



Guía docente				
Datos Identificativos				2015/16
Asignatura (*)	La Atención Psicológica a los Cuidadores de Mayores con Dependencia	Código	651853201	
Titulación	Mestrado Universitario en Intervención na Discapacidade e na Dependencia (plan 2012)			
Descriptorios				
Ciclo	Periodo	Curso	Tipo	Créditos
Máster Oficial	2º cuatrimestre	Primero	Obligatoria	4.5
Idioma	CastellanoGallego			
Modalidad docente	Presencial			
Prerrequisitos				
Departamento	Psicología Evolutiva e da Educación			
Coordinador/a	Piñeiro Aguin, Isabel	Correo electrónico	isabel.pineiro.aguin@udc.es	
Profesorado	Piñeiro Aguin, Isabel	Correo electrónico	isabel.pineiro.aguin@udc.es	
Web				
Descripción general				

Competencias del título	
Código	Competencias del título

Resultados de aprendizaje		
Resultados de aprendizaje	Competencias del título	
Conocimiento del papel de los cuidados profesionales y familiares en el cuidado de los mayores dependientes		
Conocimiento de las variables incidentes en la calidad de la atención a los mayores con dependencia		
Manejo de instrumentos de intervención para la mejora de la problemática personal y social del cuidador de mayores con dependencia		
Conocimiento de la problemática de los cuidadores de mayores con dependencia y de las pautas e instrumentos para la mejora de esta problemática		
Desarrollarse para el ejercicio de una ciudadanía abierta, culta, crítica, comprometida, democrática y solidaria, capaz de analizar la realidad, diagnosticar problemas, formular e implantar soluciones basadas en el conocimiento y orientadas al bien común		
Valorar críticamente el conocimiento, la tecnología y la información disponible para resolver los problemas con los que deben enfrentarse		
Asumir como profesional y ciudadano la importancia del aprendizaje a lo largo de la vida		
Valorar la importancia que tiene la investigación, la innovación y el desarrollo tecnológico en el avance socioeconómico y cultural de la sociedad		

Contenidos	
Tema	Subtema



<p>TEMA 1. EL CUIDADO DE LAS PERSONAS MAYORES: ASPECTOS GENERALES</p>	<p>1.1. INTRODUCCIÓN</p> <p>1.2. ¿POR QUÉ PRESTAMOS AYUDA/CUIDADO A NUESTROS FAMILIARES?</p> <p>1.3. CARACTERÍSTICAS DEL CUIDADOR:</p> <p>1.3.1. ¿QUIÉNES SON LAS PERSONAS QUE CUIDAN?</p> <p>1.3.2. DIFERENCIAS EN EL PERFIL DE LOS CUIDADORES</p> <p>1.4 ¿QUÉ SUPONE PARA EL CUIDADOR Y LA FAMILIA EL CUIDADO DE UNA PERSONA MAYOR DEPENDIENTE?</p> <p>1.4.1. La relación entre el cuidador y la persona cuidada</p> <p>1.4.2. Relaciones familiares y Hogar</p> <p>Alteración de la estructura familiar</p> <p>Alteración en el Hogar</p> <p>1.4.3. Cuidadores que tienen hijos que conviven en el domicilio familiar</p> <p>1.4.4. La importancia de la información sobre la enfermedad</p> <p>1.4.5. CONSECUENCIAS DEL CUIDADO SOBRE LA SALUD DEL CUIDADOR: Aspectos generales</p>
<p>TEMA 2. EL ESTRÉS DEL CUIDADOR: FUENTES DE ESTRÉS. EFECTOS Y CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS DEL CUIDADOR</p>	<p>2.1 CARACTERIZACIÓN DEL ESTRÉS</p> <p>2.2. CÓMO SE EXPLICA LA APARICIÓN DEL ESTRÉS EN LOS CUIDADORES DE MAYORES CON DEMENCIA</p> <p>2.2.1. El Síndrome del cuidador principal</p> <p>2.2.2. Modelos explicativos del estrés del cuidador</p> <p>2.3. LOS ESTRESORES: LAS FUENTES DE ESTRÉS EN LOS CUIDADORES (no profesionales) DE MAYORES CON DEMENCIA</p> <p>2.3.1. Factores socioculturales</p> <p>2.3.2. Factores situacionales</p> <p>2.3.3. El contexto temporal</p> <p>2.3.4. El contexto interpersonal</p> <p>2.3.5. El contexto personal: Los factores personales</p> <p>2.4. EFECTOS Y CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS DEL CUIDADOR. Efectos Psicológicos/Sociales</p> <p>(1) Dimensión afectivo-motivacional</p> <p>(2) Estilos de vida menos saludables</p> <p>(3) Dimensión socio-relacional</p> <p>(4) Fallos en el procesamiento cognitivo</p>
<p>TEMA 3. LA RESISTENCIA FRENTE AL ESTRÉS. FACTORES PROTECTORES FRENTE AL ESTRÉS. EL AFRONTAMIENTO DE LA SITUACIÓN DE CUIDADO</p>	<p>3.1. INTRODUCCIÓN: ¿QUÉ Y POR QUÉ SON FACTORES PROTECTORES?</p> <p>3.2 FACTORES PROTECTORES FRENTE AL ESTRÉS</p> <p>3.2.1. Factores Biológicos</p> <p>3.2.2. Factores Sociodemográficos</p> <p>3.2.3. Factores Socio-relacionales</p> <p>3.2.4. FACTORES PSICOLÓGICOS</p> <p>a) Compromisos</p> <p>b) Las Creencias</p> <p>c) Las Emociones/Regulación emocional</p> <p>d) La Autoaceptación.</p> <p>3.3. LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS</p>



