

# Care4You4Others

## Currículum para el curso en línea de resiliencia para cuidadoras

**care**  
**4YOU**  
**4OTHERS**

**Resilience training**  
for the new generation  
of caregivers

**Care4You4Others**  
Resilience training  
for the new generation  
of caregivers

2023-1-AT01-KA210-VET-000151863



Co-funded by  
the European Union



## Título

Care4You4Others – Formación en resiliencia para la nueva generación de cuidadoras.

## Tipo de curso

Curso en línea con 10 módulos y un set de tarjetas para ejercicios prácticos (“One-Minute-Wonder Cards”).

## Grupo destinatario

- Cuidadoras/es con cualificación profesional en el sector de cuidados o asistencia social.
- Cuidadoras/es familiares, por ejemplo, cuidadoras/es familiares que no tienen formación en el sector de cuidados o asistencia social, pero que realizan actividades de cuidado.

## Organizaciones responsables

- Bit BildungsWelten GmbH
- ACUFADE - Asociación de Cuidadoras, Familiares y Amigos/as de Personas con Dependencia, Alzheimer y otras Demencias
- Eclectica+ Ricerca e Formazione Impresa Sociale srl

## Alcance del curso

Cada módulo comprende aproximadamente de 8 a 15 páginas en la versión impresa. Se espera que el tiempo de aprendizaje sea de aproximadamente 60 minutos por módulo (texto + ejercicios + reflexión). El tiempo de práctica para las reflexiones y ejercicios es individual y varía de participante a participante dependiendo de la intensidad.

## Requisitos de admisión

No hay requisitos de admisión. Las personas interesadas pueden registrarse en cualquier momento en la plataforma de aprendizaje en línea y comenzar el curso. El acceso al portal de aprendizaje permanece abierto hasta que la persona participante elimine la cuenta o hasta que el curso ya no esté disponible. Las personas participantes pueden unirse y aprender en cualquier momento; el portal de aprendizaje está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

El curso en línea estará disponible de forma gratuita hasta finales de 2027, y la versión impresa se puede descargar en el sitio web.

## Idioma(s) de enseñanza

Todos los materiales de aprendizaje estarán disponibles en inglés, alemán, español e italiano. Además, la versión en inglés de los materiales de aprendizaje también estará disponible como documento abierto de Word para que puedan ser traducidos a otros idiomas si es necesario.

## Métodos de enseñanza y aprendizaje

El curso utiliza materiales de aprendizaje estructurados en forma de texto que transmiten conocimientos básicos sobre el tema de la resiliencia y el autocuidado.

Además, preguntas de repaso en forma de cuestionarios para cada módulo ayudan a las personas participantes a consolidar lo aprendido y a realizar un automonitoreo.

Las tarjetas para ejercicios prácticos "One-Minute-Wonder Cards", que pueden considerarse como un complemento del curso, crean una opción de ejercicio adicional y opcional para las personas participantes.

Las tareas de reflexión también promueven el pensamiento crítico y la autorreflexión al permitir a las personas participantes pensar, analizar y reflexionar sobre sus propias situaciones desafiantes tanto en su vida personal como profesional.

Una evaluación final permite una evaluación integral del nivel de conocimiento. Esta combinación de entrada teórica, aplicación práctica y reflexión metacognitiva crea una experiencia de aprendizaje holística y sostenible para las personas participantes.

## Descripción general del módulo

Módulo	Nombre del módulo
1	Introducción al curso Care4You4Others
2	Resiliencia en el cuidado
3	Factores de riesgo y factores de protección para lidiar con el estrés
4	Los 7 pilares de la resiliencia
5	Los 7 pilares de la resiliencia en la práctica
6	Perspectiva sobre la fragilidad en el contexto de la resiliencia en el cuidado
7	La importancia de la resiliencia en los equipos de cuidado
8	Ejercicios para fortalecer la resiliencia y el autocuidado
9	Desafío de 21 días para la resiliencia
10	Importancia del autocuidado para cuidadores/as familiares
11	Importancia del autocuidado para cuidadores/as profesionales

## Información adicional

El curso tiene una estructura modular. Las personas participantes pueden elegir y aprender el contenido que más les interese. Los módulos individuales también pueden completarse varias veces.

