Fair Care

Metodología de Fair Care (cuidados justos)

Escrito por: F. Cesaroni, C. Lanari, L. Risch, J. Fisher, E. Santi, V. Pataki, B. Apruzzese, M. Dutari

Revisado por: L. Risch, J. Fischer

Versión final – 03/04/2026

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.Esta obra está bajo la licencia CC BY-SA 4.0. Para consultar una copia de esta licencia, visita https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/

Co-funded by the European Union

Abstract

La metodología FairCare presenta un enfoque inclusivo y centrado en la persona para el aprendizaje y la colaboración en el ámbito de los cuidados de larga duración. Reúne a tres grupos clave de partes interesadas —las personas que necesitan cuidados, las personas cuidadoras informales y los profesionales de los cuidados— y reconoce la experiencia vivida, los conocimientos informales y la experiencia profesional como recursos de igual valor. La metodología tiene como objetivo reforzar la autodeterminación, la comunicación, la cooperación y la participación, al tiempo que cuestiona las estructuras jerárquicas tradicionales de los cuidados.

Su marco metodológico combina tres enfoques complementarios: la **cooperación entre múltiples partes interesadas (multi-stakeholder cooperation)**, que promueve la participación en igualdad de condiciones y la responsabilidad compartida; la **orientación entre iguales (peer counselling)**, que utiliza las experiencias compartidas para fomentar el empoderamiento y el apoyo mutuo; y la **educación para la innovación social (Social Innovation Education)**, que desarrolla competencias de comunicación, trabajo en equipo, resolución creativa de problemas y cocreación. Estos enfoques se concretan en tres líneas de formación: **Peer Training**, que apoya a los participantes en el desarrollo de competencias de orientación entre iguales; **Cooperation Training**, que fortalece la comunicación y la colaboración entre todos los grupos de partes interesadas; y **Community Training**, orientada a la creación de redes locales y sistemas de apoyo basados en la comunidad.

FairCare aplica una variedad de métodos de aprendizaje para personas adultas, entre ellos el aprendizaje experiencial y entre iguales, el diálogo y la narración de historias (storytelling), el trabajo en grupo, los juegos de roles, la reflexión, las simulaciones y la resolución colaborativa de problemas. Un modelo de aprendizaje combinado (blended learning) integra actividades presenciales con aprendizaje electrónico (e-learning),

videotutoriales, reuniones virtuales y herramientas digitales de colaboración. La accesibilidad se aborda en sus dimensiones física, digital, comunicativa y organizativa.

La metodología se implementa a través de los **FairCare Training Centres** locales, que funcionan como centros inclusivos de aprendizaje y espacios de encuentro comunitario. Con el apoyo de la **FairCare Toolbox**, estos centros facilitan la formación, el apoyo entre iguales, la orientación y la cooperación entre los grupos destinatarios y las partes interesadas. Mediante este enfoque integrado, FairCare proporciona un marco transferible para unos cuidados de larga duración más participativos, inclusivos y sostenibles.

Tabla de contenido

Metodología de atención justa 1

1. Introducción a la idea detrás de FairCare 3

2. Análisis de los contextos de los países 5

3. Análisis de las necesidades del usuario 8

4. Enfoques para el aprendizaje y la formación 11

5. El conjunto de herramientas de FairCare 16

6. Implementación del Centro de Capacitación 17

7. Estrategia de difusión 20

1. Introducción a la idea detrás de FairCare

El sector de la atención a largo plazo en Europa se enfrenta a importantes desafíos: el envejecimiento demográfico, el aumento de la esperanza de vida y la evolución de las estructuras familiares han transformado tanto la demanda de cuidados como su organización. En muchos países, los cuidadores informales siguen desempeñando un papel fundamental, a menudo sin el apoyo suficiente, mientras que los sistemas formales de atención permanecen fragmentados y de difícil acceso.

En este marco, FairCare propone un cambio de perspectiva: el cuidado se entiende como un proceso relacional, y sus actores (personas con necesidades de cuidados, cuidadores informales y cuidadores profesionales) se sitúan en igualdad de condiciones, fomentando la colaboración, la comunicación y el aprendizaje compartido.

FairCare propone un programa de formación integral, diseñado para empoderar a las personas con necesidades de cuidados y apoyo, permitiéndoles ejercer una mayor autodeterminación en la atención que reciben. Su objetivo es también mejorar la comunicación entre las personas que necesitan cuidados, l@s cuidador@s informales y l@s profesionales de la atención formal, así como crear espacios donde se intercambien experiencias y se construya conocimiento de forma colaborativa. Este enfoque promueve la autonomía, la comprensión mutua y una redefinición de la calidad de los cuidados como algo que se construye colectivamente a través de relaciones y prácticas.

El enfoque metodológico

FairCare introduce un enfoque de formación holístico e inclusivo basado en la cooperación equitativa entre tres grupos clave: personas con necesidades de cuidados, cuidador@s informales y profesionales de la atención formal. Su innovación se fundamenta en tres enfoques metodológicos principales:

El enfoque de múltiples partes interesadas: Este enfoque promueve relaciones de poder equilibradas y la participación equitativa de todos los actores involucrados en los procesos de atención. Se basa en el modelo FairShares, un marco de gobernanza participativa que reconoce a múltiples partes interesadas como contribuyentes iguales, valora la importancia del capital humano y social, y enfatiza los procesos de toma de decisiones colaborativos. Aplicado a FairCare, este modelo potencia el reconocimiento del conocimiento relacional y experiencial, promueve la participación inclusiva en la toma de decisiones y apoya el desarrollo de estructuras de atención flexibles y sostenibles. Su implementación requiere un compromiso a largo plazo, transparencia y capacitación continua.

