Grupo Terapeutico para familiares

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Personas en riesgo de exclusión, Salud mental/Bienestar emocional, Personas cuidadoras, Enfermedades crónicas, Participación.

Descripción

El Grupo Terapéutico para Familiares es un espacio de apoyo psicológico dirigido a familiares y cuidadores de personas con enfermedad de Alzheimer y otras demencias. Su finalidad es ofrecer un entorno seguro, confidencial y acogedor donde compartir experiencias, expresar emociones y sentirse comprendidos por personas que atraviesan situaciones similares.

A través de sesiones grupales dirigidas por un profesional de la psicología, los participantes trabajan aspectos relacionados con el impacto emocional del cuidado, la adaptación a los cambios que provoca la enfermedad y el fortalecimiento de recursos personales para afrontar las dificultades del día a día. El grupo favorece el apoyo mutuo, el intercambio de experiencias y el aprendizaje compartido, contribuyendo a reducir el sentimiento de soledad y aislamiento que con frecuencia experimentan los cuidadores.

Durante las sesiones se abordan temas como la gestión del estrés y la sobrecarga, la ansiedad, el duelo anticipado, la culpa, la comunicación con la persona con demencia, el establecimiento de límites, el autocuidado y el desarrollo de estrategias de afrontamiento que favorezcan el bienestar emocional y la calidad de vida de los participantes.

Este grupo constituye un recurso de acompañamiento continuado que ayuda a los familiares a afrontar el proceso de cuidado con mayor seguridad, apoyo y bienestar emocional, reforzando sus capacidades personales y su red de apoyo social.

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera ()

Persona de contacto

Raquel Quirós pérez (978611453) (afedateruel@hotmail.es)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de Teruel

Fecha de última actualización de la actividad

26/06/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

No

Localización

Calle San Juan Bosco (Centro de Día Sta. Emerenciana) s/n 44002 Teruel Teruel Teruel Aragón España



Página web del proyecto

https://alzheimerteruel.org/