FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Co-funded by the European Union

TUATHA SOCIAL ENTERPRISE INTERNATIONAL

Sección 1.1 | Autoevaluación

Conocimiento

Tu rol

Una sesión para hablar sobre tus fortalezas, tus limitaciones y el apoyo que necesitas.

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son responsabilidad exclusiva 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.

Esta obra está bajo la licencia CC BY-SA 4.0. Para ver una copia de esta licencia, visite https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

¿De qué trata esta sesión?

En esta sesión reflexionarás sobre tu papel como cuidador/a.

¿Qué fortalezas aporto?
¿Cuáles son mis límites?
¿Qué tipo de apoyo me ayuda?

Deberás completar una ficha de "Mi Perfil -

Mis puntos fuertes | Mis límites | Necesito ayuda

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

¿Qué harás hoy?

1

15–20 minutos

Espacio seguro y calentamiento

Creamos juntos un espacio seguro.

Tú decides qué compartir.

Se respeta la confidencialidad.

2

40–45 minutos

Mi perfil – Cuidador

Debes rellenar una ficha describiendo tu función.

Utilizas la tabla y las tarjetas de emociones.

Elige entre 3 y 5 puntos clave.

3

20–25 minutos

Reconocimiento entre pares

Te sientas con otro cuidador.

Menciona dos puntos fuertes que veas en ellos.

Ellos hacen lo mismo por ti.

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Preguntas para guiarte



"¿Qué fortalezas aporto a mi rol de cuidador?"



"¿Dónde siento estrés o llego a mis límites?"



"¿Qué tipo de apoyo me ayuda a colaborar y a sentirme respaldado?"

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Al final de esta sesión,

Podrás...

1. Menciona tus puntos fuertes como cuidador/a.
2. Identifica tus límites y tus desencadenantes emocionales.
3. Describe qué tipo de apoyo te ayuda.
4. Completa tu propia tarjeta de "Mi Perfil - Cuidador/a".

Crearás tu propia tarjeta de perfil para llevar contigo.