PROYECTO DE
ACCIÓN SOCIAL

EL TREN DE LA FELICIDAD



MEMORIA 2025

Acufade

El Tren de la Felicidad



ÍNDICE

3 Introducción.

4 Personas Beneficiarias.

5 Recursos Individualizados.

6 Recursos Grupales.

10 Acciones de sensibilización.

12 Satisfacción.

14 Logros 2025.

15 Propuestas para el 2026.

16 Conclusiones.



INTRODUCCIÓN

El cuidado constituye una base imprescindible para el sostenimiento de la vida, aunque continúa siendo una labor escasamente reconocida y apoyada.

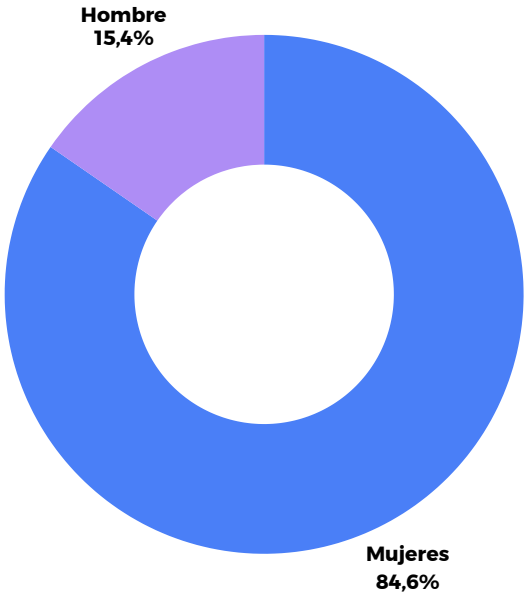
En este contexto, ACUFADE impulsa El Tren de la Felicidad, un proyecto de acción social orientado a mejorar la calidad de vida de las personas cuidadoras en Canarias, tanto en el ámbito familiar como profesional.

Desde 2013, esta iniciativa ha consolidado una red de apoyo y recursos destinada a acompañar, orientar y visibilizar a quienes sostienen los cuidados, mayoritariamente mujeres que atienden a personas en situación de dependencia.

La presente memoria tiene como finalidad recoger las principales actuaciones desarrolladas durante 2025 en el marco de este proyecto, así como poner en valor su impacto, los aprendizajes generados y los avances alcanzados en el apoyo y reconocimiento de las personas cuidadoras.

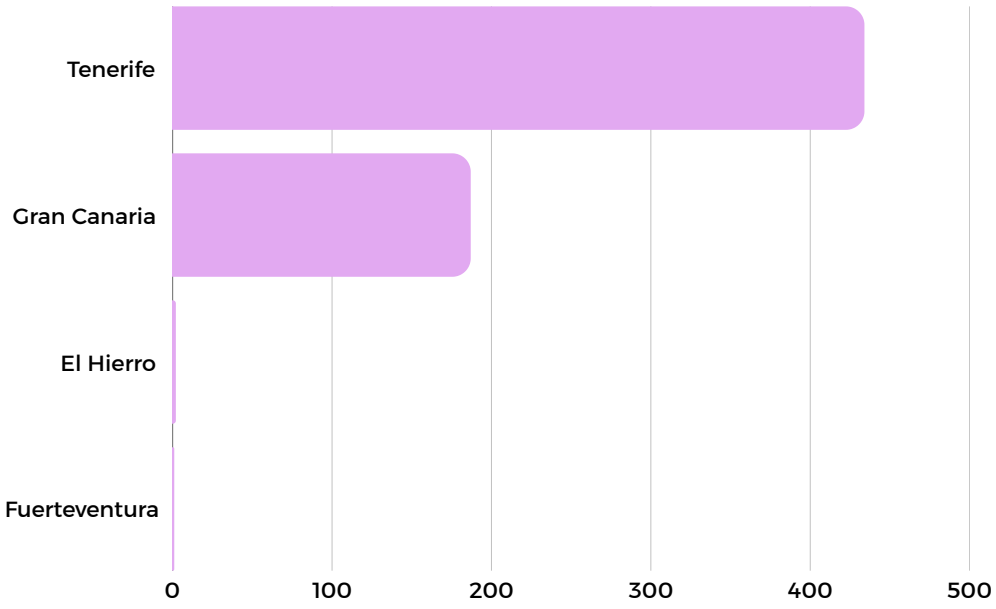
PERSONAS BENEFICIARIAS

- Durante el 2025 atendimos a un total de **624 personas cuidadoras** (528 mujeres y 96 hombres), procedentes de las islas de Tenerife, Gran Canaria, El Hierro y Fuerteventura.



- **129 nuevas altas** (110 mujeres y 19 hombres).

