

Cuidando a quien Cuida

1. Público objetivo:

Apoyar a mamás, papás y cuidadoras de personas con algún grado de dependencia provocado por su situación de discapacidad a través de una propuesta viable de intervención que fomente el bienestar personal, analizando su estado físico y mental. Concientizando las alteraciones en su vida y su salud y proponiendo alternativas de autocuidado.

2. Objetivos del proyecto

Dotar de herramientas tanto psico-emocionales, como de auto-gestión, a cuidadores de personas con pérdida de autonomía. Adquirirán estrategias para fomentar su bienestar desde el autocuidado.

3. Diagnóstico

a. Descripción de la situación actual

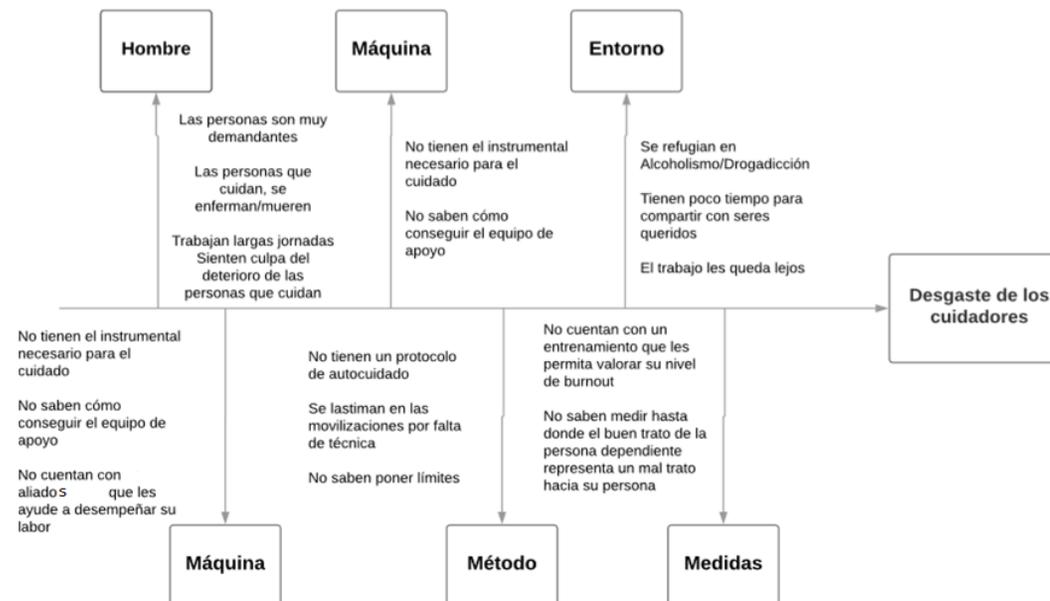
Actualmente la población en México es de 127.5 millones, de los cuales, 16.5 millones de personas en México viven con algún tipo de discapacidad, representando al 14% de la población y 13 millones de personas son adultos mayores. Se traduce a 29.5% de personas que actualmente viven con algún grado de dependencia.

En los años futuros, la dependencia aumentará. Ello se debe a que la población está envejeciendo y el riesgo de discapacidad es superior entre los adultos mayores, y también al aumento mundial de enfermedades crónicas tales como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y los trastornos de la salud mental.

b. Identificación de problema

Usualmente tendemos a no mirar las necesidades de la persona cuidadora, esta, no cuenta con espacios seguros para desahogarse y poder aprender herramientas que le lleve a su propio bienestar desde el autocuidado, así cómo redes de apoyo.

c. Esquema visual – Diagrama de Ishikawa



4. Concepto de la solución

Desarrollar un programa de atención, prevención y mitigación del burn-out (síndrome del cuidador) que incluya un cuestionario profundo para saber el estado real de la persona cuidadora al inicio y al final para poder medir avances. Taller de terapia grupal presencial de inicio (2:30hrs) para poder mapear las necesidades específicas de nuestro grupo ajustando las herramientas a abordar y el taller final (2:30hrs) para integrar las experiencias. Tres talleres online (1:30hr c/u) conformados con aprendizaje 30% teórico y 70% práctico, en el cual se involucre únicamente la persona cuidadora, fomentando un espacio de desarrollo personal, donde se abordarán temas relacionados con la culpa, manejo de emociones, límites, autocuidado y demás temas que detectemos en el taller de inicio. Así como cada una de las y los 20 a 40 participantes tendrán dos consultas psicoterapéuticas c/u para poder abordar los sentimientos y las emociones y sensaciones detectadas en el proceso para poder cerrar su proceso psico-educativo-emocional hacia el autocuidado.

5. Alcance y entregables

a. Descripción de componentes por grupo (2 grupos)

- Taller presencial de inicio y de final: (2) 2:30 horas cada uno (5 horas en total)
- Taller online: (2) 2:00 horas cada uno (4 horas en total)
- Psicoterapia individual online: (2 por persona) 1:00hr cada uno (De 40 a 80 horas en total)
- Psicoterapia individual extras: en casos complicados o de riesgo, se les asignara sesión extra (hasta 20 horas)
- Resultados e interpretaciones de los estudios burn-out (10 horas)
- Breve resumen de la psicoterapeuta (6 horas)

TOTAL: De 85 a 125 horas por grupo

TOTAL X 2 grupos: 170 a 250 horas en total del proyecto

6. Curricular

**Alexa Castillo-
Nájera Zaliv
Psicoterapeuta y
sexóloga humanista**

Psicoterapeuta y Sexóloga Humanista con Perspectiva de género y enfoque interseccional centrado en la persona. Periodista, docente, speaker y copywriter feminista especializada en bienestar. Coach de resiliencia y autocuidado.

"Soy una mujer mexicana con diversidad funcional en situación de discapacidad motriz, activista por la inclusión y el respeto de la diversidad. Autora del libro "Por mis uebos que si puedo, una historia de resiliencia" Mi filosofía se resume en la frase: "No es lo que haces, sino cómo lo haces", demostrando mi compromiso con la acción consciente y la ética en cada tarea que emprendo.

Perfil Profesional:

- Licenciada en Periodismo y Comunicación.
- Maestra en Sexualidad y Equidad de género, Especialidad en psicoterapia sexual.
- Doctorante en Sexología Humanista.
- Directora de Fundación Mandala A.C (Asociación Civil pro Inclusión y Diversidad).
- Fundadora de la plataforma ¡Qué Vulvaridad! espacio dedicado al acompañamiento del bienestar, el erotismo, la resiliencia y el amor propio.
- Integrante de MAKKA: Colectiva de estudios psicosociales, feministas y de género. como de Sexa Terapautas: Grupo multidisciplinar de acompañamientos psicosexuales y diversidad.
- Co-creadora de la primera "Formación sobre Asistencia Sexual" México-España. En vinculación con Mon García de asistenciasexual.org.



Mtra. Alexa Castillo Nájera Zaliv,
Directora de proyecto