Cómo defiendo mis derechos como cuidador@

¿Qué significa para ti “defenderme a mí mismo/a”?



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.

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

Experiencias reales Situaciones difíciles del día a día

Sobrecarga

Cruce de fronteras

Expectativas contradictorias

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Preguntas para la reflexión:

¿Cuándo te ha resultado difícil decir que no?

¿Alguna vez has sentido que nadie te escuchaba?

¿Cuándo fuiste capaz de defenderte?

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Reflexiona sobre una situación difícil.

¿Qué pasó?

¿Cómo te sentiste?

¿Qué fue lo difícil?

¿Qué necesitabas?



¡Nuestras reacciones suelen seguir patrones repetitivos!

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

CONCEPTOS CLAVE

Autodefensa: significa que un individuo es capaz de reconocer y representar conscientemente sus propias necesidades, derechos y límites en situaciones de toma de decisiones.

Autonomía: La capacidad y el derecho de un individuo a actuar de acuerdo con sus propios valores y decisiones, libre de presiones externas o control excesivo.

Límites: La capacidad de definir claramente los propios roles, responsabilidades y límites, y de comunicarlos a los demás.

Autoeficacia: La creencia de un individuo en su capacidad para realizar tareas con éxito o afrontar situaciones difíciles.

Reflexión final

¿Qué necesito para cuidarme mejor?

¿Qué me gustaría cambiar?

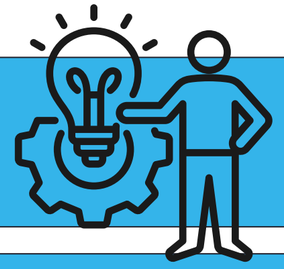
¿Qué pequeño paso puedo intentar la próxima vez?



Defender los propios intereses no es egoísmo, es autoprotección.

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Practicar límites



Situación:
Alguien te pide que hagas más cuando te sientes sobrecargado.

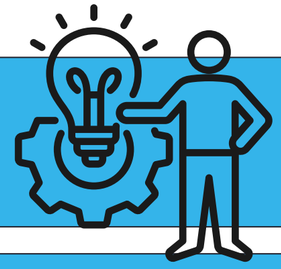
¿Qué dirías normalmente?

¿Qué podrías decir sin dejar de respetarte a ti mismo?

“Ahora mismo no tengo la capacidad para hacerlo.”
“Necesito apoyo.” “Necesito ser honesto acerca de mis límites.”

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Practicar límites



Mis puntos fuertes

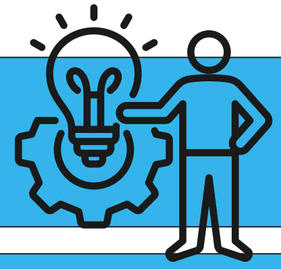
¿Cuáles son mis puntos fuertes como cuidador/a?

¿Cuándo logré defenderme con éxito?

¿Qué me ayudó entonces?

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Practicar límites



Mi próximo pequeño paso

Una cosa que quiero probar de forma diferente
la semana que viene

¿Cuándo lo probaré?

¿Quién puede apoyarme?