

## Programa de bienestar mental

### 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, tu autonomía personal y tu autocuidado
- » Eres cuidador familiar y quieres mejorar tus conocimientos en cuidados básicos a personas dependientes
- » 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:

- » Los factores que influyen en la salud y el bienestar general
- » Los diferentes tipos de trastornos que pueden aparecer según la edad
- » Las técnicas terapéuticas más adecuadas a cada caso
- » A tener una vida saludable y a promover un estado de bienestar
- » Convivir con diferentes patologías mentales y a desarrollar un correcto tratamiento para cada situación
- » Cuidar tu propia salud mental



## Programa de bienestar mental

### CERTIFICADO ACREDITATIVO

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

|   |  |
|---|--|
|    |  |
| <p>La Universidad Internacional de la Rioja</p> <p>A través de su empresa <b>SUPERCUIDADORES</b> que tiene entre sus objetivos:</p> <p>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</p> <p>CERTIFICA que:</p> <p><b>Nombre de la persona</b></p> <p>Con DNI [ ] ha participado en la acción formativa sobre:</p> <p><b>Programa de bienestar mental</b></p> <p>Cursada en el mes de [ ] de 2018 y de [ ] horas de duración</p> <p>Y para que conste a los efectos oportunos, firma el presente certificado en Madrid, a [ ] de 2018</p> <p>El Consejero Delegado de SUPERCUIDADORES</p> <p> </p> |  |
| <small>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.</small>  |  |

## Programa de bienestar mental

### 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: ¿Cómo transformar los conflictos en crecimiento personal?

- » El conflicto es un hecho natural en nuestras vidas, pero cada persona utiliza diferentes modos para enfrentarse a ellos. Todos tenemos una actitud personal que hemos aprendido y que podemos cambiarla o reformularla al conocer nuevos métodos más eficaces para manejar los conflictos. Eligiendo cómo enfrentar los conflictos, podemos desarrollar un plan de acción que nos permita abordarlos de manera positiva.

#### 3. Masterclass: Aprender a cuidar a pacientes con síntomas psicóticos

- » La masterclass va a tratar de enseñar y clarificar a los discentes qué es la sintomatología psicótica, en que patologías mentales es prevalente y como cuidar de forma adecuada a estas personas afectadas por dicha sintomatología. La claridad, sencillez y conceptualización de la masterclass va a ayudar a profesionales y cuidadores de pacientes con este problema a desestigmatizar y desmitificar los conceptos arraigados a la patología mental grave y a cómo "cuidarlos" de forma adecuada y eficaz.

#### 4. 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.

#### 5. 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.

#### 6. Masterclass: Cómo cuidar estimulando las funciones cognitivas

- » La estimulación cognitiva es fundamental para mejorar la calidad de vida de las personas dependientes. Se trata de un recurso al alcance de todos. En esta masterclass encontrarás formación específica y práctica para entender qué es la estimulación cognitiva, dónde encontrar recursos y cómo llevarla a cabo mientras cuidas

#### Masterclass: Cómo gestionar los trastornos psicológicos en pacientes terminales y sus cuidadores

- » En esta sesión vamos a proporcionar una introducción a los principales trastornos psicológicos en pacientes en situación terminal o fase final de la vida y personas cuidadoras formales e informales.

