



XI Congreso Nacional de Alzheimer CEAFA  
XV Congreso Iberoamericano de Alzheimer  
**Rompiendo fronteras**



# CONGRESO ALZHEIMER IBIZA 2025

## ACOMPAÑAR CUIDÁNDONOS: PUNTO DE ENCUENTRO FAMILIAR

Ponente:  
M<sup>a</sup> José Aguilar Pastor  
NEUROPSICÓLOGA



# INTRODUCCIÓN

## ¿QUIENES SOMOS?

- Asociación privada sin ánimo de lucro
- Constituida en el año 2000, declarada de utilidad publica desde Julio de 2023
- Compuesta por más de 600 personas asociadas, Junta Directiva, Directora y Equipo profesional (Psicólogas, Fisioterapeutas, TO, Enfermero, TS, TASOCs, Auxiliares de enfermería, personal de recepción y limpieza)
- Se financia a través de subvenciones públicas (Ayto, Diputación, Consellería), entidades privadas y fondos propios (cuotas de socios, servicios de estimulación, lotería, cuestación y donaciones particulares).



# OBJETIVOS

## General

MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS AFECTADAS POR ALGÚN TIPO DE DEMENCIA Y DE SUS FAMILIAS

## Específicos

### Personas afectadas

- FAVORECER LA RALENTIZACIÓN DEL DETERIORO COGNITIVO Y FÍSICO
- DISMINUIR EL AISLAMIENTO SOCIAL
- AMORTIGUAR EL IMPACTO DE LOS SÍNTOMAS CONDUCTUALES

### Familias

- INFORMAR Y ASESORAR A LAS FAMILIAS
- AYUDAR A LAS FAMILIAS A DISMINUIR LA SOBRECARGA PSICOLÓGICA Y FÍSICA
- DISMINUIR EL AISLAMIENTO SOCIAL
- OFRECER MOMENTOS DE RESPIRO



# SERVICIOS

## Personas afectas

VALORACIONES NEUROPSICOLÓGICAS Y FÍSICAS Y  
SEGUIMIENTOS

TALLERES DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA Y FÍSICA  
(GRUPAL E INDIVIDUAL)

SERVICIO DE ESTIMULACIÓN EN DOMICILIO (SED),  
FÍSICO Y COGNITIVO.

PELUQUERÍA Y PODOLOGÍA (EN EL CENTRO)

## Familias

ATENCIÓN PSICOLÓGICA (INDIVIDUAL Y GRUPAL  
(GAM)

