

Curso Universitario de Especialización en Cuidar a quienes cuidan



Información sobre el programa formativo

- ✓ **Horas de formación:** 150
- ✓ **Créditos ECTS:** 6
- ✓ **Duración:** El alumno dispondrá de un tiempo mínimo de 1 mes para realizar el curso universitario de especialización y un máximo de 6 meses.

El aumento de la esperanza de vida trae consigo un cambio en la significación de las edades y una mayor diversificación de las distintas etapas de la vida. En el periodo conocido como “vejez” se integran tres y hasta cuatro generaciones, que en multitud de situaciones incorporan a personas cuidadoras y personas que reciben cuidados. La consecuencia de esta realidad es la necesidad de transformar el sistema de organización de los cuidados, sustentado históricamente sobre el trabajo de las mujeres en el ámbito doméstico. Por esa razón la figura del cuidador, tanto el profesional como el familiar o no profesional, está adquiriendo cada vez más importancia. Es de sobra conocido que los adultos mayores quieren, en la medida de lo posible, continuar viviendo en su propio domicilio y entorno habitual. Para ello necesitan apoyos más o menos permanentes.

Inscribirme



Certificación: Universidad Europea Miguel de Cervantes



Los alumnos que realicen un **Máster, Experto Universitario o Curso de especialización online Título Propio de la Universidad Europea Miguel de Cervantes (UEMC)** recibirán, una vez finalizado, un certificado expedido en créditos y horas. Este documento es únicamente emitido por la universidad certificadora de las actividades formativas, es decir, por la UEMC. Los diplomas acreditados por la UEMC no llevarán categoría profesional.

Esta universidad en ningún caso expedirá el título correspondiente al programa formativo si no ha transcurrido el tiempo mínimo desde la matrícula del alumno. Una vez transcurrido el tiempo mínimo que exige la universidad y finalice la edición, se procederá a solicitar el diploma a la Universidad, la cual suele tardar en remitir los diplomas de los cursos de especialización unos cuatro meses y de seis a nueve meses cuando se trata de máster o expertos universitarios. Igualmente los alumnos una vez realizada la formación, podrán solicitar un certificado provisional expedido por ESHE a la espera de recibir el diploma de la Universidad Europea Miguel de Cervantes.

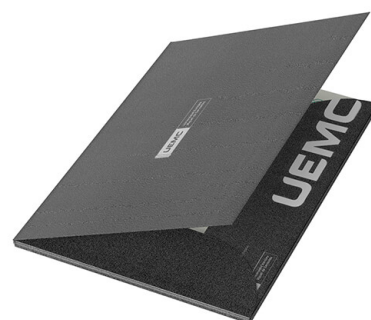
Según las bases de la **UEMC no se puede mostrar el certificado** que los alumnos recibirían al realizar las formaciones, este sería a modo de ejemplo:



Parte delantera del certificado



Parte trasera del certificado



Carpeta del certificado de Máster y expertos universitarios

¿A quién va dirigido?

Este curso universitario de especialización en cuidar a quienes cuidan está destinado a un amplio abanico de alumnos como podrían ser:

- Profesionales y especialistas que, desde los ámbitos de la administración y gestión, pública o privada, y de la intervención social directa (administradores públicos, gestores de residencias y centros de día para personas mayores dependientes, asociaciones de familiares, geriatras, gerontólogos, psicólogos, pedagogos, trabajadores sociales, educadores sociales, etc.) están relacionados con la formación de cuidadores familiares o profesionales de personas dependientes, cuidadores profesionales, y a cualquier persona con titulación universitaria interesada en el tema.
- Técnico en Cuidados Auxiliares de Enfermería u otros profesionales no universitario.

Objetivos

Generales

Este curso universitario de especialización capacita al alumno además para:

- Adquirir conocimientos básicos para el cuidado de personas dependientes.
- Concienciar el valor de la ayuda a personas, en situación de dependencia.
- Conocer la importancia y necesidad del cuidado del cuidador.
- Ofrecer orientaciones a las personas cuidadoras para entender mejor muchos de los problemas que les preocupan.
- Reducir la sobrecarga emocional generada por el cuidado de familiares dependientes, ofreciendo pautas de autocuidado.
- Informar sobre herramientas o soluciones que apoyen la tarea de cuidar.
- Dar a conocer los aspectos básicos que debe conocer un cuidador, tanto en materia de geriatría, como de realización de actividades básicas de la vida diaria, como de otros aspectos jurídicos y bioéticos que afectan al cuidado de la persona mayor.

