

# DOSSIER FORMATIVO

## ÁREA SALUD



# ÍNDICE DE CURSOS

---

<b>PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE</b>	<b>3</b>
<b>PREVENCIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES</b>	<b>4</b>
<b>ATENCIÓN SOCIOSANITARIA A PERSONAS ENFERMAS DE ALZHEIMER</b>	<b>5</b>
<b>ATENCIÓN AL PACIENTE</b>	<b>6</b>
<b>GESTIÓN DE LLAMADAS EN SERVICIOS DE TELEASISTENCIA</b>	<b>7</b>
<b>TÉCNICAS DE APOYO PSICOLÓGICO Y SOCIAL EN SITUACIONES DE CRISIS</b>	<b>8</b>
<b>ERGONOMÍA, RIESGOS PSICOSOCIALES Y DESCONEXIÓN DIGITAL</b>	<b>9</b>
<b>TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN CON EL PACIENTE Y FAMILIARES</b>	<b>10</b>
<b>ATENCIÓN A PERSONAS EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA</b>	<b>11</b>
<b>EL BUEN TRATO A PERSONAS MAYORES EN EL MARCO SOCIAL, LEGAL Y JURÍDICO</b>	<b>12</b>
<b>SALUD EMOCIONAL</b>	<b>13</b>
<b>ATENCIÓN PSICOLÓGICA A PERSONAS EN SITUACIÓN DE DUELO</b>	<b>14</b>
<b>TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA</b>	<b>15</b>
<b>GESTIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS</b>	<b>16</b>
<b>PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES</b>	<b>17</b>

# Ficha informativa del curso: PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

---

## OBJETIVOS



- Conocer los conceptos psicológicos desde la perspectiva de la psicología del deporte.
- Saber aplicar la psicología en la práctica de ejercicio de forma saludable.
- Adquirir conocimientos psicológicos de cara a conseguir optimizar el rendimiento de las personas que practican deporte.

## CONTENIDOS

---

### 1 PROCESOS PSICOLÓGICOS EN EL DEPORTE.

- Pensamiento y procesos cognitivos.
- Atención y concentración.
- Percepción y tiempo de reacción.
- Motivación, emoción y activación.
- Diferencias individuales y de personalidad.

### 2 APLICACIÓN DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.

- Iniciación deportiva.
- Ejercicio y salud.
- Rendimiento deportivo.

### 3 EL DEPORTE COMO HERRAMIENTA DE SOCIALIZACIÓN.

- Liderazgo y motivación.
- Productividad grupal.
- Autoconfianza y autoeficacia.
- Los valores en el deporte.

# Ficha informativa del curso: PREVENCIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

---

## OBJETIVOS



- Identificar los factores de protección y las conductas de riesgo en la salud.
- Promover hábitos y conductas saludables.

## CONTENIDOS

---

### 1 PROMOCIÓN DE LA SALUD COMO ESTRATEGIA PARA EL FOMENTO DE UNA VIDA SALUDABLE.

- Qué se entiende por hábito y estilo de vida.
- Aprender a llevar un estilo de vida saludable.

### 2 ESTILOS DE VIDA Y SALUD.

- Alimentación.
- Higiene.
- Actividad física y descanso.
- Salud emocional.
- Sexualidad.

### 3 HÁBITOS NOCIVOS PARA LA SALUD.

- Concepto de hábito nocivo.
- Clasificación.
- Herramientas para la prevención.

# Ficha informativa del curso: ATENCIÓN SOCIOSANITARIA A PERSONAS ENFERMAS DE ALZHEIMER

---

## OBJETIVOS



- Realizar de forma autónoma y responsable las distintas atenciones primarias a los enfermos de Alzheimer.
- Evitar la desconexión con el entorno de la persona afectada y fortalecer las relaciones sociales.
- Mejorar la calidad de vida del afectado de Alzheimer.

## CONTENIDOS

---

- 1 INTRODUCCIÓN A LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER.**
- 2 COMPLICACIONES FÍSICAS, Y PSÍQUICAS EN EL ENFERMO DE ALZHEIMER.**
- 3 CUIDADOS ESPECIALIZADOS DE LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER.**
  - Musicoterapia: ritmo y expresividad.
  - Nutrición, alimentación e hidratación.
  - Higiene personal.
  - Fisioterapia: estado funcional.
  - La incontinencia.
  - Psicología: terapia de psicoestimulación cognitiva, orientación en la realidad.
  - Deterioro de los sentidos.
  - Logopedia: comunicación y deglución.
  - Terapia Ocupacional: actividades de la vida diaria.
- 4 LA PROBLEMÁTICA FAMILIAR.**
- 5 RECURSOS INSTITUCIONALES Y CONSIDERACIONES LEGALES.**

# Ficha informativa del curso: ATENCIÓN AL PACIENTE

---

## OBJETIVOS



- Adquirir habilidades para la adaptabilidad al entorno y demostración de autocontrol y gestión de las emociones.
- Adquirir conocimientos para transmitir información utilizando las herramientas de la comunicación.
- Conocer las actuaciones posibles para resolver las interferencias con pacientes difíciles.

