



**AICP**  
**escuela**

en Atención Integral  
y Centrada en la Persona  
de la FUNDACIÓN PILARES

## CURSO DE **CUIDAR, CUIDARSE Y SENTIRSE BIEN**



Otra forma de cuidar es posible, atendiendo y  
comprendiendo a las personas

**Forma parte del cambio  
en la calidad de los cuidados**



FORMACIÓN ACREDITADA POR  
LA FUNDACIÓN PILARES PARA LA AUTONOMÍA PERSONAL



# CURSO

## CUIDAR, CUIDARSE Y SENTIRSE BIEN



Modalidad : **ASINCRONA - TELEFORMACIÓN**

Duración: **10 h**

Nadie nace sabiendo cuidar, a pesar de que cuando nacemos recibimos cuidados a grandes dosis. **Aprender a cuidar** es algo que vamos aprendiendo a través de la experiencia, de cada error y de cada acierto.

**Cada persona es distinta a otra**, y por tanto, cada cuidado debe adaptarse a las características y circunstancias de esa persona. Por eso, cuando prestamos cuidados a personas que tienen alguna discapacidad, o que padecen una larga enfermedad y, especialmente, cuando esas situaciones desembocan en una situación de dependencia, debemos, más que nunca, adaptarnos a sus características y circunstancias personales.

Están **dedicadas especialmente a ti como persona que cuida** y pretende ayudarte a que **te sientas bien** haciéndolo. Aprenderás a cuidar bien, pero **sin renunciar a tu propia vida, ni a tus proyectos**, ni a las cosas con las que disfrutas.

### OBJETIVOS

- » Ofrecer una serie de pautas y herramientas para cuidar de manera personalizada y tratando de fomentar la máxima autonomía e independencia en las personas que cuidamos.
- » Facilitar tanto el cuidado propio, es decir, tu autocuidado, como mejorar el que prestas a la otra persona porque, para cuidar bien, es imprescindible empezar por cuidarse a una misma, a uno mismo.
- » Ayudar a que cada persona cuidadora se sienta bien haciéndolo.
- » Aprender a cuidar bien, pero sin renunciar a la propia vida, ni a los proyectos personales.



## PROGRAMA

### **Capítulo 1. EL CUIDADO**

EL APOYO SOCIAL Y EL APOYO INFORMAL

UNA VISIÓN GLOBAL DE LA PERSONA Y EL CUIDADO

Principios básicos de la relación de ayuda

El Modelo de Atención Integral Centrada en la Persona. AICP

### **Capítulo 2. CUIDAR BIEN**

EL CUIDADO CENTRADO EN LAS PERSONAS

LOS CUIDADOS DEL DÍA A DÍA

CUIDAR TAMBIÉN ES ESTIMULAR

CUANDO EL CUIDADO SE COMPARTE

### **Capítulo 3. CUANDO EL DÍA A DÍA SE COMPLICA**

POR QUÉ SE PRODUCEN CAMBIOS EN EL COMPORTAMIENTO

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE COMPORTAMIENTOS

DESAJUSTADOS

PREVENIR SITUACIONES DIFÍCILES.

ALGUNAS DECISIONES DIFÍCILES.

### **Capítulo 4. EL AUTOCUIDADO**

LA IMPORTANCIA DE CUIDARSE

CUIDAR NUESTRO CUERPO

CUIDAR EL BIENESTAR EMOCIONAL.

COMPARTIR LOS CUIDADOS. UTILIZAR LOS RECURSOS

DISPONIBLES

Sé parte del cambio.  
**FÓRMATE** con los mejores

## EVALUACIÓN

La evaluación se considera parte fundamental del curso, se aplicará de forma continua a través de la participación activa y reflexión de casos prácticos y en las autoevaluaciones, que permitirán medir el grado de seguimiento y aprendizaje en cada momento del proceso.

## MODALIDAD Y METODOLOGÍA

La formación propuesta se desarrollará siguiendo una metodología constructivista, eminentemente interactiva y contextualizada a la realidad de las participantes.

Para facilitar el aprendizaje se incluirán, además del tiempo de exposición teórica, espacios de trabajo con métodos que permita a las personas participantes construir su propio saber, empleando diferentes dinámicas, como el visionado de videos y análisis.

Hay que luchar contra la discriminación de las personas en situación de dependencia haciendo frente a los estereotipos y mediante una transformación de los modelos de cuidados en los que se preserve la dignidad y los derechos de las personas y se cuente con su participación efectiva.

*Pilar Rodríguez, Presidenta Fundación Pilares.*



## OTRA MIRADA ES POSIBLE ¿QUÉ ES LA AICP?

En los últimos años se está produciendo un cambio en los **modelos de atención** y apoyos a las personas que se encuentran en situación de vulnerabilidad o que precisan cuidados de larga duración, en los que hay que combinar dos dimensiones:

La **atención ha de ser integral**, atendiendo al conjunto de necesidades bio-psico-sociales-espirituales de cada persona. Poder hacerlo pasa por que en la planificación y organización de los servicios, así como en la intervención profesional, se desarrolle un enfoque transversal e interdisciplinar desde el que se planifiquen, reordenen e integren los recursos disponibles de manera que estos se adapten a las personas y no al contrario. La atención integral es un eje para la buena atención, pero también lo es del sistema organizativo de los diferentes servicios (sociales, sanitarios, de vivienda, productos de apoyo, participación social...), integrando también el trabajo comunitario.

