**Proyecto de Capacitación para cuidadores Informales de Adultos Mayores y/o Enfermos Crónicos de la Comuna de Santiago y Ñuñoa, acreditados en el Ministerio de Desarrollo Social, como Cuidadores.**

**Nombre del Curso: “TÉCNICAS PARA PREVENIR EL ESTRÉS DE LOS CUIDADORES DE ADULTOS MAYORES Y/O ENFERMOS CRÓNICOS”**

**Problemática:**

* En Chile el 18% de la población tiene mas de 60 años,
* La esperanza de vida aumento a más de 80 años
* De las Personas Mayore de 60 años, el 14,2% son dependientes de un tercero para realizar labores básicas.
* Las personas de mas de 80 años su porcentaje de dependencia sube a casi el 40%
* Las personas que realizan la labor de cuidar en un 80% son mujeres.
* Muchas de las personas Cuidadoras, son madres, dueñas de casa y trabajadoras remuneradas. Haciendo mas compleja incorporar esta nueva actividad diaria en su día a día.

**Cuidador Informal:**

Se denomina a toda persona (familiar, persona conocida o de su círculo primerio), que sin preparación formal debe hacerse cargo de una Persona Mayor y/o de un enfermo crónico, integrando esta actividad a las que ya mantenía, como ser madre, ocuparse de la casa y ser productiva en un trabajo remunerado.

**Público Objetivo:**

Son todas las personas que están a cargo de un adulto mayor o un enfermo crónico en las comunas de Santiago y de Ñuñoa. Estos Cuidadores deben estar registrados como tal en el Ministerio de Desarrollo Social y deben contar con su certificación.

Se seleccionan estas comunas en una primera etapa, basados en la cercanía que ha tenido la Fundación con los departamentos municipales, durante el desarrollo del Taller.

Existe un grupo estimado de 300 personas que requieren de este servicio, de manera más urgente. Este Taller se propone que sea dictado en grupos de no mas de 20 personas para trabajar con la mayor interacción posible entre los participantes.

**Habilidades que ayuda a desarrollar este curso:**

Se entregarán herramientas para favorecer su autocuidado físico y psicológico, aprender a administrar sus emociones, manejar el estrés y optimizar la distribución del tiempo, logrando una mejor calidad de vida.

**Beneficios de realizar este taller para los Cuidadores:**

Aprender a reconocer los sentimientos y manejar las emociones al momento de estar a cargo de una persona. Lograr equilibrar si vida personal y sus responsabilidades. Adquirir herramientas que le den la posibilidad de realizar esta actividad con la mejor de las actitudes, para sentirse más feliz y realizado al cuidar de un ser querido.

**Relatores:**

**Viviana Cornejo:** Cuidadora Informal de Personas Mayores, Ingeniera Comercial, Magister en Igualdad de Género, Consultora y Coaching, Mediadora Familiar y Fundadora y Directora de la **Fundación Valor de Mujer**.

**Doris Riquelme:** Psicóloga Clínica de la Universidad de Chile, especialista en psicoterapia. Coordinadora del Programa de autocuidado y apoyo Psicosocial de la Universidad de Chile.

**Carlos Giacobino**: Asesor de Empresas y Organizaciones, Investigador Científico Social, fue Gerente General de Atenzia empresa de origen Español, especializada en el cuidado de personas mayores, con experiencia en la gestión de personas con alta dependencia.

**Descripción del Curso:**

**Modalidad:** E-Learning – Sincrónico

**Numero de Participantes:** 20 alumnos

**Organismo Capacitador:** Iram Chile Capacitación LTDA.

**Cantidad de Horas:** 24 horas.

**Tiempo en el que se dicta el Taller**: 3 clases de 2 horas a la semana, total 1 mes.

**Valor Hora:** $ 5.600

**Valor por Persona:** $ 134.400

**Valor Total del Curso:** $ 2.688.000

**Código SENCE**: 1238047700

**Metodología:**

Se entrega un cuadernillo de trabajo personal a los participantes, para trabajar clase a clase con las actividades que se ban tratando, esto permite la interacción de los alumnos y el intercambio de experiencias comunes. Es muy importante desarrollar redes de apoyo entre los participantes.

**Beneficiados adicionales para los participantes:**

Se establece un WhatsApp de grupo con el objetivo de dejar una primera red de apoyo entre los participantes, esta les permitirá intercambiar experiencias y mantener un primer grupo de apoyo permanente.

**CURSO DE CUIDADORES INFORMALES 2023**

**MODULO I**

**EMOCIONES Y SENTIMIENTOS DE LOS CUIDADORES INFORMALES Y COMO GESTIONARLOS**

**1°** Presentación del Curso

**2°** Mis emociones y sentimientos, como gestionarlos

**3°** Identificar tus Sentimientos

**4°** El Enojo, la Rabia

**5°** El Miedo, la Culpa

**6°** El Estrés, la Depresión y el síndrome de Burnout

**7°** La Aceptación y la Autocompasión como herramientas de ayuda.

**8°** Como enfrentar la Muerte.

**MÓDULO II**

**DESARROLLANDO TÉCNICAS DE AUTOCUIDADO**

**1°** Que es y porque es importante el Autocuidado

**2°** Pasos para mejorar tu Autocuidado

**3°** Como manejar la rutina y soltar el control

**4°** Beneficios de Meditar y/o hacer pausas

**5°** Que es el Grounding y como practicarlo.

**6°** Aumentando mi autoestima

**7°** La resiliencia y el buen humor

**8°** Que es la Inteligencia emocional y como me puede ayudar en mi día a día

**MÓDULO III**

**MEDIACION Y RESOLUCION DE CONFLICTOS**

**1°** El poder del lenguaje.

**2°** Barreras en la comunicación.

**3°** Comunicación efectiva

**4°** Habilidades de escucha activa

**5°** Conductas adecuadas de escucha activa**.**

**6°** ¿Qué es el conflicto?

**7°** ¿Qué es la resolución de conflictos?

**8°** Cómo prevenir los malentendidos.

**9°** Técnicas de resolución de conflictos

**MODULO IV**

**CONCILIACIÓN DE LA VIDA FAMILIAR Y LABORAL**

**1°** El Adulto Mayor

2º Enfermos Crónicos.

**2°** Conflictos familiares cuando se cuida a un adulto mayor y/o a un Enfermo Crónico

**3°** Entender la importancia de pedir ayuda

**4°** Poner límites y aprender a decir que NO

**5°** Conflictos laborales y la doble presencia.

**CIERRE DEL TALLER**

En la Ultima sesión se da `por terminado el Taller, con una ceremonia donde se entrega un Diploma de Participación, con las autoridades que han participado y/o financiado la actividad.

Haciendo entrega oficial del WhatsApp del grupo para que se mantengan en contacto a futuro y comiencen su primera Red de Apoyo.