

Programa para el cuidado integral de las personas en edad laboral

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:

- » Te dedicas al cuidado de un familiar o persona en edad laboral dependiente y quieres mejorar tu formación.
- » Tienes personas dependientes a tu cargo: hijos, padres, abuelos...
- » Eres profesional Sociosanitario o te quieres dedicar profesionalmente al cuidado de personas dependientes en instituciones sociales o en domicilios.
- » 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 consciencia 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
- » Cuidar al paciente desde lo físico hasta lo emocional
- » Conocer las necesidades psicológicas de la persona dependiente y tratarla adecuadamente según su estado
- » Cuidar el equilibrio familiar y solventar los problemas relacionados con la familia
- » Establecer un crecimiento en la comunicación paciente-cuidador y aumentar la importancia del cuidador involucrándonos en su cuidado



Programa para el cuidado integral de las personas en edad laboral

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

supercuidadores

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 cuidado integral de las personas en edad laboral

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 cuidado integral de las personas en edad laboral

CONTENIDOS

1. Masterclass: Adultos y Adolescentes, ¿cómo entenderse?

- » En esta sesión vamos a explicar el momento vital por el que pasa el adolescente. Momento en el que deja de admirar a sus padres, para ser crítico con ellos. Los padres se caen del pedestal y son sustituidos por sus iguales, con quienes ahora se identifican.

2. Masterclass: Aprende a superar el insomnio

- » En esta sesión, vamos a dar una amplia vuelta por todas las fases del sueño: Después, analizaremos qué podemos hacer para favorecer un mejor descanso nocturno y qué no tenemos que hacer. Hablaremos de las mejores técnicas que existen para dormir mejor con el objetivo de que podáis probarlas y mejorar vuestro descanso nocturno.

3. Masterclass: Como padres, ¿qué sé yo de Educación Especial?

- » Esta masterclass ayudará a resolver dudas sobre el deber y el funcionamiento que debe realizar cada uno para mejorar la vida del niño, como pueden ser la escuela, familia...

4. Masterclass: Consejos para futuras mamás

- » La masterclass Consejos para futuras mamás creada en colaboración con ASISA/ASISER, pretende crear un espacio de conocimiento global sobre los cambios que ocurren durante el embarazo, el parto y el postparto. Así lograremos que las futuras madres puedan estar ubicadas y preparadas en cualquier momento del proceso. El saber le quita incertidumbre y le da seguridad.

5. Masterclass: Conflictos Familiares. Un diagnóstico que nos afecta a todos

- » Hay ciertas enfermedades que afectan no solo a la persona que las padece, sino a todo su entorno vital. Su evolución conllevará cambios que exigen adaptarse a nuevas realidades y todos deben implicarse en ello y no siempre es fácil. Por ello, la mediación puede ser un espacio donde planificar y llegar a acuerdos.

6. Masterclass: Conflictos Familiares. ¿Cómo actuar cuando la pérdida nos distancia?

- » Adaptarse a los cambios que acompañan la progresiva dependencia de un miembro de la familia tiene ciertas dificultades. Es imprescindible contar con el aporte de todos pero en ocasiones conciliar posiciones parece inalcanzable. Es necesario un facilitador de la comunicación, que genere un espacio en el que se pueda llegar a acuerdos.

7. Masterclass: Construimos la realidad con la comunicación

- » Conoce las diferentes formas en que nos comunicamos, consciente o inconscientemente; de emociones y de cómo esto influye en la construcción de nuestra realidad. Aprenderemos también a tomar conciencia sobre nuestra forma de relacionarnos y a introducir pequeños cambios que nos ayuden a comunicarnos de forma más eficaz.

8. Masterclass: Convivir con la depresión: entenderla para manejarla

- » La depresión es uno de los trastornos más comunes entre la población. Vamos a analizar sus causas, sus síntomas y así establecer unas pautas de actuación adecuadas con la persona deprimida y con uno mismo.

Programa para el cuidado integral de las personas en edad laboral

9. Masterclass: Cómo cuidar a un bebé

- » Los bebés no nacen con un pequeño libro de instrucciones debajo del brazo. Es por ello que se requieren a veces una serie de consejos prácticos que nos ayuden a superar las pequeñas metas que nos supone comenzar a convivir con un bebé.

10. Masterclass: Cómo cuidar al enfermo de Diabetes e Hiperglucemia

- » En esta Masterclass se van a tratar de forma meticulosa todos los conceptos necesarios para poder conocer la enfermedad en su totalidad y así poder dar unos cuidados de calidad al paciente.