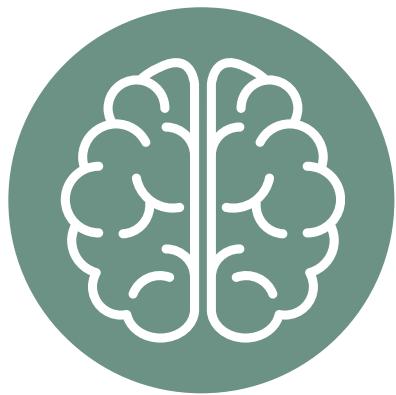
ATENCIÓN SOCIAL

INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN EN EL ÁMBITO FÍSICO  
Y DE HIGIENE PERSONAL

CHARLAS FORMATIVAS Y PROYECTOS

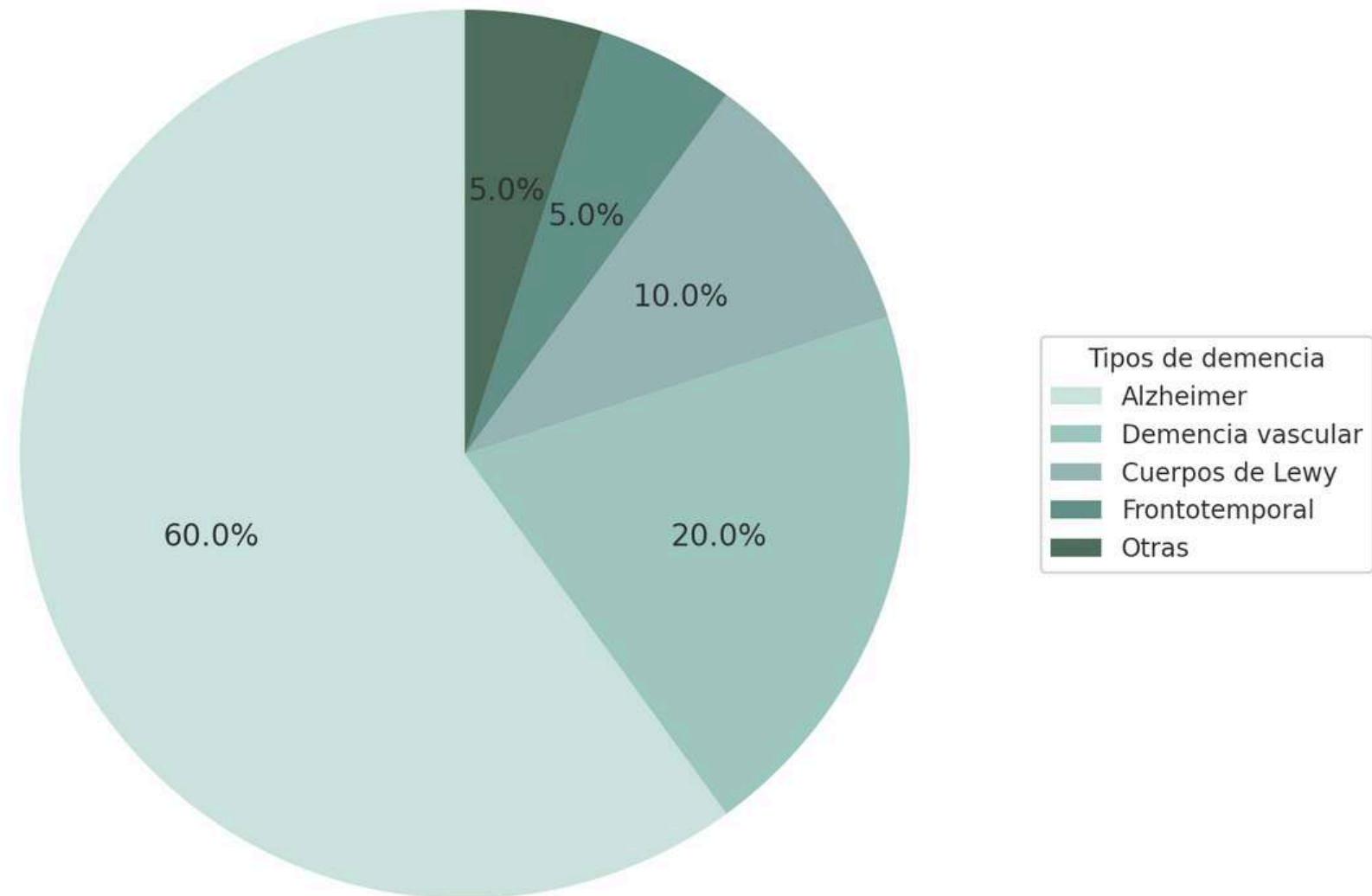
PEF- PUNTO DE ENCUENTRO  
FAMILIAR

# DEMENCIA

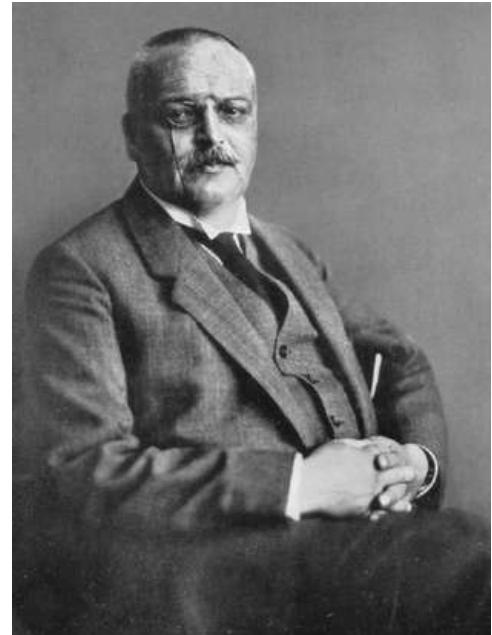


"... término general para referirse a una alteración de la capacidad para recordar, pensar o tomar decisiones, que interfiere en la realización de las actividades de la vida diaria.

Prevalencia distintos tipos de demencia



# E. DE ALZHEIMER



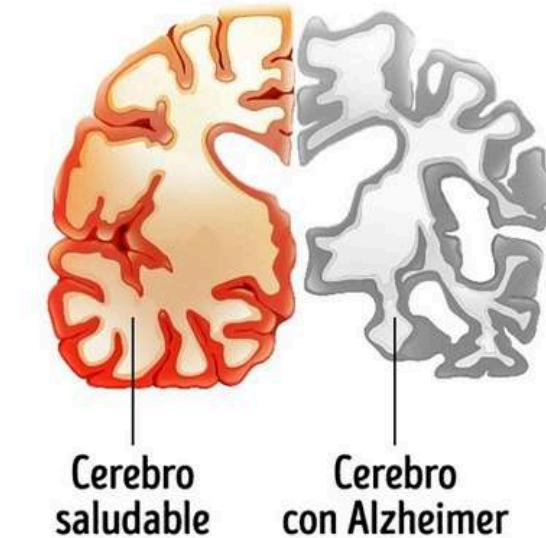
DR. ALOIS  
ALZHEIMER

En 1906 describió una nueva enfermedad (pérdida de memoria, desorientación, alucinaciones y finalmente muerte)

En 1907, fue diagnosticada por primera vez en una mujer de 51 años, Augusta D., tras estudios post-mortem.

Se caracteriza por la presencia de placas seniles y ovillos neurofibrilares en el cerebro que impiden el correcto funcionamiento de las neuronas.

La pérdida de neuronas produce disfunción cognitiva física, psicoemocional y funcional.