La **atención ha de estar centrada en la persona**, lo que exige que el suministro de apoyos y cuidados prestados desde la praxis profesional se realice desde el conocimiento y reconocimiento de cada persona singular y se apoyen en sus capacidades y fortalezas. El objetivo es favorecer el ejercicio de sus derechos y de su autonomía en la toma de decisiones para que puedan seguir viviendo según sus preferencias, realizar las actividades que son valiosas para ellas y alcanzar vidas dignas y con sentido. Para conseguirlo, la participación efectiva de las personas a lo largo de todo su proceso de atención es condición indispensable.

En Fundación Pilares definimos la Atención Integral y Centrada en la Persona (AICP) como la que promueve, desde la actuación sociopolítica y profesional, las condiciones necesarias para la consecución de mejoras en todos los ámbitos de la calidad de vida y el bienestar de las personas, partiendo del respeto a su dignidad y derechos, de sus intereses y preferencias, y contando con su participación efectiva.

## ESCUELA FUNDACIÓN PILARES SOBRE AICP

---

Somos una entidad sin ánimo de lucro de ámbito estatal, que desde 2011 tenemos como objetivo colaborar en el avance del bienestar, la dignidad y la autonomía de las personas mayores o en situación de fragilidad o dependencia, así como de sus familias y de los equipos profesionales, desde los valores superiores de la ética y los derechos humanos.

Tenemos 12 años de experiencia formando a diferentes organizaciones e instituciones públicas y privadas, así como a todas aquellas personas, profesionales y familiares que intervienen en el suministro de atención, apoyo y cuidados que quieren profundizar y formar parte del cambio de modelo.

Desde la Fundación Pilares queremos ser palanca y agente activo de este cambio de modelo poniendo a disposición de todos los agentes implicados nuestro conocimiento acumulado en el que unimos teoría y práctica, experiencia y trayectoria (investigación social, evaluación, acompañamiento en procesos de implementación de la AICP en centros y servicios, Red de Buenas prácticas, línea editorial propia ...).

Creamos y ponemos a vuestra disposición esta Escuela, especializada en Atención Integral y Centrada en la Persona, desde el convencimiento de que **la formación es el principio del cambio y no hay cambio sin formación.**



Queremos que **TÚ TAMBIÉN FORMES PARTE DE ESE CAMBIO** y aspiramos a que puedas participar en algunos de los cursos que ofrece nuestra Escuela.

Hemos programado una amplia propuesta formativa desde varios ámbitos de actuación (Residencias, Centros de Día, Atención en Domicilio, Comunidad, Familias, Participación, Voluntariado, Desarrollo organizacional), mediante la que abordamos las claves, las bases, los conceptos y las herramientas para el conocimiento y posterior aplicación e implantación de las diversas dimensiones y facetas de la AICP, sinónimo de calidad y respeto a la dignidad de las personas mayores, así como en el reconocimiento de sus valiosas aportaciones y la activación de un rol social más activo en su propio beneficio y el de la sociedad.

## ¿POR QUÉ ELEGIRNOS?



### Referentes en AICP

Desde 2011 hemos formado a más de 2.500 profesionales y a más de 40 entidades públicas y privadas.

### Equipo docente

Impartido por reconocidas expertas que en equipo se unen para dar una visión holística del modelo AICP.



### Oferta amplia, y flexible

Ofrecemos una gran variedad de cursos que permiten a todas las personas interesadas conocer y profundizar en el modelo AICP.

### Formación a medida

Diseñada teniendo en cuenta las necesidades y requerimientos de las entidades y sus equipos profesionales.



### Formación bonificada

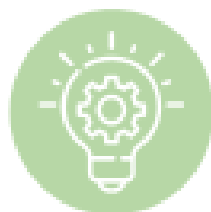
Posibilidad de bonificación del 100%. Precios especiales y formación a medida para grupos y organizaciones.

### Servicio de Acompañamiento

Te ayudamos en la aplicación e implementación del modelo en tu entidad, así nunca estarás solo.



## ¿QUÉ HACE ESPECIAL ESTE CURSO?



### Enfoque innovador

Desde diferentes ángulos y con una conjunción teórico+práctica.



### Imprescindible

Para la comprensión del modelo AICP y sus fundamentos.



### Formación Acreditada

Al finalizar el curso recibirás un certificado de la Fundación Pilares que acreditará tu formación.



### Formación bonificable y a medida

Posibilidad de bonificación del 100%. Precios especiales y formación a medida para grupos y organizaciones.



### Adaptada a las necesidades

Metodología online de manera presencial en aula virtual a través de plataforma e-learning y videoconferencia.



### Mirada práctica

Casos y ejemplos aplicados, aprendizaje social, reflexión grupal e incorporación de conocimientos a la práctica.

Si tú también crees que otra forma de atención es posible, que cada persona es única y como tal debe recibir una atención integral y personalizada, que se adapte a sus propias necesidades y ritmos, esta es tu Escuela.

**Sé parte del cambio.  
FÓRMATE con Fundación Pilares.**





**AICP**  
**escuela**  
en Atención Integral  
y Centrada en la Persona  
de la FUNDACIÓN PILARES

[www.fundacionpilares.org](http://www.fundacionpilares.org)

Un cambio hacia la calidad de los cuidados y  
apoyos para acompañar vidas con sentido

FORMA PARTE DE ÉL, NO TE QUEDES ATRÁS



[formacion@fundacionpilares.org](mailto:formacion@fundacionpilares.org)



(+34) 91 130 52 28



C/ Ríos Rosas 11. Oficina 3. 28003 . Madrid