

## **TALLER “CUIDARSE PARA CUIDAR”**

### **OBJETIVOS:**

- 1.- Los asistentes al taller conocerán posibles estrategias de abordaje a los problemas y necesidades de las personas cuidadoras
- 2.- Los asistentes al taller desarrollarán habilidades para realizar talleres con personas cuidadoras
- 3.- Los asistentes al taller desarrollarán actitudes positivas hacia la posibilidad y necesidad de trabajar con las personas cuidadoras

### **ORGANIZACIÓN:**

El taller será incluido dentro del programa del Congreso, dirigido a enfermeras y profesionales interesados en trabajar con personas cuidadoras. Su duración será de 90 minutos, en una sala adaptada al trabajo grupal y dinámico. El número de participantes lo determinará el comité organizador; sugiriendo el docente que el número no sobrepase los 20.

Los materiales necesarios : sala amplia y disposición de las sillas que permita moverse a los asistentes durante las dinámicas; retroproyector de transparencias, reproductor de cds, un globo para cada asistente y una pizarra blanca con rotuladores de varios colores

### **ACTIVIDADES:**

- Dinámica de presentación
- Dinámicas para trabajar autoestima: actividades nutricias
- Dinámicas para trabajar asertividad: derechos de las cuidadoras
- Dinámicas para trabajar autocuidados: cuentoterapia, relajación, abrazoterapia, etc
- Discusión grupal sobre estrategias de abordaje de los problemas y necesidades de las cuidadoras

### **METODOLOGÍA:**

Utilizando como base la Guía para talleres “Cuidarse para cuidar” el docente irá explicando y realizando con los asistentes diferentes dinámicas participativas con las que se puede trabajar con grupos de personas cuidadoras. Será el propio grupo el que de dinamismo al taller a partir de las propuestas del docente.

Dejaremos un espacio para la reflexión sobre la problemática de las personas cuidadoras y la orientación que pueden tener nuestras estrategias de intervención grupal con ellas.

### **EVALUACIÓN:**

Al finalizar el taller los asistentes expondrán cuáles son sus conclusiones y las expectativas creadas con el taller. Contestarán a la pregunta ¿Merece la pena realizar

este tipo de talleres con personas cuidadoras? Y ¿Puedo yo realizarlos con lo aprendido hoy y los materiales presentados?

La organización del congreso pasará una hoja con varias preguntas sencillas que permita que los asistentes evalúen si el contenido, la metodología, al docente y sobretodo si el taller ha merecido la pena Bastaría con preguntarles ¿Recomendarías este taller a otro compañero?