

Cuaderno Invisible

Escritura guiada para dar voz a quienes cuidan en silencio

♡ FUNDACIÓN AGUSTÍN ALEGRE

📍 TERUEL Y COMARCAS



EL CONTEXTO

Miles de personas cuidan en silencio

La realidad invisible

Miles de personas en España cuidan de familiares enfermos o dependientes con entrega y amor. Lo hacen muchas veces en silencio, sintiendo que nadie ve lo que sostienen.

En entornos rurales como Teruel, esta realidad se vive con mayor intensidad: gran dispersión territorial, falta de servicios de apoyo y aislamiento emocional.

Cuaderno Invisible nace para dar espacio y palabra a esas personas que cuidan, especialmente en zonas donde el apoyo especializado es limitado o inexistente.

Porque lo que no se dice, pesa. Y lo que se escribe, a veces, libera.

"Este proyecto es un reconocimiento a quienes sostienen con amor y en silencio el cuidado de sus seres queridos."

NUESTRA PROPUESTA

Un espacio seguro para expresar lo que llevas dentro

Cuaderno Invisible es un proyecto de intervención emocional que ofrece un espacio seguro y cuidado donde las personas cuidadoras familiares pueden explorar, expresar y compartir su vivencia del cuidado.

A través de la escritura guiada y el encuentro grupal, sin carácter terapéutico ni diagnóstico, cada participante encuentra su propia voz y se conecta con otras personas que viven experiencias similares.

Expresión personal

Escritura guiada mensual en tu propio cuaderno

Encuentro grupal

8 sesiones presenciales u online para compartir

Acompañamiento

Seguimiento individual entre sesiones



¿A quién va dirigido este proyecto?



Personas cuidadoras familiares

Personas que cuidan de manera no profesional a familiares con enfermedad, dependencia o diversidad funcional.



Zonas rurales incluidas

Especialmente dirigido a cuidadores en áreas de baja población y con servicios limitados.



Quienes sienten sobrecarga

Personas que viven el cuidado con alta carga emocional y sin espacios propios de expresión.

Ámbito territorial

- **Teruel capital** y Comarca Comunidad de Teruel
- **Comarcas del sur:** Mora de Rubielos (Gúdar-Javalambre), Monreal del Campo (Jiloca), Albarracín (Sierra de Albarracín)
- **Toda la provincia** a través de sesiones online

📄 La itinerancia presencial depende de la disponibilidad de espacios y apoyos materiales que las sedes comarcales puedan ofrecer.

OBJETIVOS

Lo que queremos lograr juntos

Nuestro objetivo general es mejorar la calidad de vida emocional y mental de personas cuidadoras familiares, ofreciendo un espacio de expresión, acompañamiento y reconocimiento que contribuya a reducir la carga emocional asociada al cuidado prolongado.



Espacio emocional seguro

Facilitar un lugar donde las personas cuidadoras puedan expresar sus vivencias sin juicio.



Reducir la sobrecarga

Disminuir la sensación de carga emocional y soledad asociada al cuidado.



Fortalecer la autoestima

Favorecer la autovaloración y el reconocimiento del valor del cuidado.



Promover el autocuidado

Desarrollar la conciencia emocional y hábitos de cuidado personal.



Crear vínculos

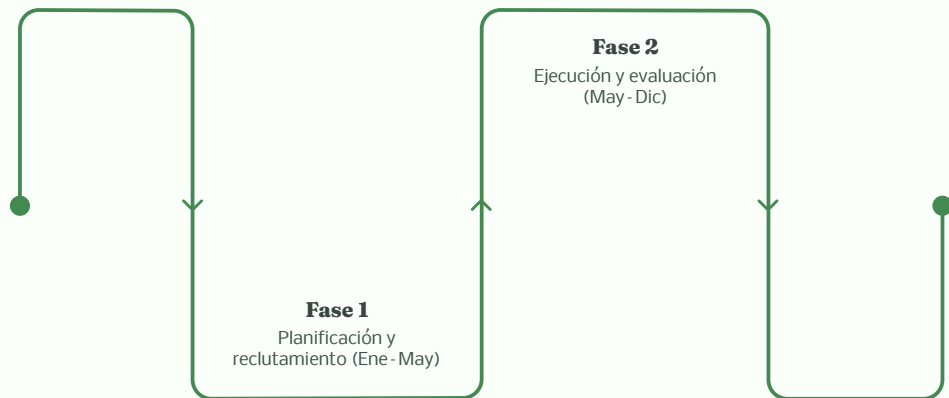
Generar redes de apoyo mutuo entre personas que viven experiencias similares.

Un viaje de 8 meses contigo

El proyecto combina escritura personal en tu **Cuaderno Invisible** con encuentros mensuales presenciales u online. Cada mes abordamos un tema clave de la experiencia del cuidado, desde la identidad hasta la proyección personal.

