

## Programa para el autocuidado

### ① Aprende a tu ritmo y desde casa

Podrás organizar tu tiempo de estudio en función de tus necesidades laborales y vitales, de una forma completamente flexible.

### ② Este programa es para ti si:

- » Quieres mejorar tus conocimientos en el cuidado de la salud.
- » Eres cuidador profesional y sientes la necesidad de unas mejores bases de autoconocimiento para realizar mejor tu labor.
- » Eres cuidador y quieres tener una formación continua, práctica y económica.
- » Quieres regalar formación para el cuidado integral de la salud.
- » Eres un cuidador y por falta de tiempo no puedes asistir a clases.
- » Eres empresario y te preocupas por la salud y bienestar de las familias de tus trabajadores.

### ③ Sabemos lo que necesitas

Detectamos qué necesitas para desempeñar tu tarea de cuidador en las mejores condiciones posibles.

### ④ Siempre con apoyo

Desde el primer momento tendrás a tu disposición un tutor para guiarte en tu aprendizaje y solventar cualquier duda que pueda surgirte.

### ⑤ Una empresa al servicio del cuidador

SUPER Cuidadores está especializada en la formación online. Su metodología, de probada eficacia, potencia la participación del alumno y la educación personalizada.

---

## OBJETIVOS

Con este programa aprenderás a:

- » Tener una mayor conciencia de nosotros mismos, así como mejorar nuestro autoconocimiento
- » Autoconocerse en la enfermedad y aprender a vivir después de sufrir alguna patología
- » Desarrollar la habilidad de no cargarnos física, mental o emocionalmente
- » Conciliar la labor de cuidar con lo personal, lo laboral y lo social y generar una actitud de servicio
- » Aprender a cuidar a personas adultas con distintas enfermedades o que hayan sufrido algún accidente
- » Aprender las técnicas básicas de cuidados y primeros auxilios
- » Cuidarnos desde lo físico hasta lo emocional



## Programa para el autocuidado

### CERTIFICADO ACREDITATIVO

Las personas que realicen este programa recibirán un certificado acreditativo de SUPERCUIDADORES, avalado por la UNIR, la Universidad Internacional de la Rioja.

UNIVERSIDAD  
INTERNACIONAL  
DE LA RIOJA **unir**

**super**cuidadores

La Universidad Internacional de la Rioja

A través de su empresa **SUPERCUIDADORES** que tiene entre sus objetivos:

Formar y proporcionar servicios a los cuidadores familiares y profesionales, así como a empresas e instituciones que tienen personas mayores y dependientes a su cargo

CERTIFICA que:

**Nombre de la persona**

Con DNI [REDACTED] ha participado en la acción formativa sobre:

**Programa para el autocuidado**

Cursada en el mes de [REDACTED] de 2018 y de [REDACTED] horas de duración

Y para que conste a los efectos oportunos, firma el presente certificado en Madrid, a [REDACTED] de 2018

El Consejero Delegado de SUPERCUIDADORES



El presente Título Propio no tiene carácter oficial, de acuerdo con lo establecido en el artículo 34.1 de la Ley Orgánica 6/2001, de 21 de diciembre, de Universidades, modificada por Ley Orgánica 4/2007, de 12 de abril.

## Programa para el autocuidado

### CONTENIDOS

#### 1. Masterclass: ¿Cómo potenciar la Inteligencia Emocional?

- » Las empresas y los profesionales que quieran lograr el éxito en el entorno de especialización y diversidad que caracteriza al mundo moderno deben tener consciencia de sus emociones y dotarlas de inteligencia. Conocer la Inteligencia Emocional para liderar equipos, gestionar proyectos, cumplir objetivos y alcanzar el bienestar de todos los componentes sociales.

