

## Programa sociosanitario para la salud y el bienestar

### 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
- » Describir los diferentes cuidados en el área de salud



## Programa sociosanitario para la salud y el bienestar

### 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 sociosanitario para la salud y el bienestar***

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 sociosanitario para la salud y el bienestar

### 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: Aprende a superar el insomnio

- » En esta sesión, vamos a dar una amplia vuelta por todas las fases del sueño: comenzaremos explicando cuáles son las fases del sueño que se dan en una noche normal, analizaremos porqué se produce el insomnio, cuáles son los principales motivos y cómo afecta el mal descanso nocturno a las rutinas diarias de las personas, síntomas que provoca y estados afectivos.

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.

#### 4. 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.

#### 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 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. En esta masterclass 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.

#### 7. Masterclass: Cómo vivir con Diabetes

- » La diabetes es una enfermedad crónica, que afecta al corazón y al sistema vascular. Vivir con diabetes es aprender a vivir cuidándonos. 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). Para conseguir estos cuidados debe contar con su entorno familiar y social.

## Programa sociosanitario para la salud y el bienestar

### 8. 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. Para tener un buen control de la obesidad es necesario que el paciente modifique su estilo de vida y aprenda a cuidarse. Tiene que aprender a comer, hacer ejercicio, 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.

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

» Las secuelas son muchas y de diferente origen, aun habiendo sido un accidente leve: traumatismos diversos, amputaciones, pérdida de vista u oído, lesiones medulares, dolor articular crónico, etc, pero lo que deja siempre, en mayor o menor medida es una secuela psicológica. 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.

### 10. 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.

### 11. Masterclass: Convivir con la depresión: entenderla para manejarla

» La depresión es uno de los trastornos más comunes entre la población. 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.

### 12. Masterclass: Masterclass Cuidar al cuidador

» El cuidador podrá adquirir estrategias para conocer mejor sus necesidades y para vencer las barreras que le impiden satisfacerlas.

### 13. 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. Como consecuencia, conseguirás trabajar menos horas y ser más productivo, así como disponer de tiempo para lograr tus metas principales en la vida: familia, salud, ocio y actividades de alta satisfacción personal en general.

### 14. Masterclass: Dale la vuelta al estrés

» Alcanzar un estado de relajación y mente calmada en tu rutina diaria es mucho más sencillo de lo que piensas. En un estado de mente calmada aumentas tu creatividad, incrementas tu concentración y, por consiguiente, mejoras el nivel de bienestar de tu vida.

En esta sesión aprenderás las técnicas sencillas y prácticas que puedes aplicarlas cada día para lograr relajarte y gestionar de mejor manera tus niveles de estrés.

### 15. 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.

## Programa sociosanitario para la salud y el bienestar

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

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

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

- » En las últimas décadas, la popularidad del término "estrés" ha ido en aumento, tanto en los ámbitos profesionales como en el lenguaje coloquial, ¿pero sabemos realmente qué significa esta palabra y las connotaciones que tiene? En esta masterclass intentaremos aclarar conceptos, además de proporcionar estrategias para prevenirlo o disminuirlo.

### 18. 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.

### 19. 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.

### 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 tú familiar si no recibe ningún tipo de estimulación focalizada, o para complementar la que recibe.

### 21. 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.

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

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

### 23. 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.

### 24. 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.

### 25. Masterclass: Me duele la regla: ¿es endometriosis?

- » Cuando tienes dolor con la menstruación casi todo el mundo nos dice a las mujeres que "es normal". Sin embargo estar escondiendo una patología muy dolorosa y grave, un tumor benigno llamado endometriosis.

## Programa sociosanitario para la salud y el bienestar

### 26. 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...

### 27. Masterclass: programas de ocio y tiempo libre para mayores

» Gracias a esta masterclass conseguirá ayudar a la persona mayor a realizar actividades y ejercicios de mantenimiento y entrenamiento psicológico, rehabilitador y ocupacional, contemplando y proporcionando la motivación y la preparación emocional para favorecer la colaboración y la disposición de las personas mayores a través de:

- El estado de salud.
- El nivel de motivación.
- La evolución de las personas mayores.

### 28. Masterclass: Sexualidad en la vejez: transformando estereotipos

» En esta masterclass podremos analizar muchos de los mitos asociados a la sexualidad en la vejez y cambiarlos por una mirada tolerante donde se respete la historia, los valores y las decisiones de cada persona.

### 29. 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.

### 30. 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.

### 31. Masterclass: STOP al tabaco: las claves para dejar de fumar

Dejar de fumar no es fácil, a pesar de conocer las graves consecuencias de su consumo y de realizar fuertes intentos para dejarlo, en muchas ocasiones los intentos están destinados al fracaso. La gran adicción de la nicotina y sus efectos sobre los mecanismos cerebrales de recompensa hacen del tabaco una potente droga. 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.

### 32. Masterclass: Técnicas para combatir el estrés laboral

» Todo lo relacionado con el estrés está continuamente en boca de todos. Es frecuente escuchar comentarios sobre el estrés que padecemos, pero no siempre conocemos su mecanismo de actuación ni poseemos recursos o herramientas para combatirlo. En esta masterclass aprenderemos a conocer más a fondo el mecanismo de actuación del estrés y conoceremos técnicas para afrontarlo y minimizar sus efectos.

### 33. Masterclass: ¿Cómo cuidar a los niños de los peligros de internet?

» En la masterclass online se tratan las debilidades y riesgos que existen en Internet, se ponen ejemplos de distintos tipos de estafas y fraudes, y se establecen las medidas básicas a tener como referencia para una navegación segura y fiable.

## Programa sociosanitario para la salud y el bienestar

### 34. Masterclass: Gestión de las emociones

» En esta Masterclass identificaremos nuestras emociones, sobre todo las relacionadas con el cuidado de nuestro familiar. Aprenderemos a gestionarnos, 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.