

## SESIONES “CUIDAR AL CUIDADOR INFORMAL”

SESIÓN	FECHA	TÍTULO	CONTENIDO	PONENTE
1	19/04/2023	<i>¿Qué significa ser cuidadora o cuidador?. La experiencia de cuidar</i>	En esta sesión se darán respuesta a las siguientes preguntas: ¿quién es el cuidador? ¿qué papel tiene el cuidador? ¿siempre se requieren los mismos cuidados? ¿qué nos ha llevado a cuidar? ¿Cómo lo afrontamos?	Dr. Andrés Losada
2	10/05/2023	<i>Posibles consecuencias del cuidado</i>	Acercamiento a las posibles consecuencias que puede tener en la salud del cuidador la tarea de cuidar, así como en sus relaciones sociales y familiares. Conocer las señales de alarma y la necesidad de autocuidado	Dr. Manuel Nevado
3	21/06/2023	<i>Cuidando lo mejor posible</i>	Se abordarán aspectos como los cuidados posturales para el cuidador, como movilizar al paciente con poca movilidad, prevención y cura de úlceras por presión, incontinencia, etc.	Dra. M <sup>ª</sup> Jesús Martínez Beltrán y D. Daniel Fernández Robles
4	20/09/2023	<i>Bienestar emocional del cuidador. Estrategias para cuidarse cuidando I</i>	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 para afrontar los retos y tareas de cuidado, activando la motivación para construir hábitos de salud y autocuidado en la persona cuidadora.	Dña. Mónica Torres
5	18/10/2023	<i>Bienestar emocional: Estrategias para cuidarse cuidando II</i>	Se trabajarán sobre aquellos aspectos que no nos ayudan a cuidarnos y que nos hacen sentir mal, como pueden ser: la culpa, pensamientos que nos hacen sentir mal, etc.	Dra. Laura Bermejo
6	15/11/2023	<i>Bienestar espiritual del cuidador</i>	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 (cuidado físico, social, psicológico y espiritual).	Dr. Javier López

## SESIONES “CUIDAR AL CUIDADOR INFORMAL”

7	13/12/2023	<b>Recursos psicosociales</b>	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 para poder utilizarlos en los distintos momentos del cuidado.	Dña. Marta Cubero García
8	21/02/2024	<b>Cómo cuidar ética y humanamente</b>	Cuidar no siempre es fácil, pero hay que hacerlo lo mejor posible, y para ello se van a aportar algunas orientaciones de cómo hacerlo cuando los límites de la ética y la humanización no son claros: respeto a la autonomía de las personas, comprensiones de la beneficencia distorsionadas, conflictos de valores, las difíciles fronteras de la vida, la muerte y la dignidad, etc.	Dra. M <sup>a</sup> Carmen Massé
9	20/03/2024	<b>Cuidar el final de la vida</b>	Esta sesión está especialmente dirigida a las personas que acompañan a un enfermo en la última etapa de su vida, con el objetivo de que conozcan las distintas etapas psicológicas por las que puede pasar el enfermo, sepan cómo actuar en cada una de ellas y aprendan a proporcionarle los cuidados más adecuados.	Dr. Antonio Ramos Sánchez
10	17/04/2024	<b>Búsqueda de sentido</b> 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, así como diversas recompensas del cuidado en la salud.	Dra. Macarena Sánchez-Izquierdo

**Colaboración con UNINPSI-Unidad Clínica de Psicología**