

Ponentes

Dña. Lucía Jiménez, Dña. Blanca Almanza,
Dña. M^º Jesús Martínez Beltrán, D. Daniel Fernández Robles,
Dña. Mónica Torres, Dña. Laura Bermejo, Dña. María Prieto,
Dña. Arantza Yubero, D. Javier de la Torre,
Dña. Marta Cubero García, Dña. Carmen Massé,
D. Antonio Ramos Sánchez, Dña. Macarena Sánchez-Izquierdo

Cuándo

Dos miércoles al mes.
El 1º y 3º miércoles del mes

Lugar

Presencial en la UNINPSI. Calle Mateo Inurria, 37
O también **en remoto**

Horario

De 10:00 a 12:30 horas

Más información e inscripciones

La inscripción se realizará a través del portal
de la Cátedra Abanca

[https://eventos.comillas.edu/121186/
detail/cuidar-al-cuidador-informal.html](https://eventos.comillas.edu/121186/detail/cuidar-al-cuidador-informal.html)

Asistencia gratuita

Cuidar al cuidador informal

Del 02/10/24
al 07/05/25

De 10:00 a 12:30 horas



Asistencia **PRESENCIAL** en UNINPSI o **REMOTO**

Colabora



UNINPSI
UNIDAD
CLÍNICA DE
PSICOLOGÍA

Organiza

CÁTEDRA
ABANCA – AFUNDACIÓN/ICADE
LONGEVIDAD, ECONOMÍA
Y SOCIEDAD



//ABANCA

//Afundación

Obra Social ABANCA

¿Estás cuidando a tu padre/madre y no sabes cómo hacerlo? ¿Te sientes sobrepasado por los cuidados a tu pareja? ¿Te encuentras ante decisiones o situaciones y no sabes cómo actuar o cuál es la mejor manera de proceder?

En estas sesiones, dirigidas **cuidadores familiares y/ o informales de personas mayores dependientes**, queremos abordar los distintos aspectos del cuidado de nuestros seres queridos cuando son mayores y necesitan de nuestra ayuda: cuál puede ser la evolución de la necesidad de los cuidados para poder ir preparándonos, las posibles señales de alarma que nos indican que la situación empieza o ya está sobrepasándonos, estrategias para cuidar cuidándonos, orientaciones de cómo hacerlo cuando los límites de la ética y la humanización no son claros; y ayudar a encontrar un sentido y una gratificación en el cuidado.

¿Qué es?

Son encuentros **gratuitos** entre cuidadores informales en las que un ponente de reconocido prestigio tratará un tema relacionado sobre el cuidado y el autocuidado, abriéndose después un espacio de debate donde compartir experiencias con el ponente y entre los cuidadores informales.

¿A quién va dirigido?

A cuidadores familiares y/o informales de personas mayores dependientes.

Metodología

El curso será **modalidad presencial o remoto**

Contenido de las sesiones

- 02/10**
24 **¿Qué significa ser cuidadora o cuidador?. La experiencia de cuidar**
Se darán respuesta a las siguientes preguntas: ¿quién es el cuidador? ¿siempre se requieren los mismos cuidados? ¿qué nos ha llevado a cuidar?
Ponente: Dña. Lucía Jiménez
- 16/10**
24 **Cómo manejo el cuidado y qué consecuencias tiene en mí**
Acercamiento a las posibles consecuencias que puede tener en la salud del cuidador, así como en sus relaciones sociales y familiares. Conocer las señales de alarma de la sobrecarga y la necesidad de autocuidado.
Ponente: Dña. Blanca Almanza
- 06/11**
24 **Cuidando lo mejor posible**
Se abordarán aspectos como los cuidados posturales para el cuidador, como movilizar al paciente con poca movilidad, higiene, incontinencia, salud del cuidador, etc.
Ponente: Dña. M^a Jesús Martínez Beltrán y D. Daniel Fernández Robles

- 20/11**
24 **Bienestar emocional del cuidador. Estrategias para cuidarse cuidando I. Auto-cuidado emocional**
Se trabajarán estrategias para aliviar el estrés en el día a día, fomentando la escucha respetuosa de un@ mismo, la auto empatía y la gestión emocional.
Ponente: Dña. Mónica Torres
- 04/12**
24 **Bienestar emocional del cuidador II. El cuidado de la mente**
Se realizarán actividades de auto-reflexión para identificar pensamientos propios y se enseñarán ejercicios prácticos para reestructuración de pensamientos negativos.
Ponente: Dña. Laura Bermejo
- 22/01**
25 **Bienestar emocional del cuidador III. Manejo de la culpa y el auto-perdón**
Se trabajará sobre la diferencia entre culpa constructiva y destructiva. Se llevarán a cabo actividades para identificar fuentes de culpa, así como ejercicios de auto-compasión y perdón personal.
Ponente: Dña. María Prieto
- 05/02**
25 **Bienestar emocional del cuidador IV. Incremento de actividades placenteras y comunicación asertiva**
La importancia de las actividades agradables. Explicación del modelo Situación, Pensamiento, y Consecuencias. Explicación de los derechos del cuidador.
Ponente: Dña. Arantza Yubero
- 19/02**
25 **Bienestar espiritual del cuidador**
Potenciar los recursos espirituales que nos permiten ver la vida de forma diferente, tomar decisiones complicadas, asumir responsabilidades o realizar tareas que engloban el cuidado del familiar enfermo en su totalidad.
Ponente: D. Javier de la Torre
- 05/03**
25 **Recursos psicosociales**
Conocer cuáles pueden ser las necesidades que va a ir presentando la persona mayor y cuáles son los recursos psicosociales que tienen a su disposición.
Ponente: Dña. Marta Cubero García
- 19/03**
25 **Cómo cuidar ética y humanamente**
Cómo cuidar cuando los límites de la ética y la humanización no son claros: respeto a la autonomía, comprensiones de la beneficencia distorsionadas, conflictos de valores, etc.
Ponente: Dña. Carmen Massé
- 02/04**
25 **Cuidar el final de la vida**
Se abordarán las distintas etapas psicológicas por las que puede pasar el enfermo, cómo actuar en cada una de ellas, proporcionando los cuidados más adecuados.
Ponente: D. Antonio Ramos Sanchez
- 07/05**
25 **Búsqueda de sentido al cuidado, a las experiencias, emociones y vivencias**
Se trabajarán conceptos como el crecimiento personal, la resiliencia, los aspectos positivos del cuidado, el sentido, la reconciliación.
Ponente: Dña. Macarena Sánchez-Izquierdo