

# Cuidar al cuidador informal

## Ponentes

Dña. Lucía Jiménez, Dña. Blanca Almarza,  
Dña. M<sup>a</sup> Jesús Martínez y D. Daniel Fernández,  
Dña. Mónica Torres, Dña. Laura Bermejo, Dña.  
Ángela Ordóñez, Dña. Arantza Yubero, D. Javier de  
la Torre, Dña. Marta Cubero, D. Antonio Ramos, Dña.  
Macarena Sánchez-Izquierdo, Dña. Carmen Massé.

## Cuándo

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

## Lugar

Modalidad ONLINE a través de Microsoft Teams

## Horario

De 10:00 a 12:30 horas  
(la sesión del 03/02/2027 comienza a las 10:30 h)

## Más información e inscripciones

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

Asistencia gratuita

Del 07/10/2026  
al 05/05/2027

De 10:00 a 12:30 horas



Modalidad **ONLINE** a través de Microsoft Teams

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

**07/10**  
26

### ¿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?

Dra. Lucía Jiménez (Universidad Rey Juan Carlos)

**21/10**  
26

### 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 Almarza

**04/11**  
26

### 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: Dra. M<sup>a</sup> Jesús Martínez y D. Daniel Fernández

**18/11**  
26

### Bienestar emocional I. Autocuidado 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

**02/12**  
26

### Bienestar emocional II. El cuidado de la mente

Se realizarán actividades de auto-reflexión para identificar pensamientos propios y se enseñarán ejercicios prácticos para la reestructuración de pensamientos negativos..

Ponente: Dra. Laura Bermejo

**06/12**  
26

### Bienestar emocional III. Manejo de la culpa y el autoperdón

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: Dra. Ángela Ordóñez

**20/01**  
27

### Bienestar emocional IV. 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

**03/02**  
27

### 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: Dr. Javier de la Torre

 esta ponencia comenzará a las 10:30 h.

**17/02**  
27

### 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: Dra. Marta Cubero

**03/03**  
27

### Cuidar al 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: Dr. Antonio Ramos

**17/03**  
27

### Búsqueda de sentido y gratificación en el cuidado

Se trabajarán conceptos como el crecimiento personal, la resiliencia, los aspectos positivos del cuidado, el sentido y la reconciliación.

Ponente: Dra. Macarena Sánchez-Izquierdo

**05/05**  
27

### 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: Dra. Carmen Massé