El enfoque de asesoramiento entre pares: Este modelo posiciona a l@s participantes como aprendices y colaborador@s, valorando el conocimiento experiencial y fomentando la colaboración en igualdad de condiciones. El asesoramiento entre pares es una forma estructurada de apoyo basada en experiencias compartidas, empatía y comprensión mutua. A diferencia del apoyo informal entre pares, sigue metodologías definidas y busca empoderar a las personas para que desarrollen sus propias soluciones. Aplicado a FairCare, este modelo garantiza la igualdad entre consejero y cliente, el empoderamiento y la autodeterminación, el intercambio de conocimiento experiencial y la orientación no directiva. Si bien es altamente efectivo, el asesoramiento entre pares también presenta desafíos, como la implicación emocional, la formación profesional limitada y la ambigüedad de roles. Estos desafíos pueden mitigarse mediante la supervisión, la formación estructurada y la colaboración con servicios profesionales.

El enfoque de Educación para la Innovación Social (EIS): que apoya el desarrollo de habilidades de comunicación, resiliencia y transformación para que los participantes contribuyan a un cambio social sostenible. La Educación en Innovación Social es un enfoque educativo centrado en la cocreación, el aprendizaje colaborativo y la resolución de problemas. Permite a l@s participantes desarrollar competencias clave como la comunicación, el trabajo en equipo y el pensamiento creativo. Aplicado a FairCare, este

enfoque potencia la co-creación, permite que todos los grupos objetivo diseñen e implementen soluciones de atención de forma colaborativa, fomentando la comprensión mutua y la responsabilidad compartida. Las metodologías de pensamiento de diseño apoyan aún más el desarrollo y la prueba de ideas innovadoras mediante procesos iterativos.

En conjunto, estos tres enfoques crean un entorno de aprendizaje inclusivo que fomenta tanto el empoderamiento individual como la resolución colectiva de problemas.

Basándose en estos enfoques, el programa de formación FairCare se estructura en tres módulos principales:

- **Formación entre pares**: capacitar a las personas con necesidades de cuidado/apoyo y a sus cuidador@s para que se conviertan en consejeros pares y ayuden a otros a expresar sus necesidades y a fortalecer su autodeterminación.
- **Formación en cooperación**: actividades de aprendizaje conjuntas para todos los grupos destinatarios, con el objetivo de mejorar la comunicación, la colaboración y el entendimiento mutuo.
- **Formación comunitaria**: fortalecer las redes de apoyo locales y promover enfoques basados en la solidaridad dentro de las prácticas de atención.

Estos módulos se imparten tanto de forma presencial como en línea, con el apoyo de herramientas digitales que incluyen videotutoriales, cursos en línea y plataformas colaborativas.

Otros principios clave de la metodología FairCare:

Sostenibilidad ambiental: FairCare promueve prácticas ambientalmente responsables, incluyendo el aprendizaje digital y formatos de participación híbridos. Se alinea con los marcos de políticas internacionales, como los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU, y adopta un enfoque flexible y adaptado al contexto para la sostenibilidad,

reconociendo que las necesidades individuales, en particular las de las personas que requieren cuidados, pueden requerir adaptaciones que impacten la huella ambiental.

Inclusión: FairCare promueve un modelo de sociedad inclusiva en la que la diversidad se reconoce como un elemento fundamental y enriquecedor, con la inclusión como objetivo final. A pesar de las políticas existentes, la mayoría de las sociedades europeas siguen siendo principalmente integradoras, en lugar de plenamente inclusivas. Entre las principales barreras se encuentran los estereotipos persistentes y la falta de conocimiento, la inaccesibilidad a las infraestructuras y los servicios, y las actitudes sociales que limitan la participación. Lograr la inclusión requiere no sólo cambios estructurales, sino también cambios de actitud basados en el conocimiento, la empatía y el respeto por la diversidad.

FairCare representa un innovativo modelo y con visión de futuro para los sistemas de cuidado a largo plazo. Al combinar enfoques participativos, herramientas digitales y entornos de aprendizaje inclusivos, promueve la autodeterminación, la inclusión social y una mejor calidad de vida. Los sistemas de cuidados inclusivos, responsables y ambientalmente sostenibles son necesarios y alcanzables en las sociedades europeas contemporáneas.

2. Análisis de los contextos de los países

El análisis del contexto nacional se basó en una exhaustiva investigación documental que examinó el sector de la atención a largo plazo en los países socios (Alemania, Chipre, Hungría, Italia, Irlanda y España). Este análisis se complementó con la identificación de buenas prácticas y se enriquecerá aún más con los resultados de los grupos focales que explorarán las necesidades, preferencias y desafíos de tres grupos clave de interés: las personas que necesitan cuidados, los cuidadores informales y los cuidadores formales.

Los resultados ponen de manifiesto una importante diversidad en los sistemas de atención, reflejo de distintos marcos jurídicos, culturales y organizativos. Mientras que algunos países, como Alemania e Irlanda, avanzan hacia modelos de atención más descentralizados y domiciliarios, otros, como Hungría, mantienen sistemas más centralizados. Chipre destaca por su estructura fragmentada y su fuerte dependencia de cuidadores informales y migrantes, mientras que Italia y España siguen estando marcadas por las tradiciones de atención familiar.