## Programa de bienestar mental

8. Masterclass: **Cómo hablar con tus hijos de drogas, alcohol y tabaco**
  - » La base de una buena prevención de la drogadicción es la comunicación: cómo hablar del tema con tus hijos o alumnos, cómo afrontar una situación ante un posible consumo de drogas, cómo responder ante dudas y desmontar mitos sobre las drogas.
9. Masterclass: **Cómo identificar el deterioro cognitivo y qué tratamientos podemos aplicar**
  - » Cuando nos comunican que un familiar, o nosotros mismos, padecemos una demencia se nos viene el mundo encima. Pero es precisamente en los primeros momentos del proceso de deterioro cognitivo cuando tenemos que ser más valientes y conocer bien qué es y cómo nos afecta una demencia, y todas las alternativas, recursos y tratamientos que existen para tratarla.
10. Masterclass: **Cómo prevenir los olvidos cotidianos**
  - » La pérdida de memoria es un tema que cada vez preocupa más, dado el creciente porcentaje de personas afectadas por demencias como la enfermedad de Alzheimer. Sin embargo, no siempre los olvidos indican la presencia de un problema de estas características. Existen los llamados "olvidos benignos", que todos podemos experimentar y que preocupan más cuando nos hacemos mayores. Esta sesión permitirá conocer cómo funciona nuestra memoria, cómo identificar estos olvidos y, sobre todo, cómo prevenirlos.
11. Masterclass: **Cómo prevenir los trastornos del ánimo en edad escolar**
  - » Los Trastornos del Ánimo más frecuentes son la Ansiedad y la Depresión y son muy frecuentes en los niños y adolescentes en edad escolar. Aprende a detectarlos a tiempo, prevenirlos y orientar en la búsqueda de ayuda para su tratamiento.
12. Masterclass: **Cómo tratar a personas con Síndrome de Down**
  - » En esta masterclass vamos a tratar una serie de puntos importantes acerca de esta temática para conocer cómo tratar a personas con trisomía 21. Nos acercaremos a las características generales de este síndrome y conoceremos cuáles son los ámbitos que debemos trabajar con estas personas, así como las técnicas para realizarlo.
13. 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.
14. Masterclass: **Convivir con la depresión: entenderla para manejarla**
  - » La depresión es uno de los trastornos más comunes entre la población, por lo que en muchos hogares se encuentran con la compleja situación de convivir con personas deprimidas. Para facilitar esta tarea y mejorar la situación, es necesario comprender este problema, analizando sus causas, sus síntomas y así establecer unas pautas de actuación adecuadas con la persona deprimida y con uno mismo.

## Programa de bienestar mental

### 15. Masterclass: Del acoso escolar al ciberacoso

- » En esta Masterclass nos adentraremos en un tema que nos preocupa a todas las personas implicadas en la educación desde un lado u otro: familia, escuela, profesionales, estudiantes y docentes, para la mejora de la convivencia y el respeto a la diversidad. Daremos respuesta a estas preguntas: ¿qué podemos hacer para prevenir estas situaciones?, pero una vez que ocurren ¿cómo detectarlas y cuál es la forma correcta de actuar? ¿Qué recursos didácticos están disponibles y qué protocolos de actuación podemos llevar a cabo?

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

- » Esta es la séptima de las masterclass que conforman el curso Cuidándonos desde el autoconocimiento, en esta séptima masterclass vamos a establecer las bases fundamentales para poder desarrollar al máximo nuestro autoconocimiento.

### 17. 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.

### 18. Masterclass: El poder de la empatía en el cuidado de las personas

- » Investigaciones recientes demuestran el poder de la empatía en la relación con las personas, incrementando la satisfacción, la confianza y potenciando la comunicación. La empatía es una habilidad que se puede desarrollar, potenciar y convertirse en una de las claves del éxito de los cuidadores, que les prepara en determinadas capacidades necesarias para que pueda dedicarse a las personas dependientes de una forma sana y equilibrada emocionalmente, resultando beneficiados ambos.

### 19. Masterclass: Entrenar nuestra mente para nuestro propósito

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

### 20. Masterclass: Estimulación Cognitiva en el domicilio

- » En esta masterclass diseñaremos una tabla semanal para estimular cognitivamente a su familiar, y así ralentizar su deterioro, o mantener sus funciones cognitivas conservadas el mayor tiempo posible. Este diseño se hará en función de las necesidades de su caso particular. Es muy recomendable para si tu familiar no recibe ningún tipo de estimulación focalizada, o para complementar la que recibe.