## CONTENIDOS

---

### 1 LA ATENCIÓN SANITARIA CENTRADA EN EL PACIENTE.

#### 2 ACOGIDA AL PACIENTE.

- La acogida y la espera: trato al paciente habitual y trato al paciente difícil.
- Prestación del servicio: asesorar, hacer o pedir.
- Situaciones de tensión: quejas y objeciones.
- Técnica para realizar preguntas: y tipos de preguntas.
- El servicio y la atención al paciente: factores relevantes y estrategias.
- Identificación de las necesidades del paciente.
- Fijación de prioridades en el servicio y atención al paciente.
- Factores que inciden en la toma de decisiones.

#### 3 TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN.Y

- La comunicación interpersonal.
- La palabra como instrumento de comunicación.
- La comunicación no verbal.

# Ficha informativa del curso: GESTIÓN DE LLAMADAS EN SERVICIOS DE TELEASISTENCIA

---

## OBJETIVOS



- Conocer y adquirir los conocimientos necesarios en materia de teleasistencia de personas dependientes.
- Desarrollar las habilidades y saber aplicar los nuevos retos tecnológicos en la teleasistencia.

## CONTENIDOS

---

### 1 LA TELEASISTENCIA DE PERSONAS DEPENDIENTES.

- Introducción. El concepto de dependencia.
- Teleasistencia y telecuidado.
  - Aspectos básicos de la teleasistencia.
  - Cobertura de necesidades.
  - Servicios de teleasistencia en el domicilio.
  - Tecnologías existentes aplicadas a la provisión de servicios de teleasistencia.
  - Análisis de las tecnologías existentes para cubrir las necesidades de las personas dependientes.
  - Utilización de los métodos y técnicas existentes de personas dependientes.

### 2 INNOVACIÓN Y NUEVOS RETOS TECNOLÓGICOS APLICADOS A LA TELEASISTENCIA DE PERSONAS DEPENDIENTES.

- Innovación tecnológica aplicada a la teleasistencia.
- Nuevas tendencias y líneas de negocio en teleasistencia.

# Ficha informativa del curso: TÉCNICAS DE APOYO PSICOLÓGICO Y SOCIAL EN SITUACIONES DE CRISIS

---

## OBJETIVOS



- Adquirir los conocimientos básicos para prestar apoyo psicológico.
- Saber aplicar las habilidades aprendidas a situaciones concretas que requieran de apoyo psicológico.
- Conocer los pasos/fases que acompañan al apoyo psicológico para optimizar la actuación.

## CONTENIDOS

---

### 1 CONTEXTUALIZACIÓN DEL APOYO PSICOLÓGICO.

### 2 INTERVENCIÓN EN SITUACIONES CRÍTICAS.

- Crisis.
- Estrés.
- Duelo.
- Ansiedad.
- Depresión.
- Ataque de pánico.
- Suicidio.
- Agresiones sexuales.

### 3 PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS.

- Pautas de actuación.
- Sí/No podemos/Debemos hacer.
- La comunicación en situaciones de emergencias.



# Ficha informativa del curso: ERGONOMÍA, RIESGOS PSICOSOCIALES Y DESCONEXIÓN DIGITAL

---

## OBJETIVOS



- Adquirir conocimientos para llevar a cabo buenas prácticas ergonómicas en el teletrabajo.
- Conocer los principios básicos de la ergonomía en la oficina y saber adaptar estas pautas en el teletrabajo.
- Identificar los riesgos asociados en el trabajo a distancia.

## CONTENIDOS

---

### 1 EL TELETRABAJO Y LAS TIC.

### 2 ASPECTOS BÁSICOS DE LA PRL.

### 3 RIESGOS PSICOSOCIALES EN EL TRABAJO.

- ¿Qué riesgos psicosociales existen en el TOD?
- Organización del trabajo.
- Problemas en el uso de las TIC.
- Hábitos Saludables.
- Gestión del Tiempo.

