizar en el modelo AICP y facilitar su aplicación práctica. A través de la Academia Cuidar con Corazón y de formaciones en residencias, centros de día y servicios de ayuda a domicilio, se proporcionan herramientas, recursos y ejemplos concretos para transformar el cuidado diario.

4. Cambio de mirada: Porque uno de los objetivos principales de la iniciativa es transformar la forma en la que se comprende a las personas mayores, la dependencia y los cuidados. Supone pasar de una atención centrada en tareas, horarios y diagnósticos a una atención centrada en la persona, su historia de vida, sus preferencias, sus derechos, su identidad y su proyecto vital. Este cambio de mirada es la base para generar prácticas más dignas, significativas y respetuosas.

Claves...



10. TEMPORALIZACIÓN

Año de inicio: 2020
Mes de inicio: Marzo

11. HITOS

No procede

12. RECURSOS

- Personal necesario para llevar a cabo la experiencia:

La experiencia es desarrollada principalmente por Alba Cuenca, terapeuta ocupacional, directora de residencia, trabajadora autónoma y responsable del proyecto Cuidar con Corazón.

Que asume las funciones de diseño de contenidos, planificación de publicaciones, elaboración de materiales formativos, dinamización de la comunidad digital, atención a consultas, preparación e impartición de formaciones online y presenciales, así como revisión y actualización de los recursos compartidos.

De forma puntual, pueden ser necesarios apoyos externos para tareas concretas como gestión web, soporte técnico de la plataforma online, administración o tramitación de formaciones bonificadas. No obstante, la iniciativa se desarrolla principalmente desde un modelo unipersonal, flexible y sostenible, basado en la experiencia profesional directa y en la transferencia de conocimiento práctico.

- Recursos materiales necesarios para llevar a cabo la experiencia:

Para el desarrollo de la buena práctica son necesarios recursos digitales, tecnológicos y formativos básicos, entre ellos:

- Ordenador con conexión a internet.
- Teléfono móvil con cámara para creación de contenido.
- Cuenta profesional de Instagram y otros canales digitales de comunicación.
- Página web de Cuidar con Corazón.
- Plataforma online para alojar la Academia Cuidar con Corazón.
- Herramientas de diseño gráfico y edición de vídeo.
- Herramientas para realizar webinars, clases online y encuentros formativos.
- Correo electrónico profesional y sistema de gestión de inscripciones o comunicación con alumnas.
- Materiales formativos propios: presentaciones, guías, plantillas, recursos descargables, documentos de trabajo y ejercicios prácticos.
- Para las formaciones presenciales: ordenador portátil, proyector o pantalla, conexión a internet si es necesaria, altavoces, material impreso, dinámicas grupales, tarjetas, fichas de trabajo y otros recursos didácticos adaptados a cada sesión.

La experiencia no requiere una infraestructura física propia, ya que se desarrolla principalmente en entorno digital y, en el caso de las formaciones presenciales, se lleva a cabo en los propios centros o servicios solicitantes: residencias, centros de día y servicios de ayuda a domicilio.

13. FINANCIACIÓN

Recursos propios	X
Cuota de personas usuarias	X
Ingresos derivados de la prestación de servicios/productos	X
Subvenciones	
Otros	
Especificar otras fuentes de financiación diferentes:	

14. ALINEACIÓN CON OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS)

Acabar con la pobreza	
Hambre cero	
Salud y bienestar	X
Educación de calidad	X
Igualdad de género	X
Agua limpia y saneamiento	
Energía asequible y no contaminante	
Trabajo decente y crecimiento económico	X
Industria, innovación e infraestructura	
Reducción de las desigualdades	X
Ciudades y comunidades sostenibles	
Producción y consumo responsables	
Acción por el clima	
Vida submarina	
Vida de ecosistemas terrestres	
Paz, justicia e instituciones solidarias	X
Alianzas para lograr los objetivos	X
No procede / No aplica	

15. COHERENCIA CON LOS PRINCIPIOS DEL MODELO DE ATENCIÓN INTEGRAL Y CENTRADA EN LA PERSONA (AICP)



Principio de Autonomía

Se promueve la capacidad de autogobierno de las personas y su derecho a tomar sus propias decisiones acerca de su plan de vida, así como a que sus preferencias sean atendidas, también cuando presentan situaciones de gran dependencia, pudiendo hacer elecciones entre diferentes alternativas.