Específicos

- Actualizar las principales enfermedades y patologías más comunes que presenta la persona mayor necesitada de cuidados.
- Mejorar las técnicas esenciales para el apoyo a personas mayores en la realización de las actividades básicas de la vida diaria, así como las técnicas básicas de enfermería.
- Conocer los aspectos jurídicos y de bioética que en el ámbito de la gerontología y que debe saber el cuidador.
- Describir cómo el cuidador debe aprender a cuidar de sí mismo y cómo la sociedad debe ayudarle en sus funciones.

Inscribirme



Salidas profesionales

El curso universitario de especialización en cuidar a quienes cuidan es de utilidad para trabajar con enfermos crónicos avanzados y atención paliativa en instituciones y empresas públicas y privadas, en:

- Prestar cuidados continuados.
- Atención domiciliaria.
- Atención a enfermos pluripatológicos y grandes dependientes en unidades de hospitalización, en residencias especializadas, unidades de estancia diurna, etc.

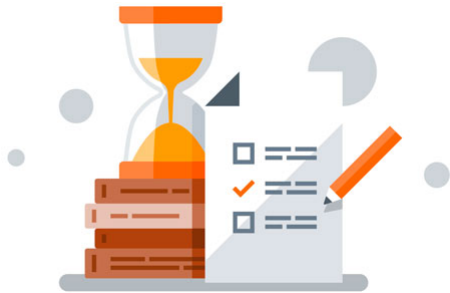
- Atención específica a las personas en proceso de morir y los cuidados paliativos.
- Competencia profesional en técnicas de información, comunicación y apoyo emocional.
- Formación de personas cuidadoras formales e informales.

Requisitos para la inscripción

Copia del DNI, TIE o Pasaporte.

La inscripción en este curso online / a distancia permanecerá abierta durante todo el año.

Evaluación



La evaluación estará compuesta de **100 test** de opción A/B/C. El alumno debe finalizar el curso universitario de especialización y hacerlo con aprovechamiento de, al menos, un 60% tanto de los tests planteados en el mismo que se realizarán a través de la plataforma online.

Contenidos

Módulo I: Cuidar a quienes cuidan

Tema I. El envejecimiento y sus implicaciones para el cuidado:

- Introducción.
- Definición y ámbito de la tercera edad.
- El envejecimiento en el mundo y en España. Algunos datos sociodemográficos y epidemiológicos.
 - El caso español.
- Bases teóricas del envejecimiento.
 - Teorías del envejecimiento.
 - Teorías del reloj biológico.
 - Teorías del agotamiento del material genético.
 - Teorías de los radicales libres.
 - Teorías de la programación.
 - Teorías del error.
 - Teorías históricas.
 - Teorías psicológicas.
 - Teorías sociales.
- Aspectos médicos del envejecimiento.
- Necesidades sociales y humanas en el envejecimiento.
 - Necesidad de comunicarse.
 - Necesidad de elegir según los valores y las creencias.
 - Necesidad de autorrealización.
 - Necesidad de aprender.
- Autoevaluación.
- Resumen.

- Bibliografía.

Tema II. Trastornos de la vejez. La enfermedad de Alzheimer:

- ¿Qué es la enfermedad de Alzheimer?
 - Etiopatogenia.
 - Factores de riesgo.
 - Anatomía patológica.
- Características diagnósticas de la EA.
 - Nuevos criterios.
- Subtipos o formas típicas de la EA.
- Síntomas y trastornos asociados.
 - Aspectos cognitivos.
 - Aspectos conductuales.
 - Otras manifestaciones clínicas.
- Epidemiología de la enfermedad de Alzheimer.
- Evolución de la enfermedad del Alzheimer.
 - Estadio I de la EA (leve).
 - Estadio II de la EA (moderado).
 - Estadio III de la EA (severo).
- Diagnóstico diferencial.
 - Procedimientos y marcadores del diagnóstico diferencial.
- Pruebas de evaluación de la enfermedad de Alzheimer.
 - Evaluaciones neuropsicológicas.
- Tratamiento de la enfermedad.
 - El tratamiento con medicamentos.
 - El tratamiento no farmacológico de la EA.
 - Teoría de la neuroplasticidad.
 - Beneficios de las terapias no farmacológicas.
 - Una aproximación integral al tratamiento de la enfermedad de Alzheimer.
- Autoevaluación.
- Resumen.
- Bibliografía.

