

# FORMACIÓN A PERSONAS CUIDADORAS TEMAS BÁSICOS

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

## Temas

Salud mental/Bienestar emocional, Personas cuidadoras, Formación.

## Descripción

### 1º SESIÓN: PRESENTACIÓN.

IMPARTIDO POR: TRABAJADORA SOCIAL.

VIERNES 11 DE OCTUBRE DE 16H A 18H.

Conceptos clave

sobre dependencia. Cuidadores: Tipos de cuidados, factores que influyen en el cuidado. Tarea de cuidar: fases, creencias erróneas. Relación de ayuda.

### 2º SESIÓN: PEDIR AYUDA Y RECURSOS DEL ENTORNO.

IMPARTIDO POR: TRABAJADORA SOCIAL.

VIERNES 18 DE OCTUBRE DE 16H A 18H.

La importancia

de pedir ayuda. Recursos para las personas en situación de dependencia. Recursos para los cuidadores.

### 3º SESIÓN: INTELIGENCIA EMOCIONAL. AFRONTANDO SITUACIONES DIFÍCILES EN LOS CUIDADOS.

IMPARTIDO POR: TRABAJADORA SOCIAL.

VIERNES 25 DE OCTUBRE DE 16H A 18H.

Concepto

inteligencia emocional. Funcionamiento emocional y social. Factores que influyen en el malestar emocional. Tema tabú. Estrategias para afrontar situaciones difíciles en los cuidados.

### 4º SESIÓN: AUTOCAUIDADO DEL CUIDADOR Y MEJORA DEL BIENESTAR.

IMPARTIDO POR: TRABAJADORA SOCIAL.

VIERNES 08 DE NOVIEMBRE DE 16H A 18H.

Toma de

conciencia e impacto de los cuidados en la vida del cuidador. Señales de alarma. Gestión del tiempo. Comunicación asertiva. Cuidado del entorno y de mí mismo: actitudes positivas para cuidarse y cuidar mejor.

## **5º SESIÓN: HIGIENE POSTURAL, PREVENCIÓN DE RIESGOS Y CAÍDAS.**

### **PRIMEROS AUXILIOS.**

IMPARTIDO POR: TERAPEUTA OCUPACIONAL.

MARTES 12 DE NOVIEMBRE DE 16H A 18H.

Nociones

básicas de anatomía. Normas y pautas de higiene postural. Prevención de riesgos en el domicilio. Prevención de caídas. Primeros auxilios ante una emergencia, heridas, maniobra de Heimlich y RCP.

## **6º SESIÓN: PREVENCIÓN DE ÚLCERAS. MOVILIZACIONES Y TRANSFERENCIAS.**

IMPARTIDO POR: TERAPEUTA OCUPACIONAL.

MARTES 19 DE NOVIEMBRE DE 16H A 18H.

Úlceras

por presión: concepto y prevención. Cambios posturales. Movilizaciones y consejos. Transferencias y consejos.

## **7º SESIÓN: PROMOVER LA AUTONOMÍA EN EL DÍA A DÍA (I).**

IMPARTIDO POR: TERAPEUTA OCUPACIONAL.

MARTES 26 DE NOVIEMBRE DE 16H A 18H.

Concepto

autonomía personal. Concepto de accesibilidad, barreras. Adaptaciones y productos de apoyo. Promoción de la autonomía personal en: Aseo e higiene, vestido y desvestido.

## **8º SESIÓN: PROMOVER LA AUTONOMÍA EN EL DÍA A DÍA (II).**

IMPARTIDO POR: TERAPEUTA OCUPACIONAL.

MARTES 03 DE DICIEMBRE DE 16H A 18H.

Promoción de la

autonomía personal en: alimentación; gestión y cuidado del hogar, compras, menú, cocina y administración de medicamentos; movilidad funcional y desplazamientos; comunicación; ocio y tiempo libre.

## **9º SESIÓN: ESTIMULACIÓN EN EL DOMICILIO.**

IMPARTIDO POR: TERAPEUTA OCUPACIONAL.

MARTES 10 DE DICIEMBRE DE 16H A 18H.

Estimulación

cognitiva. Estimulación física. Estimulación social. Ideas para trabajar en el domicilio.

## **10º SESIÓN: TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS.**

**IMPARTIDO POR: TRABAJADORA SOCIAL**

**VIERNES 20 DE DICIEMBRE DE 16H A 18H.**

Concepto de  
relajación. Niveles de la relajación. Cualidades de la relajación. Práctica:  
Técnicas de relajación.

---

## Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera (CUIDADORES DE PERSONAS DEPENDIENTES O EN SITUACIÓN DE FRÁGILIDAD)

---

## Persona de contacto

ALMUDENA ARANDA PÉREZ (976 86 41 98) (gallur.pap@gmail.com)

---

## Entidad participante/colaboradora/promotora

Instituto Aragonés de Servicios Sociales - IASS

---

## Fecha de última actualización de la actividad

21/03/2025

---

## Situación actual de la actividad

Histórica

---

## Gratuita

Sí

---

## Localización

Plaza LA JUSTICIA 6 50650 GALLUR Gallur Zaragoza Aragón España



## Fecha de la Actividad

De 15/10/2024 a 20/12/2024

---

## Imagen de la Actividad



# FORM CUIDA



Espacio para  
conocimientos

experiencias

