

CATÁLOGO DE FORMACIONES

2022



ALZHEIMERCATALUNYA

ALZHEIMER CATALUNYA FUNDACIÓ

Es una entidad con más de 30 años de experiencia dando *apoyo, orientación y visibilidad* a las personas con demencia y su entorno cercano. Para llevar a cabo su misión, la entidad trabaja a partir de tres áreas: Ayudar y proteger, dedicada a acompañar a personas con alzhéimer y otras demencias, Persona y Familia, orientada a apoyar a personas cuidadoras no profesionales y Formación y Consultoría, creada con el objetivo de mejorar la calidad de vida de personas con deterioro cognitivo a través de la formación a profesionales.

ÁREA FORMACIÓN Y CONSULTORÍA

Ofrecemos una formación integral para ayudar a promover cambios centrados en mejorar la relación entre profesionales y personas atendidas, facilitando la comprensión y manteniendo la dignidad de las personas. Para mejorar la calidad de vida de las personas con demencia es necesario que los equipos y profesionales que trabajan con personas con deterioro cognitivo comprendan la enfermedad y el reto que supone. Desde el año 2002, la entidad forma y trabaja con las organizaciones para introducir transformaciones hacia el paradigma de la *Atención Centrada en la Persona* basada en respetar la dignidad de las personas cumpliendo sus deseos y dando respuesta a sus necesidades.

FORMACIÓN

Se forma con técnicas, perspectivas y herramientas innovadoras a profesionales del sector sociosanitario para mejorar el bienestar y la calidad de vida de las personas mayores y, específicamente, de aquellas que tienen demencia.

FORMACIÓN A MEDIDA

Se realizan acompañamientos a equipos profesionales y centros para trabajar propuestas formativas adaptadas a sus necesidades, motivaciones y particularidades para promover el cambio o desarrollo de cada una de las entidades.

CONSULTORÍA

Se valora el centro u organización conjuntamente con el equipo para que éstos transformen su filosofía de trabajo, mejoren sus competencias y cambien las estructuras organizativas para potenciar, aún más, la calidad de vida de las personas que que atienden.

FORMACIONES 2022

ALZHÉIMER, DEMENCIAS Y CÓMO ABORDARLAS

Introducción a la atención de personas con demencia	20 h
Buenas prácticas	14 h
Comunicación efectiva	08 h
Las bases de la Validación	16 h
ACP de la teoría a la práctica	20 h
La ACP en el domicilio	20 h
Abordaje ético de los síntomas psicológicos y conductuales en las demencias	20 h
Humanitude	32 h

TERAPIAS NO FARMACOLÓGICAS

Terapias no farmacológicas para la demencia	16 h
Snoezelen	75 h
Reminiscencia	18 h
Cine y Estimulación Cognitiva: una nueva forma de intervención significativa	08 h
Realidad virtual y terapia de Reminiscencia	10 h
El estudio de la historia de vida cómo herramienta de intervención	12 h
Cuidados narrativos: el uso de relatos en la atención a las personas mayores	04 h

Terapia con muñecas	12 h
---------------------	------

ALZHÉIMER Y OTRAS AFECTACIONES

Alzhéimer y síndrome de Down. ¿Dos caras de la misma moneda?	10 h
--	------

ATENCIÓN A LAS PERSONAS MAYORES

Acompañamiento del duelo y la pérdida	16 h
Envejecimiento y sexualidad	08 h

ATENCIÓN A FAMILIARS

Aceptación i Mindfulness: aplicación en grupos de apoyo y ayuda mútua.	05 h
--	------

INTRODUCCIÓN A LA ATENCIÓN DE PERSONAS CON DEMENCIA

DESCRIPCIÓN

La demencia, y la enfermedad de alzhéimer, concretamente, es una patología compleja que modifica la cognición, la personalidad y la autonomía de la persona. Realizar una buena intervención con usuarios con este diagnóstico no es siempre fácil y como profesionales es necesario estar muy formados sobre la evolución y sintomatología habitual de la misma, así como conocer técnicas que nos permitan mejorar la comunicación con la persona sea cual sea la fase de la demencia, abordar ciertos síntomas emocionales y conductuales frecuentes y conocer las principales intervenciones no farmacológicas que permitirán potenciar las capacidades cognitivas preservadas en cada momento, y la autonomía funcional.

OBJETIVOS

- Conocer los principales síntomas y evolución del alzhéimer, y saber diferenciar otras demencias.
- Dar herramientas a los profesionales para realizar un correcto abordaje de los síntomas más habituales y frecuentes en este tipo de enfermedad neurodegenerativa.
- Exponer los principales tratamientos no farmacológicos que han demostrado su eficacia en la intervención con este perfil de personas.

DATOS

Modalidad Aula Virtual

Dirigido a profesionales de atención directa a personas con deterioro cognitivo y/o demencia.

Participantes 15 - 30

Duración de 20 h

BENEFICIOS

- Adquirir conocimiento específico sobre aquello que forma parte (y aquello que no) de un proceso de demencia, resolviendo dudas que a menudo surgen en la práctica diaria.
- Ampliar y conocer técnicas encaminadas a mejorar las capacidades de la persona con diagnóstico de demencia o alzhéimer.
- Entender ciertos comportamientos y dificultades habituales en esta patología, para mejorar la relación profesional-usuario, y la comunicación que se establece.

CONTENIDOS

Envejecimiento y demencia

- Alzhéimer y otras demencias: similitudes y diferencias
- Evolución de la enfermedad
- Implicaciones a considerar por parte del equipo profesional

Síntomas psicológicos y conductuales asociados a las demencias

- Factores precipitantes
- Detección, abordaje e intervención

Comunicación

- Contexto comunicativo con el usuario con demencia
- La comunicación con la familia

Potenciación de la autonomía a través de las actividades de la vida diaria

Intervenciones no farmacológicas

- La estimulación cognitiva: aspectos a considerar en el diseño y realización de las sesiones grupales e individuales

Otros tratamientos no farmacológicos

- Actividades alrededor de la música
- Reminiscencia
- Estimulación multisensorial



BUENAS PRÁCTICAS

DESCRIPCIÓN

Saber gestionar las dificultades diarias en la convivencia con una persona con demencia requiere de una comprensión empática, digna y sincera. En el proceso de esta formación práctica encontrarás estrategias para reconocer los comportamientos más desafiantes asociados a la demencia y herramientas para poder acompañar a la persona desde la empatía. Estas prácticas comportarán un aumento de las competencias para entender y modificar los factores que generan las alteraciones.

