

Programa psicoafectivo para cuidadores familiares

1. Aprende a tu ritmo desde casa

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

3. Este curso es para ti si

- ▶ Especialmente indicado para cuidadores familiares de personas con demencia.
- ▶ Posibilidad de ampliación a cuidadores profesionales.

2. Sabemos lo que necesitas

Detectamos qué necesitas para desempeñar tu tarea como cuidador/a en las mejores condiciones.

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 surgirle

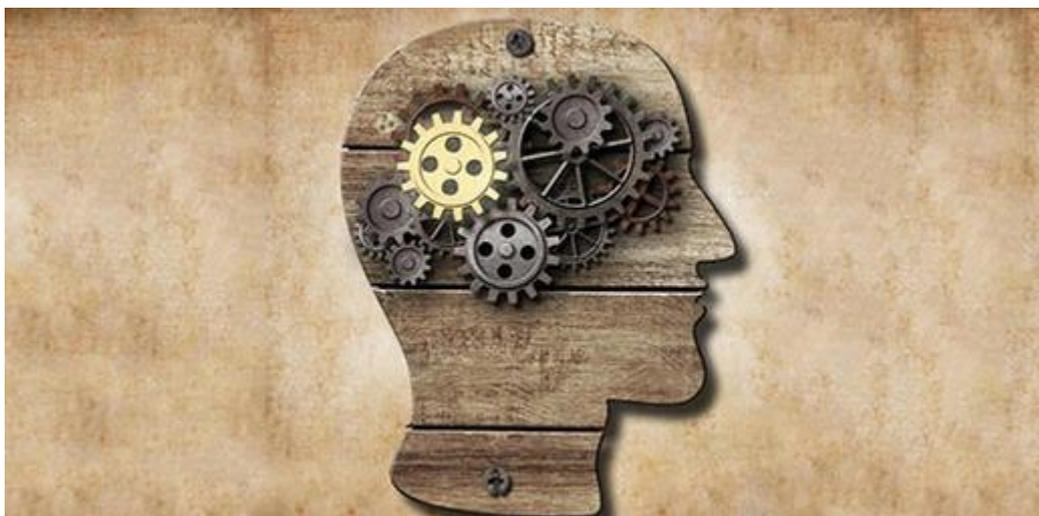
5. Una universidad al servicio del cuidador

UNIR, la Universidad en internet, está especializada en la formación online. Su metodología, de probada eficacia, potencia la participación de los/as alumnos/as y la educación personalizada

OBJETIVOS

Con este curso aprenderás a:

- ▶ Identificar las emociones asociadas a la tristeza, apatía, ansiedad, desbordamiento emocional para prevenir o minimizar los síntomas propios del “síndrome del burn-out”.
- ▶ Aprender habilidades psicológicas destinadas a fomentar el contacto en la relación. Desarrollo y adquisición de cualidades como la paciencia, la compasión, la empatía, la escucha activa, la auto-observación y el afecto. Fomentar la comunicación no verbal y afectiva con las personas con demencia.
- ▶ Desarrollar nuestra capacidad resiliente o capacidad para transformar las dificultades en ejercicios de aprendizaje.
- ▶ Captar la atención plena, basándonos en técnicas como el Mindfulness, para gestionar el estrés y prevenir depresión.
- ▶ Aprender algunas herramientas para la estimulación cognitiva de nuestro familiar para retrasar el deterioro todo lo que sea posible.



Programa psicoafectivo para cuidadores familiares

CONTENIDOS

Módulo 1. Gestión de emociones

- » Ayudaremos a los familiares de personas con demencia a identificar, gestionar y elaborar las emociones asociadas durante el proceso de la enfermedad.
- » Daremos un espacio a vuestras emociones y aprenderemos a gestionarlas.

Módulo 2. Habilidades psicológicas

- » Aprenderemos habilidades psicológicas para relacionarnos con una persona con Alzheimer u otra demencia.
- » Detectaremos si tenemos o no creencias autolimitantes.
- » Desarrollaremos nuestra capacidad de observación, empatía, compasión, paciencia y escucha activa.

Módulo 3. Introducción al mindfulness

- » Aprenderemos la fusión de la Psicología Moderna y la Filosofía Oriental.
- » Gestión de estrés y prevención de la depresión.
- » Práctica de la Atención Plena.

Módulo 4. Desarrollo de la capacidad de resiliencia

- » La resiliencia se refiere a nuestra capacidad para salir reforzados de las dificultades. Ante un hecho desestabilizador, como la llegada a nuestro entorno de una demencia, es importante desarrollar los recursos psicológicos necesarios,
- » Para hacer el tránsito por dicha experiencia vital de manera más adaptativa o menos dolorosa.

Módulo 5. Introducción a un programa de psicoestimulación en el domicilio

- » Diseño de un programa breve de estimulación cognitiva en el domicilio adaptado a las necesidades específicas.