



PROGRAMA FORMATIVO

Estrategias de autocuidado para la persona cuidadora profesional

Marzo 2022

IDENTIFICACIÓN DE LA ESPECIALIDAD Y PARÁMETROS DEL CONTEXTO FORMATIVO

Denominación de la especialidad:	ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO PARA LA PERSONA CUIDADORA PROFESIONAL
Familia Profesional:	SERVICIOS SOCIOCULTURALES Y A LA COMUNIDAD
Área Profesional:	ATENCIÓN SOCIAL
Código:	SSCG21
Nivel de cualificación profesional:	2

Objetivo general

Desarrollar actividades individuales dirigidas al fortalecimiento de la salud personal y a la prevención y abordaje del impacto negativo asociado al desempeño continuado en el tiempo de tareas de cuidado profesional

Relación de módulos de formación

Módulo 1	Cuidado profesional continuado y salud personal	10 horas
Módulo 2	Autocuidado físico	30 horas
Módulo 3	Autocuidado psicosocial	30 horas
Módulo 4	Plan de autocuidado	10 horas

Modalidades de impartición

Presencial

Duración de la formación

Duración total 80 horas

Requisitos de acceso del alumnado

Acreditaciones/ titulaciones	<p>Cumplir como mínimo alguno de los siguientes requisitos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Certificado de Profesionalidad de Atención sociosanitaria a personas en el domicilio (RD 1379/2008), o haber cursado los módulos formativos que lo integran.- Certificado de Profesionalidad de Atención sociosanitaria a personas dependientes en instituciones sociales (RD 1379/2008), o haber cursado los módulos formativos que lo integran.- Otros Certificados o títulos que acreditan la cualificación profesional específica de atención sociosanitaria a personas dependientes en instituciones sociales (RD 1368/2007, de 19 de octubre), o la de atención sociosanitaria a personas en el domicilio (RD 295/2004, de 20 de febrero):<ul style="list-style-type: none">o Técnico en Cuidados Auxiliares de Enfermería (RD 546/1995 LOGSE)o Técnico en Atención a Personas en Situación de Dependencia (RD 1593/2011. (LOE)o Técnico de Atención Sociosanitaria, (RD 496/2003, LOGSE)o Técnico Auxiliar Clínica. (FPI)o Técnico Auxiliar Psiquiatría. (FPI)
---	---

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Técnico Auxiliar de Enfermería (FPI) ○ Certificado de Profesionalidad de la Ocupación de Auxiliar de Ayuda a Domicilio (RD 331/1997) - Habilitación excepcional de profesionales de Centros y Servicios del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia.
Experiencia profesional	No se requiere experiencia profesional mínima.

Prescripciones de formadores y tutores

Acreditación requerida	<p>Cumplir como mínimo alguno de los siguientes requisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Licenciatura en Medicina y Cirugía - Licenciatura en Ciencias de las Actividad Física y del Deporte - Licenciatura en Psicología - Licenciatura en Psicopedagogía - Diplomatura en Enfermería - Diplomatura en Magisterio - Especialidad Educación Física - Diplomatura en Fisioterapia - Diplomatura en Trabajo Social - Diplomatura en Educación Social
Experiencia profesional mínima requerida	Deberá acreditar al menos un año de experiencia profesional en actividades profesionales relacionadas con su acreditación
Competencia docente	Será necesario tener formación metodológica o experiencia docente

Requisitos mínimos de espacios, instalaciones y equipamientos

Espacios formativos	Superficie m² para 15 participantes	Incremento Superficie/ participante (Máximo 30 participantes)
Aula polivalente	30 m ²	2 m ² / participante
Sala de actividades físicas	45 m ²	3 m ² / participante

Espacio Formativo	Equipamiento
Aula polivalente	<ul style="list-style-type: none"> - Mesa y silla para el formador - Mesas y sillas para el alumnado - Material de aula - Pizarra - PC instalado en red con posibilidad de impresión de documentos, cañón con proyección e Internet para el formador
Sala de actividades físicas	<ul style="list-style-type: none"> - Silla para persona formadora - Sillas para el alumnado - Esterillas - Bandas elásticas - Balones suizos - Disco/cojín equilibrio

La superficie de los espacios e instalaciones estarán en función de su tipología y del número de participantes. Tendrán como mínimo los metros cuadrados que se indican para 15 participantes y el equipamiento suficiente para los mismos.

En el caso de que aumente el número de participantes, hasta un máximo de 30, la superficie de las aulas se incrementará proporcionalmente (según se indica en la tabla en lo relativo a m²/ participante) y el equipamiento estará en consonancia con dicho aumento. Los otros espacios formativos e instalaciones tendrán la superficie y los equipamientos necesarios que ofrezcan cobertura suficiente para impartir la formación con calidad

No debe interpretarse que los diversos espacios formativos identificados deban diferenciarse necesariamente mediante cerramientos.

Las instalaciones y equipamientos deberán cumplir con la normativa industrial e higiénico-sanitaria correspondiente y responderán a medidas de accesibilidad y seguridad de los participantes.

