

# 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. TEMA 1: ¿Qué es la Inteligencia Emocional?
  - 1.1.1. Importancia de la Inteligencia Emocional.
  - 1.1.2. La Mente Racional y la Mente Emocional.
- 1.2. TEMA 2: El Papel de las Emociones.
  - 1.2.1. Tipos de Emociones.
  - 1.2.2. Comunicar las Emociones.
- 1.3. TEMA 3: Componentes, Dimensiones y Estilos de Inteligencia Emocional.
  - 1.3.1. Componentes de la Inteligencia Emocional.
    - 1.3.1.1. Intrapersonal: Relación con Uno Mismo.
    - 1.3.1.2. Interpersonal: Relación con los Demás.
  - 1.3.2. Los Cuatro Estilos de Inteligencia Emocional.

## **MÓDULO II: Adentrándonos en el Cuidador y su Entorno.**

- 2.1. TEMA 4: Adentrándonos en el Cuidador y su Entorno.
  - 2.1.1. El Papel del Cuidador.
  - 2.1.2. Valores del Cuidador.
  - 2.1.3. La Problemática del Cuidador.
  - 2.1.4. El Burn- out o Síndrome del “Quemado”.
  - 2.1.5. Los Efectos Positivos del Cuidado.

## **MÓDULO III: Inteligencia Emocional Aplicada al Contexto del Cuidado de Personas Dependientes.**

- 3.1. TEMA 5: Relación con Uno Mismo, Autoconocimiento y Autoestima.
  - 3.1.1. Relación con Uno Mismo.
    - 3.1.1.1. Conociéndonos Mejor.
    - 3.1.1.2. Aprender a Querernos.
- 3.2. TEMA 6: El Control de las Emociones.
  - 3.2.1. Autorregulación y Control Emocional.
- 3.3. TEMA 7: Autocuidado de Cuidadores.
  - 3.3.1.1. Estrategias para Afrontar el Estrés y Prevención del Burn-out.
  - 3.3.1.2. Aprender a Automotivarse.
- 3.4. TEMA 8: Relación con los demás y Empatía.
  - 3.4.1. La empatía. ¿Qué es?
  - 3.4.2. ¿Cómo Desarrollar la Empatía en un Contexto tan Específico?
- 3.5. TEMA 9: Relación con Uno Mismo y Desarrollo de Habilidades Sociales.
  - 3.5.1. La Comunicación.
    - 3.5.1.1. Habilidades de Comunicación para Aplicar a Nuestra Vida Diaria.
    - 3.5.1.2. Asertividad, Aprender a Decir No.
    - 3.5.1.3. La Escucha Activa.
    - 3.5.1.4. La importancia de Saber Pedir Ayuda a los Demás.

## **MÓDULO IV: Consejos Para Mejorar Nuestra Calidad de Vida Como Cuidadores.**

- 4.1. TEMA 10: Consejos Para Mejorar Nuestra Calidad de Vida Como Cuidadores.