OBJETIVOS

- Promover el reconocimiento de los comportamientos desafiantes asociados a la demencia.
- Fomentar la capacidad empática para mejorar el acompañamiento de la persona afectada desde la comprensión de las alteraciones.
- Dotar de habilidades para reconocer los factores que generan alteraciones y modificarlas desde el buen trato.

DATOS

Modalidad Virtual

Dirigido a profesionales que trabajen en atención directa en residencias, centros de día, servicios a domicilio, hospitales de día, centros sociosanitarios, etc.

Participantes 18 - 30

Duración de 14 h

BENEFICIOS

- Reducir la frustración por parte del profesional.
- Aumentar el bienestar psicológico de las personas afectadas por la demencia.
- Conocer estrategias para mejorar el acompañamiento en momentos difíciles.

CONTENIDOS

- Influencia de las buenas prácticas sobre los comportamientos más desafiantes.
- El negativismo (Breve explicación y práctica).
- Agresividad física y comportamientos violentos (Breve explicación y práctica).
- Alucinaciones y delirios (Breve explicación y práctica).
- Alteración del lenguaje (Breve explicación y práctica).
- Irritabilidad (Breve explicación y práctica).
- Reflexión de la práctica y puntos en común.



COMUNICACIÓN EFECTIVA

DESCRIPCIÓN

El alzhéimer y la mayoría de las demencias afectan a la capacidad de expresión y comprensión de la persona que la padece. Una de las principales dificultades que nos encontramos es averiguar qué siente el otro y cómo vive o reacciona a lo que decimos o hacemos. El taller responde a un enfoque práctico, con recomendaciones y consejos que pueden aplicarse a las diferentes situaciones del día a día: Con qué tono de voz debemos hablar; Qué tipo de lenguaje se adapta mejor para cada momento; lo importantes que son el contacto físico, la expresión de los ojos, los silencios, qué elementos de nuestro entorno dificultan una buena comunicación. Ponernos en la piel del otro nos permitirá entender mejor algunas de sus reacciones, aprender a controlar nuestras palabras y gestos y ser conscientes de que no existe la no comunicación.

OBJETIVOS

- Tomar conciencia de las dificultades que comporta una buena comunicación, principalmente cuando ésta se ve afectada por una demencia.
- Proporcionar a los profesionales de atención directa una serie de recursos básicos para hacer frente a las dificultades comunicativas que suelen acompañar a las diferentes fases de la enfermedad ayudándonos a ser conscientes de cómo afectan también nuestras palabras y actitudes en el otro.
- Mejorar la comunicación con la persona afectada por demencia tanto en comprensión como en expresión.

DATOS

Modalidad Presencial

Dirigido a profesionales que realizan intervención directa con personas con diagnóstico de deterioro cognitivo y/o demencia.

Participantes 18 - 24

Duración de 8 h

BENEFICIOS

- Mejora en la comprensión de las personas atendidas.
- Conocimiento del otro y de su forma de expresar sus deseos, angustias, necesidades, vivencias... Concienciación de nuestras manifestaciones verbales y no verbales hacia el otro.
- Conocimiento y concienciación de cómo nos comunicamos y cómo nos manifestamos. Cuáles son nuestros principales rasgos en la comunicación no verbal.

CONTENIDOS

- Conceptos generales sobre la comunicación.
- Elementos de la comunicación.
- Mejorar la comunicación con las personas que atendemos y que sufren algún tipo de deterioro cognitivo.
- Mejorar la comunicación con sus familias o personas de referencia.
- Conocer y concienciar sobre qué elementos utilizamos para comunicarnos.
- Importancia de la comunicación no verbal.
- Concienciación de la transmisión de nuestro estado de ánimo, aceptación de la persona, etc. mediante la comunicación.
- Qué veo en el otro y qué manifiesto mediante la comunicación.
- ¿Existe la no comunicación? Los silencios.



LAS BASES DE LA VALIDACIÓN

DESCRIPCIÓN

Este curso teórico-práctico, dirigido a cualquier rol profesional, te permitirá enriquecer tus habilidades comunicativas y la vida cotidiana de las personas mayores con deterioro cognitivo. Esta metodología de trabajo permite dar herramientas para realizar intervenciones comunicativas adecuadas con personas mayores desorientadas. El método de Validación tiene en cuenta una actitud empática y una visión holística del ser humano, permitiendo “ver a través de los ojos de los demás” y entendiendo así el significado de los comportamientos de la persona afectada, para poder darle apoyo y ayuda. Es una forma práctica de trabajar que permite reducir estrés en la intervención, mejorando la dignidad de la persona y mejorando la calidad del acompañamiento del profesional de atención directa.

OBJETIVOS

- Conocer el método de la validación.
- Entender los principios de la validación.
- Adoptar un estilo de comunicación basado en la escucha activa.
- Practicar técnicas de comunicación y habilidades sociales y comunicativas.
- Reflexionar sobre la actitud necesaria frente a las personas del centro.
- Entender la perspectiva de la persona desorientada.
- Aprender nuevas herramientas para dar respuesta a las necesidades

DATOS

Modalidad Presencial

Dirigido a profesionales del ámbito sanitario.

Participantes 18 - 30

Duración de 16 h

BENEFICIOS

- Visión holística de los comportamientos de la persona con demencia o deterioro cognitivo.
- Un nuevo método de comunicación que te permitirá realizar un acompañamiento de calidad.
- Reducción del estrés en la intervención.

CONTENIDOS

- Qué es la validación
- La actitud de la persona formada en validación
- Necesidades relacionales y psicológicas: definición e intervención
- Técnicas de comunicación: Habilidades sociales y comunicativas
- Aproximación a algunas teorías humanistas y del desarrollo:
 - Introducción
 - Objetivos
 - Etapas de resolución
 - Bases de la metodología
 - La actitud empática
 - Principios teóricos
 - Las bases de Erikson
 - Necesidades y emociones
 - Resultados
 - Bibliografía



APLICACIÓN DE LA ACP: DE LA TEORIA A LA PRÁCTICA

DESCRIPCIÓN

La ACP se dirige a la consecución de mejoras en todos los ámbitos de la calidad de vida y el bienestar de la persona, partiendo desde el respeto a la dignidad, derechos, intereses y preferencias. A partir de esta definición, debe desarrollarse una nueva metodología de atención, un cambio que afecte tanto a la planificación y diseño de los servicios, como a la intervención y a la praxis profesional. La persona que ingresa en un servicio residencial y/o de atención diurna debería encontrar un entorno seguro y confortable. Un lugar que le permita la evolución hacia nuevas realidades y donde se le permita mantener el vínculo con su vida anterior para continuar desarrollando su proyecto vital. Esta orientación hace que los profesionales incorporen elementos participativos a fin de que las personas se conviertan en protagonistas de su propio proyecto vital. La atención gerontológica centrada en la persona como modelo a seguir en los centros residenciales supone un reto importante y un cambio en los parámetros en los que actualmente se mueven los profesionales de la atención asistencial.