## Información detallada del módulo

Módulo 1
Título del módulo Introducción al curso Care4You4Others
Objetivos de aprendizaje Se logran los siguientes objetivos de aprendizaje: <ul style="list-style-type: none"><li>• Sabes qué esperar del curso.</li><li>• Sabes qué aprenderás y practicarás dentro del alcance de todo el proyecto.</li></ul>

Módulo 2
Título del módulo Resiliencia en el cuidado
Objetivos de aprendizaje Se logran los siguientes objetivos de aprendizaje: <ul style="list-style-type: none"><li>• Conocer el término resiliencia.</li><li>• Conocer las formas de resiliencia (emocional, social, física) y puedes describirlas.</li><li>• Explicar el término autocuidado.</li><li>• Conocer las diferencias entre resiliencia y autocuidado.</li><li>• Entender y explicar la importancia de la resiliencia en el cuidado.</li><li>• Ser capaz de identificar y describir los desafíos y tensiones específicas en el trabajo de cuidado.</li><li>• Desarrollar la capacidad de reconocer situaciones estresantes en el trabajo de cuidado y responder adecuadamente.</li><li>• Reconocer y explicar la relevancia de la resiliencia para la salud y el bienestar de los/as cuidadores/as profesionales y familiares.</li><li>• Desarrollar y aplicar estrategias para afrontar el estrés emocional y decisiones difíciles en el trabajo de cuidado.</li><li>• Explicar por qué la salud y el bienestar de los/as cuidadores/as también influyen en las personas a las que cuidan.</li><li>• Entender y explicar la importancia de la comunicación y el apoyo en el trabajo de cuidado profesional y familiar.</li><li>• Entender la importancia del autocuidado en el trabajo de cuidado y eres capaz de identificar estrategias prácticas de autocuidado.</li><li>• Entender y describir los fundamentos de la aplicación de los 7 pilares de la resiliencia (autoeficacia, autorregulación, autoconciencia, autoaceptación, optimismo, empatía, competencia social).</li><li>• Ser capaz de desarrollar medidas para fortalecer la resiliencia específicamente en el contexto del cuidado y ponerlas en práctica.</li><li>• Conocer el concepto del mundo BANI y la Era del Malestar.</li><li>• Explicar las demandas del mundo acelerado de hoy (desafíos profesionales y privados).</li><li>• Ser capaz de desarrollar formas de integrar la resiliencia en la práctica profesional a largo plazo como cuidador/a formal o informal.</li><li>• Entender y utilizar el papel de los recursos de formación y apoyo en el cuidado para promover la resiliencia.</li></ul>

## Módulo 3

### Título del módulo

Factores de riesgo y factores de protección para lidiar con el estrés

### Objetivos de aprendizaje

Se logran los siguientes objetivos de aprendizaje:

- Conocer los factores de riesgo para los/as cuidadores/as que influyen en su salud mental.
- Conocer la importancia del empoderamiento de las habilidades para la vida como factores de protección y puedes nombrar los conceptos detrás de ello.
- Explicar el concepto de autoconciencia.
- Saber por qué la autoconciencia es importante en relación con la resiliencia.
- Explicar el concepto de conciencia de necesidades.
- Saber por qué la conciencia de necesidades es importante en relación con la resiliencia.
- Explicar el concepto de resolución de problemas.
- Saber por qué la resolución de problemas es importante en relación con la resiliencia.
- Explicar el concepto de locus de control.
- Saber por qué el locus de control es importante en relación con la resiliencia.
- Explicar el concepto de pensamiento crítico y creativo.
- Saber por qué el pensamiento crítico y creativo es importante en relación con la resiliencia.
- Explicar el concepto de toma de decisiones.
- Saber por qué la toma de decisiones es importante en relación con la resiliencia.
- Explicar el concepto de gestión de energías positivas.
- Saber por qué la gestión de energías positivas es importante en relación con la resiliencia.
- Explicar el concepto de conciencia emocional y lenguaje.
- Saber por qué la conciencia emocional y el lenguaje son importantes en relación con la resiliencia.
- Explicar el concepto de inteligencia emocional.
- Saber por qué la inteligencia emocional es importante en relación con la resiliencia.
- Entender la importancia de una red funcional como factor de protección.
- Saber cómo la comunicación, la empatía y la gestión de conflictos influyen en las relaciones y entiendes su importancia para la resiliencia.
- Conocer la importancia de nutrir el cuerpo físico como una oportunidad para fortalecer la resiliencia.
- Conocer estrategias para fortalecer los factores de protección.
- Saber nombrar métodos para fortalecer los factores de protección.
- Aplicar métodos para fortalecer los factores de protección.

## Módulo 4

### Título del módulo

Los 7 pilares de la resiliencia

### Objetivos de aprendizaje

Se logran los siguientes objetivos de aprendizaje:

- Puedes nombrar los 7 pilares de la resiliencia.
- Conocer la importancia de este concepto para la teoría de la resiliencia.
- Puedes describir el pilar del optimismo.
- Puedes describir el pilar de la aceptación.
- Puedes describir el pilar de la orientación a soluciones.
- Puedes describir el pilar de salir del papel de víctima.
- Puedes describir el pilar de asumir responsabilidades.
- Puedes describir el pilar de las redes.
- Puedes describir el pilar de la orientación al futuro.

## Módulo 5

### Título del módulo

Los 7 pilares de la resiliencia en la práctica

### Objetivos de aprendizaje

Se logran los siguientes objetivos de aprendizaje:

- Puedes reflexionar sobre los 7 pilares en relación con la resiliencia personal.
- Puedes explicar la importancia de los 7 pilares para tu propia resiliencia.
- Puedes dar ejemplos de cómo los 7 pilares pueden fortalecerse y promoverse en la práctica en tu vida privada.
- Puedes dar ejemplos de cómo los 7 pilares pueden fortalecerse y promoverse en la práctica en tu rutina diaria de cuidado.
- Puedes relacionar los 7 pilares de la resiliencia con desafíos personales y sugerir estrategias de solución.

## Módulo 6

### Título del módulo

Perspectiva sobre la fragilidad en el contexto de la resiliencia en el cuidado

### Objetivos de aprendizaje

Se logran los siguientes objetivos de aprendizaje:

- Entender y explicar el significado de la fragilidad en el contexto del cuidado.
- Identificar y describir los desafíos y tensiones específicos que pueden hacer que los/as cuidadores/as sean vulnerables a la fragilidad.
- Reconocer y explicar el impacto de la fragilidad en la salud física, mental y emocional de los/as cuidadores/as.
- Entender y aplicar estrategias para fortalecer la resiliencia en el trabajo de cuidado.
- Reconocer y explicar la importancia del autocuidado, el apoyo social y la atención plena en la promoción de la resiliencia en el contexto del cuidado.
- Ser capaz de desarrollar medidas para prevenir la fragilidad mediante la construcción de resiliencia e integrarlas en la práctica del cuidado.
- Entender y explicar la importancia de la salud física y la prevención de la fragilidad para los/as cuidadores/as.
- Conocer ejercicios y actividades para fortalecer la salud física y prevenir la fragilidad física e incorporarlos en la rutina diaria de cuidado.
- Entender y comunicar los efectos a largo plazo de un estilo de vida saludable en la capacidad de cuidado y bienestar de los/as cuidadoras/es.
- Entender y comunicar el impacto de una actitud positiva y la resiliencia en la capacidad de evitar la fragilidad en los/as cuidadoras/es.

