

# TALLER PERSONAS CUIDADORAS Y REDES COMUNITARIAS

Claudia Bernabéu Álvarez

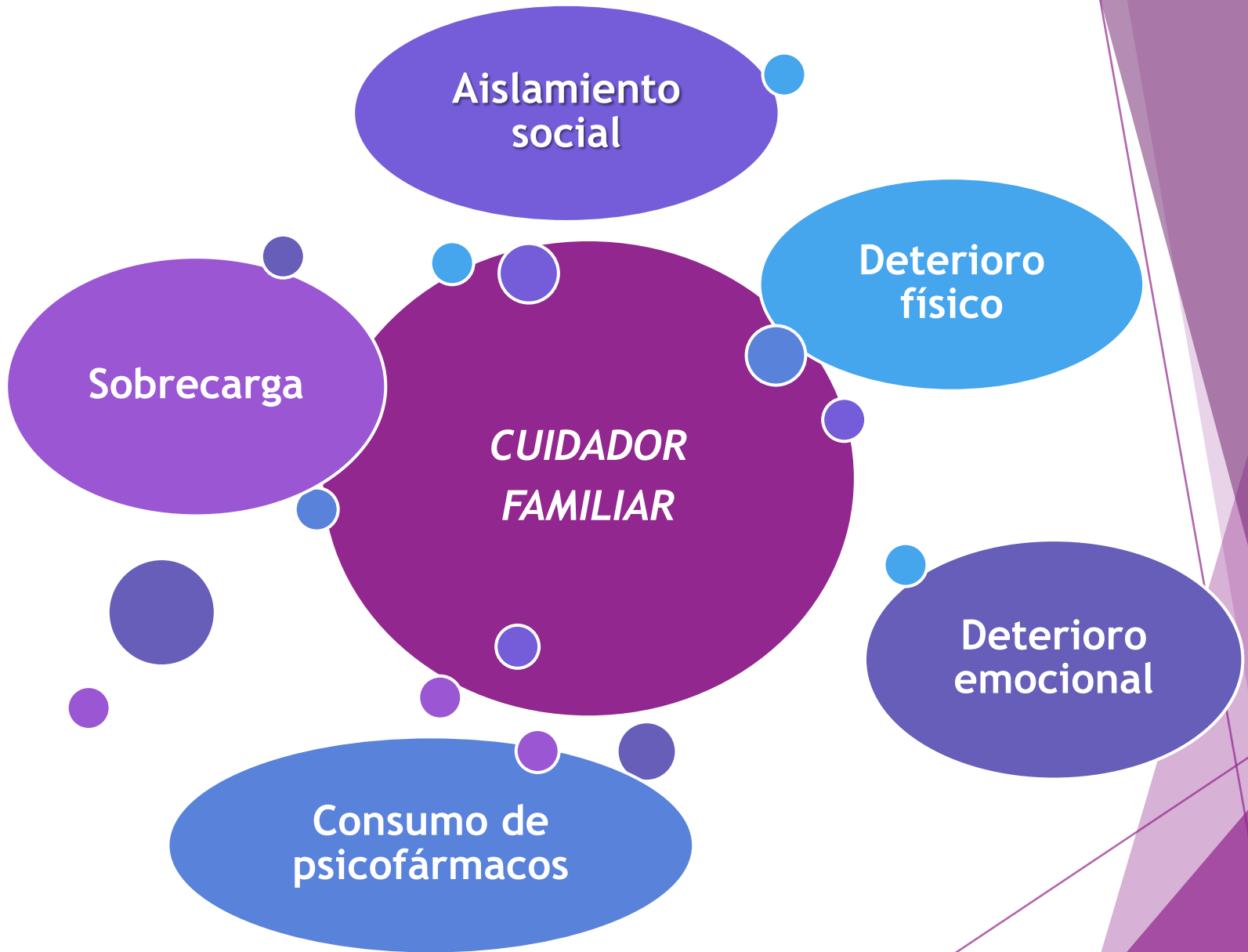
28 de octubre de 2021

Trinidad Carrión Robles



[cbernabeu@us.es](mailto:cbernabeu@us.es)





# GRUPOS DE AYUDA MUTUA



Tipos de GAMs

Enfermedades crónicas

Adicciones

Familiares y/o cuidadores

# GAMs aumentan Apoyo Social en cuidadoras áreas urbanas. GAM >Tamaño red (4 personas)

Cuidadores de enfermos **AVC** en  
**Carolina del Norte**  
(*Christensen et al., 2019*)

