

# APOYANDOT RURAL+

## GUÍA PARA ENTIDADES COLABORADORAS

ENTIDAD ORGANIZADORA:  
**INCISO INTEGRACIÓN**



## CONTENIDO

|    |                                                             |   |
|----|-------------------------------------------------------------|---|
| 1. | Presentación.....                                           | 2 |
| 2. | Itinerario formativo (36 horas) .....                       | 2 |
|    | 2.1 Programa formativo modalidad presencial. 6 horas .....  | 2 |
|    | 2.2 Programa formativo modalidad online. 30 horas .....     | 3 |
| 3. | Acciones por parte de las entidades colaboradoras. ....     |   |
|    | Difusión y recogida de datos de participantes .....         | 4 |
|    | 3.1 Cartelería.....                                         | 5 |
|    | 3.2 Recogida de datos y documentación de participantes..... | 6 |
| 4. | Perfil de las personas participantes.....                   | 7 |
| 5. | Material de entrega al alumnado .....                       | 8 |
| 6. | Contacto .....                                              | 8 |

## 1. PRESENTACIÓN

En primer lugar, os damos la bienvenida a las entidades colaboradoras que vais a formar parte del proyecto **ApoyandoT Rural+**, el cual se enmarca en el **Programa FSE+ de Inclusión Social, Garantía Infantil y Lucha contra la Pobreza, y está cofinanciado por la Unión Europea y Fundación Mapfre a través de la convocatoria Ayudas +RURAL 2025.**

Este proyecto se sitúa dentro del Objetivo del FSE+ “Actuaciones para mejorar la formación en el ámbito de los cuidados sanitarios y sociosanitarios”.

**Se dirige a personas cuidadoras en el entorno rural;** profesionales del ámbito sanitario y sociosanitario y cuidadores no profesionales de personas vulnerables de la tercera edad, dependientes y personas con discapacidad (familiares, asistentes y acompañantes en el entorno rural (remunerados o no).

**El programa combina formación presencial y online,** con el objetivo de orientar y acompañar a las personas participantes en su labor de cuidadoras. Además, una vez finalizada la formación, pueden seguir recibiendo apoyo a través de una red específica, que cuenta con la **aplicación “CUIDAIA”** diseñada para facilitar su uso y concebida desde el principio como una herramienta cocreada con las personas participantes del programa y que servirá para compartir conocimientos, dudas y apoyo, así como poder relacionarse según sus objetivos e intereses.

**Toda la formación, orientación y acompañamiento ofrecidos son completamente gratuitos.**

## 2. ITINERARIO FORMATIVO (36 HORAS/7 SEMANAS) ESTRUCTURA Y MODALIDAD

- **Semana 1: Sesión presencial 1** (2 horas).
- **Semana 2: Sesión presencial 2** (2 horas).
- **Semanas 3 a 6: Formación Online-Campus virtual** (30 horas).
- **Semana 7: Sesión presencial 3** (2 horas).

### 2.1 PROGRAMA FORMATIVO MODALIDAD PRESENCIAL (6 HORAS).

#### SESIÓN 1: PRESENTACIÓN Y DIAGNÓSTICO INICIAL.

- **Contexto actual:** La realidad de los cuidados a la dependencia en el medio rural.
- **Diagnóstico inicial** sobre el Indicador de bienestar.
- **Cocreación app CUIDAIA:** Recogida de propuestas, vivencias y necesidades.

## SESIÓN 2: EMPODERAMIENTO DE LA PERSONA CUIDADORA Y CAPACITACIÓN DIGITAL.

- **Perfil de la persona cuidadora:** identificación de dificultades, expectativas y necesidades diarias.
- **Lanzamiento de la Fase online:** Formación práctica para el acceso, navegación y manejo del Campus Virtual (<https://campusvirtual.inciso.org/>).
- **Cocreación funcional CUIDAIA:** Dinámica participativa para definir las funciones clave ("imprescindibles" vs. "secundarias") y diseñar conjuntamente el mapa de navegación de la APP; perfil, menú y alerta.

**Formación online** (Intervalo de 4 semanas.) Durante este periodo, los participantes se formarán a través del Campus Virtual en temáticas relacionadas con salud emocional, alimentación, dietética y nutrición, higiene, prevención de riesgos laboral, derechos laborales y primeros auxilios, con tutorización y acompañamiento del equipo técnico del programa.