OBJETIVOS

- Explorar estrategias para implementar en el puesto de trabajo la filosofía de la atención centrada en la persona.
- Descubrir un modelo que implica mejorar la calidad de vida y bienestar, tanto de los trabajadores como de las personas que atienden.
- Poner en práctica los conceptos teóricos del modelo ACP.

DATOS

Modalidad Virtual + 1 sesión presencial

Dirigido a profesionales de atención directa (personal gerocultor, educación social, enfermería, medicina, psicología y trabajo social) de ámbito residencial y similares (centros de atención diurna, SAD...).

Participantes 18 - 30

Duración de 20 h (+2 h de trabajo fuera del aula)

BENEFICIOS

- Conocer herramientas y estrategias para implementar el modelo de ACP en el puesto de trabajo.
- Un cambio de mirada en la atención a los usuarios.
- Puesta en práctica de los conceptos teóricos de la ACP.

CONTENIDOS

Marco teórico ACP (definición, necesidades, contraposición modelo centrado en el servicio)

Implantación del modelo ACP dentro del marco institucional

- Profesional de referencia
- Proceso de asignación
- Funciones del profesional de referencia

Plan de atención y vida

- Qué es el PAiV (objetivos, cómo se elabora, seguimiento)

Actividades significativas

- Historia de vida
- Plan individual de actividades
- Proyecto de actividades grupales

Intervención en el entorno físico y humano

- Espacios de vida
- Espacios privados
- Actitudes profesionales (actitud empática, actitud de capacitar a la persona, trabajo en equipo)
- Intervención con las familias (la familia como colaboradora en el plan de atención)

Casos prácticos

Valoración fortalezas y puntos de mejorar en el ámbito residencial/centros de atención diurna

Ejemplos prácticos de los alumnos



LA ACP EN EL DOMICILIO

DESCRIPCIÓN

La población está experimentando un acusado envejecimiento y este hecho pone de manifiesto un aumento de la demanda de servicios de atención domiciliaria. Progresivamente, el tipo de atención prestada en el hogar está evolucionando desde un modelo centrado en el servicio a un modelo centrado en la persona donde el eje central es el respeto de los derechos, la autodeterminación, la individualidad y la perspectiva de las personas atendidas. Con el objetivo de conseguir un servicio de calidad es necesario implementar, en los servicios de atención domiciliaria (SADS), buenas prácticas de intervención siguiendo los valores y creencias de la filosofía de ACP.

El propósito de este curso de Atención Centrada en la Persona es descubrir un modelo que implica un cambio en la mirada hacia la atención a las personas, un cambio de cultura que implica su inclusión en la sociedad y en la toma de decisiones, centrándonos en sus capacidades y respetando su condición como personas.

OBJETIVOS

- Promover la detección de necesidades relacionales y psicológicas de las personas para generar un estilo de vinculación segura.
- Fomentar la potenciación y desarrollo de las capacidades, habilidades y destrezas de las personas mayores.
- Adoptar un estilo de comunicación basado en la escucha activa.
- Explorar estrategias de acompañamiento emocional que potencien una mayor conciencia de las necesidades de la etapa del ciclo vital de la persona atendida y de la familia.

DATOS

Modalidad Presencial

Dirigido a Profesionales de atención en el domicilio

Participantes 18 - 30

Duración de 20 h

BENEFICIOS

- Mayor comprensión de la experiencia interna de la persona atendida.
- Estrategias de intervención promotoras de la autonomía y los derechos de las personas mayores.
- Pautas de acompañamiento en momentos de crisis o de comunicación de malas noticias.

CONTENIDOS

- Revisión de la situación actual en la atención domiciliaria.
- Teoría de la ACP: orígenes, áreas fundamentales de atención, objetivos y perspectiva.
- Necesidades relacionales y psicológicas: definición e intervención.
- Particularidades de la etapa vital: características del envejecimiento normativo y patológico, tareas evolutivas, pérdidas y mecanismos de compensación.
- Valoración de las personas y atención individual: planificación de la atención, daño neurológico, salud, personalidad y biografía.
- Perspectiva de la persona/Entendiendo las conductas: Comunicación, escucha activa, empatía y sintonía.
- Comportamiento desafiante como medio de comunicación.
- Psicología Social Maligna: detractores y potenciadores.
- Validación: Definición, estrategias y dificultades.
- Acompañamiento en las pérdidas: definición del duelo y dimensiones de la atención.
- Atención a familias: Necesidades habituales, dificultades/resistencia, comunicación de malas noticias.



ABORDAJE DE LOS SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS Y CONDUCTUALES EN LAS DEMENCIAS (SPCD)

DESCRIPCIÓN

Un elevado número de personas afectadas por el deterioro cognitivo y/o la demencia presentan, además de los síntomas cognitivos esperados, cambios a nivel conductual y emocional que a menudo son muy difíciles de gestionar por los profesionales de atención directa. En esta formación, damos herramientas a los profesionales para entender las conductas de las personas con deterioro cognitivo, como una expresión de alguna necesidad no cubierta y aprender a gestionarlas desde el acompañamiento, la reflexión, la escucha y la comprensión, consiguiendo así una mejora en su bienestar. La formación combina exposiciones conceptuales con ejercicios prácticos, al tiempo que se aplican herramientas de la dramaturgia como el teatro foro o el pretexto dramático, para ayudar a comprender los conceptos y técnicas expuestas.

OBJETIVOS

- Dar herramientas para gestionar situaciones conflictivas derivadas de trastornos de conducta en la persona con demencia.
- Potenciar un trato y atención de calidad de la persona desorientada, profundizando en las causas que originan ciertos síntomas psicológicos y conductuales de las demencias.