- **Cuidadoras atendidas, desagregadas por isla:**



RECURSOS INDIVIDUALIZADOS

El Tren de la Felicidad

Recurso	Total Intervenciones realizadas	Total Personas Beneficiarias
Asesoramiento Social	427	229
Asesoramiento psicológico en cuidados	123	62
Atención psicológica	549	183
Seguimientos	717	624

RECURSOS GRUPALES:
GRUPOS DE APOYO MUTUO

- Durante el 2025, hemos ofrecido un total de **10 grupos de apoyo mutuo**, denominados **“Mi Espacio de Cuidado”**, 3 en Gran Canaria y 7 en Tenerife, con un total de 121 participantes a lo largo del último año.,

- Se mantienen los **grupos de apoyo permanente** a través de WhatsApp, que en los últimos años se han consolidado como una herramienta clave de acompañamiento continuo para las personas cuidadoras. Estos espacios virtuales facilitan el intercambio de experiencias, el apoyo mutuo y el acceso a orientación por parte de otras cuidadoras y de profesionales.

Actualmente se cuenta con:

- **Grupo “Red de Personas Cuidadoras”**: 92 participantes.
- **Grupos de difusión**: 383 personas participantes.



RECURSOS GRUPALES:
ASESORAMIENTO EN CUIDADOS

- Se iniciaron sesiones grupales de asesoramiento en cuidados, diseñadas para reunir a personas cuidadoras que compartieran situaciones similares, como procesos de duelo, atención a familiares con la misma patología, iniciación en el cuidado, u otras necesidades específicas.

- Se llevaron a cabo **29 sesiones**, con un total de **59 personas beneficiarias**, promoviendo el intercambio de experiencias, el apoyo mutuo y la orientación profesional.

- Entre las temáticas tratadas se encuentran: acompañamiento en duelo residencial, asesoramiento sobre deterioro cognitivo y demencias, higiene del sueño, acompañamiento en duelo...





RECURSOS GRUPALES: TALLERES

Se llevaron a cabo **44 talleres** sobre diversas temáticas acerca del abordaje de los cuidados y el autocuidado, impartidos por profesionales de Acufade así como por otras entidades del tercer sector, con un total de **199 participantes.**

Mes	Temática	Formato	Nº de sesiones
Febrero	Ciberseguridad. Atención a la diversidad.	Presencial	3
Marzo	El papel de la mujer en los cuidados	Presencial	1
Abril	El placer de autoconocerse. Asertividad. Autocuidado, gestión del tiempo y descanso. Herencias y Testamentos.	Presencial	6
Mayo	Primeros auxilios. Arteterapia. Comunicación y habilidades sociales. Sensibilización sobre Párkinson.	Presencial	6

RECURSOS GRUPALES: TALLERES

El Tren de la Felicidad

Mes	Temática	Formato	Nº de sesiones
Junio	Alimentación saludable. Cambios hormonales en la menopausia. Medidas de apoyo para personas con discapacidad.	Presencial y Telemático	4
Julio	Mindfulness. Herencias y Testamentos. Apps para el uso de la vida diaria.	Presencial y Telemático	5
Septiembre	Risoterapia. Alimentación Saludable.	Presencial y Telemático	2
Octubre	Detección precoz del cáncer de mama. Cómo dormir mejor. Comprendiendo la evolución de la demencia. Sensibilización sobre la pérdida auditiva. Cuidándonos para cuidar. No cargues tú sola.	Presencial y Telemático	8
Noviembre	Yoga y escritura. Fisioterapia para el autocuidado de quienes cuidan. Sexualidad en la edad adulta, conocimiento propio y autocuidado.	Presencial y Telemático	4
Diciembre	Dibujando cuidados, repartiendo tiempos. Autocuidado. Fisioterapia para el autocuidado de quienes cuidan.	Presencial y Telemático	5

ACCIONES DE SENSIBILIZACIÓN

El Tren de la Felicidad

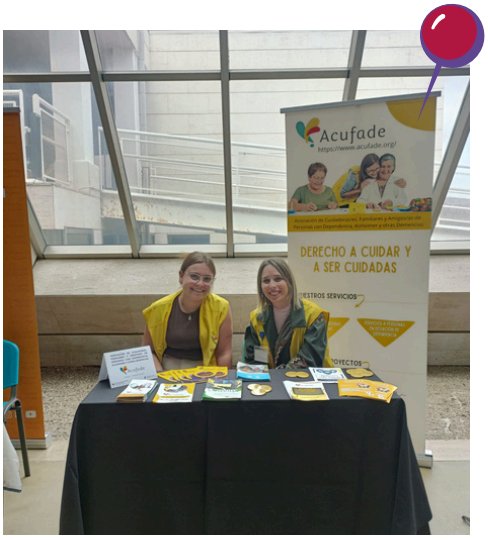
En colaboración con otras entidades y orgasnismos públicos, participamos en las siguientes acciones:

