

Curso Universitario en Avances Especializados en Cuidados Emocionales del Cuidador



Información sobre el programa formativo

- ✓ **Horas de formación:** 300
- ✓ **Créditos ECTS:** 12
- ✓ **Duración:** El alumno dispondrá de un tiempo mínimo de 1 mes para realizar el curso universitario y un máximo de 6 meses.

Mindfulness o mindfulness contiene sabiduría desde hace miles de años, contiene muchas técnicas que pueden ayudar a las personas a afrontar el papel del alimentador con una nueva actitud más positiva y orientada al bienestar de la persona y del amado. El amor es el eje central para que el personal de enfermería brinde el cuidado diario, pero es importante que este tipo de amor también oriente el amor hacia uno mismo, porque en muchos casos el amor pone las necesidades y deseos de los demás bajo su propio cuidado.

El curso de formación contiene materiales teóricos y prácticos y tiene como objetivo proporcionar a los estudiantes una verdadera guía de cuidador, un camino hermoso y hermoso, lleno de amor, compasión, bondad y bondad. Por lo tanto, comprenderá por qué es tan importante cuidarse bien como cuidador para brindar lo mejor de sí mismo y tratar su rol con una actitud nueva, más positiva y orientada al bienestar.

Inscribirme



Certificación: Universidad Europea Miguel de Cervantes



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

UEMC 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.

Los alumnos recibirían, al realizar las formaciones, un diploma como el del ejemplo:



Parte delantera del diploma de un máster o experto



Parte trasera del diploma de un máster o experto

¿A quién va dirigido?

Este programa formativo online / a distancia está dirigido a todo aquel personal, como pueden ser:

- Graduados en psicología.
- Graduados en enfermería.
- Graduados en trabajo social.
- Graduados en terapia ocupacional.?

De la misma forma este programa formativo a distancia también está dirigido a todos aquellos **auxiliares o técnicos superiores** con categorías profesionales como pueden ser:

- Técnico en Cuidados Auxiliares Enfermería.

Objetivos

Generales

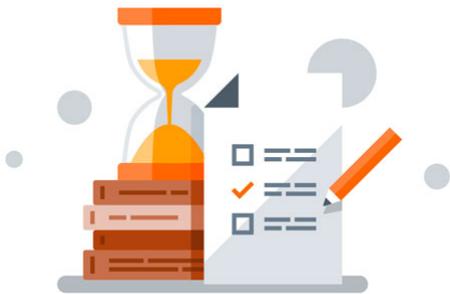
- Comprender la importancia de cuidar en el hospital y el hogar.
- Saber realizar una correcta comunicación emocional.
- Conocer la importancia del estrés, la sobrecarga del cuidador y el auto-cuidado.
- Entender el mindfulness.
- Aprender a cuidarnos desde la calma y la autoescucha.

Inscribirme



Requisitos para la inscripción

- DNI, TIE o Pasaporte.
- Documento de pago de tasas de matrícula.



La evaluación estará compuesta de **93 test** de opción alternativa (A/B/C).

El alumno debe finalizar esta formación online y hacerlo con aprovechamiento y superando al menos un 50% de los tests planteados en el mismo, que se realizarán a través de la plataforma virtual online.

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.
-

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:
 - Adaptarse a la propia hospitalización.
 - La cirugía.
 - Tratamientos hospitalarios.
 - El momento del alta.
- La hospitalización desde la perspectiva del cuidador:
 - Urgencias.
 - Estancia en el hospital.
- Pautas para cuidarte en el hospital:
 - Apetito y comidas:
 - Ante la alimentación...
 - Sueño y descanso:
 - Ante el descanso deficitario...
 - Responsabilidades:
 - Ante el exceso de responsabilidades...
 - Re-estructuración de roles:
 - Ante el exceso de roles asumidos...
 - Trabajo:
 - Ante el equilibrista de obligaciones...
 - Anticipación de cuidados futuros:
 - Ante la anticipación angustiosa...
 - Adaptarse a la vuelta a casa:

- Ante las nuevas rutinas...
-

Tema III: 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:
 - Qué hacer ante la incertidumbre.
 - Ansiedad:
 - Qué hacer ante la ansiedad.
 - Tristeza:
 - Qué hacer ante la tristeza.
 - Miedo:
 - Qué hacer ante el miedo.
 - Ira:
 - Qué hacer ante la ira.
 - Desesperanza:
 - Qué hacer ante la desesperanza.
 - La enfermedad como oportunidad para crecer.
 - Pautas para lograr una buena convivencia:
 - Establece horarios.
 - Pautas de convivencia.
 - Comunícate desde la sinceridad y el amor que te lleva a cuidar.
 - Permite que tu ser querido te ayude en tareas que pueda realizar.
 - Fomenta la máxima independencia de tu ser querido.
 - Recuerda que tu ser querido tiene una enfermedad NO es una enfermedad.
 - Gestiona tus emociones y las de tu ser querido.
 - Momentos de relajación, soledad y silencio.
-

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:
 - Dejar a un lado los pensamientos que nos alejan del presente.
 - Obstáculos a evitar para alcanzar una comunicación amable y compasiva.
 - Expresar nuestro punto de vista sin herir al otro.
 - Centra tu discurso en el amor.
 - Pautas para tener un diálogo compasivo desde la atención plena.
-

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:
 - Limitar el soporte vital.
 - Retirada de medidas terapéuticas.
 - Solicitud de cuidados paliativos.
 - Sedación paliativa.
- La comunicación emocional en el final de la vida:
 - Escucha.
 - Mantente presente y comunícate no verbalmente.
 - Sé sensible hacia lo que tu ser querido piensa, siente y necesita.
 - Mantén una actitud cariñosa, sincera y abierta.
 - Sé flexible y adáptate a las necesidades de tu ser querido.
 - No mientas.
 - Expresa el amor que alberga tu corazón por él o ella.

- Despidete.
 - Asistir al último respiro de tu ser amado.
 - Emociones habituales en el cuidador que acompaña en el final de la vida:
 - Miedo:
 - Qué hacer ante el miedo:
 - Ansiedad:
 - Qué hacer ante la ansiedad.
 - Tristeza:
 - Qué hacer ante la tristeza.
 - Soledad y aislamiento:
 - Qué hacer ante la soledad.
 - Ocultar el final de la vida.
 - La elaboración del duelo:
 - Escribirle cartas al fallecido.
 - Diario del duelo.
 - Dibujos.
 - Hacer un álbum de fotos.
 - Libro de recuerdos.
 - Realizar rituales.
 - La poesía.
 - Peregrinación personal.
 - Acudir al psicólogo y a grupos de apoyo en 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.
-

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.
 - Sentimiento.
 - Pensamientos.
 - Sensaciones en el cuerpo.
 - Cambios en el comportamiento.
 - 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:

- Fase 1. Identificar la emoción.
 - Fase 2. Experimenta tu emoción y acéptala.
 - Fase 3. No te identifiques con tu emoción ni con tus pensamientos.
 - Fase 4. Sé genuino y optimista.
 - Fase 5. Expresa lo que sientes.
 - Ejercicios prácticos para regular algunas emociones habituales:
 - Ansiedad y nerviosismo.
 - Tristeza.
 - Enfado.
 - Miedo.
 - Culpa.
 - Construir una fuerte resiliencia.
-