11. Masterclass: Cómo organizar los medicamentos en casa

- » Conoce todo lo que tienes que tener en el botiquín en caso de una urgencia doméstica. Aprende los productos que debes incluir, dónde colocarlo y el material de curas de mayor utilidad.

12. Masterclass: envejecimiento saludable: Intervenciones preventivas

- » Esta Masterclass pretende una aproximación a la realidad demográfica y sanitaria del momento, aborda el comportamiento de la enfermedad y sus distintas formas de expresión en las personas mayores, y sugiere algunas estrategias e intervenciones preventivas para favorecer un envejecimiento activo y saludable.

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.

14. 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.

15. Masterclass: Cuando las diferencias generacionales lo hacen más difícil

- » El tiempo transforma a las personas. Sin darnos cuenta, la realidad va cambiando y de pronto nos cuesta aceptarla. Ya no es lo que era, no podemos esperar lo que esperábamos. Nosotros también tenemos que cambiar. Hacer un alto en el camino, tomar conciencia, reconocer, siempre vale la pena. Por todo esto, es muy importante reflexionar sobre los cambios naturales que son consecuencia del paso inexorable del tiempo, sentir que compartimos la realidad con otros y elaborar nuevas maneras de afrontarlo.

16. Masterclass: Cuidar a través de un servicio de Telemonitorización

- » Esta Masterclass trata sobre cuidados en Centros Sociosanitarios a través de un Servicio de Telemonitorización; veremos cómo funciona y se implementa un Servicio de Telemonitorización.

17. Masterclass: Cuidar al cuidador

- » El cuidador podrá adquirir estrategias para conocer mejor sus necesidades y para vencer las barreras que le impiden satisfacerlas. Vanessa Narváez, psicóloga, nos aporta pautas prácticas y realistas que puedan adaptarse al día a día del cuidador.

Programa para el cuidado integral de las personas en edad laboral

18. Masterclass: Cuidadores profesionales: un empleo de futuro

- » En la masterclass online se describe el perfil del cuidador de personas en situación de dependencia en España, sus necesidades formativas, los retos a los que se enfrentan, pero también los recursos con los que cuentan para mejorar su calidad de vida y la de aquellos a los que cuidan.

19. Masterclass: Cuidar tu tiempo, cuidar tus sueños

- » Esta sesión trabaja un programa de mejora de la productividad profesional y personal, para que las personas alcancen sus metas. Te enseñará a hacer lo que quieres hacer realmente, y no lo que las circunstancias y el entorno te conducen a hacer. Aprenderás a tener el control de tu tiempo, a usarlo en las cosas que te benefician y a no buscar autoexcusas.

20. Masterclass: Dale la vuelta al estrés

- » En esta sesión se te enseñarán técnicas sencillas y prácticas que puedes aplicarlas cada día para lograr relajarte y gestionar de mejor manera tus niveles de estrés.

21. Masterclass: Desarrollo de la capacidad de resiliencia

- » En esta masterclass tomaremos contacto con nuestra capacidad resiliente, con el fin de desarrollarla. La resiliencia, en el ámbito psicológico, está tomando fuerza como capacidad potencial para salir reforzados de las dificultades. Todo un ejercicio de superación, dedicar un tiempo para aprender más de esta capacidad psicológica que todos podemos desarrollar.

22. Masterclass: Desde nuestro bienestar personal cuidamos mejor

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

23. 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.

24. 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.

25. 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.

26. 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.

27. Masterclass: El reparto del cuidado de un mayor dependiente en la familia

Te explicamos la forma más adecuada de tratar el proceso de repartir el cuidado de un dependiente en la familia para minimizar el riesgo de conflicto intrafamiliar. Aprenderás las técnicas de comunicación asertiva, constructiva y eficaz con multitud de ejemplos del día a día.

Programa para el cuidado integral de las personas en edad laboral

28. Masterclass: El reto de ser padres

- » El reto de ser padres es una masterclass que tratará sobre la situación actual de las familias y como la educación de los hijos e hijas se convierte en un reto. Abordaremos los distintos estilos educativos y los principios educativos.

29. Masterclass: El valor de los equipos intergeneracionales

- » El valor diferencial de la masterclass es el enfoque aplicado a la creación de vínculos entre generaciones para la mejora de la convivencia.