Cuidar con Corazón guarda coherencia con este principio porque promueve una forma de cuidar en la que las personas mayores puedan mantener el mayor control posible sobre su vida cotidiana, sus decisiones y sus preferencias, incluso cuando presentan deterioro cognitivo, dependencia o necesidad de apoyos importantes.

A través de los contenidos divulgativos, la Academia online y las formaciones presenciales, se sensibiliza y capacita a profesionales para revisar prácticas que pueden limitar la autonomía de las personas, como decidir por ellas sin preguntar, imponer horarios rígidos, no ofrecer alternativas o confundir protección con sustitución de la voluntad.

La iniciativa fomenta que los equipos profesionales incorporen pequeñas decisiones cotidianas como parte esencial del cuidado: elegir ropa, horarios, actividades, rutinas de aseo, alimentación, descanso, participación o forma de relacionarse. También promueve la importancia de conocer la historia de vida, los valores y las preferencias de cada persona para poder respetar su proyecto vital.

De este modo, la buena práctica contribuye a que la autonomía no se entienda solo como capacidad física o cognitiva, sino como derecho a participar, elegir y ser tenida en cuenta.

Principio de Individualidad

Se reconoce que cada persona es única y diferente del resto, por tanto, las actuaciones responden a criterios de personalización y flexibilidad.

Cuidar con Corazón se alinea de forma directa con el principio de individualidad, ya que uno de sus mensajes centrales es que cada persona mayor es única y no debe ser reducida a su edad, diagnóstico, grado de dependencia o lugar donde vive.

Principio de Individualidad

La iniciativa difunde contenidos y formaciones que ayudan a los equipos profesionales a mirar más allá de la etiqueta de “usuario”, “dependiente”, “demente” o “residente”, promoviendo una atención basada en la biografía, identidad, preferencias, costumbres, valores, capacidades y necesidades de cada persona.

Se trabajan herramientas y enfoques como la historia de vida, el proyecto de vida, el profesional de referencia, las actividades significativas y la personalización de rutinas. Todo ello favorece que los cuidados no sean estandarizados, sino adaptados a la singularidad de cada persona.

La buena práctica también cuestiona rutinas institucionales que tienden a homogeneizar la vida en los centros, como hacer todo igual para todas las personas, organizar la atención solo por tareas o priorizar la comodidad organizativa frente a las preferencias individuales. Por ello, contribuye a promover una mirada más flexible, personalizada y respetuosa.

Principio de Independencia

Se reconoce que todas las personas poseen capacidades que deben ser identificadas, reconocidas y estimuladas con el fin de que, apoyándonos en ellas, se puedan prevenir o minimizar las situaciones de discapacidad o de dependencia.

La buena práctica guarda coherencia con el principio de independencia porque promueve una mirada centrada en las capacidades conservadas de las personas mayores, y no únicamente en sus déficits, enfermedades o limitaciones.

A través de los contenidos y formaciones, Cuidar con Corazón insiste en la importancia de identificar lo que cada persona todavía puede hacer, decidir, expresar, disfrutar o participar, ofreciendo los apoyos necesarios para mantener su funcionalidad, autoestima y sentido de utilidad.

La iniciativa ayuda a los equipos profesionales a reflexionar sobre prácticas que, aunque se realizan con buena intención, pueden generar dependencia innecesaria, como hacer por la persona aquello que todavía puede hacer con apoyo, no darle tiempo suficiente, anticiparse a sus respuestas o sustituir su participación por rapidez organizativa.

Se promueve una intervención orientada a mantener capacidades en actividades cotidianas como el aseo, el vestido, la alimentación, la movilidad, la comunicación, la participación en tareas significativas y la toma de decisiones. De este modo, la independencia se entiende no solo como autonomía física, sino como posibilidad de seguir participando activamente en la propia vida con los apoyos adecuados.

Principio de Integralidad

Se contempla a la persona como un ser multidimensional en el que interactúan aspectos biológicos, psicológicos y sociales entendidos como una globalidad a la hora de actuar con las personas. Para garantizar la actuación óptima en todos estos ámbitos, el conjunto de recursos sociosanitarios y de otros sectores deben planificarse, diseñarse y organizarse, no con el eje puesto en los servicios, sino girando alrededor de las personas para que la atención y los apoyos lleguen de manera integrada a quienes los precisan.

Cuidar con Corazón es coherente con el principio de integralidad porque promueve una comprensión global de la persona mayor, atendiendo no solo a sus necesidades físicas o sanitarias, sino también a sus dimensiones emocionales, sociales, relacionales, cognitivas, ocupacionales, espirituales y biográficas.