<p>TEMA 4. EVALUACIÓN E INTERVENCIÓN EN LA SITUACIÓN DE CUIDADO. LA INTERVENCIÓN EN LAS FAMILIAS. LA INTEVENCIÓN EN EL ESTRÉS DEL CUIDADOR PRINCIPAL.</p>	<p>4.1. ÁREAS Y ACCIONES SUSCEPTIBLES DE INTERVENCIÓN</p> <p>4.2. LA EVALUACIÓN Y LA INTERVENCIÓN EN EL CUIDADOR PRINCIPAL: LA ATENCIÓN PSICOLÓGICA AL CUIDADOR DE MAYORES CON DEPENDENCIA Y/O DEMENCIA</p> <p>4.2.1. Evaluación del estrés del cuidador</p> <p>4.2.1.1. ¿Qué aspectos evaluar? Objetivos de la evaluación</p> <p>4.2.1.2. ¿Qué se ha de tener en cuenta? Consideraciones específicas en la evaluación de los cuidadores</p> <p>4.2.1.3. ¿Con qué evaluar? Instrumentos de evaluación</p> <p>4.2.2. Intervención Psicológica:</p> <p>4.2.2.1. El empleo de las técnicas cognitivas en el afrontamiento del estrés:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>? El entrenamiento autoinstruccional y el control del diálogo interno</li> <li>? Solución de problemas</li> <li>? La reestructuración cognitiva</li> <li>? Entrenamiento en inoculación de estrés</li> </ul> <p style="padding-left: 40px;">4.2.2.2. Los programas de control de emociones negativas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>? El uso de las técnicas de relajación en el control de las emociones negativas.</li> <li>? El entrenamiento de la respiración</li> <li>? El control del enfado y de la irritabilidad</li> <li>? Programas para aliviar la tristeza y la depresión</li> <li>? Programas para controlar los sentimientos de culpabilidad</li> </ul> <p style="padding-left: 40px;">4.2.2.3. El desarrollo de las habilidades sociales. El entrenamiento en asertividad. Técnicas de dinámica grupal. Pedir ayuda</p> <p>4.2.3. Los Recursos Sociales</p> <p>4.2.3.1. La importancia del apoyo social</p> <p>4.2.3.2. Tipos de Intervención Grupal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Grupos de Psicoterapia</li> <li>o Grupos de Trabajo</li> <li>o Grupos específicos de ayuda al cuidador no profesional</li> </ul> <p>a) Los Grupos educativos o socio-educativos:</p> <p>b) Los Grupos de Ayuda Mutua (G.A.M.)</p> <p>c) Los Grupos de Apoyo</p> <p>4.2.3.3. El sistema formal de apoyo a los cuidadores de mayores con demencia. La ?descarga? de los cuidadores.</p> <p>a) El Servicio de Ayuda a Domicilio (SAD)</p> <p>b) Los Centros de Día:</p> <p>c) La Residencia como respiro familiar: Los programas de estancias temporales en residencias</p>
<p>Tema 5.- Programas de Intervención en Cuidadores de Mayores con Dependencia</p>	<p>Revisión de distintos Programas de intervención en cuidadores</p>

Planificación				
Metodologías / pruebas	Competencias	Horas presenciales	Horas no presenciales / trabajo autónomo	Horas totales
Estudio de casos		6	18	24
Portafolio del alumno		4	12	16
Resumen		2	14	16
Trabajos tutelados		2	16	18
Solución de problemas		3	15	18



Prueba mixta		2.5	0	2.5
Discusión dirigida		6	0	6
Atención personalizada		4	0	4
(*)Los datos que aparecen en la tabla de planificación són de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de los alumnos				