### 4 DESCONEXIÓN DIGITAL

- ¿Qué es el derecho a la desconexión digital?
- Buenas prácticas para la desconexión.
- Establecer límites y acuerdos.
- Seguir la regla del “si puede esperar”
- Respetar tus horarios y los de los/as demás.
- Organizarse con respecto a los y las demás.

# Ficha informativa del curso: TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN CON EL PACIENTE Y FAMILIARES

---

## OBJETIVOS



- Adquirir conocimientos para adoptar la técnica de comunicación idónea de acuerdo con los propósitos comunicativos.
- Aprender a identificar las necesidades del paciente expresadas de forma verbal o no verbal.
- Conocer las actuaciones posibles para resolver las interferencias con pacientes difíciles.

## CONTENIDOS

---

### 1 TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN.

- La comunicación interpersonal.
- La palabra como instrumento de comunicación.
- La comunicación no verbal.

### 2 ACOGIDA AL PACIENTE Y FAMILIARES.

- La acogida y la espera: trato al paciente habitual y trato al paciente difícil.
- Prestación del servicio: asesorar, hacer o pedir.
- Situaciones de tensión: quejas y objeciones.
- Técnica para realizar preguntas: y tipos de preguntas.
- El servicio y la atención al paciente: factores relevantes y estrategias.
- Identificación de las necesidades del paciente.
- Fijación de prioridades en el servicio y atención al paciente.
- Factores que inciden en la toma de decisiones.

# Ficha informativa del curso: ATENCIÓN A PERSONAS EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA

---

## OBJETIVOS



- Conocer las características específicas de las personas dependientes y sus necesidades.
- Adquirir habilidades en la atención con personas en situación de dependencia.
- Valorar la atención a personas dependientes como un medio de prevención y de detección de necesidades.

## CONTENIDOS

---

### 1 INTRODUCCIÓN.

- Concepto de Dependencia.
- Derechos de las personas en situación de dependencia.
- Ley 39/2006 de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en Situación de Dependencia.

### 2 LOS SERVICIOS SOCIALES Y LA LEY DE DEPENDENCIA.

- Evolución histórica de la acción social.
- Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD).

### 3 CATÁLOGO DE SERVICIOS DE ATENCIÓN Y PRESTACIONES DEL SISTEMA PARA LA AUTONOMÍA Y ATENCIÓN A LA DEPENDENCIA.

- Servicios domiciliarios, Centros de Día, Centros residenciales.
- Teleasistencia.
- Ayudas económicas.

### 4 LA ATENCIÓN A LA DISCAPACIDAD.

### 5 MEDIDAS A FAVOR DE LAS PERSONAS CUIDADORAS.

# Ficha informativa del curso: EL BUEN TRATO A PERSONAS MAYORES EN EL MARCO SOCIAL, LEGAL Y JURIDICO

---

## OBJETIVOS



- Adquirir y clarificar conceptos sobre el maltrato a personas mayores.
- Saber identificar los factores de riesgo del maltrato a las personas mayores para desarrollar la intervención con este colectivo de forma más eficiente.
- Reconocer las habilidades para el desarrollo de la intervención con las personas mayores
- Conocer el marco social, legal y jurídico frente al maltrato de las personas mayores.

## CONTENIDOS

---

### 1 CONCEPTUALIZACIÓN DEL MALTRATO Y DEL BUEN TRATO.

### 2 INTERVENCION FRENTE AL MALTRATO.

- Señales de alerta.
- Qué hacer ante una certeza o situación de sospecha justificada.
- Recursos asistenciales.
- Confidencialidad, privacidad y LOPD.

### 3 VIOLENCIA DE GÉNERO EN PERSONAS MAYORES.

### 4 HABILIDADES PARA LA INTERVENCIÓN CON LAS PERSONAS, LAS FAMILIAS Y SU ENTORNO.

### 5 MARCO LEGAL Y JURÍDICO.

# Ficha informativa del curso: SALUD EMOCIONAL

---

## OBJETIVOS



- Adquirir un mejor conocimiento de las emociones y su influencia sobre la salud.
- Desarrollar herramientas para favorecer un bienestar emocional.
- Conocer estrategias para promocionar la educación emocional según los diferentes colectivos.

## CONTENIDOS

---

### 1 LAS EMOCIONES

- Qué son y cómo se manifiestan.
- La salud emocional.

### 2 HERRAMIENTAS PARA LA SALUD EMOCIONAL.

- Autoconocimiento.
- Autoestima y autoconfianza.
- Empatía.
- Autocontrol.
- Mecanismos de afrontamiento y resolución de conflictos.
- Comunicación interpersonal.