- 1 Mayo: ¿Quién soy mientras cuido?**
Exploración de identidad y rol como persona cuidadora.
- 2 Junio: Lo que pesa y sostengo**
Trabajamos la culpa, la carga emocional y el cansancio.
- 3 Julio: Lo que necesito**
Aprendemos a pedir ayuda y establecer límites saludables.
- 4 Agosto: Las pequeñas alegrías**
Reconocemos lo que da sentido y belleza al cuidado.
- 5 Septiembre: Mi cuerpo también cuida**
Autocuidado, salud física y bienestar personal.
- 6 Octubre: Cuidar con otros**
Red de apoyo, vínculos y apoyo mutuo.
- 7 Noviembre: Lo que quiero para mí**
Deseos, proyectos personales y reconstrucción de autoestima.
- 8 Diciembre: Mi voz importa**
Cierre, legado y carta a ti mismo/a.

Cómo lo hacemos realidad



El proyecto se desarrolla a lo largo de 2026 y 2027, con una estructura clara que garantiza la calidad del acompañamiento y el impacto en las personas participantes.

Fase 1: Planificación

Enero - Mayo

- Reuniones con entidades sociales y sanitarias
- Captación de participantes
- Entrevistas y selección del grupo
- Diseño de materiales y cuadernos

Fase 2: Ejecución

Mayo - Diciembre

- 8 sesiones mensuales grupales
- Seguimiento individual telefónico
- Registro de asistencia y testimonios
- Sesión de cierre y evaluación

Equipo, recursos y criterios de acceso



Equipo profesional

Coordinador/a del proyecto, facilitador/a con experiencia en intervención emocional y voluntariado de apoyo para logística y acompañamiento.



Materiales cuidados

Cada participante recibe su Cuaderno Invisible personalizado, materiales formativos mensuales y recursos digitales complementarios.



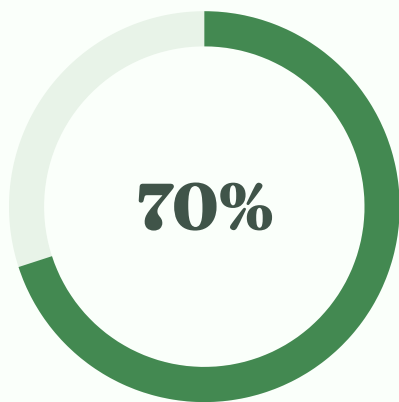
Criterios de acceso

Ser cuidador/a familiar no profesional, residir en el territorio, compromiso con la participación mensual. Prioridad a situaciones de sobrecarga según Escala Zarit.

-
- Material promocional y cartelería
 - Soporte técnico para streaming

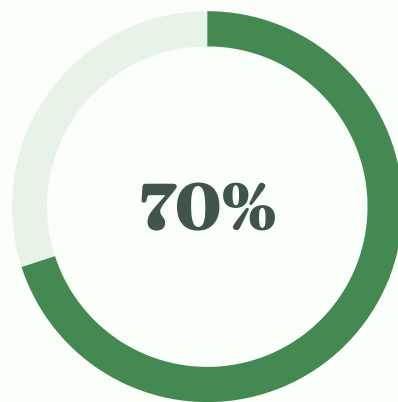
Midiendo el impacto real en las personas

Realizaremos una evaluación rigurosa pre y post intervención sobre la carga emocional percibida (Escala Zarit reducida), bienestar emocional subjetivo, satisfacción con el proyecto y nivel de expresión emocional.



Finalización

Participantes que completan las 8 sesiones



Mejora emocional

Personas que reportan mejora en su bienestar



Recomendación

Participantes que recomendarían el proyecto

Impacto esperado

- Mejora del bienestar emocional percibido
- Reducción de la sensación de carga emocional
- Personas cuidadoras que se sienten escuchadas y acompañadas
- Creación de un espacio de referencia emocional

Testimonios y legado

Recogeremos al menos 6 relatos autorizados para publicación anónima, que servirán para visibilizar la realidad de las personas cuidadoras y el impacto del proyecto.

Porque lo que se escribe puede doler menos

"Cuaderno Invisible ofrece a las personas cuidadoras un espacio que no juzga, que no exige, que solo acompaña."

A través de la escritura, estas personas pueden poner palabras al dolor, al amor, al cansancio y a la fuerza que las habita. Porque lo que se escribe no desaparece, pero sí puede doler menos.

Y compartirlo, aunque sea en silencio, puede sostener más de lo que parece.

Tu voz importa

Mereces ser escuchado/a y acompañado/a en tu experiencia de cuidado.

No estás solo/a

Hay otras personas que entienden lo que vives y pueden caminar contigo.

El cuidado empieza por ti

Cuidar de ti mismo/a no es egoísmo, es la base para seguir cuidando.