# SÍNDROME DEL CUIDADOR QUEMADO



XI Congreso Nacional de Alzheimer CEAFA  
XV Congreso Iberoamericano de Alzheimer  
**Rompiendo fronteras**

## Afectación demencia

- Síntomas conductuales (agitación, apatía, agresividad, deambulación, etc)
- Factores clínicos
- Alta dependencia emocional del cuidador principal, muchas veces, mutua.
- Deterioro cognitivo y físico

DEPENDENCIA

## Síndrome de agotamiento

- Revisión sistemática de 2019
- El Síndrome de agotamiento en cuidadores informales afecta negativamente la calidad de vida de los cuidadores
- Presencia de síntomas depresivos y de ansiedad en los cuidadores(Alves, 2019)

CUIDADOR

## Intervenciones de apoyo psicosocial

- Revisión sistemática de 2025
- Binomio Cuidador-Profesional: Mejores resultados para reducir la carga y mejorar la salud mental del cuidador
- **IMPORTANTE: involucrar a los cuidadores en el diseño de los programas de apoyo (Yuan, 2025)**

RESPIRO

# PUNTO DE ENCUENTRO FAMILIAR

2022-25

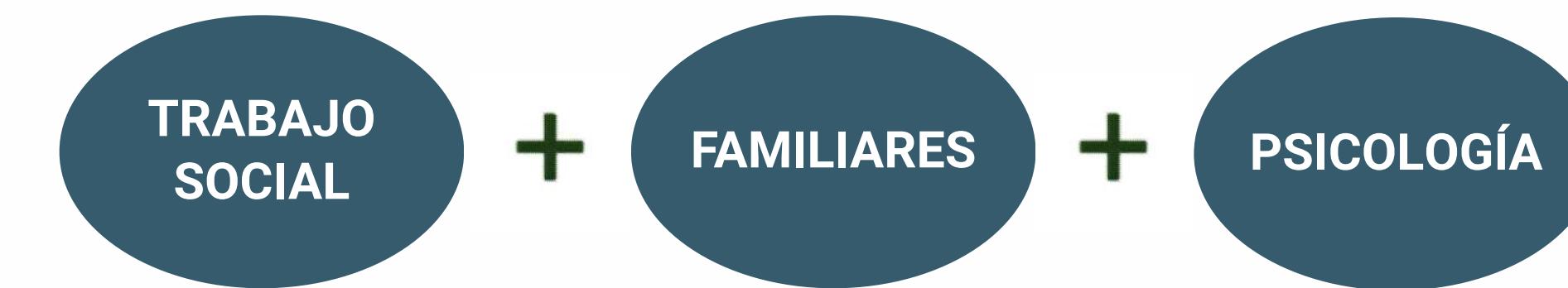


XI Congreso Nacional de Alzheimer CEAFA  
XV Congreso Iberoamericano de Alzheimer  
**Rompiendo fronteras**

## PEF - PUNTO DE ENCUENTRO FAMILIAR

### UN POCO DE HISTORIA

- En 2013 se crea el PEF, con el propósito de proporcionar al las familias un espacio propio, dentro de las instalaciones, donde poder reunirse y realizar actividades de ocio que faciliten el respiro de los cuidadores.
- Ese primer impulso estuvo coordinado por una Educadora Social de la Entidad. Poco a poco los familiares participantes fueron adquiriendo autonomía y autogestión.
- A partir de marzo de 2022 (post pandemia), se retoma la actividad contando con la colaboración participativa de los familiares y proporcionando un nuevo impulso mediante la creación de un equipo colaborativo formado por:





# PEF

## PUNTO DE ENCUENTRO FAMILIAR OBJETIVO GENERAL

MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LAS  
PERSONAS CUIDADORAS

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Proporcionar un espacio de respiro para los cuidadores
2. Favorecer las relaciones sociales entre pares
3. Disminuir el malestar provocado por la sobrecarga
4. Mejorar el estado de ánimo



# PEF

## PUNTO DE ENCUENTRO FAMILIAR

### PROPÓSITO: GENERAR SINERGIAS

- Proporcionar espacios en el Centro, en coordinación con el equipo, que les permita momentos de respiro, para compartir experiencias e intereses
- Facilitar la ejecución y puesta en práctica de ideas e intereses relacionados con el ocio, el aprendizaje, la cultura y la salud.
- Promover la creación de redes de apoyo que continúen más allá de las actividades propuestas y que puedan facilitar quedadas entre ellas, fuera de las actividades del PEF.
- Facilitar, dentro de la estructura del PEF, el desarrollo de PROYECTOS (“Campús informático”. “Estudio 11”, “Mindfulness” e “Historias que unen”), basados en sus propias demandas e intereses.



# METODOLOGÍA

## Plan de actuación

Reunión previa/recopilación de información/convocatoria/encuesta de inscripción/realización de la actividad/evaluación

## Aplicaciones y programas utilizados

**Microsoft Form:** elaboración de encuestas (propuesta de actividades y evaluación)  
**Canva:** elaboración de carteles y presentaciones  
**Excel:** gestión de datos y registros  
**Grupo de Whatsapp:** comunicaciones

## Cronología

Las actividades se realizan, generalmente, 1 vez al mes, Normalmente los jueves por la mañana  
Algunos meses se realizan actividades extras, derivadas de programas específicos realizados dentro del marco del PEF

## Naturaleza de los datos

**Datos objetivos:** número de participantes (mujeres y hombres) y grado de satisfacción con la actividad  
**Datos subjetivos:** opiniones sobre actividades concretas, sugerencias, etc.

