

Programa para el cuidado del cuidador

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 de un dependiente y desempeñas en tu día a día tareas de cuidado y atención a otras personas.
- » Tienes un cuidador y quieres ayudar a profesionalizar su figura y mejorar su cuidado.
- » 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:

- » Conocer las consecuencias que puede tener en la salud del cuidador la tarea de cuidar.
- » Aprender a evaluar el nivel actual de autocuidado.
- » Conocer qué barreras psicológicas impiden que el cuidador se cuide (por ejemplo, sentimiento de culpa, elevada autoexigencia...) y aprender cómo afrontarlas.
- » Aprender a planificarse, a pedir ayuda de forma eficaz, a diversificar actividades y a conocer y respetar las propias limitaciones.
- » Cuidar el cuerpo y saber detectar y valorar los pequeños buenos momentos.
- » Aprovechar la experiencia de cuidar como una oportunidad de crecimiento personal.



Programa para el cuidado del cuidador

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 SUPERCUIDADORES 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>Nombre de la persona</p> <p>Con DNI [REDACTED] ha participado en la acción formativa sobre:</p> <p>Programa para el cuidado del cuidador</p> <p>Cursada en el mes de [REDACTED] de 2018 y de [REDACTED] horas de duración</p> <p>Y para que conste a los efectos oportunos, firma el presente certificado en Madrid, a [REDACTED] de 2018</p> <p>El Consejero Delegado de SUPERCUIDADORES</p> <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></p>	

Programa para el cuidado del cuidador

CONTENIDOS

1. Masterclass: ¿Qué espera el cuidador de la familia?

- » ¿Sabes las cualidades que debe poseer el cuidador? Aprende cuáles son, descubre qué espera el cuidador de la familia y la importancia de una buena comunicación.

2. 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.

3. 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.

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: 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.

6. 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.

7. Masterclass: Desde nuestro bienestar personal cuidamos mejor

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

8. 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.

Programa para el cuidado del cuidador

9. Masterclass: 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.

10. Masterclass: Entrenar nuestra mente para nuestro propósito

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

11. 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.

12. 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.

13. 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.

14. 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. Así podrás disminuir el riesgo de caídas y golpes de la persona dependiente. Aprenderás las estrategias y las técnicas de combinación de espacios, colores e iluminación con multitud de ejemplos del día a día.

15. 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.