

## Ponentes

Dña. Lucía Jiménez, Dña. Blanca Almanza,  
Dña. M<sup>a</sup> 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 indiquen 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 Almarza

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<sup>a</sup> 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