## SESIÓN 3: ORIENTACIÓN PROFESIONAL EN EL SECTOR SOCIOSANITARIO Y TESTEO DE LA APP. DIAGNÓSTICO FINAL

- **Orientar sobre el proceso de acreditación** de competencias profesionales por experiencia laboral (Procedimiento ACREDITA).
- **Vías de acceso** a los Certificados de Profesionalidad y a la Formación Profesional (instituciones y domicilio).
- **Validación CUIDAIA:** Testeo grupal de la app e identidad visual (colores, logotipos y tono de lenguaje).
- **Diagnóstico final** y evaluación segunda medición del índice de calidad de vida.

### 2.2 PROGRAMA FORMATIVO MODALIDAD ONLINE (30 HORAS).

Distribuidas a lo largo de 4 semanas, con inicio a partir de la 2ª sesión presencial, lo que supone una dedicación aproximada de 7,5 horas semanales. Una vez finalizada la formación online, se realizará la 3ª sesión presencial.

[www.campusvirtual.inciso.org](http://www.campusvirtual.inciso.org)

**MÓDULO 1. CUIDÁNDOME:** Salud emocional y autocuidado. Comunicación y resolución de conflictos.

**MÓDULO 2. CUIDÁNDOLES:** Cuidados básicos de alimentación, dietética, nutrición, e higiene.

**MÓDULO 3. CUIDÁNDONOS:** Prevención de riesgos laborales, derechos laborales, protocolos (incluido acoso) y primeros auxilios.

### 3. ACCIONES POR PARTE DE LAS ENTIDADES COLABORADORAS. DIFUSIÓN Y RECOGIDA DE DATOS

Inciso Integración realizará la difusión del programa a nivel regional, provincial y local, utilizando diferentes canales y medios de comunicación con el objetivo de llegar tanto a las entidades colaboradoras como a las posibles personas participantes interesadas.

Las entidades colaboradoras **participarán y complementarán la difusión local del programa** y captación de las personas participantes, comprometiéndose a la cesión gratuita del espacio/ aula para realizar las sesiones presenciales.

Para facilitar esta labor, Inciso Integración proporcionará a la entidad colaboradora el **cartel de difusión informativo del programa**, que incluirá la dirección del centro o aula donde se desarrollará la formación presencial, los días previstos para las tres sesiones formativas y el horario correspondiente.

#### 3.1 CARTELERÍA:

Los carteles serán enviados a la entidad colaboradora, que se encargará de colocar en los lugares precisos para la correcta publicidad de la acción formativa. **Es fundamental que el cartel permanezca visible también, en la entrada del aula o sala donde se imparta la formación presencial**, dado que, como se recuerda, se trata de un proyecto financiado por la Unión Europea y la publicidad de este en un lugar visible es obligatoria.

#### IMPORTANTE:

***Las formaciones presenciales pueden ser auditados por el Organismo intermedio “in situ” en cualquier momento.***

## CARTEL DE DIFUSIÓN DEL PROGRAMA

### APOYANDOT RURAL+

Innovación social y cuidados en el medio rural de Castilla-La Mancha

### PROGRAMA DE FORMACIÓN, CAPACITACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO

DIRIGIDO A PERSONAS CUIDADORAS PROFESIONALES Y NO PROFESIONALES  
DE PERSONAS DEPENDIENTES

con el fin de formar, acompañar y reforzar el bienestar  
físico, emocional, social y competencial.

FORMACIÓN PRESENCIAL 6 HORAS + ONLINE 30 HORAS

| SESIONES | CENTRO-AULA FORMATIVA             | FECHAS | HORARIO |
|----------|-----------------------------------|--------|---------|
| 1ª       |                                   |        |         |
| 2ª       |                                   |        |         |
| ON LINE  | CAMPUS VIRTUAL INCISO INTEGRACIÓN |        |         |
| 3ª       |                                   |        |         |



INSCRIPCIONES: dirígete a tu Ayuntamiento o contacta con  
nosotros en INCISO INTEGRACIÓN

621 787 490  
661 595 420

apoyandotrural@inciso.org

www.apoyandotrural@inciso.org

Con la colaboración de:



Entidad Colaboradora:

El proyecto ApoyandoT Rural+ se enmarca en el Programa FSE+ de Inclusión Social, Garantía Infantil y Lucha contra la Pobreza, y está cofinanciado por la Unión Europea y Fundación Mapfre a través de la convocatoria Ayudas +RURAL 2025.

### IMPORTANTE:

**Las entidades colaboradoras no pueden rediseñar un cartel propio. Solo podrán reflejar su colaboración en el **espacio asignado** y en caso de incluir un logotipo nunca podrá ser superior al tamaño de los logos del programa que figuran en la parte baja del cartel.**

**Pueden enviarlo antes de publicar al equipo coordinador responsable de Inciso para su validación.**

### 3.2 RECOGIDA DE DATOS Y DOCUMENTACIÓN A LAS PERSONAS PARTICIPANTES:

Las **entidades colaboradoras se encargarán de solicitar a las personas interesadas de su localidad los datos y la documentación necesaria** para poder participar en el programa, así como de comprobar que los datos personales facilitados y la documentación acreditativa son correctos.