Tema III. Sobre los cuidadores:

- Introducción.
- Aclarando Conceptos.
- Perfil del cuidador.
 - Los cuidados informales de salud y el cuidador primario.
 - ¿Quién puede ser un cuidador informal?
- En qué consiste cuidar. Actividades más frecuentes del cuidado.
- La diversidad de las situaciones de cuidado.
 - Parentesco con la persona a la que se cuida.
 - El esposo o la esposa como cuidador.
 - Las hijas y los hijos como cuidadores.
 - Motivos por los que se cuida a una persona mayor.
 - Relación entre el cuidador y la persona cuidada.
 - Otras fuentes de diferencias.
- Autoevaluación.
- Resumen.

- Bibliografía.

Tema IV. Preparándose para el cuidado:

- Introducción.
- Etapas de una carrera en prestación de cuidados.
- ¿Cuándo se convierte una persona en cuidador/a?
- Las fases de adaptación a la situación de cuidado.
 - Fase primera: Negación o falta de conciencia del problema.
 - Fase segunda: Búsqueda de información y surgimiento de sentimientos difíciles.
 - Fase tercera: Reorganización.
 - Fase Cuarta: Resolución.
- El entrenamiento del cuidador.
 - Planificación del cuidado.
 - División de responsabilidades.
 - La pareja y los hijos del cuidador.
 - Las relaciones sociales.
 - Las necesidades personales: Evitar la pérdida de sí mismo.
 - El lugar donde se cuida.
 - La situación laboral.
 - La economía.
 - La relación con los profesionales de salud.
- Autoevaluación.
- Resumen.
- Bibliografía.

Tema V. Consecuencias del cuidado en la vida del cuidador:

- Introducción.
- La satisfacción de cuidar.
- Cambios en las relaciones familiares y de pareja.
- Cambios en el trabajo y en su situación económica.
- Cambios en el tiempo libre del cuidador.
- Cambios en su salud.
 - Trastornos físicos.
 - Problemas psicológicos en los cuidadores.
- Cambios en su estado de ánimo.
- Burnout o el síndrome del cuidador.
 - Factores que provocan mayor sobrecarga.
 - Detección e intervención del síndrome del cuidador.
- Consecuencias del cuidado: Resumen.
- Autoevaluación.
- Resumen.
- Bibliografía.

Tema VI. El cuidado del cuidador: Cómo cuidarse mejor (I):

- Introducción.
- Darse cuenta de que es necesario cambiar.
 - Pararse a pensar si debería cuidarse más.
 - Darse cuenta.

- Pedir ayuda.
 - Pedir ayuda a familiares y amigos.
 - Cuando resulta difícil encontrar ayuda.
 - Pedir ayuda a servicios, instituciones y asociaciones.
 - ¿Cómo pedir ayuda profesional?
 - ¿Qué servicio elegir?
- Poner límites al cuidado.
- Pensando en el futuro.
- Cuidar de la propia salud.
- Afirmarse y Comunicarse mejor (la promoción de habilidades de asertividad).
 - ¿Existen dificultades para afirmarse?
 - Como pedir ayuda: pedir un favor, pedir algo prestado....
 - Cómo decir no.
 - Cómo hacer y recibir críticas o reproches.
 - Cómo expresar sentimientos positivos, agradecimiento, cumplidos, afecto, etc.
- Autoevaluación.
- Resumen.
- Bibliografía.

