



## A2.2 – Recursos educativos para profesores

Módulo: **EMPODERAMIENTO EN EL CUIDADO PARA EL BIENESTAR**

Sub-Módulo: Asistencia personal y Vida independiente



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project N°.: 2020-1-PT01-KA203-078360

# Introducción

<b>Módulo</b>	EMPODERAMIENTO EN EL CUIDADO PARA EL BIENESTAR
<b>Sub-módulo</b>	Asistencia personal y Vida independiente
<b>Lección nr.</b>	#1
<b>Duración</b> (minutos)	225 (45 minutes lecture, 90 minutes workshop, 90 minutes independent work at home)
<b>Fecha</b>	?

# Resultados de la lección

Conocer el papel de los cuidadores en la percepción, reconocimiento y solución de los problemas del usuario para lograr la independencia en las actividades diarias.

- Comprender la importancia del empoderamiento para la vida independiente.
- Conoce estrategias para mejorar la calidad de vida.
- Capaz de elegir, adaptar y utilizar métodos apropiados para lograr una vida independiente.

# Ocupaciones

1. Todo lo que la gente hace para ocupar su tiempo.
2. Consistente en acciones (acciones discretas necesarias para completar una tarea)

(Por ejemplo, hacer lasaña es una tarea en la que añadir el queso es acción)

# Desempeño ocupacional

Habilidad para elegir, organizar y desempeñar satisfactoriamente ocupaciones significativas, definidas culturalmente y apropiadas para la edad, para cuidarse a sí mismo (autocuidado), disfrutar de la vida (ocio) y contribuir al tejido social y económico de la comunidad (productividad).

# ¿Qué sucede si me enfermo?

- ¿Me vuelvo dependiente de la ayuda de otra persona?
  - ¿Cambió de actividad?
  - ¿Mis prioridades en la vida?
- 
- La enfermedad y la discapacidad, desde el punto de vista de la actividad y la participación social
  - Las actividades básicas de la vida diaria pueden influir en los sentimientos de las personas sobre el autoconcepto
  - Las actividades básicas de la vida diaria, como comer, arreglarse, ir al baño,... tienen importantes significados sociales y culturales
  - Puede ayudar a los usuarios del servicio a descubrir nuevas y mejores formas de cuidarse a sí mismos

# La importancia de los hábitos, rutinas y rituales para alcanzar el bienestar

## Hábitos:

- Son conductas específicas y automáticas, realizadas repetidamente, de forma relativamente automática y con poca variación
- Pueden ser saludables o no saludables, eficientes o ineficientes y de apoyo o perjudiciales

## Rutinas:

- Comportamientos que son observables, regulares y repetitivos, y que estructuran la vida diaria.
- Pueden ser satisfactorios, promover, o dañar. Requieren un compromiso de tiempo delimitado y están integrados en un contexto cultural y ecológico.

# La importancia de los hábitos, rutinas y rituales para alcanzar el bienestar

Rituales:

- Acciones simbólicas, con significado espiritual, cultural o social, que contribuyen a la identidad del cliente y refuerzan valores y creencias.
- Tienen un fuerte componente afectivo y consisten en un conjunto de eventos.

Las rutinas diarias son útiles tanto para las personas mayores como para sus cuidadores, en una variedad de formas:

- Las rutinas reducen el estrés y la ansiedad. Las rutinas son calmantes y reconfortantes, evitando la necesidad de preocuparse y preguntarse qué ocurrirá a continuación, quién estará allí para ayudar y cómo asegurarse de que todo se solucionará.

- Las rutinas mejoran el sueño. Los estudios han demostrado que seguir una rutina diaria ayuda con la calidad del sueño, así como en la capacidad para conciliar el sueño y permanecer dormido.
- Las rutinas permiten pasar tiempo de alta calidad con amigos y familiares. Las personas mayores, y quienes los cuidan, pueden crear rutinas que incorporen momentos agradables juntos. Incluya pasatiempos favoritos, cenas semanales en un restaurante muy querido, e incluso un abrazo al final del día.

# Las mejores rutinas diarias para una vida saludable del cuidador

1. Empiece el día con un vaso de agua de limón
2. Ejercicio por la mañana
3. Prepare un buen desayuno
4. Manténgase hidratado
5. Tome un almuerzo saludable
6. Haga algunos estiramientos a media tarde
7. Cena
8. Tómese un tiempo para relajarse
9. Tome un suplemento de vitamina C antes de acostarse
10. Váyase a dormir a una hora razonable

# Trabajo práctico – talleres - (2 horas)

## 1. Anota tus hábitos

(colocar automáticamente las llaves del coche en el mismo sitio; activar el sistema de alarma antes de salir de casa; merendar al ver la televisión; mirar espontáneamente a ambos lados antes de cruzar la calle; ....

# Trabajo práctico - talleres

## 2. Escriba sus rutinas

(siga la secuencia de la mañana para completar el aseo, el baño, la higiene y el vestido; siga la secuencia de pasos involucrados en la preparación de la comida; la rutina de la mañana para conducir al trabajo a la hora, ...)

# Trabajo práctico - talleres

## 3. Escriba sus rituales

(besar a los niños antes de acostarse, oración de la tarde, un abrazo antes de salir de casa, compartir un momento destacado del día durante las cenas con la familia...)

# Trabajo independiente en casa (2 horas)

1. Identificar la rutina diaria de un usuario

<https://www.nhsaaa.net/media/1724/interestcheck.pdf>

# Trabajo independiente en casa

## 2. Identificar problemas relacionados con la rutina diaria del usuario

- AVD
- AIVD
- Descanso y sueño
- Educación
- Trabajo
- Juego
- Ocio
- Participación social

# Trabajo independiente en casa

## 3. Plan de resolución de problemas junto con el usuario

- Hacer una estructura de la rutina diaria con el usuario (MOHO)
- Determinar las prioridades y preferencias del usuario
- Juntos hagan un plan sobre cómo satisfacer las prioridades de los usuarios en la rutina diaria
- El usuario evalúa el desempeño de las actividades prioritarias seleccionadas
- Evaluación de la satisfacción con las actividades realizadas

Para la evaluación, tome una escala de 1 (no satisfecho) a 10 (muy satisfecho), o cualquier otra escala de 1 a 5 (utilice la escala que sea comprensible para el usuario)



¡Muchas gracias!

Nombre del profesor

E-mail del profesor

Fecha de la sesión