#### 2. Masterclass: Aprender a envejecer: Cómo afrontar los cambios

Te ayudamos a descubrir que cumplir años significa vivir, es de hecho la vida en estado puro. Sumar experiencias a la vida es motivo de orgullo y alegría. Podemos seguir viviendo muy bien a medida que cumplimos años si nos sabemos cuidar un poquito más, algo que solo requiere unos minutos al día y un poco de fuerza de voluntad. Catalina Hoffmann te da todas las claves.

#### 3. Masterclass: Aprender a fomentar la autonomía y la independencia en el domicilio

- » En esta Masterclass, elaborada en colaboración con la Fundación Pilares para la autonomía personal, se hace un recorrido por las principales técnicas de comunicación para establecer la mejor relación de ayuda posible desde la escucha activa y la práctica de la empatía. Además, se tratan los conceptos fundamentales del modelo AICP: autonomía, independencia, derechos y dignidad... Se trata de favorecer el mejor clima posible para llevar a cabo las actividades de la vida diaria junto con la persona que cuidamos, comunicándonos mejor, fomentando su autonomía e independencia y favoreciendo el respeto mutuo.

#### 4. Masterclass: Masterclass Atención a lo que nuestro cuerpo nos está diciendo

- » En esta masterclass vamos a establecer las bases fundamentales para poder desarrollar al máximo nuestro autoconocimiento.

#### 5. Masterclass: Beneficios de las actividades diarias para la persona en situación de dependencia

- » En esta Masterclass hablamos sobre los efectos terapéuticos que tienen sobre nuestra salud y nuestra funcionalidad las actividades más elementales y cotidianas de la vida diaria, tales como bañarse, vestirse, comer, etc. Sin embargo, al analizar profesionalmente las tareas y movimientos que realizamos para cada una de estas actividades podemos conocer su sentido y efectos positivos para nuestra vida, lo que puede ser de gran ayuda para estimular su realización por las personas en situación de dependencia. Y también favorece su correcta realización a los/as cuidadores/as.

#### 6. Masterclass: Cómo adecuar la vivienda para la persona en situación de dependencia

- » En esta Masterclass se aborda un tema prioritario en la vida de aquellas personas en situación de dependencia: la vivienda.

#### 7. Masterclass: Masterclass Cómo afrontar el duelo

- » Te explicamos qué momentos y estados de ánimo atraviesa un cuidador que ha perdido a un ser querido. Queremos darte las estrategias para afrontar este periodo de duelo en mejores condiciones, pasando de la pérdida a la superación.