Cuidadores de enfermos con  
**Esquizofrenia en China**  
(*Chien et al., 2013*)

## GAMs virtuales

Metaanálisis  
(*Parker Oliver et al., 2017*)

Cuidadoras de **exmilitares**  
**veteranos de guerra con estrés**  
**postraumático o depresión**  
(*Trail et al., 2020*)

<https://idus.us.es/handle/11441/108933>

# VIVENCIAS CUIDADORAS GAMS

Intercambio de información cuidado del enfermo y autocuidado (*Secanilla et al., 2011*).

> Capacidad resolutive y autoestima, < sentimiento de culpa (*Bernabéu-Álvarez et al., 2016*).

> Relaciones familiares, cohesión grupal y confianza en facilitadora (*Bernabéu-Álvarez et al., 2016*).

GAM = Espacio de libertad de expresión y de compartir angustias generadas por cuidar (*Baptista et al., 2008*).

Importancia Anonimato (*McKechnie et al., 2014*).

> Salud y bienestar físico y psicológico del cuidador (*Bernabéu-Álvarez et al., 2020; George et al., 2014*).

<https://idus.us.es/handle/11441/108933>

¿Conocéis GAM para  
personas cuidadoras?



# Cuidando de Ti

Asociación de Cuidadores SB



[Inicio](#) • [Nuestro equipo](#) • [Actividades](#) • [Actividades del mes](#) • [Servicios](#) • [Colabora](#) ▾ • [Contacta](#) • [Blog](#)

[Twitter](#) [Facebook](#) [LinkedIn](#) [Instagram](#) [Share](#)

## Quienes somos

**Cuidando de Ti** es una asociación sin ánimo de lucro fundada por profesionales con amplia experiencia en el cuidado de personas en situación de dependencia.

## Qué hacemos

**Cuidando de Ti** es un espacio de encuentro para todas las Personas y Familias Cuidadoras, un lugar adaptado a sus inquietudes y necesidades. En ella llevamos a cabo todo tipo de intervenciones orientadas a dar **APOYO, FORMACIÓN Y RECONOCIMIENTO**, y donde trabajamos desde la prevención la sobrecarga del Cuidador.

→ Fomentamos el **Autocuidado** de la Persona Cuidadora a través de diferentes actividades con las que aumentar su salud y su bienestar.

→ **Formamos** a todas aquellas personas interesadas en adquirir conocimientos y habilidades relacionados con los cuidados.

→ **Representamos** y somos **portavoz** de todas las Personas y Familias Cuidadoras, mostrando y acercando a través de charlas de difusión y actividades de sensibilización a toda la sociedad uno de los principales problemas a los que se enfrentan estas personas, la falta de reconocimiento de la labor que realizan.

## Ser Cuidador/a

Las personas Cuidadoras, ya sean familiares o profesionales, son personas que se encargan de la mayoría de los cuidados de las personas en situación de dependencia garantizando con ello el bienestar de esas persona. Cuando hablamos de prestar cuidados no solo nos referimos a los cuidados dirigidos al sector de



## Grupos de Ayuda Mutua

Los Grupos de Ayuda Mutua (GAM) para Personas Cuidadoras son espacios de encuentro y relación donde pueden sentirse identificados y donde la expresión de los sentimientos que genera el cuidado no les implica culpabilidad ni juicio.

A través de estos grupos de ayuda estas personas tienen la oportunidad de compartir experiencias propias con la intención de encontrar mejoras para su situación, aprender colectivamente y brindar apoyo de manera recíproca de otras personas que están en su misma situación.

Próximo Grupo de Ayuda Mutua, **SESIÓN ONLINE**

Día: Miércoles 3 Marzo

Horario:18:00h-19:30h

**APÚNTATE AQUÍ!!!!**

Día: Miércoles 31 Marzo

Horario:18:00h-19:30h

**APÚNTATE AQUÍ!!!!**

- Si tienes cualquier duda no dudes en contactar con nosotros vía correo electrónico: [ascusb@cuidandodetiasoc.com](mailto:ascusb@cuidandodetiasoc.com)



<https://cuidandodeti.format.com/actividades-autocuidado>

[Club Joven](#)

[Atención en Instituciones Penitenciarias](#)

[Atención a Menores Convivientes con  
Personas con Problemas de Salud Mental](#)

[Ocio y Tiempo Libre](#)



# Programa de Intervención Familiar

> **Escuelas de Familias:** Formación específica impartidas por nuestro equipo de profesionales con una duración de 28 horas, cuyo objetivo es adquirir conocimientos de los problemas de salud mental, recursos, estrategias y ofrecer apoyo emocional para afrontar la convivencia familiar, fomentando un buen clima de colaboración de la familia encaminada a la recuperación y la mejora de su calidad de vida.

