

## Ponentes

Dr. Andrés Losada, Dr. Manuel Nevado,  
Dra. M<sup>a</sup> Jesús Martínez Beltrán, D. Daniel Fernández Robles,  
Dña. Mónica Torres, Dra. Laura Bermejo, Dr. Javier López,  
Dña. Marta Cubero García, Dra. M<sup>a</sup>. Carmen Massé,  
Dr. Antonio Ramos Sánchez, Dra. Macarena Sánchez-Izquierdo

## Cuándo

3º miércoles del mes

## Lugar

UNINPSI - Calle Mateo Inurria, 37

## Horario

De 10:00 a 12:00 horas

## Más información e inscripciones

La inscripción se realizará a través del portal de  
Cursos de la UNINPSI

<https://www.comillas.edu/uninpsi/cursos>

Asistencia gratuita

# Cuidar al cuidador informal



## Colabora



**UNINPSI**  
UNIDAD  
CLÍNICA DE  
PSICOLOGÍA

## Organiza

**CÁTEDRA**  
**ABANCA – AFUNDACIÓN/ICADE**  
**LONGEVIDAD, ECONOMÍA**  
**Y SOCIEDAD**



//ABANCA

//Afundación  
Obra Social ABANCA



¿Estás cuidando a tu familiar 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 queremos abordar los distintos aspectos del cuidado de nuestros seres queridos cuando son mayores y necesitan de nuestra ayuda.

Se trabajarán aspectos como cuál puede ser la evolución de la necesidad de los cuidados para poder ir preparándonos, cuidados más sanitarios (cuidados posturales, cómo movilizar, incontinencia, etc.); las posibles señales de alarma que nos indican que la situación empieza o ya está sobrepasándonos, estrategias para cuidar cuidándose (abarcando tanto aspectos empocionales, como de salud y espirituales); orientaciones de cómo hacerlo cuando los límites de la ética y la humanización no son claros; cuidar al final de la vida y ayudar a encontrar un sentido y una gratificación en el cuidado.

## ¿Qué es?

Encuentros entre cuidadores informales y/o familiares 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.

## Contenido de las sesiones

19/04  
23

### ¿Qué significa ser cuidadora o cuidador?. La experiencia de cuidar

En esta sesión se definirá quiénes son los cuidadores, la evolución de los cuidados y la manera de afrontarlos.

**Ponente:** Dr. Andrés Losada

10/05  
23

### Posibles consecuencias del cuidado

Acercamiento a las posibles consecuencias que puede tener en la salud del cuidador. Conocer las señales de alarma y la necesidad de autocuidado.

**Ponente:** Dr. Manuel Nevado

21/06  
23

### Cuidando lo mejor posible

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.

**Ponentes:** Dra. M<sup>a</sup> Jesús Martínez Beltrán y D. Daniel Fernández Robles

20/09  
23

### Bienestar emocional del cuidador. Estrategias para cuidarse cuidando 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.

**Ponentes:** Dña. Mónica Torres

18/10  
23

### Bienestar emocional: Estrategias para cuidarse cuidando II

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.

**Ponentes:** Dra. Laura Bermejo

15/11  
23

### 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.

**Ponentes:** Dr. Javier López

13/12  
23

### 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 para poder utilizarlos en los distintos momentos del cuidado.

**Ponentes:** Dña. Marta Cubero García

21/02  
24

### Cómo cuidar ética y humanamente

Se van a aportar algunas orientaciones de cómo cuidar cuando los límites de la ética y la humanización no son claros.

**Ponentes:** Dra. M. Carmen Massé

20/03  
24

### Cuidar el final de la vida

Se va a enseñar as distintas etapas psicológicas por las que puede pasar el enfermo, cómo actuar en cada una de ellas, proporcionando los cuidados más adecuados.

**Ponentes:** Dr. Antonio Ramos Sánchez

17/04  
24

### 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 y/o la reconciliación.

**Ponentes:** Dra. Macarena Sánchez-Izquierdo