# PROCEDIMIENTO

## REUNIÓN

1. SE RECOGE INFORMACIÓN SOBRE PREFERENCIAS DE ACTIVIDADES: mediante encuestas a los participantes (Microsoft Forms/Grupo de Whatsapp)

2. SE LLEVA A CABO LA PLANIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES A REALIZAR

## CONVOCATORIA

1. IMAGEN: Imagen motivadora creada mediante Canva y distribución por el grupo de Whatsapp,
2. TEXTO INFORMATIVO: Mensaje motivador (con emoticonos y lenguaje accesible, adaptado al grupo)
3. Contenido:
  - a. Dónde y Cuándo será
  - b. Coste de la actividad
  - c. Qué se necesita llevar
  - d. Confirmación

## REGISTROS

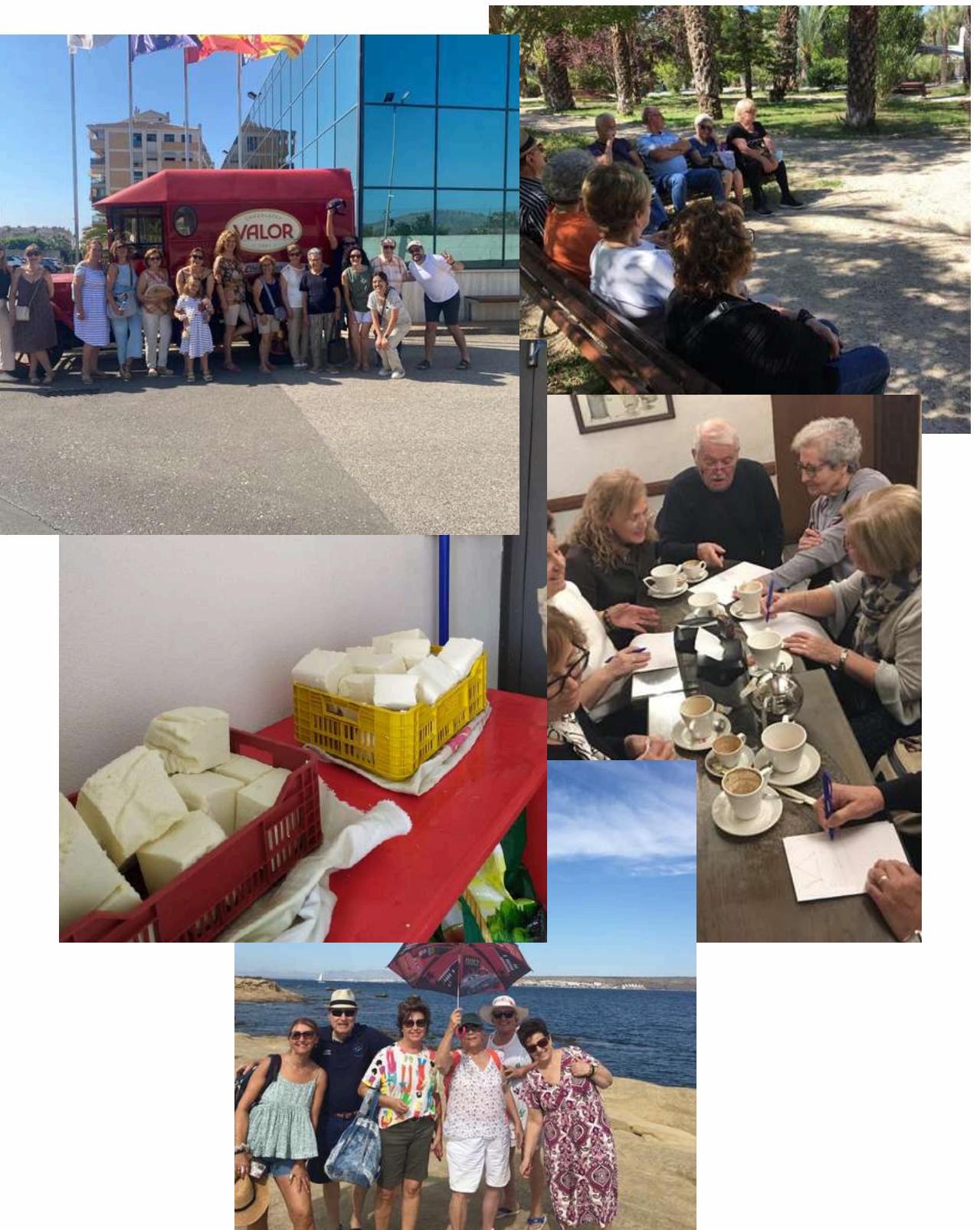
1. SE ENVÍA LA ENCUESTA DE INSCRIPCIÓN (Microsoft Forms/Grupo de Whatsapp)
2. SE REGISTRA EN EL EXCEL PARA SU GESTIÓN (Personas inscritas, permisos, colaboraciones, etc, además de las evaluaciones pre-realización tanto de los profesionales como de los participantes)

## REALIZACIÓN/ EVALUACIÓN

1. SE REALIZA LA ACTIVIDAD
2. EVALUACIÓN PROFESIONAL Y REGISTROS (participación, aforo, imprevistos, incidencias, etc...)
3. EVALUACIÓN POR LOS PARTICIPANTES (Encuesta Microsoft Forms):
  - a. Te ha gustado (1-5)
  - b. ¿Qué mejorarías?
  - c. ¿Qué actividad te gustaría realizar para el próximo encuentro?