DATOS

Modalidad Presencial

Dirigido a personal sanitario de atención directa (residencias, centros y hospitales de día, SAD...).

Participantes 18 - 30

Duración de 20 h

BENEFICIOS

- Conocimiento y comprensión en relación con las conductas que habitualmente suelen darse en los diagnósticos de demencia.
- Ampliación de las herramientas propias para hacer frente a ciertos Síntomas Psicológicos y Conductuales en Demencias.
- Reducción del estrés en la práctica profesional diaria.

CONTENIDOS

Módulo 1: Envejecimiento y demencia

- Alzheimer y otras demencias: síntomas característicos y principales diferencias
- Evolución de la demencia: fases
- Implicaciones que considerar por parte del equipo profesional
- Cómo aplicar la ética al cuidado de las personas con demencia

Módulo 2: La comunicación con el usuario con demencia

- Evolución del lenguaje en la demencia: alteraciones de expresión y comprensión
- La comunicación verbal y no verbal
- Humanización de los servicios y mejora de la comunicación
- La ACP como herramienta de control de SPCDs: Voluntades, intereses y preferencias como base de un manejo satisfactorio de situaciones complejas
- Proyecto vital y soporte a la toma de decisiones.

Módulo 3: Los síntomas psicológicos y conductuales en la demencia

- Causas y desencadenantes (biológicos, ambientales y psicosociales)
- Detección, abordaje e intervención: Protocolos de actuación
- Pautas para gestionar los principales SPCDs
- Deliberación para el abordaje de casos
- Toma de conciencia y reflexión
 - ¿Garantizamos los derechos y dignidad de las personas?
 - ¿Estamos satisfechos como profesionales?
 - Impacto diferencial según nuestra respuesta



HUMANITUDE

DESCRIPCIÓN

La Humanitude es una filosofía de cuidados basada en los vínculos establecidos entre profesional y paciente, sea cual sea su estado o estatus. En este proceso de formación eminentemente práctico se pretende profesionalizar un acompañamiento basado en el buen trato, para la prevención de riesgos psicosociales, impactando en la calidad de vida de las personas vulnerables y la calidad de vida en el trabajo del personal; poniendo el foco en los 4 pilares indispensables que constituyen la base de toda relación humana: la mirada, el habla, el tacto y la verticalidad.

OBJETIVO

- Proporcionar una atención de calidad a las personas atendidas en centros y residencias, poniendo el foco en los vínculos que se establecen a través de la mirada, el habla, el tacto y la verticalidad.

DATOS

Modalidad Presencial en el propio centro

Dirigido a profesionales del ámbito sanitario y residencial

Participantes 10 - 12

Duración de 32 h

BENEFICIOS

- Disminución de problemáticas relacionadas con el comportamiento.
- Reducción del consumo de neurolépticos.
- Disminución del agotamiento profesional.
- Mejora del bienestar de usuarios y residentes. Reducción de la desnutrición, úlceras y hospitalizaciones.

CONTENIDOS

Etapa 1. Análisis de las prácticas

- Evaluación de las expectativas, comportamientos y prácticas de los alumnos
- Identificación de las dificultades encontradas a diario
- Trabajo sobre las situaciones vividas por el alumnado y/o basadas en la experiencia del formador/a

Etapa 2. Adquisición. Puesta en práctica

Filosofía de Humanitude

- Adoptar la «Bientraitance» (“el buen trato”)
- De paciente a «cliente de cuidados»
- Las especialidades de cuidado del ser humano
- Los «establecimientos de cuidado» adaptados a los entornos de vida
- El profesionalismo. Rol propio y rol en colaboración. Las reglas legales del cuidado
- Del “hacerse cargo” al CARE en Humanitude

La Metodología de cuidado Gineste-Marescotti

- Los pilares en Humanitude: mirada, palabra, contacto, verticalidad.
- La Captura sensorial

La manutención relacional

- De la manutención de pacientes a la manutención relacional
- La evaluación de los objetivos de cuidado según la clasificación CEC Gineste-Marescotti.
- La manutención relacional como acto de cuidado
- La verticalización: “Vivir y Morir de Pie”: prevención y gestión de la dependencia institucional

Los síndromes cognitivo-mnésicos

- Tipo de demencia y afectaciones cognitivas
- La enfermedad de Alzheimer: comprender los comportamientos de las personas afectadas
- Los comportamientos de agitación patológicos (CAP)
- Las estrategias de diversión (técnicas de Geneau-Taillefer)
- La Captura sensorial en la Metodología Gineste-Marescotti

La comunicación, un útil al servicio del cuidado

- Teoría y prácticas de comunicación no-verbal
- El contacto del cuidador/a durante el cuidado o movilizaciones
- Adecuación entre el contacto y el objetivo relacional
- Teoría y prácticas de comunicación verbal

La higiene

- Práctica de los nuevos útiles de higiene
- Higiene Evaluativa

La organización a diario del cuidado

- Del procedimiento del cuidado al proyecto de acompañamiento personalizado, la realidad y el seguimiento de la persona.
- La Higiene Evaluativa al servicio de la gestión y la coordinación de los cuidados.

Prácticas

- Técnicas de Manutención Relacional, Captura Sensorial, Técnica de verticalización

Etapa 3. Evaluación de los conocimientos adquiridos y seguimiento

TERAPIAS NO FARMACOLÓGICAS PARA LA DEMENCIA

DESCRIPCIÓN

La demencia es una enfermedad neurodegenerativa que no tiene cura. Los tratamientos farmacológicos existentes intentan ralentizar la evolución de esta, pero por sí solos proporcionan resultados limitados. Su combinación con tratamientos no farmacológicos ha demostrado ser más efectiva que el uso de cada uno de ellos, de forma independiente. Pero las intervenciones no farmacológicas no consisten en la realización aleatoria de actividades. Existen distintas tipologías de tratamiento, científicamente contrastados, que pueden ser útiles en el refuerzo de los déficits. ¿Qué es necesario estimular? ¿Cómo hacerlo? ¿Qué factores pueden hacernos interferencia? Éstas son algunas de las cuestiones a las que daremos respuesta a través de esta formación.

OBJETIVOS

- Aprender a implementar las intervenciones con la persona con demencia, en base a objetivos terapéuticos establecidos en cada fase de la enfermedad.
- Conocer los distintos tipos de intervención existentes, con base científica contrastada, para potenciar las capacidades cognitivas y la autonomía personal.
- Dotar a los profesionales de recursos a la vez que se proporciona a los usuarios un tipo de intervención específica para sus necesidades.

