



## Personas Cuidadoras

---

Programa formación de formadores

---

17 y 24 de abril de 2018  
Ayuntamiento de Atarfe  
(Atarfe)

## PERSONAS CUIDADORAS

### PROGRAMA CURSO DE FORMACIÓN DE FORMADORAS

#### 1. Perfil de participantes:

- **Personas cuidadoras familiares**, con **ganas** de formarse para ser profesoras y **compartir experiencias** con otras personas cuidadoras con necesidades de ayuda y apoyo. Las personas que se formen deben tener **disponibilidad** y **ganas de participar** en la red de **ayuda mutua, altruista y generosa**, que es el proyecto Escuela de Pacientes.
- Aunque la formación va dirigida a personas cuidadoras, se invita al **personal sanitario** (enfermería, personal facultativo, trabajo social, psicología, con vinculación con cuidados). Este perfil aporta el conocimiento clínico y técnico para apoyar a las personas cuidadoras en su papel de profesoras.

#### 2. Objetivos:

- \* Aprender la metodología de trabajo de la Escuela de Pacientes.
- \* Aprender a dinamizar talleres de formación de personas cuidadoras de la Escuela de Pacientes.
- \* Compartir experiencias sobre el proceso de cuidar con otros y otras personas cuidadoras
- \* Aprender y compartir experiencias sobre los siguientes bloques específicos de contenidos: Cuidar (Movilidad y Medicación) y Cuidarse, (Autoestima, Asertividad, Pensamiento positivo)
- \* Romper el círculo de consecuencias que nos hace generar dificultades y obstáculos para afrontar nuestra enfermedad.
- \* Trazar un plan de acción individual que nos permita mejorar nuestra calidad de vida.

#### 3. Estructura del curso:

- \* Este curso se desarrolla en dos sesiones presenciales: 17 y 24 de abril de 2018.
- \* El horario será el mismo los 2 días: de 17.00 a 20.30 horas.
- \* Entre las dos sesiones se desarrollará un trabajo individual – se explicará durante la primera sesión-.
- \* Vamos a ajustarnos al programa de trabajo y al tiempo previsto. Entre todos y todas haremos un esfuerzo para ajustarnos a los horarios.

## Día 1: Martes 17 de abril

---

### 17.00 h. Nos presentamos...

- **Nuestra relación con la enfermedad.**
  - ★ Técnica: presentación en parejas/Técnica inicial nombre y cualidad
- **Presentación de la Escuela de Pacientes:**
  - ★ Introducción al proyecto y a sus recursos formativos e informativos

### 17.15 h. Vivir cuidando: ¿Qué es cuidar?

- **Pregunta al grupo: ¿Qué significa cuidar?**
  - ★ Técnica: Reflexión individual, ronda de ideas.

### 17.45 h. El círculo de consecuencias en las personas cuidadoras

- **Objetivo: Romper el círculo.**

### 18.00 h. Elaboración de un Plan de Acción.

- ★ Ejercicio individual.

### 18.15 h. Descanso

### 18.30 h. Cuidarse para cuidar: Autoestima

- **Pregunta al grupo: ¿Qué es la autoestima y cómo podemos mejorar nuestra autoestima?**
  - ★ Técnica: Reflexión individual, ronda de ideas.

### 19.15 h. Cuidarse: Asertividad

- **Pregunta al grupo: ¿Qué es la asertividad y qué consejos darías para ser más asertivo/a?**
  - ★ Técnica: Reflexión individual, ronda de ideas.

### 20.00 h. Pensamiento Positivo

### 20.30 h. Fin del taller

- ★ Ficha de datos.

- ★ Hoja de firmas.

## **Día 2: Martes 24 de abril**

---

### **17.00 h. Planes de acción: revisión**

- **Revisión de práctica de plan de acción**
  - ★ Puesta en común.
- **Técnica para pedir ayuda al grupo: Problem solving**
  - ★ Técnica de resolución de problemas

### **18.00 h. Cuidar: Cuidados y consejos sobre Movilidad**

- **Pregunta al grupo: *¿Qué consejos darías para movilizar a una persona dependiente de forma adecuada?***
  - ★ Técnica: Reflexión individual, ronda de ideas.

### **19.00 h. Descanso.**

### **19.15 h. Cuidar: Medicación**

- **Pregunta al grupo: *¿Qué consejos darías para llevar la toma de medicación de forma adecuada?***
  - ★ Técnica: Reflexión individual, ronda de ideas.

### **20.00 h. Claves para la realización de un taller.**

### **20.15 h. Evaluación y Certificados**

- ★ Evaluaciones de Satisfacción
- ★ Hoja de firmas.
- ★ Certificados

### **20.30 h. Fin de la sesión**