En el caso de que la formación se dirija a personas con discapacidad se realizarán las adaptaciones y los ajustes razonables para asegurar su participación en condiciones de igualdad.

Ocupaciones y puestos de trabajo relacionados

- 56111059 Auxiliares de enfermería hospitalaria, en general
- 56291025 Cuidadores de personas con discapacidad y/o dependencia, en instituciones
- 57101013 Asistentes domiciliarios
- 58911011 Asistentes, acompañantes de personas

Requisitos oficiales de las entidades o centros de formación

Estar inscrito en el Registro de entidades de formación (Servicios Públicos de Empleo)

DESARROLLO MODULAR

MÓDULO DE FORMACIÓN 1: CUIDADO PROFESIONAL CONTINUADO Y SALUD PERSONAL

OBJETIVO

Evaluar la posible afectación del cuidado profesional continuado en la salud personal como paso previo a la incorporación de hábitos de autocuidado

DURACIÓN: 10 horas

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Conocimientos/ Capacidades cognitivas y prácticas

- Análisis de los riesgos y posibles consecuencias negativas derivadas del cuidado profesional continuado
 - En la persona cuidadora profesional
 - En otras personas: personas usuarias, entorno primario, otras personas profesionales del equipo.
 - En la organización/empresa
- Detección de la afectación del cuidado profesional continuado en la salud de la persona cuidadora profesional
 - Señales de alerta
 - Herramientas de evaluación
- Caracterización del autocuidado como elemento clave para el buen desempeño profesional
 - Concepto de autocuidado
 - Importancia del autocuidado

Habilidades de gestión, personales y sociales

- Concienciación sobre los riesgos y consecuencias negativas del cuidado profesional continuado en la salud de la persona cuidadora profesional y sus repercusiones en el ámbito laboral.
- Atención a los indicios de la afectación en la salud personal como consecuencia del cuidado profesional continuado.
- Concienciación del uso del cuerpo y la mente como herramienta de trabajo.
- Capacidad para reconocer la propia responsabilidad en el autocuidado
- Concienciación sobre la necesidad de incorporar hábitos de autocuidado en el día a día de la persona cuidadora profesional

MÓDULO DE FORMACIÓN 2: AUTOCUIDADO FÍSICO

OBJETIVO

Desarrollar estrategias individuales favorecedoras de la salud y fortaleza física de la persona cuidadora profesional vinculadas a la prevención y al control de aspectos de impacto negativo del cuidado profesional continuado.

DURACIÓN: 30 horas

Conocimientos/ Capacidades cognitivas y prácticas

- Conocimiento de estrategias de alimentación para la persona cuidadora profesional
 - Conceptos clave
 - Alimentación saludable y consciente para el autocuidado.
 - Alimentación saludable y consciente en la persona cuidadora profesional.
- Diferenciación de tipos de alimentación y su aplicación práctica.
 - Alimentación fortalecedora: El plato de Harvard como base de la alimentación
 - Alimentación favorecedora de energía para la labor del cuidado
 - Alimentación preventiva y/o paliativa de alteraciones musculoesqueléticas asociadas al cuidado continuado.
 - Alimentación preventiva y/o paliativa de problemas circulatorios asociados al cuidado continuado.
- Detección de estrategias de descanso para la persona cuidadora profesional
 - Conceptos clave
 - Importancia del descanso para el autocuidado.
 - Estrategias de descanso. Claves para la aplicación práctica
- Detección de estrategias del sueño para la persona cuidadora profesional
 - Conceptos clave
 - Importancia del sueño para el autocuidado.
 - Estrategias del sueño. Claves para la aplicación práctica
- Conocimiento de estrategias de actividad física para la persona cuidadora profesional
 - Conceptos clave
 - Actividad física para el autocuidado.
 - Estrategias de actividad física para la persona cuidadora profesional.
- Diferenciación de actividades físicas y su aplicación práctica.
 - Actividad física de prehabilitación, antes del inicio de la jornada laboral
 - Actividad física de resistencia para la labor del cuidado
 - Actividad física de fuerza muscular favorecedora de la realización de movilizaciones
 - Actividad física preventiva y/o paliativa de alteraciones musculoesqueléticas asociadas al cuidado continuado
- Detección de técnicas de higiene postural y ergonomía para la persona cuidadora profesional
 - Conceptos clave
 - Importancia de la conciencia postural y la ergonomía para el autocuidado.
 - Estrategias de conciencia postural y ergonomía para la persona cuidadora profesional.
 - Claves para la aplicación práctica.

Habilidades de gestión, personales y sociales

- Concienciación del impacto de las estrategias de autocuidado físico en el desempeño profesional.
- Desarrollo de una actitud proactiva para la implementación de estrategias para el autocuidado físico.