DATOS

Modalidad Virtual

Dirigido a profesionales de psicología, neuropsicología, terapia ocupacional, educación social, logopedia, etc.

Participantes 18- 30

Duración de 16 h (+2 h de trabajo fuera del aula)

BENEFICIOS

- Mayor conocimiento sobre los tipos de tratamientos no farmacológicos existentes.
- Mayor adherencia por parte de los usuarios con deterioro, en actividades terapéuticas que responden a sus intereses y necesidades (actividades significativas para la persona).
- Herramientas para realizar actividades de estimulación variadas y con base científica reconocida.

CONTENIDOS

El concepto de demencia: afectación en la cognición y autonomía de la persona

Aspectos comunicativos en la intervención directa

La estimulación como eje transversal en las actividades cotidianas

- Potenciación de la autonomía personal

Objetivos, enfoque y formatos de trabajo en las terapias no farmacológicas

Tipo de tratamientos

- Terapia de orientación a la realidad
- Reminiscencia
- Estimulación cognitiva
- Actividad física
- Musicoterapia
- Robototerapia
- Terapia con muñecas
- Método Montessori
- Snoezelen
- Terapia asistida con animales
- Programas de estimulación multimedia

Planificación y diseño de las sesiones de estimulación

Ejemplos de actividades y juegos (sesión práctica. Exposición del trabajo del alumno fuera del aula)



SNOEZELLEN

DESCRIPCIÓN

La metodología Snoezelen es una intervención global, destinada a proporcionar a las personas estímulos sensoriales que les faciliten una sensación de bienestar a partir de su estimulación o relajación. Esta metodología de trabajo implica un cambio de mirada hacia la persona, entendiendo que el propio entorno puede ser una fuente de bienestar o generador de malestar, según se utilice. Curso reconocido por la Asociación Internacional Snoezelen (ISNA), para la Capacitación Internacional.

OBJETIVOS

- Comprender la importancia de la sensorialidad en el bienestar emocional de la persona.
- Reflexionar sobre la importancia del profesional en la intervención y prevención de alteraciones de conducta.
- Aplicar el Snoezelen en el día a día de la persona generando bienestar emocional y calidad de vida.

DATOS

Modalidad Aula Virtual (1 día presencial)

Dirigido a profesionales del ámbito sanitario

Participantes 18 - 30

Duración de 75 h - 3 Módulos de 25 h

BENEFICIOS

- Incremento del bienestar emocional.
- Mejora de los niveles de atención y comunicación.
- Reducción de la agresividad, así como de conductas apáticas y depresivas.
- Aumento de las relaciones entre la persona y el cuidador.
- Incremento del nivel de satisfacción laboral del personal cuidador.
- Aumento de la empatía hacia la persona.

CONTENIDOS

Módulo 1. Snuffelen. El Sentir

- Fundamentos neurológicos
- Práctica vivencial
- Valoración sensorial
- Estimulación multisensorial general
- Concepto Snoezelen
- Metodología Snoezelen
- Programación y valoración de las sesiones en el espacio Snoezelen
- Objetivos Snoezelen: casos prácticos

Módulo 2. Doezenen. El bienestar emocional

- Sistemas sensoriales: neurofisiología – materiales
- Aplicación práctica para sensores de estimulación multisensorial
- Avances en la intervención en un espacio Snoezelen: Experiencias en diferentes países/Diferentes campos de aplicación
- Estimulación multisensorial
- Análisis de problemas de conducta
- Etología humana: la persona que conduce la sesión
- Importancia del acompañamiento
- Vivencias prácticas en el acompañamiento

Módulo 3. Snoezelen. Ofrecer bienestar a la persona a partir del acompañamiento y un entorno adecuado

- Módulo práctico y seguimiento de casos



REMINISCENCIA

DESCRIPCIÓN

La reminiscencia es una técnica que se utiliza en personas con demencia y/o deterioro cognitivo para favorecer los vínculos, las relaciones sociales y la comunicación, así como para reforzar la autoestima, el autoconcepto y la identidad y mejorar el estado anímico.

Esta técnica tiene la capacidad de estimular la memoria episódica o autobiográfica, que es aquella referida a los recuerdos personales; y la memoria semántica, que contiene los datos sobre eventos históricos, los conceptos y el lenguaje. Por este motivo, la terapia de reminiscencia es especialmente relevante en la intervención con personas con deterioro cognitivo y/o demencia.

OBJETIVOS

- Ofrecer una herramienta de acercamiento y comunicación entre profesionales y personas con deterioro cognitivo.
- Establecer nuevos vínculos entre la persona afectada y los profesionales.
- Proporcionar un espacio de confort y vinculación para las personas afectadas a través de su propia historia de vida.
- Introducir el concepto y la herramienta de la historia de vida de la persona.

DATOS

Modalidad Aula Virtual

Dirigido a profesionales que trabajan con personas con deterioro cognitivo y/o demencia.

Participantes 10 - 30

Duración de 18 h (+3/4 h de trabajo fuera del aula)

BENEFICIOS

- Sirve como herramienta de acercamiento y comunicación entre profesionales y personas con deterioro cognitivo y permite el establecimiento de nuevos vínculos.
- Potencia la memoria autobiográfica y la identidad personal.
- Mejora del bienestar emocional y calidad de vida de la persona con deterioro cognitivo.
- Aumenta la satisfacción laboral del profesional y ayuda a prevenir el síndrome de burnout puesto que proporciona conocimientos sobre la historia de vida de la persona que hace que la empatía hacia ésta aumente.

CONTENIDOS

- ¿Qué es la reminiscencia y cuándo podemos aplicarla?
- Beneficios de la reminiscencia
- Habilidades del profesional que la imparte
- Cómo aplicar la reminiscencia en las diferentes fases de demencia
- Tipos de elementos evocadores de recuerdos
- Sesiones para un taller de reminiscencia
- Resultados de investigaciones sobre la reminiscencia



CINE Y ESTIMULACIÓN COGNITIVA. UNA NUEVA FORMA DE INTERVENCIÓN SIGNIFICATIVA

DESCRIPCIÓN

La oferta de los tratamientos no farmacológicos dirigidos a personas con deterioro cognitivo y/o demencia se ha diversificado en los últimos años. Sin embargo, existe la sensación de que el tratamiento de estimulación cognitiva, aunque es muy efectivo y ayuda a retrasar el proceso de pérdida, no es significativo para la persona porque no se tienen en cuenta los gustos, preferencias y trayectoria de vida de la persona. El cine es una actividad muy significativa para muchas personas, ¿por qué no podemos utilizarla en nuestras dinámicas y propuestas de tratamientos de estimulación cognitiva?

