



## Teaching Guide

Identifying Data					2019/20
<b>Subject (*)</b>	A Atención Psicolóxica aos Coidadores de Maiores con Dependencia		<b>Code</b>	651853201	
<b>Study programme</b>	Mestrado Universitario en Intervención na Discapacidade e na Dependencia (plan 2012)				
Descriptors					
<b>Cycle</b>	<b>Period</b>	<b>Year</b>	<b>Type</b>	<b>Credits</b>	
Official Master's Degree	2nd four-month period	First	Obligatory	4.5	
<b>Language</b>	SpanishGalician				
<b>Teaching method</b>	Face-to-face				
<b>Prerequisites</b>					
<b>Department</b>	Psicoloxía				
<b>Coordinador</b>		<b>E-mail</b>			
<b>Lecturers</b>		<b>E-mail</b>			
<b>Web</b>					
<b>General description</b>					

## Study programme competences

Code	Study programme competences

## Learning outcomes

Learning outcomes	Study programme competences
<p>Conocimiento del papel de los cuidados profesionales y familiares en el cuidado de los mayores dependientes</p> <p>Conocimiento de las variables incidentes en la calidad de la atención a los mayores con dependencia</p> <p>Manejo de instrumentos de intervención para la mejora de la problemática personal y social del cuidador de mayores con dependencia</p> <p>Conocimiento de la problemática de los cuidadores de mayores con dependencia y de las pautas e instrumentos para la mejora de esta problemática</p> <p>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</p> <p>Valorar críticamente el conocimiento, la tecnología y la información disponible para resolver los problemas con los que deben enfrentarse</p> <p>Asumir como profesional y ciudadano la importancia del aprendizaje a lo largo de la vida</p> <p>Valorar la importancia que tiene la investigación, la innovación y el desarrollo tecnológico en el avance socioeconómico y cultural de la sociedad</p>	

## Contents

Topic	Sub-topic



<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> <p>? El entrenamiento autoinstruccional y el control del diálogo interno</p> <p>? Solución de problemas</p> <p>? La reestructuración cognitiva</p> <p>? Entrenamiento en inoculación de estrés</p> <p>4.2.2.2. Los programas de control de emociones negativas:</p> <p>? El uso de las técnicas de relajación en el control de las emociones negativas.</p> <p>? El entrenamiento de la respiración</p> <p>? El control del enfado y de la irritabilidad</p> <p>? Programas para aliviar la tristeza y la depresión</p> <p>? Programas para controlar los sentimientos de culpabilidad</p> <p>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> <p>o Grupos de Psicoterapia</p> <p>o Grupos de Trabajo</p> <p>o Grupos específicos de ayuda al cuidador no profesional</p> <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>

Planning				
Methodologies / tests	Competencies	Ordinary class hours	Student?s personal work hours	Total hours
Case study		6	18	24
Student portfolio		4	12	16
Summary		2	14	16
Supervised projects		2	16	18
Problem solving		3	15	18
Mixed objective/subjective test		2.5	0	2.5



Directed discussion		6	0	6
Personalized attention		4	0	4

(\*)The information in the planning table is for guidance only and does not take into account the heterogeneity of the students.

Methodologies	
Methodologies	Description
Case study	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
Student portfolio	El alumno irá recogiendo todas las prácticas realizadas durante el curso
Summary	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.
Supervised projects	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.
Problem solving	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.
Mixed objective/subjective test	Prueba escrita, que incluye tanto cuestiones objetivas como cuestiones a resolver y a desarrollar.
Directed discussion	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

Personalized attention	
Methodologies	Description
Case study Problem solving Supervised projects	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.

Assessment			
Methodologies	Competencies	Description	Qualification
Case study		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
Mixed objective/subjective test		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

Assessment comments

Sources of information



<b>Basic</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 psicossomáticas 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>Complementary</b>	

<b>Recommendations</b>
<b>Subjects that it is recommended to have taken before</b>
<b>Subjects that are recommended to be taken simultaneously</b>
<b>Subjects that continue the syllabus</b>
<b>Other comments</b>

(\*)The teaching guide is the document in which the URV publishes the information about all its courses. It is a public document and cannot be modified. Only in exceptional cases can it be revised by the competent agent or duly revised so that it is in line with current legislation.