### 3 LA INFLUENCIA DE LAS EMOCIONES SOBRE LA SALUD.

- Depresión.
- Estrés.
- Ansiedad.
- Duelo.
- Alteraciones del estado de ánimo.

### 4 EDUCACIÓN EMOCIONAL.

# Ficha informativa del curso: ATENCIÓN PSICOLÓGICA A PERSONAS EN SITUACIÓN DE DUELO

---

## OBJETIVOS



- Conocer los distintos tipos de duelo y sus características.
- Analizar y tratar las situaciones de pérdida de mayor complejidad.
- Adquirir los conocimientos y habilidades necesarias para prestar ayuda y apoyo psicológico en situaciones de crisis.

## CONTENIDOS

---

### 1 CONTEXTUALIZACIÓN DEL APOYO PSICOLÓGICO.

- Qué es el apoyo psicológico.
- Conceptualización del apoyo psicológico en distintas situaciones.

### 2 PSICOLOGÍA DEL DUELO

- Definición, tipos y características.
- Reacciones habituales ante la pérdida.
- Signos de trastornos y signos de una reacción traumática.
- Tipos de respuestas ante el duelo.
- Desarrollo del proceso del duelo.

### 3 ACOGIDA AL PACIENTE E INTERVENCIÓN.

- La escucha.
- El profesional frente al dolor y la muerte.
- Claves en la atención.
- Instrumentos de intervención del duelo.
- Resiliencia y el crecimiento a través del duelo.
- Autonomía del paciente.

# Ficha informativa del curso: TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

---

## OBJETIVOS



- Identificar síntomas y señales clave de los trastornos de conducta alimentaria.
- Aprender a diagnosticar y diferenciar entre distintos tipos de trastornos alimentarios.
- Evaluar el estado nutricional y detectar alteraciones nutricionales.

## CONTENIDOS

---

### 1 INTRODUCCIÓN.

- Historia y clasificación de los trastornos de la conducta alimentaria.
- Factores psicológicos.
- Factores sociales.

### 2 OTROS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA.

- Obesidad.
- Anorexia.
- Bulimia.
- Vigorexia.
- Ortorexia.
- Desnutrición.
- Trastornos mentales.

### 3 EVALUACIÓN, DIAGNÓSTICO y TRATAMIENTO.

- Relación profesional-paciente.
- El proceso de evaluación.
- Criterios diagnósticos.
- Tratamiento.

# Ficha informativa del curso: GESTIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS

---

## OBJETIVOS



- Identificar y asimilar qué es el estrés y las situaciones que lo provocan.
- Conocer estrategias para gestionar el estrés.
- Conocer y asimilar técnicas que favorezcan el manejo del estrés.

## CONTENIDOS

---

### 1 QUÉ ES LA RELAJACIÓN Y QUÉ NOS OFRECE.

### 2 EL ESTRÉS.

- Causas y situaciones que provocan estrés. Estrés positivo y estrés negativo.
- Estrés agudo y estrés crónico.
- Estrés y ansiedad.

### 3 ESTRATEGIAS Y GESTIÓN DEL ESTRÉS.

### 4 TÉCNICAS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS.

- Técnicas respiratorias.
- Técnicas de relajación.
  - Técnica de los 3 dedos.
  - Diálogos internos o Visualización.
  - Relajación progresiva.



# Ficha informativa del curso: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

---

## OBJETIVOS



- Identificar el marco conceptual y legislativo en el que se desarrolla la prevención de riesgos laborales.
- Realizar evaluaciones elementales de riesgos y establecer medidas preventivas.
- Detectar los principales riesgos inherentes al puesto de trabajo.
- Dotar a las personas participantes de los conocimientos, habilidades y destrezas básicas para dar una primera respuesta ante una situación de urgencia o emergencia

## CONTENIDOS

---

### 1 SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO.

- Conceptos básicos.
- Riesgos. Factores y consecuencia.
- Derechos y deberes básicos.

### 2 RIESGOS GENERALES Y SU PREVENCIÓN.

- Identificación de los riesgos.
- Evaluación elemental de riesgos e implantación de medidas de protección.
- Actuación en caso de emergencias y evacuación.

### 3 RIESGOS ESPECÍFICOS Y SU PREVENCIÓN EN EL SECTOR.

- Identificación de los riesgos específicos del sector de la empresa.
- Adopción de medidas preventivas específicas del sector.

### 4 ELEMENTOS BÁSICOS DE GESTIÓN.





Ser mejores

formacion.empresas@cuzroja.es

91-532 55 55

Síguenos

---

[cuzroja.es](http://cuzroja.es) | [facebook](#) | [twitter](#) | [instagram](#) | [youtube](#)