

Inteligencia Emocional Para Cuidadores



DESCRIPCIÓN

Este **curso teórico-práctico**, nos va a facilitar lograr, con éxito afrontar el coste personal y emocional que provoca la experiencia de tener que cuidar a personas dependientes a través del **conocimiento y desarrollo de la Inteligencia Emocional**, mediante la realización de numerosos ejercicios prácticos, en cada uno de los módulos.

La **sobrecarga psicofísica** de tan encomiable tarea, en muchas ocasiones, puede tener un alto precio que se manifiesta en estrés o ansiedad, desmotivación, frustración y, en muchos casos, no saber expresar nuestras emociones ni controlarlas.

Para lograr un **equilibrio** entre el ser racional y el emocional es preciso dotarnos del conocimiento de nuestras propias emociones y, en correspondencia con ello, desarrollar la Inteligencia Emocional.

Nuestro objetivo es que los participantes aprendan a conocerse y aceptarse, logrando mantener las emociones propias bajo control, evitando reacciones negativas ante los demás o ante determinadas situaciones y, fundamentalmente, que aprendan a **cuidarse a nivel físico y mental** para que sus responsabilidades no se conviertan en una pesada carga y puedan ofrecer unos **cuidados de calidad** a aquellas personas que tienen bajo su cargo.

CONTENIDO

MÓDULO I: Profundizando en el Concepto de Inteligencia Emocional.

- 1.1. ¿Qué es la Inteligencia Emocional?
 - 1.1.1. Importancia de la Inteligencia Emocional
- 1.2. El papel de las Emociones.
- 1.3. Componentes de la Inteligencia Emocional.
 - 1.3.1. Intrapersonal: Relación con uno mismo.
 - 1.3.2. Interpersonal: Relación con los demás.
- 1.4. Dimensiones de la Inteligencia Emocional.
 - 1.4.1. Autoconocimiento.
 - 1.4.2. Autorregulación.
 - 1.4.3. Automotivación.
 - 1.4.4. Empatía.
 - 1.4.5. Habilidades Sociales.

MÓDULO II: Adentrándonos en el cuidador y su entorno.

- 3.1. El papel del cuidador
- 3.2. Valores del cuidador.
- 3.3. Problemática del cuidador.
- 3.4. El burn- out o síndrome del “quemado”.

MÓDULO III: Inteligencia emocional aplicada a al contexto del cuidado de personas dependientes.

- 3.5. Relación con uno mismo.
 - 1.5.1. Conociéndonos mejor.
 - 1.5.2. Aprender a querernos.
 - 1.5.3. El control emocional.
 - 1.5.4. Autocuidado de cuidadores.
 - 1.5.4.1. Estrategias para afrontar el estrés y prevención del burn-out.
 - 1.5.4.2. Analizar y reformular las motivaciones.
- 3.6. Relación con los demás.
 - 1.6.1. La empatía. ¿Qué es?
 - 1.6.2. ¿Cómo desarrollar la empatía en un contexto tan específico?
- 3.7. Habilidades Sociales.
 - 1.7.1. La comunicación.
 - 1.7.1.1. Habilidades de comunicación para aplicar a nuestra vida diaria.
 - 1.7.1.2. Asertividad, aprender a decir no.
 - 1.7.1.3. Escucha activa.
 - 1.7.2. La importancia de saber pedir ayuda a los demás.

MÓDULO IV: Consejos para mejorar nuestra calidad de vida como cuidadores.