## Programa para el autocuidado

8. Masterclass: **Cómo vivir con ansiedad y depresión**
  - » En esta clase hablaremos de los síntomas y tratamiento de la ansiedad y la depresión, pero, sobre todo, se tratará también al paciente como su propio cuidador. Es importante asistir a esta clase porque se aprenderá a tratar la ansiedad y la depresión y afrontar sus consecuencias entre todos los implicados: paciente, familia, amigos, compañeros de estudios y trabajo.
9. Masterclass: **Cómo vivir con Asma**
  - » Para tener un buen control del Asma es necesario que el paciente modifique su estilo de vida y aprenda a cuidarse. Tiene que saber cómo prevenir los cuadros agudos, evitar infecciones respiratorias que agraven la enfermedad, cómo prepararse para hacer deporte, etc. Para conseguir estos cuidados debe contar con su entorno familiar y social. El primer y mejor cuidador es el propio paciente, pero necesita que su entorno familiar y social se una a esos cuidados.
10. Masterclass: **Cómo vivir con Diabetes**
  - » Para tener un buen control de la Diabetes es necesario que el paciente modifique su estilo de vida y aprenda a cuidarse. Tiene que saber qué comer, cómo comerlo, cuándo, qué ejercicio debe hacer y cuándo, cómo prevenir hipoglucemias (bajadas de azúcar) o hiperglucemias (subidas de azúcar).
11. Masterclass: **Cómo vivir con dolor crónico**
  - » En esta clase hablaremos de los tipos de dolor que hay y de los diferentes tratamientos, pero, sobre todo, se tratará también al paciente como su propio cuidador. Es importante asistir a esta clase porque se aprenderá a tratar el dolor y afrontar sus consecuencias entre todos los implicados: paciente, familia, amigos, compañeros de estudios y trabajo.
12. Masterclass: **Cómo vivir con Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)**
  - » Vivir con Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) significa vivir con unos bronquios obstruidos que dificultan el paso del aire al organismo, es decir, que se respira peor.  
La obstrucción de los bronquios en la EPOC es progresiva y, por lo tanto, hay muchos grados de EPOC, esto significa que un paciente diagnosticado de EPOC, si se cuida, puede tener una calidad de vida muy buena.  
Vivir con EPOC es aprender a vivir cuidándonos.
13. Masterclass: **Cómo vivir con Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA)**
  - » La Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA) es una enfermedad neurológica degenerativa que se produce porque las neuronas motoras, responsables de que podamos mover los músculos, pierden el contacto con las neuronas centrales del cerebro que son las que dan las órdenes a las neuronas motoras. Como consecuencia, el paciente con ELA va perdiendo la movilidad de todos los músculos del cuerpo. Para vivir con ELA es necesario tener un buen equipo de cuidadores y saber cuidarse uno mismo, sobre todo, psicológicamente.
14. Masterclass: **Cómo vivir con obesidad**
  - » En esta masterclass vamos a repasar este trastorno para aprender a detectarlo a tiempo, educar para prevenirlo para ayudar y cuidar a los pacientes que lo sufren. Vivir con Obesidad es aprender a vivir cuidándonos.
15. Masterclass: **Cómo vivir con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH)**
  - » Se hablará de los síntomas de la enfermedad que afectan al desarrollo de la vida y del comportamiento escolar y social. El punto diferencial de esta clase es que se tratará también al paciente como su propio cuidador.

## Programa para el autocuidado

### 16. Masterclass: Cómo vivir con una lesión medular

- » En una lesión medular supone una parálisis total de las piernas y de órganos internos de la pelvis que dificultan la realización de funciones elementales.

En esta clase hablaremos de las secuelas de una lesión medular y de cómo el paciente debe ser su propio cuidador.

### 17. Masterclass: Cómo vivir después de un accidente de tráfico

- » En esta clase hablaremos de los síntomas de las secuelas de un accidente de tráfico, pero, sobre todo, se tratará también al paciente como su propio cuidador.

### 18. Masterclass: Cómo vivir después de un ICTUS

- » Un ictus se puede producir como consecuencia de un trombo que obstruye el paso de sangre o por una hemorragia cerebral que da lugar a un hematoma que dificulta el paso de sangre normal.

En esta clase hablaremos de los síntomas y tratamiento del ictus, pero, sobre todo, se tratará también al paciente como a su propio cuidador.

### 19. Masterclass: Cómo vivir después de un infarto

- » En esta masterclass hablaremos de los síntomas y tratamiento del IAM, pero, sobre todo, se tratará también al paciente y a su propio cuidador.

### 20. Masterclass: Desde nuestro bienestar personal cuidamos mejor

- » En esta masterclass vamos a establecer las bases fundamentales para poder desarrollar al máximo nuestro autoconocimiento.

### 21. Masterclass: El autocuidado como clave para el buen cuidado

- » En esta masterclass, elaborada en colaboración con la Fundación Pilares para la autonomía personal, abordaremos el tema de los cuidados a una persona en situación de dependencia y de cómo estos cuidados pueden ser gratificantes si no nos descuidamos a nosotros mismos en el camino.

### 22. Masterclass: El estrés: sus causas, consecuencias y algunas técnicas para disminuirlo

- » En esta masterclass intentaremos aclarar conceptos, además de proporcionar estrategias para prevenirlo o disminuirlo.