Metodologías	
Metodologías	Descripción
Estudio de casos	Planteamiento de una serie de casos reales o de supuestos prácticos sobre la problemática del cuidado de mayores dependientes, su evaluación e intervención. Solución de dichos casos o supuestos. Pautas de intervención
Portafolio del alumno	El alumno irá recogiendo todas las prácticas realizadas durante el curso
Resumen	Presentación sintética, después de varios temas, de las ideas fundamentales que los enlazan y les dan una unidad integral.  El alumno deberá realizar un resumen crítico de cada uno de los temas abordados en el programa.
Trabajos tutelados	Planteamiento de una serie de trabajos sobre los contenidos del programa, presentando las líneas fundamentales para su realización.  El alumno desarrollará una serie de trabajos a partir de los contenidos desarrollados.
Solución de problemas	Planteamiento de una serie de trabajos sobre los contenidos del programa, presentando las líneas fundamentales para su realización.  El alumno desarrollará una serie de trabajos a partir de los contenidos desarrollados.
Prueba mixta	Prueba escrita, que incluye tanto cuestiones objetivas como cuestiones a resolver y a desarrollar.
Discusión dirigida	Planteamiento de diferentes cuestiones acerca de los principales contenidos desarrollados en el programa. Se suscitará un debate sobre ellas, finalizándose con una síntesis de las principales ideas surgidas en el debate

Atención personalizada	
Metodologías	Descripción
Estudio de casos Solución de problemas Trabajos tutelados	Durante las sesiones de resolución de problemas, estudio de casos y trabajos tutelados los alumnos dispondrán de unas orientaciones generales sobre su abordaje y realización, así como una atención concreta ante las dificultades surgidas en su realización.  Para los trabajos tutelados, los alumnos dispondrán de unas tutorías específicas en las que se atenderán las dudas surgidas en su realización, se analizarán los puntos conflictivos, problemáticos o inciertos y se ofrecerán pautas de solución.

Evaluación			
Metodologías	Competencias	Descripción	Calificación
Estudio de casos		En cada uno de los temas se planteará un caso real o un supuesto que el alumno deberá entregar realizado. Calificación de 0 a 10	50
Prueba mixta		Esta prueba, que tendrá un carácter escrito, contendrá preguntas objetivas, de solución de problemas y de estudio de casos. La nota se especificará de 0 a 10 y comprenderá la calificación obtenida en cada parte de la prueba	50

Observaciones evaluación

Fuentes de información



<b>Básica</b>	<p>Cabanach, R.G.; Valle, A.; Franco, V., y García, A. (2002). El estrés del cuidador de personas mayores con demencia. Editorial In FieriAlonso-Babarro, A.; Garrido-Barral, A.; Martín-Martínez, M.A.; Francisco-Morejón, N. (2005). Evaluación de una intervención en cuidadores de pacientes con demencia (programa ALOIS) mediante una escala de calidad de vida. Revista Española de Geriatria y Gerontología, 40, 3, 40-45Cano, A. (2002). Técnicas cognitivas en el control del estrés. Madrid: UNEDBoada, J.; de Diego, R., y Agulló, E. (2004). El burnout y las manifestaciones psicósomáticas como consecuencias del clima organizacional y de la motivación laboral.. Psicothema, 16 (1), 125-131Crespo, M. y Labrador, F.J. (2003). Estrés. Madrid: SíntesisFernández-Abascal, E.G. (2003). El estrés. Madrid: Centro de Estudios Ramón ArecesFernández-Capo, M. y Gual-García, P. (2005). Sentido del cuidado y sobrecarga. Revista Española de Geriatria y Gerontología, 40, 3, 24-29Knight, B.G. y Kim, J.H. (2005). Efectos de variables culturales en los procesos de estrés y afrontamiento. Revista Española de Geriatria y Gerontología, 40, 3, 74-79Lazarus, R.S. (2000). Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud. Bilbao: Desclée de BrouwerManzano, G. (2002). Bienestar subjetivo de los cuidadores formales de Alzheimer: Relaciones con el burnout, engagement y estrategias de afrontamiento. Ansiedad y Estrés, 8, 225-244Menezes de Lucena, V.A.; Fernández, B.; Hernández, L.; Ramos, F., y Contador, I. (2006). Resiliencia y el modelo burnout-engagement en cuidadores formales de ancianos. Psicothema, 18, 4, 791-796Ramos, F. y Buendía, J. (2001). El síndrome de burnout: concepto, evaluación y tratamiento. Madrid: Pirámide</p>
<b>Complementaria</b>	

#### Recomendaciones

Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente

Asignaturas que se recomienda cursar simultáneamente

Asignaturas que continúan el temario

Otros comentarios

(\*) La Guía Docente es el documento donde se visualiza la propuesta académica de la UDC. Este documento es público y no se puede modificar, salvo cosas excepcionales bajo la revisión del órgano competente de acuerdo a la normativa vigente que establece el proceso de elaboración de guías