A pesar de estas diferencias, en todos los países surgen varios desafíos comunes. Entre ellos se incluyen la persistente escasez de personal, la fuerte dependencia de la atención informal, la insuficiente integración entre los sistemas de salud y asistencia social, y el aumento de la demanda derivado del envejecimiento demográfico. Los efectos a largo plazo de la pandemia de COVID-19 han puesto aún más de manifiesto las debilidades estructurales, especialmente en la atención residencial y comunitaria. Además, la falta de financiación y el escaso desarrollo del personal amenazan la sostenibilidad de los sistemas existentes.

En respuesta a estos desafíos, se ha identificado una serie de programas innovadores. Estos se pueden agrupar en cuatro categorías principales:

- **Modelos de vida comunitarios e inclusivos**, que promueven redes de apoyo locales e intervención temprana;

- **Soluciones basadas en tecnología:** mejorando la seguridad, la formación y la comunicación;
- **Iniciativas de apoyo para cuidador@s informales**, atendiendo a su necesidad de ayuda y orientación;
- **Servicios de atención domiciliaria y personalizada:** centrándose en la autonomía y el apoyo personalizado.

En todas estas iniciativas, una tendencia común es el cambio hacia un cuidado centrada en la persona y basado en la comunidad, lo que permite a las personas permanecer en sus hogares y mantener su independencia.

Sin embargo, persisten importantes necesidades insatisfechas. Estas incluyen el apoyo y la capacitación limitados para l@s cuidador@s informales, la participación insuficiente de las personas que reciben cuidados en los procesos de toma de decisiones y la falta de comunicación coordinada entre las partes interesadas. Están surgiendo respuestas innovadoras, pero su distribución sigue siendo desigual entre los países.

En este contexto, FairCare aborda las necesidades comunes al promover la colaboración, la comunicación y el empoderamiento de todos los actores involucrados en el cuidado. Si bien existen diferencias nacionales, la necesidad general de sistemas de cuidadomás inclusivos, participativos e integrados es evidente.

Un ejemplo notable de buenas prácticas es el **Programa de Respiro para Cuidadores en Chipre.** Este programa ofrece apoyo temporal a l@s cuidador@s informales mediante asistencia domiciliaria, servicios de atención diurna o cuidados institucionales a corto plazo. Si bien refleja un creciente reconocimiento de las necesidades de l@s cuidador@s, también pone de manifiesto los desafíos persistentes, como la carga administrativa y la dependencia de subsidios económicos en lugar de servicios estructurados. Esto subraya la importancia de mejorar la coordinación y la comunicación dentro de los sistemas de cuidados.

El análisis comparativo revela una transición europea más amplia, desde modelos de atención fragmentados e institucionales hacia enfoques más integrados, comunitarios y centrados en la persona. No obstante, el cuidado informal sigue predominando en varios países, a menudo sin el apoyo adecuado. Además, las personas que necesitan cuidados aún no participan lo suficiente en la configuración de las prácticas de cuidados.

FairCare responde a estas carencias no solo como una solución práctica, sino también como una iniciativa de justicia social, cuyo objetivo es mejorar la dignidad, la inclusión y la igualdad para todos los actores dentro del ecosistema de atención.

El análisis comparativo revela una transición europea más amplia desde modelos de cuidados fragmentados e institucionales hacia enfoques más integrados, comunitarios y centrados en la persona. Sin embargo, el cuidado informal sigue predominando en varios países, a menudo sin el apoyo adecuado. Además, las personas que necesitan cuidados aún no participan lo suficiente en la configuración de las prácticas de atención.

FairCare responde a estas deficiencias no solo como una solución práctica, sino también como una iniciativa de justicia social, con el objetivo de promover la dignidad, la inclusión y la igualdad para todos los actores dentro del ecosistema de atención.

3. Análisis de las necesidades del usuari@

La encuesta se realizó en todos los países socios entre mayo y junio de 2025, mediante un cuestionario enviado a los tres destinatari@s, ya sea de forma presencial o en línea. El cuestionario estaba estructurado en cuatro secciones, con el objetivo de explorar y analizar:

- las características de los grupos objetivo,
- los desafíos que presentan los sistemas de atención específicos,
- De las respuestas surgieron los aspectos conflictivos y comunes,
- la retroalimentación cualitativa proporcionada por los encuestados a través de las respuestas a las preguntas abiertas.

La encuesta recogió un total de 226 respuestas:

- personas con necesidad de cuidados (87),
- cuidador@s informales (72),
- cuidador@s formales (67).

Este documento recoge las conclusiones extraídas de las respuestas proporcionadas por l@s tres destinatari@s, que constituyen la base para el desarrollo de recomendaciones de formación específicas dentro del proyecto FairCare.

Resultados de personas necesitadas

L@s participantes estuvieron bien distribuidos entre los países, con una representación especialmente destacada de España e Italia. La mayoría de l@s encuestados vive con familiares, lo que confirma el papel fundamental de los cuidados informales en todos los contextos. Cabe destacar que una proporción significativa (33%) declaró no formar parte de ningún sistema formal de cuidados, sobre todo en España.

Entre quienes reciben atención médica, los desafíos más comunes incluyen:

- **Dificultades cognitivas:** especialmente problemas de memoria y concentración;

- **Limitaciones físicas**: en particular las discapacidades de movilidad y audición.

Si bien estos desafíos son comunes a todos los países, surgen diferencias significativas en las competencias de l@s participantes. La gestión financiera se identifica como la tarea más difícil en general, y las habilidades digitales varían ampliamente, con marcadas disparidades entre países (por ejemplo, alta competencia en Hungría frente a dificultades significativas en Chipre).

En todos los países, l@s cuidador@s informales, especialmente l@s familiares, son quienes brindan la mayor parte de los cuidados. La atención profesional constituye una fuente secundaria de apoyo, aunque su disponibilidad y modalidad varían considerablemente. En algunos contextos, como Chipre, los cuidados suelen prestarse en instituciones, mientras que en Italia y Alemania, l@s cuidadores internos desempeñan un papel fundamental.