MÓDULO DE FORMACIÓN 3: AUTOCUIDADO PSICOSOCIAL

OBJETIVO

Desarrollar estrategias individuales favorecedoras de la salud y fortaleza psicosocial de la persona cuidadora profesional vinculadas a la prevención y al abordaje de aspectos de impacto negativo del cuidado profesional continuado.

DURACIÓN: 30 horas

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Conocimientos/ Capacidades cognitivas y prácticas

- Caracterización de las fuentes de tensión personal asociadas a la labor profesional del cuidado a personas dependientes.
 - Conceptos clave
 - Importancia de la identificación de fuentes de tensión para el autocuidado
 - Técnicas para la identificación de fuentes de tensión personal
- Gestión del estrés de la persona cuidadora profesional
 - Conceptos clave
 - Importancia de la gestión del estrés para el autocuidado
 - Técnicas para la prevención y gestión del estrés.
 - Claves prácticas para la prevención y gestión del estrés
- Resolución de problemas de la persona cuidadora profesional
 - Conceptos clave
 - Importancia de la técnica de solución de problemas para el autocuidado
 - Técnicas de solución de problemas.
 - Claves prácticas para la resolución de problemas
- Reestructuración cognitiva de la persona cuidadora profesional
 - Conceptos clave
 - Importancia de la técnica de reestructuración cognitiva para el autocuidado
 - Claves prácticas para la aplicación de la reestructuración cognitiva
- Manejo de la asertividad de la persona cuidadora profesional
 - Conceptos clave
 - Asertividad para el autocuidado
 - Técnicas asertivas.
 - Claves prácticas para la aplicación de técnicas asertivas
- Gestión del tiempo de la persona cuidadora profesional
 - Conceptos clave
 - Importancia de la gestión del tiempo para el autocuidado
 - Claves prácticas para la gestión del tiempo
- Programación de actividades agradables de la persona cuidadora profesional
 - Conceptos clave
 - Importancia de la programación de actividades agradables
 - Claves prácticas para la programación de actividades agradables
- Detección de otras estrategias favorecedoras para la salud mental y emocional
 - Estrategias de autocuidado físico para el bienestar psicoemocional

Habilidades de gestión, personales y sociales

- Valoración de la importancia de desarrollar estrategias de autocuidado psicosocial en el desempeño profesional
- Desarrollo de una actitud proactiva para la implementación de estrategias para el autocuidado psicosocial

OBJETIVO

Aplicar el Plan de autocuidado como herramienta para la incorporación efectiva de hábitos de autocuidado en la vida diaria que favorezcan el desempeño de la labor de cuidado profesional a personas dependientes.

DURACIÓN: 10 horas

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Conocimientos/ Capacidades cognitivas y prácticas

- Caracterización del Plan de autocuidado para la persona cuidadora profesional
 - Conceptos clave
 - Importancia del Plan de autocuidado
 - Elementos del Plan de autocuidado
- Desarrollo del Plan de autocuidado
 - Fases del Plan de autocuidado
 - Claves para la aplicación práctica

Habilidades de gestión, personales y sociales

- Concienciación sobre la necesidad de uso del Plan de autocuidado para la generación y mantenimiento de las estrategias de autocuidado en la vida diaria de la persona cuidadora profesional
- Capacidad para reconocer las palancas y frenos para la incorporación de hábitos de autocuidado.
- Desarrollo de una actitud proactiva en la implementación de hábitos de autocuidado para la aplicación práctica de un Plan de autocuidado
- Autonomía para planificar y organizar el Plan de autocuidado

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

El enfoque didáctico se basa en el modelo de aprendizaje experiencial de Kolb, y su postulado sobre el proceso de aprendizaje de las personas adultas, que afirma que se produce desde el círculo de la experiencia en un proceso parecido a una espiral continua que engloba la experimentación concreta, la observación reflexionada, la conceptualización abstracta y la experimentación activa.

Este enfoque fomenta la participación activa y colaborativa del alumnado, potenciando la asimilación de los conceptos a partir de debates, exposiciones, formularios, casos, ejercicios grupales e individuales, textos, lecturas, bibliografía, role playing y simulaciones. Al mismo tiempo, se fomenta una metodología en la que el grado de directividad sea el mínimo necesario, por parte de la persona docente, y en la que ésta se convierte en orientadora y guía para permitir la individualización del aprendizaje

EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE EN LA ACCIÓN FORMATIVA

- La evaluación tendrá un carácter teórico-práctico y se realizará de forma sistemática y continua, durante el desarrollo de cada módulo y al final del curso.
- Puede incluir una evaluación inicial de carácter diagnóstico para detectar el nivel de partida del alumnado.
- La evaluación se llevará a cabo mediante los métodos e instrumentos más adecuados para comprobar los distintos resultados de aprendizaje, y que garanticen la fiabilidad y validez de la misma.
- Cada instrumento de evaluación se acompañará de su correspondiente sistema de corrección y puntuación en el que se explicita, de forma clara e inequívoca, los criterios de medida para evaluar los resultados alcanzados por los participantes.
- La puntuación final alcanzada se expresará en términos de Apto/ No Apto.