



Humanización en los cuidados del celador.

Sku: CURUEMCONL0505

Horas: 70

Formato: HTML

OBJETIVOS

- Inculcar la importancia de cuidarse como cuidadores para dar la mejor versión de nosotros mismos.
- Cambiar la manera en la que trabajamos, lo que sentimos y cómo afrontamos la vida y sus retos.
- Afrontar el papel de cuidador con una nueva actitud, más positiva y orientada a tu propio bienestar y al de tu ser querido.

CONTENIDOS

Unidad 1. Convertirse en cuidador informal de un ser querido

- El amor como eje central del cuidado a un ser querido enfermo y dependiente.
 - Mi experiencia personal como co-cuidadora informal.
- No eres el único que se siente así - Retos y dificultades habituales del cuidado.
 - Convivir con la incertidumbre.
 - Miedo a no saber cuidar adecuadamente.
 - Afrontar curas médicas en casa.
 - Sentimientos ambivalentes hacia tu ser querido dependiente.
 - La falta de tiempo.
 - Sentir que el cuidado supera tus capacidades.
 - Anticipar un futuro donde los cuidados son complejos.
 - Convertirte en equilibrista de obligaciones.
 - Agotamiento emocional.
- La relación especial establecida entre cuidador - persona cuidada.
- Convertirnos en un cuidador consciente.
- Resumen.

- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Unidad 2. Cuidar en el hospital

- El camino emocional que recorre tu ser querido enfermo.
 - Enfermedades cardiovasculares.
 - Diabetes.
 - Cáncer.
 - Enfermedades pulmonares.
 - Gripe y neumonías.
 - Incertidumbre.
 - Ansiedad.
 - Miedo.
 - Ira.
 - Tristeza.
 - Estrés.
- La hospitalización desde la perspectiva del paciente.
- La hospitalización desde la perspectiva del cuidador.
 - Urgencias.
 - Estancia en el hospital.
- Pautas para cuidarte en el hospital.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Unidad 3. Cuidar en el hogar

- Adaptar la vida cotidiana al cuidado del ser querido.
- Enfermedades crónicas habituales que requieren cuidados.
 - Enfermedades cardíacas y cardiovasculares.
 - Enfermedades cerebro-vasculares.
 - Cáncer.
 - Deterioro cognitivo y demencias.
 - Deterioro cognitivo.
 - Demencia.
- Enfermedades crónicas y emociones que experimenta tu ser querido.
 - Incertidumbre.
 - Ansiedad.
 - Tristeza.
 - Miedo.
 - Ira.
 - Desesperanza.
 - La enfermedad como oportunidad para crecer.
- Pautas para lograr una buena convivencia.
- Resumen.
- Autoevaluación.

- Bibliografía.

Unidad 4. Comunicación emocional

- La comunicación como medio de cuidado.
- La importancia del tacto, los gestos y la presencia.
 - Tu presencia.
 - Tomar la mano de tu ser querido.
 - Abrazar a tu familiar enfermo.
 - La mirada.
 - Sonreír para calmar.
 - Tu tono de voz.
 - Los silencios.
 - La gratitud.
 - Sé natural.
- Comunicarnos desde nuestras emociones.
 - Identificar lo que sentimos.
 - La escucha.
 - Las palabras.
 - El habla compasiva.
- Situaciones comunicativas complejas en el cuidado.
 - Cómo reducir los conflictos.
 - Comunicarse cuando el habla queda afectada.
 - Comunicarse en las demencias.
 - Comunicarse con un ser querido en coma.
 - Atención plena y comunicación amable.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Unidad 5. El final de la vida y el duelo

- La proximidad de la muerte.
 - Etapas médicas y necesidades emocionales de tu ser querido.
 - Sufrimiento.
 - Angustia y ansiedad.
 - Miedo.
 - Enfado.
 - Tristeza.
 - Culpa.
 - Amor.
 - Toma de decisiones en el final de la vida.
- La comunicación emocional en el final de la vida.
- Asistir al último respiro de tu ser amado.
- Emociones habituales en el cuidador que acompaña en el final de la vida.
 - Miedo.
 - Ansiedad.

- Tristeza.
- Soledad y aislamiento.
- Ocultar el final de la vida.
- La elaboración del duelo.
- Espiritualidad ante el final de la vida y el duelo.
 - La muerte, ¿el final definitivo?
 - La vida... esa gran escuela.
 - El ciclo de la vida... el cambio constante.
 - ¿Yo soy mi cuerpo?
 - Experiencias en el lecho de muerte.
 - Experiencias cercanas a la muerte.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Unidad 6. Aprender a cuidarnos desde la calma y la auto-escucha

- El arte de escuchar nuestras emociones.
 - Las emociones son amigas que te acompañan cada día.
 - Escuchar tu mente, pensamientos, tu cuerpo y corazón.
 - Escucha tu mente.
 - Escucha tus pensamientos.
 - Escucha tu cuerpo.
 - Escucha tu corazón.
- La regulación emocional.
 - Cómo regular las emociones en cinco fases.
 - Ejercicios prácticos para regular algunas emociones habituales.
 - Ansiedad y nerviosismo.
 - Tristeza.
 - Enfado.
 - Miedo.
 - Culpa.
- Construir una fuerte resiliencia.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Unidad 7. Estrés. Sobrecarga del cuidador y auto-cuidado

- El estrés - La nueva pandemia.
 - Qué es y cómo influye en tu salud.
 - Estrés físico.
 - Cómo combatir el estrés.
 - Estrés mental o emocional.
- El síndrome de sobrecarga del cuidador.
 - Delimitando la sobrecarga y sus señales.
 - Cómo prevenir el síndrome de sobrecarga del cuidador.

- Pautas de autocuidado alternativas.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Unidad 8. Mindfulness: Aprender a vivir en el presente

- Introduciéndonos en el camino del presente.
 - ¿Qué me puede aportar el mindfulness como cuidador?
- Las enseñanzas del budismo sobre la mente y las emociones.
 - El cambio constante del “yo”.
 - El cuerpo es el medio a través del cual accedemos a nuestra mente.
 - El sufrimiento existe, pero podemos frenarlo.
 - Primera noble verdad - el sufrimiento existe.
 - Segunda noble verdad - hay tres causas esenciales del sufrimiento.
 - Tercera noble verdad - El sufrimiento puede ser vencido.
 - Cuarta noble verdad - El noble óctuple camino.
 - La impermanencia todo lo cubre.
 - Aceptación de la vida tal y como es.
- La empatía y compasión por otros y por nosotros mismos.
 - Empatía.
 - Compasión.
- Prácticas cotidianas de mindfulness.
 - Práctica formal de mindfulness.
 - Práctica informal de mindfulness.
- Comentarios finales sobre el curso.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Anexos

- Autorregistro de emociones y pensamientos.
- Meditación de escáner corporal.
- Meditación de coherencia cardíaca.
- Meditación para conectar contigo mismo.
- Ejercicios de respiración.