**Requisito:** [Ser socio/a de Asaenes.](#)

> **PROSPECT:** Proceso formativo para el empoderamiento de las familias con la finalidad de aprender y ejercer una participación más activa en los procesos de recuperación, apoyo e inclusión social.




**Requisito:** Haber realizado la formación de Escuela de Familias.

> **Grupos de Ayuda Mutua:** Un aspecto fundamental de nuestro movimiento asociativo es la ayuda mutua. Se trata de encuentros de familiares con periodicidad quincenal, y que constituyen:

- > Un soporte de apoyo y comprensión ofrecidos por aquellos que comparten los mismos problemas.
- > Poder aprender de otros familiares con experiencia en afrontar los problemas diarios que se presentan.
- > El desarrollo de conductas y actitudes positivas.
- > La oportunidad de hacer nuevos amigos/as y aumentar las redes de apoyo social.

## Abrimos Grupos de Ayuda Mútua y Cafés



[INICIO](#) [+ CONÓCENOS](#) [+ BUENAS PRÁCTICAS](#) [CONVOCATORIA 2021](#)   

### GRUPO DE AYUDA MUTUA ONLINE

**CREADOR**  
**DARUMA, ASOCIACIÓN DE FAMILIARES PARA LA SALUD MENTAL**



Adaptación de los recursos, productos y servicios de la entidad en 2020

### ¿Qué se quería conseguir con el desarrollo de esta Buena Práctica?

Las personas socias de la entidad asisten presencialmente a grupos de ayuda familiar con la psicóloga o el psicólogo. Consecuentemente, se decidió hacer grupos de ayuda mutua de manera online. Los y las asistentes fueron las personas familiares sin la dinamización de la psicóloga o el psicólogo. El objetivo fue promover el autocuidado y el mantenimiento de las relaciones sociales.



# AMTAES



## Ayuda Mutua para los Trastornos de Ansiedad

---

La Asociación Española de Ayuda Mutua contra Fobia Social y Trastornos de Ansiedad (AMTAES) está constituida por **afectados y familiares que se comprometen a prestarse apoyo mutuo**, tanto de forma virtual como a través de encuentros presenciales de Grupos de Ayuda Mutua (GAM), para ir superando los problemas de ansiedad, así como también **dar a conocer a la sociedad este tipo de trastornos y la necesidad de recibir una atención psicológica preventiva, eficaz y gratuita.**

## Reuniones de Al-Anon

Al-Anon es un grupo de apoyo mutuo de personas que comparten su experiencia al aplicar los principios de Al-Anon a problemas relacionados con los efectos de un bebedor problema en sus vidas.

[ENCUENTRE UNA REUNIÓN DE AL-ANON](#)

## Reuniones electrónicas

Las reuniones electrónicas Al-Anon se realizan en línea y por teléfono. Los planes de reuniones en línea comprenden: tablero de anuncios, correo electrónico, medios sociales y Skype.

[REUNIONES  
ELECTRÓNICAS](#)

[REUNIONES POR  
TELÉFONO DE AL-ANON](#)

## Reuniones de Alateen

Alateen es un grupo de apoyo para adolescentes que luchan con los efectos de la bebida problema de otra persona.

[ENCUENTRE UNA REUNIÓN DE ALATEEN](#)

## Contactos de Al-Anon a nivel mundial

Directorio de oficinas de Grupos de Familia Al-Anon en los EE.UU., el Canadá y en todo el mundo para obtener información sobre las reuniones de Al-Anon y sobre otros servicios que suministra.

