

Plan Grupal de Autocuidado al Cuidador

¿A QUIÉN SE DIRIGE?

Dirigido a personas y familiares (cuidadores principales), que atienden las necesidades y conviven cada día con una persona que tiene diagnosticada alguna enfermedad, dificultades para manejar su estado de ánimo o que lleva a cabo ciertas conductas que no le benefician y que precisan de supervisión y/o apoyo.

¿EN QUÉ CONSISTE?

- Para llevar a cabo correctamente este plan podría ser necesario realizar previamente una valoración inicial.
- El acceso al programa grupal de autocuidado al cuidador no es excluyente para poder asistir a terapia individual.
- El grupo estará formado por personas cuidadoras con diferentes casuísticas.
- Consistirá en 6 sesiones, con una duración aproximada de 90 minutos.
- Después de cada sesión se les facilitarán unas pautas para poner en práctica ciertas actividades en su entorno habitual.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA GRUPAL

- Comprender cómo funciona nuestro cerebro ante determinadas situaciones y qué podemos hacer ante situaciones que se presentan en el día a día del cuidador y que pueden resultar ser una fuente de estrés.
- Aprender a detectar necesidades propias y señales de alerta desde un enfoque en la solución de problemas.
- Fomentar el bienestar emocional de las personas integrantes del grupo a través de actividades en equipo que permitan desarrollar la asertividad y las habilidades de comunicación.