30. Masterclass: Empezar a cuidar... ¿Qué hago ahora?

- » ¿Qué hago cuando me siento solo/a? ¿Y cuándo nadie me entiende o no quiero preocupar a mis hijos? ¿Y si mi familiar no me hace caso o temo qué será de él/ella si a mí me pasa algo? ¿Y cuándo mis amigos ya no me llaman? Son dudas comunes en quienes empiezan a cuidar. La psicóloga Elisa Sancha nos las aclara de forma sencilla y directa.

31. Masterclass: Entrenar nuestra mente para nuestro propósito

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

32. 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.

33. 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.

34. Masterclass: Gestión emocional en familia

- » Masterclass donde 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.

35. Masterclass: Habilidades psicológicas

- » En esta Masterclass, aprenderemos habilidades psicológicas para fomentar el contacto en la relación con nuestro familiar: empatía, paciencia, escucha activa, autoobservación y estilos de comunicación. Es muy recomendable si quieres mejorar tus habilidades psicológicas personales.

Programa para el cuidado integral de las personas en edad laboral

36. Masterclass: Identificación y tratamiento de nuestras emociones

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

37. 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?

38. 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.

39. Masterclass: La comunicación interpersonal

- » Con esta clase entenderemos la importancia de la comunicación en la familia, y la necesidad de practicarla con nuestros hijos e hijas, no sólo para contar los hechos, sino también las emociones.

40. 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. Después de exponer unos conceptos globales y teóricos, se profundizará en una visión práctica del tema, con la posibilidad de responder (al final de la exposición) a preguntas de la audiencia.

41. Masterclass: La creatividad en la familia

- » Ser padre y madre es la profesión más creativa que existe, por lo tanto es importante que desarrollemos en nuestros hijos e hijas la creatividad como una parte fundamental del proceso educativo.

42. Masterclass: La Higiene en mayores y dependientes

- » La higiene personal es una tarea imprescindible para todos, ya que forma parte de las funciones fisiológicas básicas del ser humano. Una persona en situación de dependencia puede ver mermada su autonomía para realizar esta actividad. Conocer en detalle las dificultades a las que se enfrenta nos ayudará a proporcionarles las herramientas adecuadas para solucionarlas.

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

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

44. 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.

45. Masterclass: Los medicamentos genéricos, ¿hacen el mismo efecto?

- » En esta masterclass podrás conocer la razón por la que se prescriben genéricos en algunos medicamentos y en otros no. También aprenderás a interpretar el significado de la simbología de las cajas. Sara Hernando nos aclara todas estas cuestiones.

Programa para el cuidado integral de las personas en edad laboral

46. Masterclass: Los sistemas personalizados de dosificación. Las ayudas técnicas en la medicación
- » En esta Masterclass sabrás cómo utilizar los nuevos Sistemas Personalizados de Dosificación de medicamentos.
47. Masterclass: Me duele la regla: ¿es endometriosis?
- » En esta masterclass recibirás la información básica para que estés correctamente informada de una enfermedad crónica muy desconocida aunque afecte a una de cada diez mujeres.
48. 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.
49. Masterclass: Nuestros procesos mentales y su mejor aprovechamiento
- » En esta masterclass vamos a establecer las bases fundamentales para poder desarrollar al máximo nuestro autoconocimiento.
50. 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 atagantamientos, quemaduras, intoxicaciones, caídas o parada cardíaca.
51. Masterclass: Secretos de los mejores padres: la autoridad positiva
- » Es importante como padres y madres que nos planteemos el modelo educativo que deseamos en la educación de nuestros hijos e hijas y, en consecuencia, tener presente objetivos y cómo conseguirlos.
52. Masterclass: STOP al tabaco: las claves para dejar de fumar
- » Conocer cómo funcionan los mecanismos de la adicción, así como el desarrollo de técnicas y recursos, serán de gran utilidad para acabar con el consumo, así como guiar a otros en su proceso de decir adiós al tabaco.
53. Masterclass: Técnicas para combatir el estrés laboral
- » En esta Masterclass aprenderemos a conocer más a fondo el mecanismo de actuación del estrés y conoceremos técnicas para afrontarlo y minimizar sus efectos.
54. Masterclass: Trucos para el cuidador: hacer accesible lo inaccesible
- » Te explicamos la forma más adecuada de tratar la organización de los espacios de paseo, las habitaciones de las viviendas, los centros de atención especializada y los elementos del mobiliario
55. Masterclass: ¿Sabes qué es la Asistencia 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.