# ACTIVIDADES/CRONOGRAMA 2022

SESIÓN	ACTIVIDADES	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
1	PRIMER ENCUENTRO												
2	TALLER DE ELABORACIÓN DE JABÓN												
3	DESAYUNO EN EL CENTRO DE ELCHE												
4	VISITA HUERTO DEL CURA												
5	HUERTO SAN PLÁCIDO, MUSEO Y TALLER DE PALMA												
6	SESIÓN DE MINDFULNESS												
7	VISITA PARQUE DE TRÁFICO												
8	YOGULATES												
9	EXCURSIÓN TABARCA												
10	CONCIERTO CUENCOS TIBETANOS												
11	VISITA MUSEO DEL CAFÉ												



# CALENDARIZACIÓN 2023



XI Congreso Nacional de Alzheimer CEAFA  
 XV Congreso Iberoamericano de Alzheimer  
**Rompiendo fronteras**

SESIÓN	ACTIVIDADES	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
1	PRESENTACIÓN PEF												
2	CUENCOS TIBETANOS												
3	VISITA GUIADA ELCHE												
4-5	CAFE + ESTUDIO 11												
6	RUTA FARO S POLA												
7-14	C. INFORMÁTICO												
15	CAFÉ + SABIEX												
16	UN TÉ CONTIGO												
17	EXCURSIÓN XIXONA												
18	BIBLIOTECA												
19	EXCURSIÓN BELENES												

ALUMNAS EN  
PRÁCTICAS DE T.O.  
2 SESIONES

TRABAJADOR  
SOCIAL DE LA  
ENTIDAD  
6 SESIONES



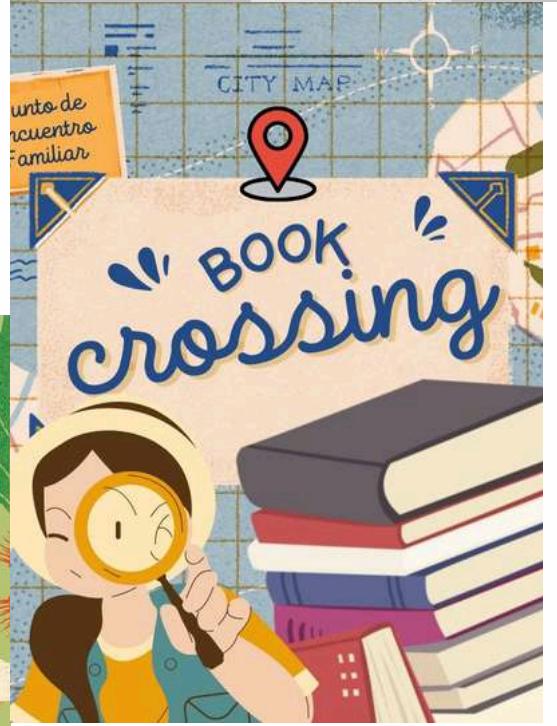
# ACTIVIDADES/CRONOGRAMA 2024

SESIÓN	ACTIVIDADES	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
1	CONOCE EL PEF - CAFÉ												
2	CUENCOS TIBETANOS												
3-8	ESTUDIO 11												
9	BOOK CROSING												
10	RUTA AL CLOT DE GALVANY												
11	CINE Y PICAETA (ALJUB)												
12-19	CAMPUS INFORMÁTICO												
20	TALLER NUTRICIÓN												
21-28	PROGRAMA MINDFULNESS												
29	HALLOWEEN (TAZAS)												
30	EXCURSIÓN BELENES												

ALUMNAS DE LA  
UMH - TO.  
6 SESIONES

T.S. DE LA  
ENTIDAD.  
8 SESIONES

ALUMNA EN  
PRÁCTICAS  
PSICOLOGÍA UMH  
8 SESIONES



# ACTIVIDADES/CRONOGRAMA 2025

SESIÓN	ACTIVIDADES	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
1	SESIÓN 1 - PEF												
2	BAILE (CENTRO DEPORTIVO)												
3	JARDINERÍA Y CONCURSO DE MONAS												
4-9	"HISTORIAS QUE UNEN"												
10	CONCURSO DE TORTILLAS Y JUEGOS												
11	FABRICA DEL CHOCOLATE												
12	VISITA ALTEA												
13	COMPARTE TU EXPERIENCIA												
14	SPA-AUTOCUIDADO Y AMOR PROPIO												
15	VISITA MUSEO												
16	VISITA BELENES												

CLUB DE  
LECTURA  
"HISTORIAS  
QUE UNEN"