### 23. Masterclass: El peso de estar identificado con lo que no somos

- » En esta masterclass vamos a establecer las bases fundamentales para poder desarrollar al máximo nuestro autoconocimiento.

### 24. Masterclass: Estimulación multisensorial: principios básicos

- » En esta masterclass vamos a establecer las bases fundamentales para poder desarrollar al máximo nuestro autoconocimiento.

### 25. Masterclass: Evaluación cognitiva basada en procesos

En esta Masterclass vamos a tratar una serie de aspectos relacionados con cómo un diagnóstico temprano y preciso basado en una estrategia de evaluación cognitiva que no se limita simplemente a obtener una serie de puntuaciones en los tests (es decir, un enfoque cuantitativo) puede ser de ayuda para entender el funcionamiento cognitivo de una persona que sufre una enfermedad neurodegenerativa.



## Programa para el autocuidado

### 26. Masterclass: Fortalece tu autoestima para cuidar y ser feliz

En esta Masterclass vas a identificar algunos indicadores de tu nivel de autoestima y aprender cómo mejorarlos para tener una vida más plena y feliz.

### 27. Masterclass: Gestión emocional en familia

En esta Masterclass vamos a abordar las emociones que las madres y los padres tenemos y sufrimos a lo largo de todo el proceso educativo de nuestros hijos e hijas.

### 28. Masterclass: Identificación y tratamiento de nuestras emociones

En esta masterclass vamos a establecer las bases fundamentales para poder desarrollar al máximo nuestro autoconocimiento.

### 29. Masterclass: Introducción al Mindfulness

En esta Masterclass conoceremos las últimas tendencias en psicología para gestionar el estrés y prevenir la depresión. Practicaremos Mindfulness o Atención Plena como ejercicio diario, descubriremos dónde suele transitar nuestra mente: pasado, presente o futuro, ¿quiere saber dónde está usted? especialmente recomendado si tiene altos grados de estrés o tendencia a la depresión.

### 30. Masterclass: La actitud de servicio como nuestro mejor estimulante

En esta masterclass vamos a establecer las bases fundamentales para poder desarrollar al máximo nuestro autoconocimiento.

### 31. Masterclass: La Conciliación, en general, y de los Cuidadores, en particular

Esta masterclass pretende abordar el tema de la conciliación de la vida personal y laboral ("Work life balance") y está especialmente dirigido al colectivo de cuidadores, sin perder una visión más generalista para cualquier persona interesada en este tema, de mucha actualidad.

### 32. Masterclass: Los hábitos saludables

Crear hábitos en nuestros hijos e hijas se ha convertido en una prioridad, pero el cómo establecerlos y qué hábitos crear, son cosas más complicadas. Planteamos además en esta masterclass una reflexión sobre los hábitos que son saludables.

### 33. Masterclass: Primeros Auxilios

Esta masterclass aborda conocimientos que todo cuidador debería conocer. Describiremos las primeras actuaciones que debemos llevar a cabo en varias situaciones de emergencia, como los atragantamientos, quemaduras, intoxicaciones, caídas o parada cardíaca. También se describirán los circuitos de activación de los servicios de emergencias y qué información debemos aportar cuando nos comunicamos con ellos.

### 34. Masterclass: Gestión de las emociones

En esta Masterclass identificaremos nuestras emociones, sobre todo las relacionadas con el cuidado de nuestro familiar. Aprenderemos a gestionarlas, y para ello, hablaremos de emociones primarias y secundarias. Además, realizaremos ejercicios prácticos para integrar lo aprendido.

## Programa para el autocuidado

### 35. Masterclass: Lo físico, lo mental y lo emocional a nuestro servicio

- » En esta masterclass vamos a establecer las bases fundamentales para poder desarrollar al máximo nuestro autoconocimiento. Empezaremos a utilizar un esquema muy sencillo: nuestros tres vehículos (físico, mental y emocional). Y aprenderemos a identificar los efectos y recursos asociados a cada uno.