OBJETIVOS

- Entender el funcionamiento de la estimulación cognitiva y la reminiscencia.
- Aprender a utilizar el cine como herramienta de estimulación cognitiva en muchos sentidos.
- Aprender a construir, planificar y realizar una sesión de estimulación cognitiva a través del cine.

DATOS

Modalidad Virtual

Dirigido a profesionales (terapia ocupacional, psicología, educación social, neuropsicología, etc.) de residencias, centros de atención diurna, centros de estimulación global, hospitales de día, etc.

Participantes 18 - 30

Duración de 8 h

BENEFICIOS

- Aprender una técnica alternativa, dinámica y original de estimular el cerebro de personas con demencia.
- Conocer una forma diferente e innovadora de trabajar que no sea el material clásico (cuadernos de estimulación cognitiva, fichas).
- Descubrir el efecto del cine en el cerebro y cómo puede convertirse en una herramienta de estimulación cognitiva.

CONTENIDOS

- Qué es la estimulación cognitiva y cómo funciona.
- Cómo funciona la estimulación cognitiva rutinaria (fichas, material de presentaciones, etc.). Estimulación cognitiva alternativa a través del cine.
- Aprender a utilizar la herramienta con el material del curso y escoger el perfil neurocognitivo adecuado para sacarle más provecho.
- Personalizar y adaptar la herramienta para llegar a las personas.
- Aprender a planificar y estructurar una sesión de estimulación cognitiva con esta herramienta para sacarle el máximo partido.
- Trabajar aspectos cognitivos complementarios con esta herramienta como la terapia de reminiscencia o el trabajo emocional.



REALIDAD VIRTUAL Y TERAPIA DE REMINISCENCIA

DESCRIPCIÓN

Desde hace años se ha dado mucho valor a la reminiscencia como herramienta para estimular el cerebro en personas con enfermedades neurodegenerativas. Se han utilizado elementos como la música, la fotografía o material del pasado. Lo que proponemos en esta formación es el uso de una nueva tecnología: la realidad virtual -más low cost que un smartphone- y que, además, con una estructura de gafas sencilla nos permite trabajar de una forma sorprendente y emotiva con la persona. ¿Cómo sería viajar al pasado? ¿Cómo sería visitar ese país que nunca visité? ¿Cómo sería volver a revivir mi viaje de boda?

OBJETIVOS

- Entendre com funciona la Realitat Virtual i la teràpia de Reminiscència.
- Conèixer com aconseguir el material a utilitzar i com personalitzar-lo al màxim.
- Aprendre les pautes per estructurar i planificar una sessió de RV i Reminiscència.

DATOS

Modalidad Virtual

Dirigido a profesionales (terapia ocupacional, psicología, educación social, neuropsicología, etc.) de residencias, centros de atención diurna, centros de estimulación global, hospitales de día, etc.

Participantes 18 - 30

Duración de 10 h

BENEFICIOS

- Entender cómo funciona la realidad virtual y la reminiscencia.
- Generar un espacio de realidad virtual “low cost” y adecuado para llevar a cabo una sesión de reminiscencia.
- Poder personalizar esta herramienta al máximo para adaptarnos a cada persona.

CONTENIDOS

- ¿Qué es la realidad virtual? ¿Cómo funciona?
- ¿Qué es y cómo funciona la terapia de reminiscencia?
- Personalizar el material de estimulación.
- Saber elegir cuál es el perfil neurocognitivo adecuado para esta técnica.
- Aprender a recopilar el material necesario para la sesión.
- Aprender a generar un entorno de realidad virtual low cost adecuado.
- Aprender a conducir las sesiones de Realidad Virtual y Reminiscencia.



EL ESTUDIO DE LA HISTORIA DE VIDA COMO HERRAMIENTA DE INTERVENCIÓN

DESCRIPCIÓN

La historia de vida es una técnica narrativa que consiste en la elaboración de un relato autobiográfico con una finalidad terapéutica. En esta formación conoceremos esta metodología y las posibilidades de aplicación para acompañar a personas con demencia. El procedimiento básico de la historia de vida es evocar y estructurar los recuerdos de la vida de la persona con demencia desde la propia mirada, por tanto, aparte de reflejar la información objetiva como fechas y lugares concretos, debe tenerse presente la información relativa a la perspectiva subjetiva, como por ejemplo, valores, proyectos, planteamientos vitales, sueños, etc. El valor de los recuerdos y de las historias de vida como proceso con efectos positivos para la persona ha llevado al desarrollo de aplicaciones terapéuticas para fomentar este proceso de reminiscencia. Este proceso se llama revisión de vida.

OBJETIVOS

- Conocer mejor a la persona, sus entornos y visualizar sus capacidades.
- Trabajar con la historia de vida como herramienta principal para tratar a la persona con respeto y dignidad.
- Proporcionar herramientas y estrategias prácticas para conocer el proyecto de vida de la persona.

DATOS

Modalidad Virtual

Dirigido a profesionales (psicología, terapia ocupacional, educación social, etc.) que trabajen en residencias, centros sociosanitarios, centros de día, etc.

Participantes 18 - 30

Duración de 12 h (+2 de trabajo fuera del aula)

BENEFICIOS

- Conocer la herramienta de la historia de vida para su implementación en la dinámica del puesto de trabajo.
- Potenciar la empatía y los sentimientos que la persona debe sentir en todo momento.
- Aprender a trabajar con el proyecto de vida de la persona en su entorno.

CONTENIDOS

- Introducción teórica: Erikson y ciclo vital (revisión de vida)
- La historia de vida
- La planificación de actividades significativas
- El proyecto de vida
- Seguimiento y evaluación



CUIDADOS NARRATIVOS: EL USO DE RELATOS EN LA ATENCIÓN A LAS PERSONAS MAYORES

DESCRIPCIÓN

Los cuidados narrativos son una forma de utilizar los relatos cotidianos para relacionarnos con personas con demencia. En esta formación aprenderemos sobre el concepto y a utilizar esta técnica para mejorar el bienestar de las personas con alzhéimer. Personalizar los cuidados es un requisito fundamental para fomentar la calidad del servicio y colocar el bienestar, tanto de los profesionales como de los usuarios, en el centro del proceso de atención a personas mayores. Por eso, es importante que los profesionales conozcan el papel de las narrativas cotidianas para humanizar el cuidado y conozcan cómo fomentar la capacidad de las personas mayores para continuar teniendo interacciones significativas.