El apoyo se centra principalmente en las actividades de la vida diaria (tareas domésticas, higiene, compras), lo que refleja la reducción de la autonomía debido a las limitaciones de movilidad.

Si bien el 28% de los encuestados declara un alto grado de autonomía, una proporción mayor (43%) rara vez participa en la toma de decisiones, delegando a menudo las decisiones en sus familiares. Existen diferencias significativas entre países, registrándose una menor autonomía en Italia y Creta.

El aislamiento social varía según el contexto, siendo más frecuente en Italia y Hungría, y menos pronunciado en Alemania. La satisfacción con los sistemas de atención es generalmente positiva, aunque desigual, y algunos encuestados reportan experiencias emocionales negativas como soledad, tristeza e infantilización.

L@s participantes asocian la autodeterminación con la independencia y la libertad de no depender de los demás. Sin embargo, manifiestan una participación limitada en las decisiones relacionadas con las finanzas y la salud.

Entre las barreras para la participación social se incluyen las limitaciones de movilidad, los obstáculos arquitectónicos y la falta de oportunidades accesibles para la interacción,

especialmente en las zonas rurales. Una necesidad recurrente es una mayor disponibilidad de profesionales cualificados, una mejor accesibilidad y una información más clara sobre las oportunidades sociales.

Resultados de los cuidadores informales

L@s cuidadores informales son predominantemente mujeres (81%), lo que confirma la naturaleza de género del cuidado. Se trata principalmente de hij@s adult@s o madres/padres de la persona que necesita cuidados, lo que refleja la dinámica de cuidados intergeneracionales.

L@s cuidadores declaran ser los principales responsables de la gestión financiera, las tareas domésticas y el apoyo a la movilidad.

Las experiencias emocionales varían significativamente. Si bien algunos reportan sentimientos positivos, el estrés está muy extendido y afecta a alrededor del 40% de los encuestados. Se observan diferencias notables entre países: los cuidadores españoles reportan altos niveles de angustia, mientras que los cuidadores húngaros se sienten más apoyados.

En general, más de la mitad de l@s encuestados se sienten insuficientemente apoyados por el sistema de atención. Las formas de apoyo más solicitadas son el tiempo de respiro, el apoyo psicológico y las oportunidades para el intercambio emocional.

En cambio, la formación técnica y las herramientas prácticas se solicitan con menos frecuencia, aunque existen diferencias según el país (por ejemplo, los cuidadores italianos priorizan las herramientas de accesibilidad).

Surge una contradicción fundamental entre las valoraciones generalmente positivas de las encuestas y las respuestas cualitativas profundamente negativas, lo que indica un malestar oculto. En todos los países, l@s cuidadores expresan sistemáticamente la falta de apoyo, la

falta de tiempo para sí mismos y su vida privada, y la necesidad de una mejor comunicación e implicación.

Las diferencias nacionales ponen de manifiesto necesidades específicas, como el apoyo financiero (Hungría), el apoyo psicológico (España) y la asistencia práctica (Italia).

Las respuestas a las preguntas abiertas confirman que la falta de tiempo y la carga financiera son los principales problemas prácticos que deben afrontar los cuidadores informales en sus tareas de cuidado. Se destaca igualmente el desgaste emocional y las dificultades para conciliar el cuidado con la vida personal.

Por último, l@s cuidadores informales informan de una participación limitada en los sistemas de cuidados y de dificultades para comunicarse tanto con l@s familiares como con l@s profesionales.

Resultados de cuidadores formales

El personal de atención formal está compuesto mayoritariamente por mujeres (91 %) y cuenta con una amplia experiencia; más de la mitad tiene más de 10 años de trayectoria profesional. La mayoría son profesionales de la salud (por ejemplo, enfermeras, trabajadoras sociales) que atienden a varios pacientes, a menudo en condiciones exigentes.

Las tareas de l@s cuidador@s formales se centran principalmente en la higiene personal, el apoyo a la movilidad y la atención médica.

Solo una minoría realiza tareas típicamente asociadas con el cuidado informal, lo que refuerza la dependencia de las familias para el apoyo diario.

Aunque las respuestas a la encuesta sugieren experiencias emocionales generalmente positivas, un análisis más detallado revela niveles significativos de estrés y carga de trabajo, especialmente en Italia y Alemania.

L@s cuidador@s profesionales expresan una gran necesidad de apoyo emocional y psicológico, formación práctica para el desarrollo de habilidades y mejores condiciones laborales.

La comunicación y la participación dentro de los sistemas de atención varían considerablemente. Algun@s profesionales se sienten incluidos y valorados, mientras que otros reportan una participación limitada y una comunicación deficiente con las familias y las personas que reciben los cuidados.

L@s cuidadores destacan la carga emocional de su trabajo, que incluye la necesidad de gestionar tanto las exigencias físicas como las psicológicas. Entre los principales desafíos se encuentran la escasez de personal, la elevada carga de trabajo y las relaciones complejas con las familias.

Entre las mejoras sugeridas se incluyen el aumento de personal, un mejor reconocimiento financiero, grupos de atención más pequeños y estructuras organizativas mejoradas.

Análisis transversal y principales conclusiones

En todos los grupos, surgen varios patrones comunes:

- Fuerte dependencia de cuidados informales, a menudo sin el apoyo adecuado;
- Falta de comunicación entre l@s tres destinatari@s y otras partes interesadas;
- Participación limitada de las personas que necesitan cuidados y de sus cuidador@s en la toma de decisiones;
- Tensión emocional que afecta tanto a l@s cuidador@s informales como a l@s formales;
- Desigualdades estructurales, incluidos los desequilibrios de género en las funciones de cuidado.

