



Guía emocional para cuidadores

Sku: CUREUNEIZONL0109

Horas: 70

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

Tema I: 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
-

Tema II: 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
-

Tema III: Cuidar en el hogar

- Adaptar la vida cotidiana al cuidado del ser querido.
 - Enfermedades crónicas habituales que requieren cuidados:
 - Enfermedades cardiacas 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
-
-

Tema IV: 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
-

Tema V: 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
-

Tema VI: 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

Tema VII: 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

Tema VIII: 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 cardiaca
 - Meditación para conectar contigo mismo
 - Ejercicios de respiración
-