**Información y documentación necesaria a solicitar por la entidad colaboradora a participantes:**

Cumplimentar y enviar por correo electrónico [apoyandorural@inciso.org](mailto:apoyandorural@inciso.org) el documento **“Listado de inscripción del alumnado”** con los datos requeridos del alumnado interesado en: Nombre y Apellidos, DNI y Contacto (**este documento pdf editable será enviado por Inciso a las entidades colaboradoras**).

Solicitar al alumnado **copia de documentación acreditativa y obligatoria del programa:**

- Copia del DNI, Tarjeta NIE, pasaporte o permiso de residencia de la persona inscrita.
- Copia del volante de empadronamiento, únicamente en aquellos casos en los que, en su documento de identificación, figure su residencia en una localidad que no cumpla el requisito de tener menos de 30.000 habitantes.
- Copia de Informe de Vida Laboral o Tarjeta de Demanda de empleo.

Si las personas participantes no presentan la documentación requerida en el momento de la inscripción, deberán entregarla al equipo técnico de la formación el primer día de inicio del itinerario formativo, con el fin de validar que cumplen los requisitos y el perfil establecido para la participación.

Antes del inicio del Itinerario formativo, la entidad colaboradora remitirá al correo electrónico [apoyandorural@inciso.org](mailto:apoyandorural@inciso.org) un listado con el nombre de las personas inscritas a la entidad organizadora con el fin de verificar el número de personas participantes.

**(Documento adjunto con la Guía).**

El número de personas participantes **no podrá ser menor de 10 y no mayor de 20** personas por itinerario formativo.

#### **TENER EN CUENTA:**

**Las personas participantes deberán disponer de ordenador, tablet, móvil y conexión a internet para la realización de la formación online. En caso de no disponer de ella, la entidad colaboradora deberá facilitar los recursos o medios para ello.**

## 4. PERFIL DE LAS PERSONAS PARTICIPANTES

- **Personas desempleadas o inactivas**, incluidas aquellas de larga duración y/o sin formación con mayores dificultades para la inserción laboral y con residencia en localidades con una población menor a 30.000 habitantes.
- **Personas que trabajan en el ámbito sanitario o sociosanitario** en localidades de Castilla-La Mancha con una población menor a 30.000 habitantes.
- **Personas cuidadoras, familiares o acompañantes de personas en situación de dependencia** que residan o trabajen en localidades de menos de 30.000 habitantes.
- **Personas cuidadoras no profesionales de personas vulnerables de la tercera edad, dependientes y personas con discapacidad** (familiares, asistentes y acompañantes de residentes en localidades de menos de 30.000 habitantes).
- Las personas participantes **deben ser mayor de 16 años**.
- Pueden participar **personas mayores de 65 años**.
- **Mujeres en condición en riesgo de pobreza y/o exclusión social:**
  - **Familias monomarentales:** Hogares formados por una sola mujer a cargo de hijos menores, las cuales tienen una tasa de riesgo de pobreza extrema.
  - **Víctimas de violencia de género:** Mujeres que han sufrido maltrato físico, psicológico o sexual, lo que a menudo provoca la pérdida de empleo, vivienda y redes de apoyo.
  - **Desempleadas de larga duración y mayores de 45/50 años:** Mujeres que enfrentan mayores barreras para reincorporarse al mercado laboral y sufren una gran brecha salarial y de pensiones.
  - **Mujeres migrantes:** Especialmente aquellas con nacionalidad extracomunitaria, que frecuentemente se enfrentan a la precariedad laboral, la falta de red de contactos y dificultades con la regularización.

## 5. MATERIAL DE ENTREGA AL ALUMNADO

Todo el material del alumnado será remitido a la entidad colaboradora, y esta lo hará llegar al lugar donde se impartirá la acción formativa.

El equipo técnico será el responsable de la entrega del material al alumnado el primer día de Inicio del Itinerario formativo y el alumnado firmará un documento **“Entrega de material”** que verifica que ha recibido dicho material.

El material que se entrega al alumnado es:

- **Libreta A5 + bolígrafo.**
- **Bolsa de algodón.**

## 6. CONTACTOS.

M<sup>a</sup> José Mansilla

Coordinadora de proyecto

apoyandotrural@inciso.org

661 595 420

Ana González

Técnica de proyecto

apoyandotrural@inciso.org

621 187 490