Al mismo tiempo, las discrepancias entre los datos cuantitativos y cualitativos sugieren que los problemas subyacentes a menudo no se informan adecuadamente en las respuestas estructuradas a las encuestas.

La encuesta pone de relieve tanto los retos comunes como las diferencias específicas de cada país dentro de los sistemas de atención europeos. Si bien existe una clara tendencia hacia enfoques más inclusivos y centrados en la persona, persisten importantes deficiencias en términos de apoyo, comunicación y participación.

En función de los resultados, las prioridades de capacitación de FairCare se pueden resumir de la siguiente manera:

ACTIVIDADES HORIZONTALES

- Métodos para ayudar a las personas con necesidades a expresar sus necesidades.
- Métodos para que se puedan oír sus voces
- Técnicas de apoyo psicosocial

PERSONAS CON NECESIDADES

- Programas de formación digital (por ejemplo, uso de teléfonos inteligentes, alarmas, herramientas de monitorización de la salud)
- Programas de desarrollo de habilidades para la vida (por ejemplo, cocina, aprender a usar el transporte público).
- Formación para fomentar una mayor autonomía en la toma de decisiones sobre el cuidado personal.
- Oportunidades para participar en actividades comunitarias
- Programas de alfabetización en salud y orientación personalizada

CUIDADOR@ INFORMAL

- Asesoramiento entre pares y oportunidades para compartir la carga emocional.
- Sesiones de formación breves y prácticas sobre cómo ayudar a las personas necesitadas, diseñadas para adaptarse al tiempo limitado de los cuidadores.
- Programas de formación en comunicación
- Sensibilización sobre las desigualdades estructurales y la discriminación, incluyendo la reflexión sobre los roles de género, el capacitismo y las dinámicas de poder.

CUIDADOR@ FORMAL

- Cursos de actualización breves para profesionales sénior y profundización de habilidades para el personal más joven.
- Sesiones de apoyo y supervisión entre pares
- La capacitación se centró en fortalecer los recursos y capacidades existentes, en lugar de hacer hincapié en las deficiencias.

ACTIVIDADES VERTICALES

FairCare está bien posicionada para abordar estos problemas al promover el aprendizaje colaborativo, fortalecer la interacción entre las partes interesadas y mejorar la autonomía y el bienestar de todos l@s actor@s involucrados en el proceso de atención.

4. Enfoques para el aprendizaje y la formación

La metodología FairCare proporciona un marco integral y centrado en la persona para el aprendizaje y la colaboración en la atención a largo plazo de personas mayores y personas con discapacidad. Se basa en la idea de que todas las personas involucradas en la atención —receptores de cuidados, cuidador@s informales y cuidador@s formales— poseen valiosos conocimientos y experiencia. En lugar de considerar el cuidado como una actividad puramente técnica o médica, FairCare la conceptualiza como una relación social basada en el respeto, la igualdad y la cooperación.

Esta metodología busca trascender los modelos jerárquicos tradicionales de atención, donde los profesionales dominan la toma de decisiones, para avanzar hacia una colaboración de aprendizaje compartido en la que todas las voces sean igualmente valoradas. Desde esta perspectiva, el aprendizaje y el cuidado están interconectados: el cuidado se convierte en un espacio de aprendizaje y la educación en una herramienta para mejorar la calidad del cuidado.

FairCare promueve la autodeterminación y el empoderamiento, especialmente de las personas que necesitan cuidados, al tiempo que fomenta la colaboración entre las partes interesadas a nivel local, nacional y europeo. Asimismo, integra enfoques de aprendizaje combinado, que integran la interacción presencial con herramientas digitales, para mejorar la accesibilidad y las competencias digitales.

Principios fundamentales de la metodología FairCare

La metodología se basa en tres principios fundamentales:

Aprendizaje entre pares, que enfatiza el intercambio mutuo de conocimientos y experiencias entre los participantes;

Educación en Innovación Social, que fomenta la resolución creativa de problemas y nuevos enfoques para organizar la atención;

Cooperación entre múltiples partes interesadas, que promueve la responsabilidad compartida entre los receptores de cuidados, los cuidadores y las instituciones.

Estos principios respaldan objetivos clave, entre ellos:

- fortalecer la autodeterminación y la independencia de las personas necesitadas;
- promover la igualdad entre l@s cuidador@s informales y formales;
- fomentar entornos de aprendizaje inclusivos y accesibles;
- mejorar la calidad de la atención y las relaciones;
- Mejorar la preparación digital;
- Apoyar el desarrollo de redes comunitarias.

Al integrar estos elementos, FairCare desafía las estructuras de atención tradicionales y promueve un modelo de atención más democrático, participativo y sostenible.

Implementación práctica de la metodología

La formación en FairCare se imparte en grupos reducidos y diversos, tanto presencialmente como en línea. Las sesiones de capacitación se basan en experiencias reales e incluyen debates, juegos de rol y actividades colaborativas para la resolución de problemas. Este enfoque experiencial garantiza un aprendizaje práctico y emocionalmente enriquecedor.

Se integran herramientas digitales, como videotutoriales, plataformas en línea y reuniones virtuales, para brindar flexibilidad y permitir la participación de personas con problemas de movilidad o limitaciones de tiempo.

Los resultados del aprendizaje van más allá del conocimiento técnico e incluyen:

- mejores habilidades de comunicación,
- mayor confianza,
- conexiones sociales más fuertes,
- Mayor sensación de pertenencia.

