

## Curso de mediación hacia un envejecimiento positivo

### 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 curso es para ti si:

- » Te acabas de convertir en cuidador y quieres prepararte para hacerlo bien.
- » Eres cuidador desde hace tiempo y has descubierto que hay conocimientos que necesitas y no tienes.
- » Si tu labor te abate y para ti es imprescindible encontrar solución al estrés y el desánimo.
- » Si quieres formarte para ejercer profesionalmente como cuidador en el ámbito doméstico.

### 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 Universidad al servicio del cuidador

UNIR, la universidad en Internet, está especializada en la formación online. Su metodología, de probada eficacia, potencia la participación del alumno y la educación personalizada.

---

## OBJETIVOS

Con este curso aprenderás a:

- » Reflexionar sobre la necesidad de la participación de todos en la adaptación a los cambios y la nueva organización familiar.
- » Comprender la importancia de la comunicación familiar.
- » Presentar al mediador como facilitador de la planificación
- » Dar a conocer a las familias un nuevo recurso para gestionar sus problemas: La Mediación.
- » Ofrecer una panorámica general de las posibles situaciones mediables.
- » Mejorar las habilidades de comunicación intergeneracional.



# Curso de mediación hacia un envejecimiento positivo

## CONTENIDOS

### Unidad 1. Conflictos Familiares I: Un diagnóstico que nos afecta a todos.

- » 1.1. ¿Por qué necesitamos una nueva organización familiar?
- » 1.2. ¿Quién puede ayudarnos?
- » 1.3. ¿Cómo es la Mediación?

### Unidad 2. Conflictos Familiares II: ¿Cómo actuar cuando las pérdidas nos distancian?

- » 2.1. Situaciones mediabiles.
  - 2.1.1. Casos Concreto.
  - 2.1.2. Modelos de mediación.
- » 2.2. Habilidades mediadoras de comunicación.
  - 2.2.1. Comunicación en V.
  - 2.2.2. Reformulación.
  - 2.2.3. Nueva narrativa.
- » 2.3. Intervenciones facilitadoras y mediación formal.

### Unidad 3. ¿Cómo transformar los conflictos en crecimiento personal?

- » 3.1. Estilos de afrontamiento.
- » 3.2. Desequilibrios de poder .
- » 3.3. Pautas para la gestión positiva del conflicto: mejorar las competencias sociales.

### Unidad 4. Construimos la realidad con la comunicación.

- » 4.1. Comunicación verbal y no verbal.
- » 4.2. Gestión de emociones.
- » 4.3. Sentimientos, necesidades y asertividad.
- » 4.4. Empatía y aceptación incondicional.

### Unidad 5. Cuando las diferencias generacionales lo hacen más difícil.

- » 5.1. El proceso de envejecimiento:
  - 5.1.1. Creencias y prejuicios
  - 5.1.2. Cambios y pérdidas.
  - 5.1.3. Aceptación: la vejez como proceso.
- » 5.2. Diferencias intergeneracionales:
  - 5.2.1. Valores y costumbres.
  - 5.2.2. Tiempo y espera.
  - 5.2.3. Tecnología y sabiduría.
- » 5.4. Obstáculos en la comunicación:
  - 5.4.1. Mensaje y contexto.
  - 5.4.2. Dificultades físicas.
  - 5.4.3. Síndrome de la Utopía.
  - 5.4.4. Paradojas.

## Curso de mediación hacia un envejecimiento positivo

### PROFESORADO

#### Noemí Peña Guadarrama



Licenciada en Derecho y especialista en Derecho de Familia por la Universidad Pompeu Fabra, diplomada en Educación Social por la Universidad de Barcelona, y Especialista en Mediación por la Universidad Complutense de Madrid. Presidenta de la Asociación de Mediadores para los Mayores y su Entorno. Ha participado en actividades formativas para equipos multidisciplinares de profesionales en Centros Residenciales. Ha sido ponente en jornadas y conferencias organizadas por IMSERSO, Comunidad de Madrid, Fundación Laguna, el Ayuntamiento de Madrid, etc. También ha impartido actividades formativas en Derechos Humanos a alumnos de primaria en varios colegios públicos, privados y concertados de la Comunidad de Madrid.

---

#### Sara Saavedra Garlito



Licenciada en Derecho por la Universidad Autónoma de Madrid y especialista en resolución de conflictos y mediación. Ha colaborado con diversas organizaciones del ámbito de lo social, tanto a nivel nacional como internacional, trabajando con distintos colectivos vulnerables. Ahora, desde AMME trabaja para transmitir a los que se relacionan con los mayores, aquellos que han conocido el sufrimiento y la pérdida, lo importante de conocerse a uno mismo, lo que requiere espíritu de superación y solidaridad, valores que tiene muy presentes.

---

#### Judtih Pedraja Ávila



Psicóloga/neuropsicóloga y Máster en Psicología de la Vejez . Actualmente trabaja en un Centro de Día, participando en la evaluación y diagnóstico de la enfermedad de Alzheimer y otras demencias y diseñando e impartiendo talleres de terapia cognitiva. Atiende también a los cuidadores familiares, no solo de manera particular, sino también mediante la impartición de charlas psicoeducativas y promoviendo y potenciando grupos de ayuda. Durante su trayectoria profesional ha dedicado varios años a la Formación en Recursos Humanos, destacando su experiencia docente como profesora en diferentes cursos dirigidos a personal gerocultor de nueva incorporación.