La iniciativa cuestiona una visión reduccionista del cuidado centrada únicamente en cubrir tareas básicas —asear, alimentar, medicar o movilizar— y propone una mirada más amplia, en la que cuidar también implica conocer, escuchar, acompañar, vincular, favorecer el bienestar emocional, proteger la intimidad y apoyar una vida con sentido.

Los contenidos y formaciones abordan temas diversos como historia de vida, proyecto vital, actividades significativas, comunicación, buen trato, participación familiar, gestión de conductas, liderazgo, retirada de sujeciones, acompañamiento al final de la vida y transformación de la cultura organizativa. Esta variedad refleja una comprensión integral de la atención.

Además, al dirigirse a diferentes perfiles profesionales —atención directa, equipos técnicos, coordinación y dirección— favorece que la AICP no dependa de una sola disciplina, sino que se integre en la cultura del servicio y en la forma en la que todo el equipo comprende y acompaña a la persona.

Principio de Participación

Se reconoce que las personas tienen derecho a participar en la elaboración de sus planes de atención y de apoyo a su proyecto de vida. Y también a disfrutar en su comunidad, de interacciones sociales suficientes y gratificantes y acceder al pleno desarrollo de una vida personal y social plena y libremente elegida.

La buena práctica se relaciona con el principio de participación porque promueve que las personas mayores sean escuchadas y tenidas en cuenta en las decisiones que afectan a su vida cotidiana, sus cuidados y su proyecto de vida.

Cuidar con Corazón difunde contenidos y herramientas que ayudan a los equipos profesionales a incorporar la voz de la persona en la atención: preguntar qué desea, conocer qué le importa, facilitar elecciones, respetar sus ritmos, favorecer su

Principio de Participación

participación en actividades significativas y tener en cuenta su opinión en la elaboración de planes de apoyo.

También se trabaja la importancia de la participación de las familias, no como sustitutas automáticas de la persona, sino como aliadas para conocer mejor su historia, preferencias, vínculos y necesidades, especialmente cuando la persona tiene dificultades para expresarse.

Además, la propia metodología de la iniciativa incorpora participación profesional, ya que la comunidad de seguidoras, alumnas y participantes en formaciones aporta dudas, experiencias y necesidades reales que orientan la creación de nuevos contenidos. Así, Cuidar con Corazón promueve la participación en dos niveles: la de las personas mayores en sus cuidados y la de los equipos profesionales en la transformación del modelo.

Principio de Inclusión social

Se reconoce que las personas deben tener la posibilidad de permanecer y participar en su entorno, disfrutar de interacciones positivas y variadas y tener acceso y posibilidad de acceder y gozar de los bienes sociales y culturales.

Cuidar con Corazón guarda coherencia con el principio de inclusión social porque contribuye a transformar la imagen social de la vejez, la dependencia y la vida en residencias, centros de día y servicios de ayuda a domicilio.

La iniciativa combate estereotipos que presentan a las personas mayores como pasivas, incapaces, infantiles o definidas únicamente por sus enfermedades. Frente a ello, promueve una mirada en la que las personas mayores son reconocidas como ciudadanas con derechos, identidad, historia, deseos, vínculos y capacidad de seguir participando en la vida cotidiana y comunitaria.

A través de Instagram, la web, la Academia y las formaciones presenciales, se visibilizan buenas prácticas que favorecen la conexión con el entorno, las actividades significativas, la relación con familias, la vida comunitaria y el mantenimiento de roles personales. También se muestra que las residencias no deben ser espacios cerrados o aislados, sino lugares donde las personas puedan seguir viviendo de forma conectada con su historia, sus relaciones y su comunidad.

Además, al tener alcance digital estatal e internacional, la iniciativa genera conversación social y profesional sobre la necesidad de construir entornos de cuidado más inclusivos, participativos y libres de edadismo

Principio de Continuidad de atención

Se reconoce que las personas deben tener acceso a los apoyos que precisan de manera continuada, coordinada y adaptada permanentemente a las circunstancias de su proceso.

Cuidar con Corazón se alinea con el principio de continuidad de atención porque promueve una atención que no dependa de intervenciones aisladas, sino de una cultura profesional sostenida, coordinada y adaptada a los cambios de cada persona.

La buena práctica difunde la importancia de conocer a la persona de forma continuada, actualizar la información sobre sus preferencias, revisar los apoyos, adaptar las rutinas cuando cambian sus necesidades y favorecer la coordinación entre profesionales, familias y servicios.