Objetivos de aprendizaje para los grupos destinatarios

FairCare define objetivos de aprendizaje específicos para cada grupo, al tiempo que promueve metas comunes entre todos los participantes.

Personas que necesitan cuidados

Esta metodología capacita a las personas para que se conviertan en participantes activos en su propio cuidado. Desarrollan la capacidad de:

- comprender y reclamar sus derechos,
- comunicar necesidades y preferencias,
- participar en la toma de decisiones,
- desarrollar habilidades digitales,
- Fortalecer la autoconfianza y las relaciones sociales.

Cuidador@s informales

Se brinda apoyo a l@s cuidador@s informales para que transformen su rol, pasando de ser una responsabilidad aislada a una práctica reconocida y compartida. Aprenden a:

- aplicar enfoques de atención centrados en la persona,
- controlar el estrés y prevenir el agotamiento,
- comunicarse eficazmente,
- equilibrar el cuidado de los demás con el autocuidado,
- Participar en el apoyo entre pares y utilizar herramientas digitales.

Cuidador@s formales

- L@s cuidador@s profesionales mejoran su experiencia profesional con competencias emocionales y relacionales. Desarrollan habilidades para:
- colaborar con las familias y l@s receptor@s de cuidados,
- comunicarse con empatía,

- aplicar los valores de FairCare en la práctica diaria,
- integrar la sensibilidad cultural,
- facilitar entornos de aprendizaje entre pares.

Objetivos de aprendizaje compartidos por los tres grupos

En todos los grupos, FairCare promueve:

- empatía e inteligencia emocional,
- comunicación eficaz,
- trabajo en equipo y cooperación,
- conciencia de la equidad y los derechos humanos,
- alfabetización digital básica,
- Pensamiento reflexivo y participación social.
- Este enfoque holístico combina conocimientos, habilidades y actitudes, fomentando tanto el crecimiento personal como la competencia práctica.

FairCare adopta un **modelo de aprendizaje combinado**, combinando:

- actividades presenciales, como talleres, debates e intercambio entre pares;
- Aprendizaje en línea, que incluye plataformas de aprendizaje electrónico, videotutoriales y reuniones virtuales.

Este enfoque garantiza la accesibilidad para los participantes, independientemente de su edad, movilidad o procedencia, al tiempo que mantiene la flexibilidad y la inclusión.

La metodología se basa en principios educativos clave, reconociendo a l@s estudiantes como co-creadores del conocimiento, respetando la dignidad individual y promoviendo la participación inclusiva para todos.

Métodos y estrategias educativas

FairCare integra diversos enfoques de aprendizaje para adultos, incluyendo el aprendizaje constructivista, donde el conocimiento se construye a través de la experiencia; el aprendizaje experiencial, que promueve la reflexión y la práctica; y el aprendizaje entre pares, que fomenta la colaboración. Además, FairCare busca promover el aprendizaje comunitario, que extiende el aprendizaje más allá del aula, así como prácticas reflexivas, orientadas a fomentar la autoconciencia.

Las técnicas de formación incluyen el diálogo y la narración de cuentos, el trabajo en grupo y el asesoramiento entre compañeros, la dramatización y las simulaciones, las actividades de reflexión y el uso de herramientas visuales y digitales.

Estos métodos crean un entorno de aprendizaje atractivo e inclusivo, que favorece tanto el desarrollo emocional como el práctico.

La accesibilidad es un componente fundamental de FairCare. Los entornos de capacitación, tanto físicos como digitales, están diseñados para ser inclusivos, garantizando un lenguaje claro y sencillo, múltiples formatos (audio, letra grande, subtítulos), espacios accesibles y tecnologías de asistencia.

Se utilizan herramientas digitales como Moodle, plataformas de videoconferencia y aplicaciones colaborativas para mejorar la participación y la interacción.

En este contexto, los formadores actúan como facilitadores más que como figuras de autoridad, promoviendo la igualdad, fomentando la participación y adaptando el aprendizaje a las necesidades individuales. Apoyan la reflexión, proporcionan retroalimentación constructiva y guían a los participantes en el uso de herramientas digitales.

Se espera que la estrategia educativa de FairCare fomente una mayor autoconciencia y empatía, mejore la comunicación y el trabajo en equipo, aumente la confianza digital, fortalezca el sentido de pertenencia y comunidad, y mejore la calidad de la atención y el bienestar.

Al combinar el aprendizaje emocional con habilidades prácticas, FairCare crea comunidades de aprendizaje inclusivas que van más allá de la formación y contribuyen a un impacto social a largo plazo.

La metodología FairCare representa un enfoque innovador e inclusivo para el aprendizaje en el cuidado a largo plazo. Al enfatizar el empoderamiento, la cooperación y la responsabilidad compartida, transforma el cuidado en un proceso colaborativo y educativo. Mediante el aprendizaje combinado y el intercambio entre pares, FairCare fomenta comunidades basadas en la equidad, la dignidad y el apoyo mutuo, promoviendo una visión del cuidado que no solo es eficiente, sino también profundamente humana y socialmente justa.

5. El conjunto de herramientas de FairCare

La Caja de Herramientas FairCare *(FairCare Toolbox*) es un conjunto de herramientas digitales y prácticas diseñadas para facilitar el **diálogo y colaboración en igualdad de condiciones.** Entre los tres principales grupos objetivo en la atención a largo plazo: personas que necesitan cuidados, cuidador@s informales y cuidador@s formales. Su propósito principal es facilitar la participación activa, la toma de decisiones compartida y el intercambio continuo de experiencias, abordando una carencia común en los sistemas de atención donde estos grupos rara vez interactúan en igualdad de condiciones.