### 21. Masterclass: Estimulación multisensorial: Método Glenn Doman

- » El método Glenn Doman es un método de estimulación infantil desde el nacimiento que cubre tanto el ámbito motor (en medio terrestre y acuático) sensorial e intelectual (música, lenguaje, idiomas, lectura). Aunque el método nace para ayudar a recuperar las habilidades de personas con deficiencias, su expansión lo ha llevado a ser utilizado con pequeños nacidos sanos en programas de estimulación de la inteligencia, con espectaculares resultados.

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

- » En esta sesión, hablaremos del concepto de estimulación y cómo los entornos estimulantes favorecen la adquisición de experiencias y nos ayudan a dar significado a las sensaciones que percibimos, ya que utiliza los mecanismos de plasticidad del sistema nervioso. Abordaremos el concepto de estimulación multisensorial y la diferencia con otros conceptos relacionados.

## Programa de bienestar mental

### 23. 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.

### 24. 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. Las claves que aprenderás y practicarás son válidas tanto para tu esfera personal como para la profesional y además de todo esto crearás tu propio Plan de Acción que te llevará a valorarte más y más.

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

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

### 26. Masterclass: Intervención ante el riesgo social y maltrato en mayores

» Esta masterclass te descubrirá qué es el riesgo social y el maltrato en las personas mayores sabiendo evidenciar un buen diagnóstico social sobre los indicadores de riesgo. Una intervención social planteada sobre un diagnóstico con rigor asegurará que nuestras acciones reduzcan los factores de riesgo con todas las garantías en los procesos de actuación. Esta masterclass se enfoca desde la práctica profesional a partir del trabajo de casos.

### 27. 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.

### 28. Masterclass: La comunicación con personas con alzhéimer

» El lenguaje es uno de los principales aspectos que puede deteriorarse en personas con demencia, especialmente en el alzhéimer y causa dificultades de comunicación y entendimiento entre la persona afectada y su entorno. Sin embargo, existen estrategias, herramientas y recursos para impedir estos problemas y lograr una interacción adecuada, evitando el aislamiento y otras conductas que son consecuencia de la falta de comunicación.

### 29. Masterclass: Neurociencia para cuidadores

» ¿Quieres conocer cómo te puede ayudar la neurociencia en la tarea de cuidar? El cerebro crea circuitos a través de las experiencias que hemos vivido. Algunas pueden haber compuesto circuitos que bloquean al cerebro sano. Sin embargo, la neuroplasticidad nos muestra que esto se puede corregir, gracias a las técnicas de integración. Éstas consisten en "conectar" la parte derecha del cerebro del cuidador con la parte derecha del cerebro del enfermo. Te explicamos cómo conseguirlo.

### 30. Masterclass: Nuestros procesos mentales y su mejor aprovechamiento

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

## Programa de bienestar mental

### 31. Masterclass: Si te he visto, no me acuerdo

» Cuando la memoria empieza a fallar, le echamos la culpa a los años. Pero, ¿y si hubiera algo más? ¿Qué hay detrás de enfermedades como el Parkinson o el Alzheimer? ¿Hay algo que esté en nuestra mano para poder retrasar el envejecimiento neuronal? Ven a conocer a tu cerebro y a descubrir trucos y pautas para mantenerlo joven. Haremos ejercicios y dinámicas.

### 32. Masterclass: Smartbrain, un programa eficaz para prevenir el deterioro cognitivo

» Smartbrain es un programa pionero como herramienta interactiva de estimulación cognitiva que permite prevenir y paliar la pérdida de capacidades cognitivas, cualquiera que sea su causa.

### 33. Masterclass: Terapia asistida con animales: calidad de vida

» La Asociación PsicoAnimal está creada por un equipo multidisciplinar de profesionales del ámbito de la salud y del mundo animal con el fin de dar a conocer las Intervenciones Asistidas con Animales (IAA) y la importancia de su función terapéutica y social. En esta sesión, os hablaremos de los beneficios que trae consigo la interacción con animales y los colectivos con lo que trabajamos.

### 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.

### 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.