

Propuesta institucional

Cuidar al que cuida

Proyecto de bienestar para personas cuidadoras



Magdalena Gergo

Facilitadora de retiros de salud y bienestar

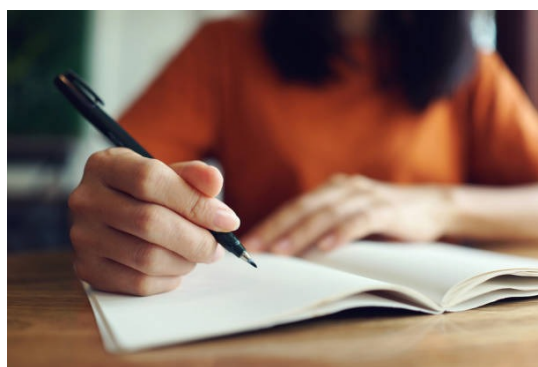
*"Cuidar al que cuida nace de una convicción sencilla
pero profunda: el bienestar de quien cuida también
merece atención."*

¿Qué es "Cuidar al que cuida"?

Las personas que cuidan a un familiar o ser querido suelen dedicar gran parte de su tiempo, su energía y sus recursos al bienestar de otra persona. En ese camino, el descanso, el ocio, la recreación y el propio cuidado suelen quedar relegados.

Con el paso del tiempo, esta realidad puede traducirse en agotamiento físico, sobrecarga emocional, aislamiento y una disminución de la calidad de vida. Muchas personas cuidadoras incluso experimentan sentimientos de culpa cuando intentan destinar tiempo para sí mismas.

Este proyecto propone crear espacios donde sea posible hacer una pausa, recuperar energía, reconectar con uno mismo y fortalecer recursos que contribuyan a sostener el cuidado cotidiano de una manera más saludable, consciente y sostenible.





Magdalena Gergo

Facilitadora de retiros · Reflexóloga

Desde hace años organizo retiros de salud y bienestar, creando experiencias orientadas al descanso, la conexión y el autocuidado.

Trabajo como reflexóloga con orientación en pacientes oncológicos y sus familias, acompañando procesos en los que las tareas de cuidado ocupan un lugar central.

Este proyecto también surge de mi experiencia personal como madre de un hijo con necesidades especiales de cuidado. Ese recorrido me permitió conocer de cerca la entrega, el compromiso y el desgaste que muchas veces implica cuidar de otra persona durante largos períodos. La integración entre mi experiencia personal y mi recorrido acompañando a pacientes y familias dio origen a esta propuesta.

La propuesta

El proyecto contempla dos modalidades que pueden adaptarse a las características y necesidades de cada institución, organización o grupo.

MODALIDAD 1 – JORNADA DE BIENESTAR

De 10:00 a 18:00 horas.

- ♦ práctica de yoga
- ♦ escritura creativa
- ♦ taller de expresión mediante artes plásticas
- ♦ ejercicios de respiración consciente
- ♦ relajación guiada y visualización
- ♦ almuerzo
- ♦ espacios destinados al descanso y al encuentro con uno mismo

Las actividades favorecen el bienestar físico, mental y emocional a través del movimiento, la creatividad, la respiración y el descanso.

No se trata de un espacio terapéutico ni de un grupo de ayuda mutua. La propuesta pone el foco en la experiencia personal, el respeto por los tiempos de cada participante y el desarrollo de recursos de autocuidado que puedan integrarse luego a la vida cotidiana.

El propósito es generar espacios que contribuyan al bienestar de quienes sostienen, día tras día, el cuidado de otras personas.

MODALIDAD 2 — RETIRO EN LA NATURALEZA

Esta modalidad propone una experiencia más inmersiva, desarrollada en un entorno natural que favorezca el descanso, la contemplación y la reconexión.

Además de las actividades incluidas en la jornada de bienestar, podrán incorporarse propuestas relacionadas con las características del lugar donde se realice el encuentro.

Cada retiro se adapta a la región, a los profesionales convocados y a las necesidades del grupo.



"Las actividades serán coordinadas por profesionales especializados en cada disciplina y, siempre que sea posible, por personas que también hayan transitado el rol de cuidadoras, integrando la formación profesional con la experiencia vivida."

¿Cómo puede participar su institución?

Cada organización puede colaborar de diferentes maneras, de acuerdo con sus posibilidades e intereses.

- ♦ difundiendo la propuesta entre las personas a las que acompaña;
- ♦ facilitando un espacio para la realización de la jornada;
- ♦ articulando la convocatoria junto con otras instituciones;
- ♦ construyendo una propuesta adaptada a las necesidades de su comunidad.

Mi intención es generar alianzas que permitan acercar este proyecto a quienes más puedan beneficiarse de él.

Será un gusto conversar, responder consultas y pensar juntos la mejor forma de implementarlo.

CONTACTO

Magdalena
Gergo

CELULAR

+54 9 11 5147-5190

INSTAGRAM

@magdalenagergo

WEB

magdalenagergo.com