A través de contenidos y formaciones, se insiste en herramientas como la historia de vida, el proyecto de vida, el profesional de referencia, los planes personalizados de apoyo, las reuniones de equipo y la comunicación con familias. Estos elementos favorecen que la atención no sea fragmentada ni dependa únicamente del turno, del profesional concreto o de la urgencia del momento.

Además, la propia estructura de Cuidar con Corazón favorece la continuidad del aprendizaje profesional: la divulgación en redes sensibiliza, la Academia online permite profundizar de forma continuada y las formaciones presenciales ayudan a aterrizar los contenidos en la realidad de cada centro o servicio. De este modo, contribuye a que la transformación hacia la AICP sea progresiva, sostenida y adaptada a cada contexto.

16. COHERENCIA CON LOS CRITERIOS COMPLEMENTARIOS

Criterio de Innovación

Desde la experiencia se plantean cambios con respecto a los modelos tradicionales de atención o se cuestionan los enfoques clásicos relacionados con la imagen de las personas o con el modo de desarrollar intervenciones o actuaciones.

Cuidar con Corazón guarda coherencia con el criterio de innovación porque plantea una forma diferente de acercar el modelo de Atención Integral y Centrada en la Persona a los equipos profesionales del ámbito gerontológico, utilizando canales digitales, lenguaje cercano y recursos prácticos para transformar la mirada sobre los cuidados.

La iniciativa innova al trasladar contenidos técnicos y éticos vinculados a la AICP a formatos accesibles como publicaciones en Instagram, carruseles formativos, vídeos, directos, webinars, recursos descargables, clases online y formaciones presenciales. De este modo, facilita que conocimientos que habitualmente se encuentran en documentos técnicos, jornadas especializadas o formaciones más académicas lleguen también a profesionales de atención directa, mandos intermedios y equipos que necesitan herramientas aplicables al día a día.

También resulta innovadora porque cuestiona el modelo tradicional de atención centrado en tareas, horarios, diagnósticos y rutinas institucionales, promoviendo una mirada centrada en la persona, su historia de vida, sus preferencias, sus derechos, su autonomía y su proyecto vital.

Además, Cuidar con Corazón no se limita a divulgar información, sino que conecta la comunicación digital con formación estructurada y transferencia práctica en centros y servicios. Esta combinación entre red social, academia online y formación presencial permite avanzar desde la sensibilización hacia la capacitación profesional y la transformación de prácticas reales.

Criterio de Transferibilidad

La experiencia contiene elementos y características que facilitan su generalización, replicabilidad o adaptación.

La experiencia es transferible porque su metodología, contenidos y recursos pueden adaptarse a diferentes contextos de cuidados de larga duración: residencias, centros de día, servicios de ayuda a domicilio, unidades de convivencia, equipos técnicos, equipos de atención directa y entidades del ámbito gerontológico.

Cuidar con Corazón parte de situaciones reales y frecuentes del cuidado cotidiano, por lo que sus contenidos pueden ser comprendidos y aplicados por profesionales de distintos perfiles. Temas como la historia de vida, el profesional de referencia, las actividades significativas, la comunicación, la autonomía, la intimidad, el buen trato, la participación familiar o la gestión de conductas son transversales a muchos servicios y pueden adaptarse a cada realidad organizativa.

La buena práctica también es replicable porque utiliza herramientas accesibles y de bajo coste: redes sociales, plataforma online, materiales descargables, sesiones formativas, dinámicas grupales y ejemplos prácticos. No requiere grandes infraestructuras, sino conocimiento técnico, planificación, experiencia profesional y compromiso con el cambio de modelo.

Además, el alcance estatal e internacional de la iniciativa demuestra que sus contenidos pueden ser útiles para profesionales de diferentes territorios, especialmente en contextos de habla hispana donde existen necesidades similares relacionadas con la humanización, la personalización de los cuidados y la aplicación práctica de la AICP.

Criterio de Trabajo en Red

Para el desarrollo de la experiencia se han establecido relaciones y acciones conjuntas con distintas entidades y agentes de la comunidad.

Cuidar con Corazón promueve el trabajo en red al generar una comunidad profesional en torno a la mejora de los cuidados y la aplicación práctica del modelo AICP. La iniciativa no se desarrolla de manera aislada, sino en diálogo permanente con profesionales, alumnas, centros y entidades que participan en los contenidos, formaciones y espacios de reflexión.

