



GUÍA DE USUARIO PARA LOS **TALLERES VIRTUALES**



¿QUÉ ES LA **ESCUELA DE CUIDADORES?**

La Escuela de Cuidadores nace dentro del Programa para la atención integral a personas con enfermedades avanzadas, desarrollado por la Fundación "la Caixa", con el objetivo de poner a disposición de las personas cuidadoras no profesionales y voluntarias conocimientos, técnicas y habilidades para acompañar con calidad a las personas que se encuentran en situación de enfermedad avanzada o final de vida.

ENFOQUE METODOLÓGICO: TALLERES VIRTUALES

La Escuela de Cuidadores pretende facilitar la labor de las personas cuidadoras familiares **informando, formando y acompañando** mediante un ciclo monográfico de **nueve talleres gratuitos** de una **hora y media** de duración, para un máximo de diez personas e impartidos por profesionales expertos en atención psicosocial, sanitaria y espiritual.

Los participantes pueden realizar el ciclo completo, o bien escoger las sesiones que les resulten de mayor interés.

Con el objetivo de continuar formando y acompañando a las personas cuidadoras y voluntarias en las actuales circunstancias, se ha realizado una labor de adaptación de la metodología utilizada de forma presencial para impartir los **talleres de manera virtual**.

A pesar del cambio de modalidad, se mantiene el contenido formativo de la escuela, que se estructura en torno a tres áreas:

1 | SABER

Contenido técnico

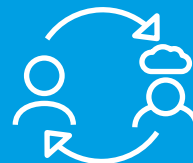
dirigido a potenciar la cognición (conocimientos).



2 | SER

Principios y valores

enfocados a reconocer el afecto y la motivación (emociones).



3 | HACER

Herramientas y competencias

pensadas para reforzar la volición, la imaginación y la expresión (recursos, apoderamiento).



¿QUÉ TALLERES OFRECEMOS?



CONFORT EMOCIONAL

Se ofrecen recursos y herramientas para facilitar la gestión emocional y favorecer el afrontamiento de las personas cuidadoras.

Área: *psicología*.



CONFORT FÍSICO

Se trabajan aspectos esenciales del cuidado físico, proporcionando orientación y directrices en áreas como la higiene, las alteraciones de la movilidad y del sueño, el riesgo de úlceras y la realización de transferencias y cambios posturales.

Área: *enfermería*.



CUIDARSE PARA CUIDAR

Dedicado a potenciar dinámicas de autocuidado mediante técnicas de expresión y autoconocimiento emocional, atención plena e interacción y apoyo grupal.

Área: *psicología*.



INSPIRARSE PARA CREAR

Espacio de expresión emocional para potenciar la creatividad propia como recurso personal en un entorno de ayuda mutua.

Área: *arteterapia*.



BUEN TRATO

Se ofrecen herramientas para garantizar un acompañamiento de calidad proporcionando seguridad a la persona cuidadora en la gestión de los momentos de intimidad y cuidado.

Área: *ética del cuidado*.



HABLEMOS SOBRE DUELO

Se presenta el duelo desde una perspectiva de elaboración activa, favoreciendo la comprensión del proceso y facilitando la expresión emocional.

Área: *psicología*.



PERSONA Y DEMENCIA

Para los casos en que la persona cuidada sufre demencia. Se ofrecen consejos para la vida diaria, así como diferentes intervenciones terapéuticas.

Área: *psiconeurología*.



YOGA

Se trabajan, a través del yoga, diferentes técnicas de respiración, movimientos suaves, relajación y meditación, a fin de mejorar el bienestar integral de la persona cuidadora.

Área: *meditación y yoga*.



DIETÉTICA Y NUTRICIÓN

Se presentan dietas en función de la enfermedad, así como consejos generales sobre alimentación saludable y el funcionamiento del aparato digestivo.

Área: *enfermería*.

¿CÓMO LO HACEMOS?

Los talleres se llevan a cabo a través de la plataforma **Zoom Video®** y la conexión puede realizarse mediante ordenador, tableta o móvil.

Para inscribirse en cualquiera de nuestros talleres o en todo el ciclo, es necesario rellenar el formulario que encontrará en la web www.escoladecuidadores.lacaixa.org.

Una vez realizada la inscripción, contactaremos con usted para informarle de todos los talleres disponibles y, posteriormente, guiarle en el proceso de conexión.

Para garantizar la calidad de nuestros talleres y seguir mejorando, al finalizar cada sesión, se enviará por correo electrónico un enlace a una sencilla encuesta de satisfacción *on-line*, cuya respuesta es totalmente anónima. Además, se facilitará, también por correo electrónico, el material presentado en el taller a todas las personas interesadas.

¿CÓMO CONTACTAR CON NOSOTROS?



Correo electrónico:

info@escoladecuidadors.lacaixa.org
info@escoladecuidadores.lacaixa.org



Teléfono:

900 22 30 40
de lunes a viernes, de 9 h a 17 h



Asistencia telefónica específica para los talleres virtuales:

690 92 47 14

GUÍA DE CONEXIÓN

Para participar en los talleres virtuales de la Escuela de Cuidadores de la Fundación "la Caixa" debe seguir los siguientes pasos:

- 1 | Complete el formulario de inscripción que encontrará en la web www.escueladecuidadores.lacaixa.org. Recibirá un correo confirmándole que la inscripción se ha realizado correctamente y, posteriormente, nos pondremos en contacto con usted para ofrecerle los talleres disponibles.
- 2 | Una vez confirmados por teléfono los talleres a los que asistirá, recibirá por correo electrónico una invitación para conectarse en la que constará el taller, la fecha, la hora y el enlace directo para la conexión.
- 3 | Los talleres virtuales de la Escuela de Cuidadores de la Fundación "la Caixa" se realizan a través de la aplicación Zoom. **Zoom Video®** es un sistema de videoconferencia, accesible desde ordenadores y dispositivos móviles.
- 4 | Se puede participar en reuniones sin registrarse, pero si desea registrarse como usuario de Zoom puede hacerlo sin ningún coste.
- 5 | Cada taller tiene su propio ID de conexión y su contraseña para acceder. Los recibirá en la dirección de correo electrónico facilitada en el formulario antes de cada taller.
- 6 | Ante cualquier duda, puede contactar con nosotros en el teléfono **690 924 714** o en la dirección info@escueladecuidadores.lacaixa.org.

GUÍA DE USO

- 1 | Una vez se inicie el taller, el micrófono de los asistentes será silenciado.
- 2 | Para intervenir, tiene dos posibilidades:
 - a. **Levantar la mano:** haga clic en **Participantes**, en la parte inferior de la pantalla, y luego en **Levantar la mano**. El anfitrión o el docente le darán paso en cuanto sea posible.
 - b. **Chat:** haga clic en **Chatear** y escriba la pregunta que tenga. El anfitrión o el docente la contestarán o le darán paso en cuanto sea posible.
- 3 | En determinados momentos del taller, pueden abrirse los micrófonos para que intervengan los asistentes y facilitar que se compartan dudas, conocimientos y experiencias o, simplemente, para escuchar las observaciones y comentarios de los participantes.