La caja de herramientas incluye tres componentes principales:

- **Herramientas de colaboración digital,**
- **Tutoriales en vídeo,**
- **Plataforma de aprendizaje electrónico**.

Estos recursos son accesibles e inclusivos, lo que permite que usuari@s con diferentes habilidades y necesidades participen eficazmente. Un elemento clave es un espacio de colaboración digital dedicado (por ejemplo, Discord), que facilita la comunicación diaria de forma más eficaz que los foros web tradicionales. Además, el sitio web del proyecto ofrece información, materiales de capacitación y actualizaciones en varios idiomas.

Los **video tutoriales**(10 en total) y la **Plataforma de aprendizaje electrónico basada en Moodle permite** impartir contenidos formativos desarrollados directamente a partir de las necesidades y aportaciones de los grupos destinatarios. Esto garantiza que los materiales de aprendizaje sean prácticos, pertinentes y estén orientados a mejorar la autodeterminación, la competencia y la cooperación en contextos asistenciales.

La caja de herramientas está estrechamente vinculada a los **Centros de formación FairCare.** Estos centros funcionan como núcleos locales de aprendizaje, asesoramiento y apoyo entre pares. Proporcionan acceso a recursos digitales y fomentan la participación comunitaria y la inclusión a nivel local.

En definitiva, la Caja de Herramientas FairCare tiende un puente entre la teoría y la práctica al promover la comunicación, el aprendizaje mutuo y la cooperación. Apoya la creación de sistemas de atención más democráticos, inclusivos y centrados en la persona, donde todos los actores involucrados pueden contribuir a mejorar la calidad de la atención y la calidad de vida.

6. Implementación del Centro de Formación

La implementación de los Centros de Formación FairCare debe entenderse como un proceso metodológico y pedagógico. El Centro de Formación funciona como un entorno de aprendizaje local, inclusivo y colaborativo donde las personas que necesitan cuidados, l@s cuidador@s informales y l@s cuidador@s formales participan en el aprendizaje compartido, la reflexión y la cocreación. Sirve tanto como espacio para impartir Formación como centro comunitario para fortalecer la autodeterminación, la comunicación y la cooperación en las relaciones de cuidado.

La implementación se basa en cuatro condiciones interrelacionadas que interactúan para crear un modelo educativo socialmente innovador y sostenible:

Comprender el entorno social y las condiciones del contexto. Un centro de formación debe estar arraigado en su contexto local, reflejando las realidades demográficas, sociales y culturales. Su implementación requiere un análisis contextual que considere la diversidad y la interseccionalidad, reconociendo que las necesidades de atención varían según factores como la edad, la discapacidad, el género, el estatus socioeconómico y el aislamiento social. Es fundamental mapear el ecosistema de atención local para identificar los servicios, organizaciones y redes ya existentes. Esto permite al centro complementar las estructuras existentes, evitar duplicaciones y aportar valor añadido mediante una mejor comunicación y cooperación.

La accesibilidad es un principio fundamental que debe abarcar las dimensiones física, digital y comunicativa, garantizando la participación de todos. Además, la alineación con las políticas y estructuras de gobernanza locales fomenta la legitimidad, la sostenibilidad y la integración a largo plazo.

Garantizar la participación de las partes interesadas. El modelo FairCare se basa en la participación activa de tres grupos principales. La participación debe ser voluntaria, inclusiva y éticamente protegida, prestando especial atención a los desequilibrios de poder

entre los grupos. Las estrategias de participación deben garantizar la diversidad y la inclusión, llegando a personas que de otro modo podrían quedar excluidas debido a la movilidad, las barreras digitales o la marginación social. Las consideraciones éticas incluyen el consentimiento informado, la privacidad, la seguridad emocional y los mecanismos para gestionar conflictos o situaciones delicadas. Las estructuras de apoyo —como la facilitación, la asistencia en la comunicación y la orientación digital— son esenciales para permitir una participación equitativa y significativa.

Diseño de entornos de aprendizaje inclusivos. El entorno de aprendizaje de FairCare es multidimensional e incluye aspectos físicos, relacionales y pedagógicos.

Físicamente, los espacios deben ser accesibles y adaptables, y dar cabida a diferentes necesidades y ritmos de participación.

En el plano relacional, el entorno debe fomentar la confianza, el respeto mutuo y el diálogo, algo especialmente importante dadas las diversas experiencias y las posibles desigualdades entre los participantes.

Desde el punto de vista pedagógico, el enfoque es participativo y experiencial, centrándose en situaciones de atención reales, el aprendizaje entre pares y la resolución colaborativa de problemas. El aprendizaje no consiste en transmitir conocimientos, sino en transformar relaciones, prácticas y actitudes.

Establecer alianzas de cooperación. La cooperación es fundamental para FairCare. Los centros de formación deben integrarse en alianzas locales que incluyan organizaciones de atención, grupos comunitarios, instituciones públicas y proveedores de educación. Estas alianzas mejoran el alcance, la legitimidad y la sostenibilidad, al tiempo que garantizan la integración del centro en el ecosistema local. Por lo tanto, la cooperación es tanto un principio metodológico como un requisito práctico.

Estructura organizativa y educativa

La estructura organizativa traduce los principios de FairCare a la práctica. Los centros de formación funcionan como espacios colaborativos y no jerárquicos, donde todos los participantes contribuyen como aprendices y poseedores de conocimientos. El modelo incluye tres ejes de formación interconectados:

- Formación entre pares para personas que necesitan cuidados,
- Formación en cooperación que involucre a todos los grupos,
- Formación comunitaria que aborda el medio ambiente en general.