A través de Instagram, la web, la Academia online y las formaciones presenciales, se establecen relaciones con profesionales de residencias, centros de día, servicios de ayuda a domicilio, equipos técnicos, direcciones y entidades del sector. Esta

Criterio de Trabajo en Red

interacción permite recoger necesidades reales, compartir experiencias, resolver dudas, identificar barreras y generar aprendizaje colectivo.

El trabajo en red también se concreta en las formaciones presenciales realizadas en centros y servicios que solicitan una experiencia formativa adaptada a su realidad. En estos espacios se trabaja directamente con los equipos, favoreciendo la reflexión conjunta, la revisión de prácticas y la construcción compartida de propuestas de mejora.

Además, la comunidad digital permite conectar a profesionales de distintos territorios que, aunque no trabajen en la misma entidad, comparten retos similares y pueden sentirse acompañados en el proceso de transformación hacia cuidados más personalizados, dignos y significativos

Criterio de Perspectiva de Género

La iniciativa considera de forma transversal y sistemática las diferentes situaciones, condiciones, aspiraciones y necesidades de mujeres y hombres, incorpora objetivos y actuaciones específicas de género o contempla su impacto por género (personas destinatarias y profesionales).

La buena práctica incorpora la perspectiva de género de forma transversal, especialmente porque el sector de los cuidados de larga duración está altamente feminizado. Muchas de las profesionales destinatarias de Cuidar con Corazón son mujeres: auxiliares, gerocultoras, terapeutas ocupacionales, enfermeras, trabajadoras sociales, psicólogas, fisioterapeutas, coordinadoras y directoras de centros o servicios.

La iniciativa contribuye a visibilizar y dignificar un trabajo históricamente poco reconocido, asociado socialmente a lo vocacional, lo doméstico o lo “naturalmente femenino”, en lugar de ser valorado como una labor profesional especializada, compleja y esencial para el bienestar social. A través de sus contenidos y formaciones, Cuidar con Corazón refuerza la idea de que cuidar requiere conocimiento, competencias, ética, criterio profesional y reconocimiento.

También se contempla la perspectiva de género en relación con las personas mayores, promoviendo el respeto a la identidad, historia de vida, preferencias, intimidad y trayectoria personal de mujeres y hombres que reciben cuidados. Esto implica evitar prácticas homogeneizadoras y reconocer que la vejez y la dependencia se viven de manera diferente según la biografía, los roles, las oportunidades, las desigualdades y las experiencias previas de cada persona.

De este modo, la iniciativa contribuye tanto al reconocimiento profesional de muchas mujeres cuidadoras como a una atención más sensible a la diversidad de experiencias vitales de las personas mayores

Criterio de Evaluación y Resultados

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

- 1) Efectividad y cumplimiento de objetivos
- 2) Impacto social
- 3) Sostenibilidad y viabilidad técnica y económica

Cuidar con Corazón cuenta con una evaluación continua de carácter práctico, basada en el seguimiento de la actividad desarrollada, la participación de la comunidad profesional, la demanda de formaciones y la retroalimentación recibida por parte de seguidoras, alumnas, profesionales y entidades.

Aunque no se dispone actualmente de un sistema formal de evaluación externa o investigación de impacto con indicadores validados, la iniciativa realiza un seguimiento constante de diferentes elementos que permiten valorar su evolución y utilidad: crecimiento y participación en redes sociales, interacción con los contenidos, mensajes recibidos, dudas planteadas por profesionales, participación en webinars y formaciones, número de alumnas en la Academia, solicitudes de formación presencial y testimonios cualitativos sobre la aplicabilidad de los contenidos.

Esta evaluación permite comprobar el cumplimiento de los objetivos principales de la buena práctica: acercar la AICP a profesionales del sector, generar reflexión, ofrecer herramientas prácticas, dignificar el trabajo de los cuidados y promover cambios de mirada en relación con la vejez, la dependencia y la atención en residencias, centros de día y servicios de ayuda a domicilio.

En cuanto a la sostenibilidad, la experiencia resulta viable técnica y económicamente porque se desarrolla principalmente con recursos propios, herramientas digitales accesibles e ingresos derivados de servicios formativos, lo que permite mantener su continuidad sin depender exclusivamente de financiación externa

Los resultados se han evaluado mediante un seguimiento continuo de indicadores cuantitativos y cualitativos relacionados con la actividad del proyecto.

Entre los indicadores cuantitativos se tienen en cuenta el crecimiento de la comunidad en Instagram, el alcance e interacción de las publicaciones, la participación en webinars o actividades formativas, el número de alumnas de la Academia Cuidar con Corazón, las inscripciones a formaciones y la demanda de acciones presenciales por parte de residencias, centros de día y servicios de ayuda a domicilio.