OBJETIVOS

- Definir qué son los cuidados narrativos y qué papel desempeñan para avanzar en una atención centrada en la persona en servicios sociales y sanitarios.
- Destacar la contribución de las narrativas para humanizar el trato y las barreras que podemos encontrar para su uso.
- Desarrollar competencias y estrategias narrativas aplicables.

DATOS

Modalidad Presencial

Dirigido a profesionales que trabajen en residencias (psicología, terapia ocupacional, educación social, auxiliar...) y en centros de atención diurna.

Participantes 18 - 30

Duración de 4 h

BENEFICIOS

- Aprender a ser consciente de la importancia de la comunicación y las conversaciones cotidianas en las relaciones de cuidado.
- Conocer estrategias para fomentar la participación comunicativa de personas mayores (especialmente de las personas con demencia).
- Disponer de vías para desarrollar competencias narrativas y cómo aplicarlas en el puesto de trabajo con personas mayores.

CONTENIDOS

- ¿Qué son los cuidados narrativos? El papel de los relatos en la identidad personal.
- Cuidados narrativos y atención centrada en la persona.
- Barreras para la expresión narrativa en personas mayores que viven en instituciones.
- Enfoque en la aplicación de cuidados narrativos: historias vitales y conversaciones cotidianas.
- Estrategias narrativas para promover interacciones significativas en servicios de atención para personas mayores.
- Desarrollo y promoción de las competencias narrativas de los profesionales que cuidan.



TERAPIA CON MUÑECAS

DESCRIPCIÓN

Muchas personas con demencia presentan manifestaciones conductuales y psicológicas que, en muchas ocasiones, no son más que necesidades (afectivas, seguridad, físicas) no cubiertas. Mediante este tipo de terapia no farmacológica ayudamos a la inclusión y a la ocupación de la persona, manteniéndola comfortable en un espacio seguro donde se respete el vínculo afectivo establecido con la “baby doll”, al tiempo que mejora su bienestar.

OBJETIVOS

- Obtener los conocimientos teóricos y prácticos para el uso de la terapia de muñecas.
- Conocer sus beneficios y su impacto en los demás.
- Aprender una metodología afín a la ACP.

DATOS

Modalidad Virtual

Dirigido a profesionales (terapia ocupacional, psicología, educación social, neuropsicología, etc.) de residencias, centros de atención diurna, etc.

Participantes 18 - 30

Duración de 12 h

BENEFICIOS

- Conocer un método de aproximación terapéutico no farmacológico con personas que sufren demencia.
- Cómo aplicar en el ámbito residencial la terapia con muñecas.
- Vencer resistencias en el uso de esta herramienta.

CONTENIDOS

- Demencia y terapias no farmacológicas
- Fundamentación teórica de la terapia
- Principios éticos de la terapia
- Evidencia empírica
- Objetivos de la terapia
- Beneficios de la terapia
- Protocolo de aplicación de la terapia
- La comunicación con la persona afectada de demencia durante la terapia
- Presentación de casos reales
- Prácticas



ALZHEÍMER Y SÍNDROME DE DOWN. ¿DOS CARAS DE LA MISMA MONEDA?

DESCRIPCIÓN

Actualmente, la esperanza de vida de las personas con síndrome de Down está aumentando gracias a los avances en la medicina, por lo que el número de casos de alzhéimer en esta población también se está incrementando. Esto hará que en los próximos años nos encontremos con una nueva realidad social: personas con síndrome de Down y con demencia que vivan en entornos residenciales o que utilicen servicios de atención diurna. Según la neurociencia, es posible que la relación sea más estrecha de lo que imaginamos. En los últimos años, la investigación ha empezado a afianzarse en esta nueva línea.

OBJETIVOS

- Entender cómo se desarrolla la enfermedad de Alzheimer en personas con síndrome de Down.
- Diferencias con el resto de población que padece la enfermedad de Alzheimer.
- Pautas para cuidar a una persona con alzhéimer y síndrome de Down.

DATOS

Modalidad Virtual

Dirigido a profesionales (psicología, enfermería, terapia ocupacional, educación social, auxiliar, etc.) de entidades que trabajen con personas con síndrome de Down.

Participantes 18 - 30

Duración de 10 h

BENEFICIOS

- Aprender sobre la enfermedad de Alzheimer en la población con Down.
- Adquirir herramientas para trabajar con personas que tengan ese perfil concreto.
- Entender las diferencias en el pronóstico de la enfermedad en esta población.

CONTENIDOS

- Cómo es el alzhéimer en las personas con síndrome de Down.
- ¿Qué relación ha establecido la investigación entre el alzhéimer y el síndrome de Down?
- Diferencias en el diagnóstico y el pronóstico de esta población.
- Herramientas concretas de mejora de la calidad de vida y bienestar de este colectivo.
- ¿Cómo trabajamos la estimulación cognitiva en esa población?
- Cómo gestionamos las familias: la estructura familiar de los cuidadores
- ACP y síndrome de Down
- Proyectos que están en marcha y cómo funcionan.
- Casos prácticos
- Futuras líneas de trabajo



ACOMPañAMIENTO AL DUELO Y A LA PéRDIDA

DESCRIPCIÓN

En este curso aprenderemos a acompañar procesos de duelo para mejorar el bienestar de las personas que atendemos. La vejez es la etapa del ciclo vital en la que más pérdidas se viven en un breve período de tiempo provocando un aumento de síntomas depresivos a largo plazo. Además, se evidencia una significativa dificultad para elaborar las pérdidas y conciencia de la propia muerte. Es fundamental especificar que el duelo es la respuesta natural frente a algo que genera dolor. Por lo tanto, las personas mayores tienen una acumulación de pérdidas que son fuente de dolor, además de las pérdidas por muerte de personas significativas, la pérdida de la autonomía, la reestructuración de roles, etc. Si esta experiencia no está acompañada, puede promover el proceso de evitación de las interacciones sociales en un contexto en el que el duelo es una experiencia presente en casi todas las personas.