Tema VII. El cuidado del cuidador: Cómo cuidarse mejor (II):

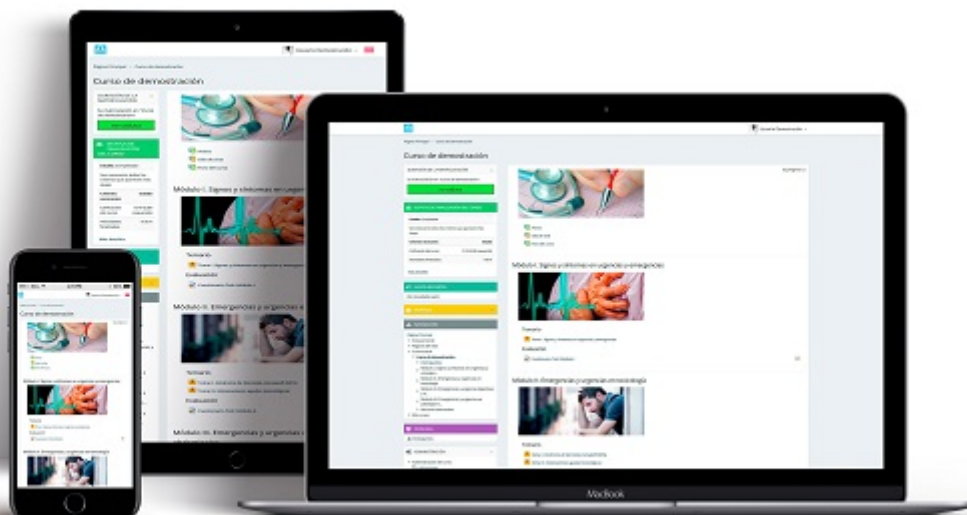
- Introducción.
- ¿Cómo puede el cuidador a sentirse mejor?
- Punto de partida: Reconociendo los propios sentimientos y emociones.
- Aprendiendo a controlar los sentimientos negativos.
 - Cómo puede el cuidador afrontar la tristeza.
 - Cómo enfrentarse a los sentimientos de culpa.
 - Combatiendo las preocupaciones.
 - Pasos para enfrentarse a las preocupaciones.
 - Cómo manejar el enfado y resentimiento.
 - Cómo superar la autocompasión.
 - Organizando mejor el tiempo.
 - Cómo manejar los conflictos familiares.
- Conocer y hacer uso de sus derechos.
- Autoevaluación.
- Resumen.
- Bibliografía.

Tema VIII. Cómo ayudar a los cuidadores. La importancia del apoyo psicológico formal:

- Introducción.
- Orientaciones generales sobre cómo ayudar a los cuidadores.
- Orientaciones específicas para los profesionales.
- Entre cuidadores: Consejos de unos cuidadores a otros.
- Recomendaciones para el desarrollo de un programa institucional para cuidar al cuidador.
- Medidas o recursos de apoyo terapéutico a los cuidadores.
 - Las asociaciones de familiares de enfermos de Alzheimer y la CEAFA.
 - La terapia de atención psicológica individualizada.
 - La terapia familiar.
 - La terapia grupal y los grupos de ayuda mutua (GAM).
 - Grupos de ayuda mutua (GAM).

- Elementos de un programa terapéutico para los cuidadores.
- Los programas a domicilio de orientación psicológica, sanitaria y social.
- Intervención y apoyo profesional al cuidador informal.
- Intervención psicoterapéutica individual y familiar.
- Programa de intervención psicoeducativo, apoyo telefónico y programa de respiro.
- Aplicaciones móviles para cuidadores.
- Atención en fase terminal y proceso de duelo.
- Prestaciones económicas.
- Autoevaluación.
- Resumen.
- Bibliografía.

Metodología



El desarrollo del programa formativo se realiza a distancia, el alumno dispondrá de los contenidos en formato PDF y realizará la evaluación en la plataforma online, esta plataforma está operativa 24x7x365 y además está adaptada a cualquier dispositivo móvil. El alumno en todo momento contará con el apoyo del departamento tutorial. Las tutorías se realizan mediante email (atenciontutorial@eshe.es) o través del sistema de mensajería que incorpora la plataforma online. Dentro de la plataforma encontrarás:

- Guía de la plataforma.
- Foros y chats para contactar con los tutores.
- Temario.
- Resúmenes.
- Vídeos.
- Guías y protocolos adicionales.
- Evaluaciones.
- Seguimiento del proceso formativo.

Inscribirme