## Módulo 7

### Título del módulo

La importancia de la resiliencia en los equipos de cuidado

### Objetivos de aprendizaje

Se logran los siguientes objetivos de aprendizaje:

- Conocer la importancia de la resiliencia en los equipos de cuidado y multidisciplinarios.
- Conocer los conceptos de claridad de roles y objetivos.
- Conocer diferentes estrategias de comunicación y puedes aplicarlas.
- Ser consciente de la importancia de la comunicación en equipos multidisciplinarios.

## Módulo 8

### Título del módulo

Ejercicios para fortalecer la resiliencia y el autocuidado

### Objetivos de aprendizaje

Se logran los siguientes objetivos de aprendizaje:

- Explicar el diario de optimismo.
- Saber cómo se puede usar el diario de optimismo en la práctica.
- Explicar la importancia de los objetivos diarios.
- Saber cómo se puede aplicar la estrategia de objetivos diarios en la práctica.
- Explicar el concepto de aprender la aceptación.
- Saber cómo se puede aplicar la estrategia de aprender la aceptación en la práctica.
- Explicar la meditación de atención plena.
- Saber cómo se puede aplicar la meditación de atención plena en la práctica.
- Explicar el concepto de actuar en lugar de esperar.
- Saber cómo aplicar prácticamente el concepto de actuar en lugar de esperar.
- Explicar el concepto de revertir malos hábitos.
- Saber cómo aplicar prácticamente el concepto de revertir malos hábitos.

## Módulo 9

### Título del módulo

Desafío de 21 días para la resiliencia

### Objetivos de aprendizaje

Se logran los siguientes objetivos de aprendizaje:

Nombrar las características clave necesarias para mejorar la resiliencia y el bienestar según el desafío de 21 días.

- Dar una visión general del desafío de 21 días.
- Saber cómo implementar el desafío de 21 días en tu vida.

## Módulo 10

### Título del módulo

Importancia del autocuidado para cuidadoras familiares

### Objetivos de aprendizaje

Se logran los siguientes objetivos de aprendizaje:

- Identificar y explicar los desafíos y tensiones específicos que enfrentan las cuidadoras familiares.
- Entender y describir el impacto emocional y físico del cuidado en la salud de las cuidadoras familiares.
- Reconocer y explicar la importancia del autocuidado como un componente clave del bienestar de las cuidadoras familiares.
- Aprender sobre estrategias de autocuidado para cuidadores/as informales y puedes aplicarlas en la práctica.
- Entender y explicar el papel del apoyo social y la construcción de una red de apoyo para las cuidadoras familiares.
- Desarrollar e implementar medidas para promover la salud física, emocional y mental de las cuidadoras familiares.

## Módulo 11

### Título del módulo

### Importancia del autocuidado para cuidadores/as profesionales

#### Objetivos de aprendizaje

Se logran los siguientes objetivos de aprendizaje:

- Identificar y explicar los desafíos y tensiones específicos que enfrentan los/as cuidadores/as profesionales.
- Entender y describir el impacto emocional y físico del cuidado en la salud de los/as cuidadores/as profesionales.
- Reconocer y explicar la importancia del autocuidado como un componente clave del bienestar de los/as cuidadores/as profesionales.
- Aprender sobre estrategias de autocuidado para cuidadores/as formales y puedes aplicarlas en la práctica.
- Entender y explicar el papel del apoyo social y la construcción de una red de apoyo para los/as cuidadores/as profesionales.
- Desarrollar e implementar medidas para promover la salud física, emocional y mental de los/as cuidadores/as profesionales.





**care**  
**4**YOU  
**OTHERS**

**Resilience training**  
for the new generation  
of caregivers

**Care4You4Others**  
Resilience training  
for the new generation  
of caregivers

2023-1-AT01-KA210-VET-000151863