Entre los indicadores cualitativos se valoran los mensajes recibidos por parte de profesionales, los testimonios de alumnas, las preguntas planteadas en redes y formaciones, las necesidades detectadas en la comunidad, las valoraciones posteriores a las sesiones formativas y la demanda de nuevos contenidos o recursos prácticos.

Además, la propia interacción con la comunidad profesional funciona como una fuente permanente de evaluación y mejora. Las dudas, comentarios y experiencias

Criterio de Evaluación y Resultados

compartidas permiten identificar qué contenidos resultan más útiles, qué barreras existen para aplicar la AICP y qué temas deben seguir trabajándose.

Desde su creación en marzo de 2020, Cuidar con Corazón ha logrado consolidarse como una iniciativa de divulgación y formación especializada en AICP dentro del ámbito gerontológico, con un crecimiento progresivo en tres líneas principales: comunidad digital, formación online y formación presencial.

En redes sociales, la iniciativa ha generado una comunidad de casi 10.000 personas, formada principalmente por profesionales vinculados a residencias, centros de día, servicios de ayuda a domicilio y otros recursos de cuidados de larga duración. Esta comunidad permite difundir contenidos sobre buenas prácticas, Atención Integral y Centrada en la Persona, buen trato, historia de vida, profesional de referencia, actividades significativas, autonomía, comunicación, liderazgo y transformación cultural en los centros.

En el ámbito formativo online, desde la puesta en marcha de la Academia Cuidar con Corazón en 2023, han pasado por ella más de 100 personas, que han accedido a contenidos, clases y recursos prácticos orientados a aplicar el modelo AICP en su realidad profesional.

En cuanto a la formación presencial, iniciada en 2024, se han realizado más de 50 formaciones presenciales en residencias, centros de día y servicios de ayuda a domicilio, permitiendo trasladar la experiencia directamente a los equipos y adaptar los contenidos a las necesidades concretas de cada centro o servicio.

Además, a lo largo de estos años se han desarrollado webinars en directo y gratuitos, así como otras acciones formativas abiertas, lo que permite estimar que más de 1.000 personas se han formado de forma directa con Cuidar con Corazón.

Junto a estos resultados cuantitativos, la iniciativa ha generado resultados cualitativos relevantes: ha creado un espacio de reflexión profesional, ha contribuido a visibilizar buenas prácticas, ha cuestionado rutinas institucionales despersonalizadoras y ha dignificado el papel de las personas que cuidan. También ha permitido detectar necesidades reales del sector y responder a ellas mediante contenidos, recursos y formaciones cada vez más ajustadas a la práctica cotidiana.

El principal resultado es haber contribuido a que muchas personas profesionales comprendan la AICP no como un concepto teórico, sino como una forma concreta de mirar, relacionarse y cuidar en el día a día. Esto favorece pequeños cambios en las prácticas profesionales que pueden repercutir positivamente en la dignidad, autonomía, bienestar y calidad de vida de las personas mayores.

Ambiente facilitador y otros criterios

En cuanto al entorno, aspectos socio-espaciales, comunitarios, ergonómicos y de otra tipología.

Cuidar con Corazón genera un ambiente facilitador porque utiliza entornos digitales accesibles para acercar conocimiento, reflexión y formación a profesionales que trabajan en diferentes contextos de cuidados. Al desarrollarse principalmente a través de Instagram, web, Academia online y formaciones presenciales, la iniciativa permite superar barreras geográficas, facilitar el acceso a contenidos especializados y adaptar el aprendizaje a distintos ritmos y realidades profesionales.

El entorno digital favorece la participación de profesionales que, por horarios, turnos, carga laboral o ubicación geográfica, pueden tener dificultades para acceder a formaciones presenciales o jornadas especializadas. A su vez, las formaciones presenciales permiten trasladar la experiencia directamente a los centros y servicios, generando espacios de reflexión en el propio lugar donde se cuida.

La buena práctica también contribuye a crear ambientes profesionales más reflexivos, participativos y orientados al buen trato. Al trabajar con ejemplos reales y situaciones cotidianas, facilita que los equipos puedan revisar sus rutinas, identificar áreas de mejora y construir propuestas adaptadas a su contexto.

Desde una perspectiva comunitaria, la iniciativa ayuda a generar conversación social sobre la vejez, la dependencia, las residencias y los cuidados, combatiendo estereotipos y promoviendo una cultura más respetuosa con los derechos, la dignidad y la participación de las personas mayores.