

Títol	
Entitat/Institució col·laboradora	ACFA- Associació Familiars cuidadors de malalts d'Alzheimer
Tutor/a	Silvia Edo
Facultat/Escola	Psicologia
Grau	Psicologia
Breu descripció de l'experiència	
<p>L'objectiu general ha estat disminuir les emocions i pensaments que afecten el benestar del cuidador. Aquesta consta de 10 sessions d'una hora un cop per setmana, en les que s'hi treballen objectius específics, com la sobrecàrrega, els pensaments automàtics i les emocions desagradables associades a aquests, l'autoestima i l'autocura, que ens permeten assolir el general. A més, s'ha realitzat una avaluació de la intervenció pre-post mitjançant diversos instruments i s'han gravat les sessions per tal de poder analitzar-les posteriorment. Finalment, la intervenció ha estat útil per als/les cuidadors/es, ja que han après estratègies per a la gestió del benestar personal, i l'experiència ha resultat satisfactòria.</p>	