Los formatos siguen siendo flexibles, pero consistentemente dialógicos, inclusivos y orientados a la práctica.

L@s facilitadores desempeñan un papel de guía, más que de autoridad, fomentando el diálogo, la participación y la cocreación. Crean entornos seguros, equilibran las dinámicas de poder y promueven el aprendizaje mutuo. La relación entre facilitador@s y participantes se basa en la colaboración, reconociendo el valor igualitario del conocimiento profesional, la experiencia informal y la experiencia vivida. Se presta especial atención a la construcción de confianza, sobre todo en grupos mixtos.

Los centros de Formación de FairCare operan a través de un **modelo híbrido,** combinando el aprendizaje presencial y digital. La plataforma con la Caja de Herramientas FairCare respalda esta estructura, proporcionando herramientas de colaboración, videotutoriales y recursos de aprendizaje electrónico. La infraestructura digital está diseñada para mejorar la accesibilidad y la participación, ofreciendo itinerarios de aprendizaje flexibles, intuitivos e inclusivos. La accesibilidad se integra en todas las dimensiones: física, digital, comunicativa y organizativa.

Más allá de su función educativa, los Centros de Formación actúan como núcleos locales para la transformación social. Al crear un entorno de aprendizaje accesible y colaborativo, basado en las experiencias reales de l@s participantes, fomentan nuevas formas de cooperación, participación y reconocimiento dentro de los sistemas de atención. Mediante el aprendizaje continuo y la interacción, contribuyen a la transición de las prácticas de atención hacia modelos más inclusivos, centrados en la persona y colaborativos, promoviendo la dignidad, la igualdad y la autodeterminación.

7. Estrategia de difusión

La estrategia de comunicación de FairCare busca promover los objetivos, resultados y valores del proyecto, a la vez que fomenta la participación ciudadana y el conocimiento de las oportunidades de aprendizaje. Se concibe como un plan flexible y en constante evolución, desarrollado en colaboración por todos los socios y adaptado a lo largo del proyecto.

Sus principales objetivos son sensibilizar a la población, involucrar e informar a las partes interesadas, promover el intercambio y el aprendizaje, y garantizar la sostenibilidad de los resultados.

El Plan de Comunicación de FairCare

El plan de comunicación se estructura en torno a elementos clave: definición de objetivos, identificación de grupos objetivo, selección de métodos de difusión y asignación de recursos. Sus resultados incluyen:

- resultados tangibles, como sitios web, materiales de capacitación, eventos y publicaciones;
- Resultados intangibles, como experiencias, comentarios y participación.

Todos los materiales se producen en varios idiomas y se comparten bajo principios de acceso abierto para maximizar su alcance e impacto.

Comunicación interna: Garantiza una colaboración eficaz entre l@s soci@s del proyecto.

Se basa en la interacción regular, la transparencia y la toma de decisiones democrática. Las actividades incluyen reuniones en línea, reuniones transnacionales presenciales e intercambio continuo de información. La accesibilidad se considera esencial, asegurando la participación de todos los miembros, incluidas las personas que necesitan cuidados. Una comunicación interna sólida fomenta la cohesión del equipo, la motivación y el aprendizaje compartido, elementos fundamentales para el éxito del proyecto.

Comunicación externa: Se centra en la participación de las partes interesadas, tanto directas como indirectas, incluyendo a l@s beneficiarios de los cuidados, sus cuidador@s, las instituciones, l@s responsables políticos y el público en general. Se utilizan diferentes herramientas y mensajes de comunicación adaptados a cada público. La estrategia subraya la importancia de involucrar a los tres grupos objetivo, promoviendo el diálogo y la cooperación, a menudo ausentes en los sistemas de atención tradicionales.

Explotación, comercialización y sostenibilidad

El plan de explotación garantiza que los resultados del proyecto se utilicen eficazmente durante y después del mismo. Define objetivos, identifica oportunidades y desafíos, y establece estrategias de marketing y sostenibilidad, con especial atención a la inclusión y participación social, la comunicación y la autodeterminación en la atención.

Los resultados incluyen materiales educativos, metodologías, colaboraciones y experiencias prácticas que pueden adaptarse y transferirse a otros contextos.

Estrategia de marketing y mensajes clave: Se centran en comunicar mensajes claros y accesibles, adaptados a diferentes públicos. Estos mensajes resaltan la idea central del proyecto: la colaboración entre todos los actores involucrados en la atención para promover una vida independiente y autodeterminada.

La estrategia de marketing: Se elaboran diferentes versiones del mensaje para el público en general, las personas que necesitan cuidados, las partes interesadas e instituciones, los medios de comunicación y la prensa.

Sostenibilidad e impacto a largo plazo: Estos son los objetivos centrales de FairCare. El proyecto busca garantizar que sus resultados perduren más allá de su duración mediante recursos de aprendizaje en línea accesibles para todos, centros de capacitación locales como centros de aprendizaje permanentes, metodologías y materiales adaptables, y redes y alianzas fortalecidas.

Los desarrollos futuros pueden incluir proyectos de seguimiento, la expansión a nuevos contextos y una mayor innovación en la atención y la educación.

La estrategia de difusión, explotación y sostenibilidad de FairCare respalda el impacto a largo plazo del proyecto al promover la sensibilización, la participación y la colaboración. Al combinar comunicación, aprendizaje y creación de alianzas, FairCare contribuye a sistemas de cuidados más inclusivos, participativos y sostenibles, donde todas las partes interesadas pueden contribuir activamente a mejorar las prácticas de atención.