OBJETIVOS

- Conocer qué es un proceso de duelo y sus elementos constitutivos.
- Facilitar la diferenciación entre un proceso de duelo adaptativo y un proceso de duelo con factores de riesgo.
- Reconocer las necesidades de las personas en duelo en las distintas dimensiones del proceso.
- Obtener estrategias de intervención para acompañar a personas atendidas, familiares y compañeras de trabajo.
- Promover la intervención grupal en duelo que facilite una cultura de acompañamiento a los procesos de dolor en la entidad.

DATOS

Modalidad Presencial

Dirigido a profesionales de atención directa (personal gerocultor, educación social, enfermería, medicina, psicología y trabajo social) de ámbito residencial y similares (centros de atención diurna, SAD...).

Participantes 18 - 30

Duración de 16 h

BENEFICIOS

- Capacidad para identificar expresiones de dolor implícitas de las personas.
- Confianza y seguridad para acompañar a personas atendidas y familias en procesos de duelo.
- Estar familiarizada con la utilización de estrategias para promover la integración de la pérdida.
- Promover la toma de conciencia de la importancia que tiene atender el duelo en la entidad en la que trabajas.

CONTENIDOS

Situación actual de los entornos residenciales. ¿Qué se prioriza desde el equipo de atención?

Experiencias fenomenológicas habituales en etapas vitales avanzadas. ¿Qué es el duelo?

- Mitos y falsas creencias en el duelo
- Visión contemporánea del duelo
- Duelo complicado

Elementos de una pérdida

- Tipo de pérdidas (desautorización y pérdidas específicas)
- Temas generadores de dolor
- Afrontamientos

La validación como reconocimiento del dolor

Emociones y estados emocionales

Necesidades relacionales de las personas mayores

Indagación, empatía y sintonía como método terapéutico

Psicoeducación básica en duelo: los primeros momentos

Modelo de las 4 dimensiones del duelo (A. Payàs)

- Estado de shock: conceptualización y estrategias de intervención
- Intervención en negación / evitación
- Reconociendo la conexión con la pérdida
- Acompañando la transformación postraumática

Acompañamiento interdisciplinar en el duelo

- El proceso de duelo como parte fundamental del Plan de Atención
- Comunicación de malas noticias

Intervención grupal con personas atendidas y familias



ENVEJECIMIENTO Y SEXUALIDAD

DESCRIPCIÓN

La sexualidad forma parte de nuestra vida desde que nacemos hasta el final de nuestra vida, por lo que, como profesionales, hay que ser conscientes de esta realidad. En esta formación, hablaremos sobre cómo atender esta tipología de situaciones. Existen ciertos estereotipos en la sociedad que dificultan la visibilidad de esta necesidad en las personas mayores. Cuando la persona ingresa en un centro residencial existen aún más barreras para el mantenimiento de una vida sexual activa. Sin embargo, los tiempos han cambiado y cada vez más se da voz a otras formas de vivir la sexualidad. Además, existen grupos minoritarios que deben tenerse presentes para prevenir las actitudes negativas.

OBJETIVOS

- Conocer los cambios que experimentan las personas a nivel de sexualidad a lo largo del ciclo vital.
- Tener en cuenta y respetar la sexualidad y la intimidad de las personas mayores en sus entornos residenciales.
- Sensibilizar y romper con los estereotipos hacia la sexualidad y las personas mayores.

DATOS

Modalidad Virtual

Dirigido a profesionales que trabajan en centros residenciales, sociosanitarios, etc.

Participantes 18 - 30

Duración de 8 h

BENEFICIOS

- Capacidad de analizar críticamente situaciones en las que la sexualidad de las personas mayores juega algún papel.
- Conocer las particularidades de la vida sexual de las personas mayores que viven en residencias.
- Saber las principales barreras y factores facilitadores por el mantenimiento de una vida sexualmente activa en la vejez.

CONTENIDOS

- La actividad sexual en la vejez
 - Factores que pueden limitar y favorecer la actividad sexual en la vejez
 - Beneficios de la práctica sexual en la vejez
 - Derechos sexuales de las personas mayores
- Sexualidad y residencias
- Sexualidad y demencias
- Homosexualidad y vejez LGBTQ+ y vejez
- Prevención para erradicar las actitudes discriminatorias



ACEPTACIÓN Y MINDFULNESS. APLICACIÓN EN GRUPOS DE APOYO Y AYUDA MUTUA

DESCRIPCIÓN

En el curso se explicará de forma fundamentalmente práctica y a través de la experiencia las bases de la terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). La ACT es un tipo de intervención psicológica basada en el Mindfulness y la búsqueda de los valores personales que ha mostrado evidencia clínica a la hora de mejorar la calidad de vida de las personas cuidadoras. A partir de ejemplos y casos prácticos, se entrenarán las habilidades terapéuticas básicas de este modelo en el contexto de dirigir grupos de ayuda mutua.

OBJETIVOS

- Dar herramientas básicas de gestión de las emociones difíciles asociadas a cuidar dentro del marco del Mindfulness y la Aceptación.
- Proporcionar herramientas a los alumnos para identificar estilos patológicos de afrontamiento de las emociones difíciles asociadas al cuidado.
- Facilitar estrategias prácticas (dinámicas y ejercicios experienciales) a los psicólogos que realizan grupos de apoyo y ayuda mutua.

DATOS

Modalidad Presencial

Dirigido a profesionales de la psicología que realicen grupos de apoyo y ayuda mutua para personas cuidadoras de enfermos de alzhéimer y otras demencias.

Participantes 18 - 30

Duración de 5 h

BENEFICIOS

- Conocer un nuevo marco en el que leer las emociones difíciles de las personas cuidadoras (marco de las terapias de tercera generación).
- Aprender nuevos métodos de evaluación y seguimiento de las emociones difíciles asociadas a cuidar.
- Adquirir conocimientos prácticos a aplicar en los grupos de apoyo o de ayuda mutua (dinámicas grupales o ejercicios a nivel individual).

CONTENIDOS

- La Terapia de Aceptación y Compromiso y las terapias de tercera generación.
- La Flexibilidad psicológica: El camino de cuidar.
- Las tres C's del cuidador: Conocimiento, Conciencia y Compromiso.
 - Herramientas prácticas para promover el Conocimiento.
 - Herramientas prácticas para promover la Conciencia.
 - Herramientas prácticas para promover el Compromiso.