PENDIENTES  
DE REALIZAR



VISITA A  
MUSEC



# REGISTROS SISTEMATIZADOS

- Plantilla de registros de datos:
  - Nombre de la actividad
  - Fecha de realización
  - Profesionales que la coordinan
  - Participantes (H/M)
- Variables de evaluación de la actividad (profesionales):
  - Integración (adecuada/inadecuada)
  - Participación (espontánea/si se pide/no)
  - Nivel de integración (alto/medio/bajo)
  - Emociones expresadas (+/-/0)
- Objetivos planteados/incidencias/propuestas
- Evaluación cuantitativa y cualitativa (participantes)
  - Escala Likert
  - Observaciones

TERAPEUTAS:															
FECHA:	HORA:	P. PARTICIPANTES	0												
		ACT	0 NO ACT 0												
		INTEGRACIÓN GRUPAL		PARTICIPACIÓN		NIVEL DE INTEGRACIÓN			EMOCIONES EXPRESADAS						
P. PARTICIPANTES	SEXO	ADECUADA	INADECUADA	ESPONTÁNEA	APETICIÓN	NO PARTICIPA	ALTO	MEDIO	BAJO	INEXISTENTE	POSITIVAS	NEGATIVAS	NO MUESTRA		
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															
21															
22															
23															
24															
25															
26															
27															
28															
29															
30															
		TOTAL:		*	0	*	0	0	*	0	0	0	*	0	0

OBJETIVOS PLANTEADOS:	

INCIDENCIAS:	

ACTIVIDADES A REALIZAR:	

PARTICIPANTES:			
	H 0	M 0	TOTAL: 0

EVALUACIÓN OBJETIVA:	

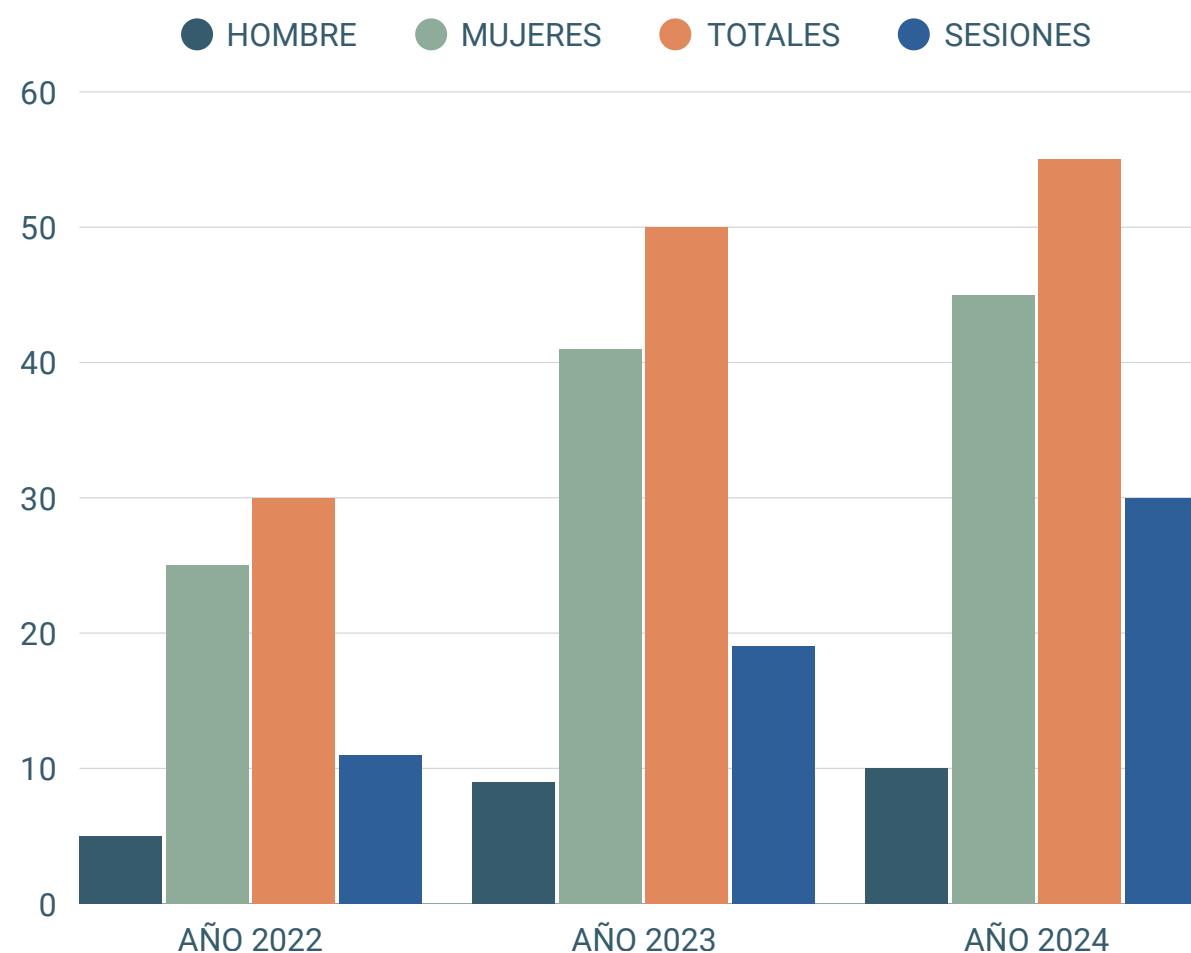
  

OBSERVACIONES:	