- Encuentros organizados por la Red Insular por la Igualdad de Género “Tenerife Violeta”.
- II Jornadas “Empoderando a Quienes Cuidan”, organizadas por el Centro de Salud “La Vera”, del Puerto de la Cruz.
- Jornadas "Miradas Violetas" organizadas por la Asociación Domitila Hernández.
- Feria “Primavera Solidaria”, organizada por la Universidad Europea de Canarias.
- Actividad de autocuidado “Cuidar a quienes Cuidan”, en colaboración con la Casa de los Mayores, de Buenavista del Norte.
- Talleres “Una mirada desde el Trabajo Social: el valor de cuidarnos", en colaboración con la entidad Factoría Social.
- Dinámicas de sensibilización sobre el origen del 25N y las violencias que atraviesan las mujeres.
- Feria de la Salud organizada por el Ayuntamiento de Buenavista del Norte.
- Participación en el “I Congreso Nacional Servicios Sociales e Inclusión Social”, organizado por el Ayto. de San Cristóbal de La Laguna a través de la presentación de buenas prácticas.

ACCIONES DE SENSIBILIZACIÓN

El Tren de la Felicidad











DATOS SATISFACCIÓN

El Tren de la Felicidad

ASESORAMIENTO SOCIAL	9, 5
ATENCIÓN EMOCIONAL	9,8
TALLERES	9, 4
GRUPOS DE APOYO MUTUO	9, 5

EN SUS PALABRAS...

"Les aprecio mucho"
"Las sentí muy cerca y estoy muy agradecido de ese apoyo que me brindaron"
"Todas y todos realizan este proyecto de una manera elogiable" "se les quiere mucho"

“ ACUFADE
Agradecer a Acufade por el trabajo excepcional que realizan. Cuidan de nuestras personas dependientes, con respeto, paciencia y humanidad y también nos acompañan a nosotras como cuidadoras, dándonos descanso, apoyo y comprensión.
Su labor no solo ayuda, sino que transforma vidas.
Gracias por existir”.

“Muchas gracias a ti por tu tiempo y en general por la labor social que, con el trabajo de la asociación, ayuda a tantísimas personas que lo necesitan. Mi madre ha sentido mucho alivio, comprensión y apoyo por parte del equipo de ACUFADE.
Mil gracias”

“(...) desde que estoy aquí me he sentido muy acompañada y comprendida por todos en mis momentos difíciles

Esta red ha sido un desahogo y un apoyo importante para mí porque he tenido momentos de mucha sobrecarga que me han llevado a bajones de ánimos y aquí he recibido compañía, comprensión y consuelo.

Muchas gracias a todo el grupo, también al personal de Acufade por estar siempre ahí acompañando. ”.

LOGROS 2025

- Finalización y publicación de la Instrucción Técnica de los proyectos de atención a personas cuidadoras.
- Mejora en la gestión de los recursos (asesoramientos grupales, seguimientos...).
- Mejora del grado de participación en los cuestionarios de satisfacción.
- Subvención “Contigo Sumamos”, de la Fundación Mahou, destinada a la impartición de diversas actividades en el 2026.
- Expansión del proyecto en Gran Canaria.
- Creación de una nueva parada del proyecto en Cono Sur, Las Palmas de Gran Canaria.
- Elaboración de un Protocolo de Acompañamiento en Procesos de Duelo.
- Ampliación del equipo para la implementación del proyecto en la isla de El Hierro.
- Creación de un grupo autogestionado de meditación, denominado “Renacer”, formado por 5 cuidadoras y excuidadoras.



PROPUESTAS PARA EL 2026:

- Implementar el Protocolo de Acompañamiento en Procesos de Duelo.
- Incrementar la tasa de participación en los cuestionarios de satisfacción.
- Reforzar el trabajo en red.
- Impulsar la realización de asesoramientos grupales con el objetivo de continuar optimizando y mejorando los recursos que ofrecemos a las personas cuidadoras.
- La transición hacia El Tren de los Cuidados...





CONCLUSIONES

Un año más, El Tren de la Felicidad ha supuesto un espacio esencial de apoyo para las personas cuidadoras de Canarias, proporcionando recursos que mejoran su bienestar, visibilizan la importancia de los cuidados y promueven su reconocimiento social.

La red creada en torno al proyecto y el equipo de profesionales han permitido que cientos de cuidadoras se sientan escuchadas, valoradas y respaldadas, reduciendo su aislamiento y sobrecarga.

Asimismo, la combinación de atención personalizada, talleres formativos y espacios de encuentro ha fortalecido sus capacidades de afrontamiento y fomentado una comunidad comprometida con la dignidad de los cuidados.

Este avance es fruto del compromiso diario de las psicólogas, trabajadoras sociales e integradora social que conforman el equipo, así como otros/as profesionales que integran la red sociosanitaria, consolidando este proyecto como un referente en acompañamiento a quienes cuidan.



¡SÚBETE AL TREN!

https://eltrendelafelicidad.org/

eltrendelafelicidad@acufade.org

630 704 703