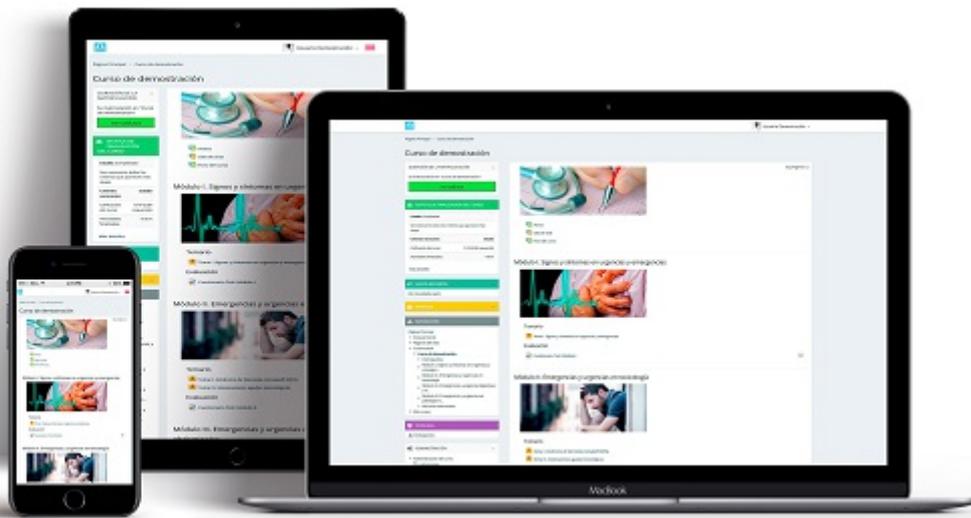
Tema VII: Estrés, sobrecarga del cuidador y auto-cuidado

- El estrés - la nueva pandemia:
 - Qué es y cómo influye en tu salud.
 - Estrés físico:
 - Respiración rápida y superficial (hiperventilación) y taquicardia.
 - Molestias físicas.
 - Problemas para dormir – insomnio.
 - Cambios en el apetito.
 - Cansancio y fatiga.
 - Problemas de atención y memoria.
 - Estrés mental o emocional:
 - Enfermedades cardiovasculares.
 - Cáncer.
 - Diabetes.
 - Enfermedades auto-inmunes.
 - Problemas gastro-intestinales.
 - Envejecimiento.
 - Cómo combatir el estrés:
 - Afrontar las crisis con calma.
 - Hábitos de vida saludables.
 - Sigue una dieta variada y equilibrada.
 - Ejercita tu cuerpo.
 - Cuida tu mente - identifica emociones y pensamientos.
 - Mantén un buen apoyo social.
 - Dedícate tiempo porque tú también importas.
- El síndrome de sobrecarga del cuidador:
 - Delimitando la sobrecarga y sus señales:
 - Cómo prevenir el síndrome de sobrecarga del cuidador.
- Pautas de auto-cuidado alternativas:
 - El silencio para desconectar y auto-conocernos.
 - Estar presentes con nosotros mismos.
 - Sé cariñoso contigo mismo – abrázate.
 - Practica la sonrisa al despertar.
 - Conéctate con la naturaleza con Shinrin-Yoku.
 - Dedícate a la jardinería.
 - El arte del Kintsugi y convertir los daños en fortalezas.

- Perdónate a ti mismo con Ho'oponopono.
-

Tema VIII: Mindfulness: aprender a vivir en el presente

- Introduciéndonos en el camino del presente:
 - Mente calmada y tranquila.
 - Experimentar y dar amor.
 - La pérdida del miedo.
 - Mantener la mente del principiante.
 - Comprender que nada dura para siempre.
 - Dejar de juzgar a otros y a uno mismo.
 - Búsqueda espiritual y trascender lo cotidiano.
 - ¿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:
 - Cultivar la auto-compasión en cinco áreas vitales esenciales.
 - Dejar de herirnos.
 - Abandonar la autocrítica y aprender a ver más allá de los resultados.
 - Abrázate a ti mismo.
 - Frases auto-compasivas o mantras.
- Prácticas cotidianas de mindfulness:
 - Práctica formal de mindfulness.
 - Práctica informal de mindfulness.
- Comentarios finales sobre el libro.



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