[CONTACTOS DE AL-ANON A NIVEL MUNDIAL](#)

Inicio >> Asociaciones

## Asociaciones

### Directorio de Asociaciones

Denominación

Nº de registro

#### DE FAMILIARES DE PERSONAS CON ALZHEIMER Y OTRAS DEMENCIAS DEL ALJARAFE- AFA ALJARAFE

09/02/2006

<https://www.juntadeandalucia.es/justiciaeinterior/opencms/portal/Justicia/ContenidosEspecificos/Asociaciones/BancoDatos/asociaciones?entrada=destinatarios&destinatarios=7>

Número de registro: 10850

#### DE FAMILIAS ARAHALENSES DE NIÑOS CON NECESIDADES ESPECIALES - AFANNE

Fecha de registro: 03/07/2020

Dirección: C/ MAESTRO JORGE FLOREZ DÍEZ, Nº 37

Localidad: Arahal (SEVILLA)

Número de registro: 19596

#### FAMILIARES DE DISCAPACITADOS INTELECTUALES CON GRAVES TRASTORNOS DE CONDUCTA - AFADISI

Fecha de registro: 29/07/2008

Dirección: C/ Alberto Durero nº 1 Escalera 1 - 5º A

Localidad: Sevilla (SEVILLA)

Número de registro: 12186

# Asociaciones de pacientes

Si quieres conocer las asociaciones de pacientes de tu provincia, pincha en ella y te saldrá un listado. Para que esta relación de asociaciones sea lo más completa posible, necesitamos tu colaboración. Si conoces alguna que no aparezca en esta lista, envía un correo a [comunicacion.fps@juntadeandalucia.es](mailto:comunicacion.fps@juntadeandalucia.es).



## ASOCIACIONES DE PACIENTES

### ESTUDIOS CLÍNICOS

- Participar en un ensayo clínico
- Encuentra estudios clínicos
- Derechos, Compromisos y Garantías
- ¿Qué protección tiene el paciente?
- Estudios clínicos en población especial
- El SSPA como promotor y centro participante

### PARTICIPA



<https://www.sspa.juntadeandalucia.es/fundacionprogresoysalud/es/espacio-ciudadano/asociaciones-de-pacientes>

**FACULTAD DE ENFERMERÍA, FISIOTERAPIA Y PODOLOGÍA**

Departamento de Enfermería



**Titulación: GRADO EN ENFERMERÍA**

**TRABAJO FIN DE GRADO**

**Título: Grupos de Ayuda Mutua comunitarios para cuidadoras. Adaptación a escenario virtual.**

**Title: Self-help Groups for caregivers. An adaptation to virtual stage.**

**Alumno/a: Belén Camacho Santos**

**Tutor/a: Prof. Claudia Bernabéu Álvarez**



# Referencias bibliográficas

- ▶ Bernabéu-Álvarez, C., Faus-Sanoguera, M., Lima-Serrano, M., & Lima-Rodríguez, J.-S. (2020). **Revisión sistemática: influencia de los Grupos de Ayuda Mutua sobre cuidadores familiares.** *Enfermería Global*, 19(2), 560-590. <https://doi.org/10.6018/eglobal.392181>
- ▶ Bernabéu-Álvarez, C., Lima- Rodríguez J.- S., & Lima- Serrano M. (2021). **Effect of support groups on caregiver's quality of life.** *Family Process*, 00: 1- 16. <https://doi.org/10.1111/famp.12684>
- ▶ Chien, W.T. & Chan, S.W. (2013). The effectiveness of mutual support group intervention for Chinese families of people with schizophrenia: A randomised controlled trial with 24-month follow-up. *International Journal of Nursing Studies*, 50(10), 1326-1340. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2013.01.004>
- ▶ Christensen, E.R., Golden, S.L. & Gesell, S.B. (2019). Perceived Benefits of Peer Support Groups for Stroke Survivors and Caregivers in Rural North Carolina. *North Carolina Medical Journal*, 80(3), 143-148. <http://doi.org/10.18043/ncm.80.3.143>
- ▶ Parker Oliver, D., Patil S., Benson, J.J., Gage, A., Washington, K., Kruse, R.L. & Demiris, G. (2017). The Effect of Internet Group Support for Caregivers on Social Support, Self-Efficacy, and Caregiver Burden: A Meta-Analysis. *Telemedicine and e-Health*, 23(8), 621-629. <https://doi.org/10.1089/tmj.2016.0183>
- ▶ Trail, T., Friedman, E., Rutter, C.M. & Tanielian, T. (2020). The Relationship Between Engagement in Online Support Groups and Social Isolation Among Military Caregivers: Longitudinal Questionnaire Study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(4), e16423. <https://doi.org/10.2196/16423>