

## JÓVENES INVESTIGADORES E INVESTIGADORAS

### Proyecto de intervención para personas cuidadoras informales: Renacer

Rocío María Casado Hidalgo

rcasadohidalgo@gmail.com

Universidad de Jaén, Máster Universitario en Dependencia e Igualdad en la Autonomía Personal.

Tutoría:

Trinidad Ortega Expósito

Universidad de Jaén.



## 1. INTRODUCCIÓN

El cuidado informal constituye un pilar invisible y, sin embargo, fundamental en las sociedades actuales. Miles de personas, en su mayoría mujeres, dedican gran parte de su vida a atender a familiares en situación de dependencia, asumiendo tareas físicas, emocionales y sociales de enorme complejidad. Este rol, habitualmente ejercido sin formación ni remuneración, supone una sobrecarga significativa que repercute en la salud, el bienestar y la vida personal del cuidador.

Cuando la persona dependiente fallece, quienes ejercieron ese papel atraviesan un proceso de duelo complejo. A la pérdida del ser querido se suma la ruptura de un rol vital que durante años estructuró su identidad cotidiana. Este vacío genera sentimientos de desorientación, soledad y, en muchos casos, de falta de reconocimiento social.

En este contexto se enmarca el Trabajo Fin de Máster titulado “Proyecto de intervención para personas cuidadoras informales: Renacer”, cuya finalidad es ofrecer un recurso de apoyo a quienes atraviesan este proceso, facilitando no sólo la superación del duelo, sino también el redescubrimiento de su propia vida y el fortalecimiento de su bienestar emocional.

## 2. OBJETIVOS

El TFM se articula en torno a un objetivo general y tres específicos:

- Objetivo general: Estudiar el duelo en las personas cuidadoras informales tras el fallecimiento de la persona dependiente, y proponer un proyecto de intervención social para su acompañamiento.
- Objetivos específicos:
  1. Revisar la bibliografía reciente sobre los efectos del duelo en personas cuidadoras de dependientes.
  2. Diseñar un proyecto de intervención social con cuidadores en proceso de duelo.
  3. Planificar actuaciones basadas en grupos de autoayuda que proporcionen herramientas para afrontar el duelo y favorecer la reincorporación a la vida cotidiana.

## 3. METODOLOGÍA

El enfoque metodológico se ha desarrollado en dos fases:

1. Revisión bibliográfica: se consultaron bases de datos como Dialnet Plus y Google Scholar, con especial atención a literatura en castellano publicada entre 2010 y 2023. Los descriptores clave incluyeron “cuidador/a informal”, “duelo”, “proyecto de intervención” y “grupos de autoayuda”.
2. Diseño del proyecto de intervención social: basado en el método de intervención participativa, centrado en la creación de grupos de autoayuda coordinados por profesionales del trabajo social y la psicología. La propuesta se ubica en Linares (Jaén), con un grupo piloto de 15 cuidadores.

## 4. MARCO TEÓRICO

El trabajo profundiza en el concepto de duelo como proceso vital de adaptación a la pérdida, distinguiendo entre duelo normal, anticipado, retardado, crónico y patológico. Se destacan factores determinantes en su vivencia: el vínculo con la persona fallecida, el tipo de muerte, la personalidad del doliente, los apoyos sociales disponibles y la situación socioeconómica.

Asimismo, se subraya la importancia de la relación de ayuda y la comunicación empática como claves para la prevención de complicaciones en el duelo. Inspirado en autores como Carl

Rogers y Bermejo, se defiende un modelo de acompañamiento centrado en la persona, basado en la escucha activa, la aceptación incondicional y la facilitación de recursos emocionales.

## 5. EL PROYECTO DE INTERVENCIÓN: RENACER

El núcleo del TFM es el diseño del proyecto de intervención social denominado Renacer, concebido como un espacio de apoyo para personas cuidadoras informales en duelo.

**Fundamentación:** Se reconoce que, tras el fallecimiento del dependiente, muchas cuidadoras quedan sumidas en una situación de vulnerabilidad psicológica, social y económica. A la ausencia del ser querido se suma la pérdida de un rol vital que ocupaba gran parte de su identidad. Renacer pretende ofrecer un espacio de acompañamiento para afrontar esa transición.

**Destinatarios:** El proyecto se dirige a personas cuidadoras informales de dependientes fallecidos, priorizando a mujeres de entre 45 y 67 años, con bajo nivel educativo, economía precaria y situación de desempleo, que conforman el perfil predominante en Linares.

**Localización:** Las sesiones se llevarán a cabo en el Salón de Actos del Ayuntamiento de Linares, un espacio accesible y de titularidad pública que permite garantizar continuidad y visibilidad institucional.

**Metodología de intervención:**

- Constitución del grupo de autoayuda: 15 participantes seleccionados desde el área de dependencia de la Concejalía de Bienestar Social.
- Sesiones grupales: reuniones periódicas con actividades centradas en la expresión emocional, la reconstrucción de la autoestima, el aprendizaje de estrategias de afrontamiento y la reorganización vital tras la pérdida.
- Rol de los profesionales: una trabajadora social y un psicólogo dinamizarán los encuentros, facilitando cohesión y aportando recursos técnicos, siempre desde un enfoque de investigación-acción participativa.
- Red de apoyo: se busca que el grupo trascienda la intervención inicial y se consolide como red autónoma de apoyo mutuo.

## 6. PRINCIPALES RESULTADOS ESPERADOS

**Consolidación de grupos de autoayuda:** los cuidadores, al compartir experiencias y emociones, encuentran un espacio seguro que mitiga la soledad y reduce el riesgo de duelo patológico.

Reforzamiento de redes sociales: el grupo se convierte en un recurso comunitario que ofrece sostén emocional y promueve la participación social de personas que, con frecuencia, se hallan aisladas tras la pérdida.

Crecimiento personal y empoderamiento: los participantes no solo elaboran su duelo, sino que redescubren su autonomía y la posibilidad de retomar proyectos vitales y relaciones sociales.

Prevención de problemas de salud mental: al brindar espacios de expresión y acompañamiento, se previene la cronificación del dolor, reduciendo síntomas de depresión, ansiedad o somatizaciones.

Viabilidad e inmediatez de aplicación: el proyecto puede implementarse de manera inmediata en Linares con recursos disponibles, y resulta replicable en otros municipios.

## 7. CONCLUSIONES

El TFM concluye que el duelo de las personas cuidadoras informales constituye una problemática infravisibilizada, pese a su alta incidencia e impacto en la salud pública y en la cohesión social.

El proyecto Renacer se presenta como una respuesta innovadora, viable y necesaria para acompañar a estas personas en un proceso vital crítico. Al favorecer la creación de grupos de autoayuda, no solo se proporciona apoyo emocional, sino que se generan vínculos comunitarios que permiten transformar la experiencia de pérdida en una oportunidad de crecimiento y reconstrucción personal.

En definitiva, se trata de un modelo de intervención social que reconoce la dignidad de los cuidadores, visibiliza sus necesidades y ofrece herramientas para que puedan renacer a una nueva etapa de vida, tras haber entregado tanto de sí mismas en el cuidado de sus seres queridos.