## PARTICIPANTES/SESIONES

	2022	2023	2024
SESIONES	11	19	30
PARTICIPANTES	H	5	9
	M	25	41
	T	30	50
<b>55</b>			

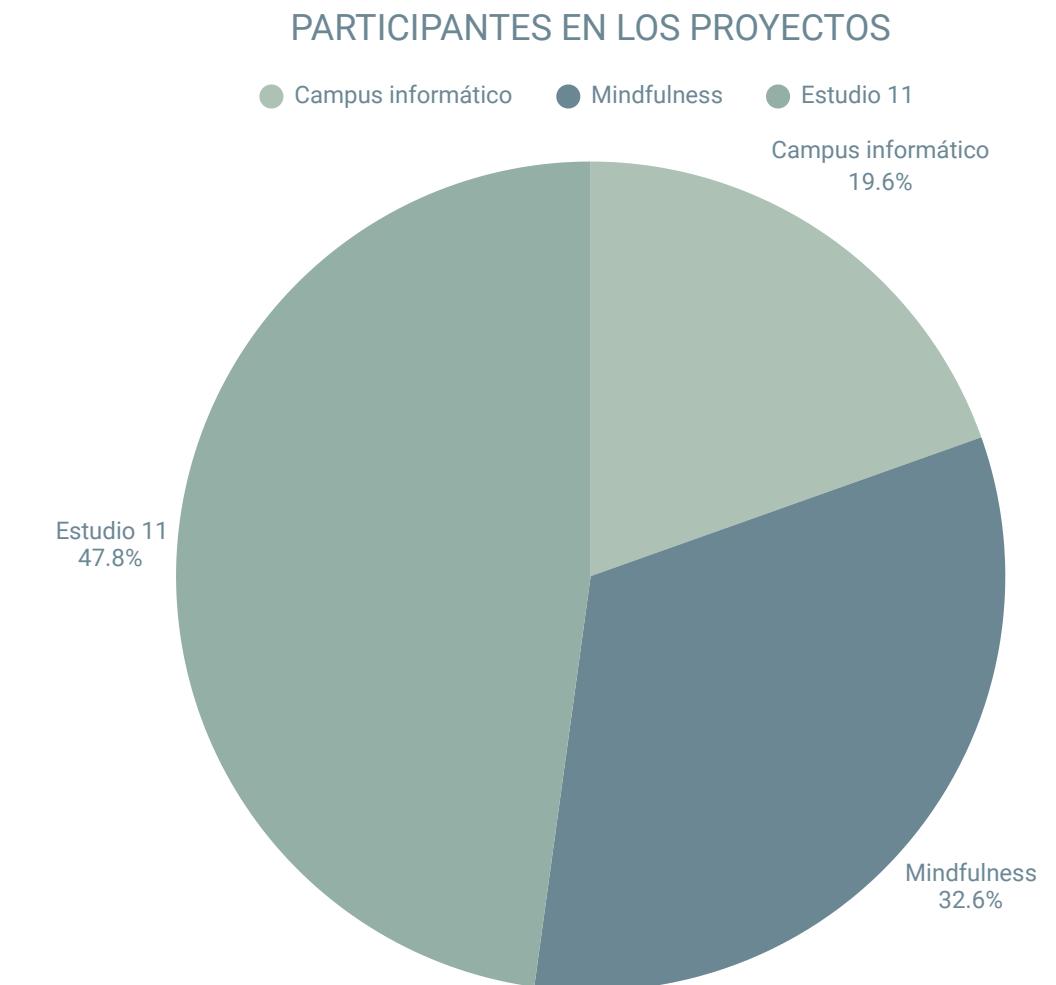
## PARTICIPACIÓN H/M. SESIONES



DATOS EXTRAIDOS DE LOS  
REGISTROS ANUALES (EXCEL)

## PROYECTOS DENTRO DEL PEF 2024

		CAMPUS INFORMÁTICO	ESTUDIO-11	MINDFULNESS
SESIONES		8	6	8
PARTICIPANTES	H	1	2	0
	M	8	20	15
	T	9	22	15



## CLUB DE LECTURA - 2025

TÍTULOS	AUTORES
EL PERFUME	PATRICK SÚSKIND
EL TALENTO DE MR. RIPLEY	PATRICIA HIGHSMITH
LA LADRONA DE LIBROS	MARKUS ZUSAK
EL ABUELO QUE SALTÓ POR LA VENTANA Y SE LARGÓ	JONAS JONASSON
DEJAME QUE TE CUENTE	JORGE BUCAY



# EVALUACIONES 2024 - PROFESIONALES

## Profesional



I.º DE SESIONES REALIZADAS	30
N.º TOTAL DE ENCUESTAS REALIZADAS:	12
TOTAL DE RESPUESTAS EN:	135
CUOTA DE PARTICIPACIÓN	71,02273 %
¿QUÉ PROBABILIDADES HAY DE QUE NOS RECOMIENDES A UNA FAMILIAR?	98,75 %
¿CÓMO VALORARÍAS EL DESEMPEÑO DE LOS PROFESIONALES QUE HAN PENSADO EN TI?	10 SOBRE 10
DEJAMOS UN ESPACIO PARA QUEJAS/ SUGERENCIAS Y/O AGRADECIMIENTOS:	Como profesionales un 10 como personas incalculable... Muchas gracias por cuidarnos y preocuparos por nosotros. Tenemos un gran apoyo. Yo mucho agradecimiento y sois todos una maravilla OS quiero. Sois maravillosos..no puedo poner ni una queja Estoy encantada de todos vosotros soy geniales Sois un equipo maravilloso, estoy encantada de conocerlos y poder participar juntos al resto de compañeras/os , siempre aprendo cosas y me nutris muchísimo Agradecerles a María Jose y Teresita por este gran curso. Lo han preparado de maravilla y si no han podido dar toda la teoría porque al grupo le apetecía hablar

EXTRAÍDO DE REGISTROS PROPIOS ANUALES

CUOTA DE PARTICIPACIÓN EN ENCUESTA				
PARTICIPANTE/ENCUESTA: MEDIAS				
ACTIVIDAD 1	15	12	80	%
ACTIVIDAD 2	23	13	56,5217	%
ACTIVIDAD 3	0	0	0	%
ACTIVIDAD 4	8	8	100	%
ACTIVIDAD 5	15	10	66,6667	%
ACTIVIDAD 6	9	9	100	%
ACTIVIDAD 7	25	22	88	%
ACTIVIDAD 8	15	8	53,3333	%
ACTIVIDAD 9	10	7	70	%
ESTUDIO 11	22	22	100	%
MINDFULNESS	15	5	33,3333	%
C. INFORMÁTICA	19	9	47,3684	%
TOTAL	176	125	71,02	%

## PARTICIPACIÓN

30 - 55

## Nº SESIONES

11 - 30

## PARTICIPACIÓN ENCUESTAS

71.022%

## SATISFACCIÓN

98%

# EVALUACIONES 2024 - PARTICIPANTES

## Participantes



"Como profesionales un 10, como personas incalculable"

"Muchas gracias por cuidarnos y preocuparos por nosotros.Tenemos un gran apoyo con vosotros!!!"

"Sois un equipo maravilloso, estoy encantada de conoceros y poder participar junto al resto de compañeras/os. Siempre aprendo cosas y me nutro muchísimo en este periodo tan delicado por el que pasamos, saber que estáis ahí me aporta paz"

## ACTIVIDADES

10/10

## DESEMPEÑO PROFESSIONAL

10/10

## RECOMENDARÍA FAMILIA/AMIGO

98%

# RESULTADOS

El desarrollo de actividades que implican la colaboración activa y participativa de las familias junto con los profesionales implicados en ellas, ha experimentado una evolución positiva desde que se retomó la actividad (2022) hasta la actualidad, como se refleja en los resultados, de lo que podemos inferir que la actividad ha resultado útil para los participantes y los objetivos planteados se han cumplido satisfactoriamente.

**AUMENTO DE LAS SESIONES Y DE LA PARTICIPACIÓN**

**SATISFACCIÓN ALTA TANTO CON LAS ACTIVIDADES COMO CON EL DESARROLLO**

**PROBABILIDAD MUY ALTA DE RECOMENDAR EL PROGRAMA (PEF)**

**GRADO DE SATISFACCIÓN ALTO  
FAMILIARES Y PROFESIONALES**

# CONCLUSIONES

EL PUNTO DE ENCUENTRO FAMILIAR (PEF), SE PUEDE CONSIDERAR COMO EL VEHÍCULO QUE PERMITE A LOS CUIDADORES ELABORAR Y DESARROLLAR IDEAS QUE PROMUEVEN LA EMPATÍA, EL RESPETO MUTUO, EL ACOMPAÑAMIENTO Y EL AUTOCUIDADO, DEVOLVIENDO EN MUCHOS CASOS EL PROPÓSITO DE VIDA, QUE EN OCASIONES SE PIERDE DEBIDO A LAS CIRCUNSTANCIAS GENERADAS POR LA SITUACIÓN DE CUIDADOS.







# BIBLIOGRAFÍA

## Artículos de revistas

[Alves LCS, Monteiro DQ, Bento SR, Hayashi VD, Pelegrini LNC, Vale FAC. Síndrome de agotamiento en cuidadores informales de adultos mayores con demencia: una revisión sistemática. Neuropsicología de Demencia. 2019 Oct-Dic;13\(4\):415-421.](#)  
[doi: 10.1590/1980-57642018dn13-040008. PMID: 31844495; PMCID: PMC6907708](#)

[Yuan S, Zhang F, Pu L, Lv J, Xie XF, Lin L, Qiu M, Huang L, Jiang W, Zhu J, Wei L. Intervenciones de apoyo social para cuidadores de adultos mayores con demencia: una revisión del alcance. BMJ Abierto. 2025 3 de junio;15\(6\):e095815. doi: 10.1136/bmjopen-2024-095815. PMID: 40461148; PMCID: PMC12142170.](#)



MUCHAS  
GRACIAS



C. Meliana, 17, 03203 Elche, Alicante.



965 43 68 41



618 931 340

Noviembre 2025

