



Co-funded by
the European Union



Ageing Well

Programa de formación

Nos complace darle la bienvenida al programa de formación AgeingWell, diseñado específicamente para cuidadores, educadores de adultos y profesionales que prestan apoyo a las personas mayores. Este programa representa algo más que una simple guía: es un viaje reflexivo a través de las complejidades de la prestación de cuidados. En el centro de esta formación se encuentra nuestro compromiso de fomentar no sólo el bienestar de los adultos mayores, sino también la resiliencia y la eficacia de quienes los cuidan.

A medida que nos enfrentamos a los retos que plantea el envejecimiento de la población, resulta cada vez más importante garantizar que las personas mayores puedan llevar una vida plena y activa, al tiempo que permanecen conectadas con sus comunidades. Este programa se ha elaborado con este objetivo en mente, y pretendemos dotarle de las herramientas y estrategias esenciales para satisfacer estas necesidades.

Tanto si cuida de un familiar como si trabaja en un entorno profesional, este programa es para usted si está comprometido con la prestación de unos cuidados que vayan más allá de lo básico y mejoren realmente la calidad de vida de las personas mayores.

Qué puede esperar

A lo largo de este programa, abordaremos una serie de temas esenciales, ofreciendo soluciones prácticas basadas en la investigación y la experiencia. Esto es lo que puedes esperar:

- Herramientas prácticas para abordar las necesidades físicas, emocionales y sociales únicas de los adultos mayores.



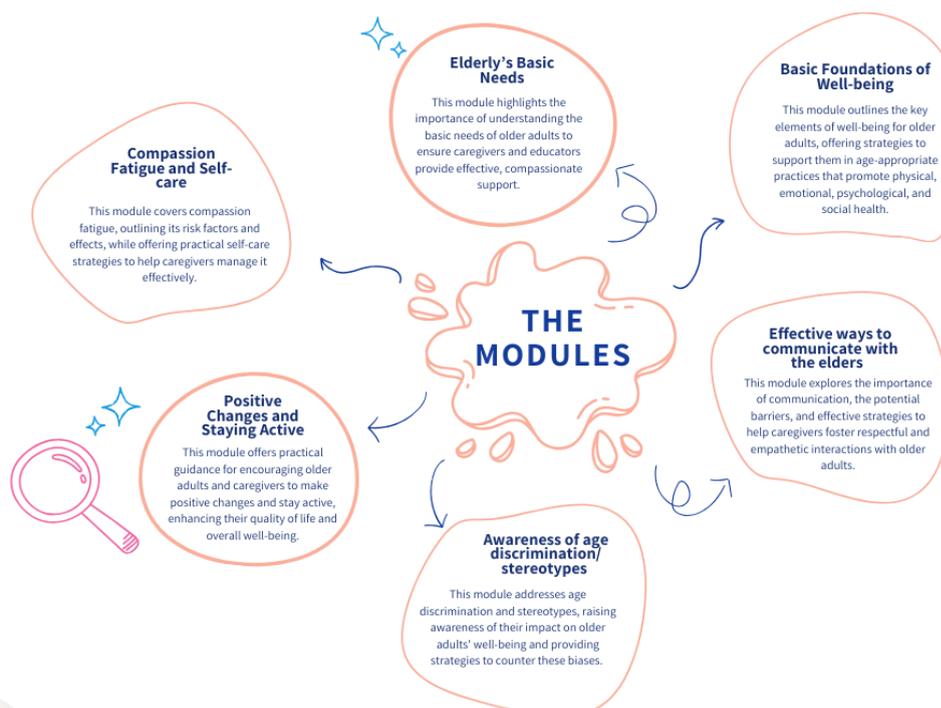
- Conocimiento de la comunicación eficaz, para garantizar que cada interacción con las personas a su cargo sea respetuosa, significativa y fortalecedora.
- Orientación sobre el autocuidado para garantizar que usted, como cuidador, pueda mantener su bienestar mientras desempeña su función con eficacia.
- Estrategias para fomentar el envejecimiento activo, ayudando a los adultos mayores a seguir participando, tanto mental como físicamente, en su vida cotidiana.

Esta formación está financiada por el programa Erasmus +, cuyo objetivo es promover un envejecimiento activo y saludable en toda Europa. Al ofrecer recursos de libre acceso, el proyecto AgeingWell garantiza que nadie se quede atrás. El programa está estructurado para ser inclusivo y atender a cuidadores de todos los orígenes y niveles de experiencia.

Los módulos

A medida que navegue por los módulos, encontrará oportunidades para participar con nuevas perspectivas y herramientas prácticas diseñadas para mejorar su práctica como cuidador. Cada módulo ha sido cuidadosamente seleccionado para garantizar que no sólo sea informativo, sino también práctico. Encontrará temas que se centran en:

- **Comprender y abordar los estereotipos relacionados con la edad** le ayudará a fomentar un enfoque más integrador de la asistencia.





- **Estrategias de comunicación eficaces**, sobre todo para las personas mayores que pueden tener dificultades cognitivas o emocionales.
- **Promover el bienestar emocional y físico**, garantizando que las personas mayores puedan seguir prosperando en sus últimos años.
- **Apoyar la salud mental de los cuidadores**, centrándose en la gestión de la fatiga por compasión y el mantenimiento de la resiliencia personal.

Este enfoque estructurado está diseñado para anticiparse a sus necesidades como cuidador, ofreciéndole no sólo conocimientos teóricos sino aplicaciones del mundo real que podrá poner en práctica inmediatamente.

Por qué es importante este programa

El programa de formación AgeingWell se basa en el entendimiento de que la prestación de cuidados es un campo dinámico y en evolución. Las necesidades de las personas mayores son complejas, y las expectativas puestas en los cuidadores son igualmente exigentes. Este programa ha sido desarrollado para abordar ambos lados de esta relación, proporcionando las habilidades y conocimientos necesarios para garantizar el bienestar de los adultos mayores, al tiempo que apoya a los cuidadores en la gestión de su propio bienestar.

Los cuidadores están en primera línea de este trabajo, y el programa reconoce que su papel es tan emocionalmente exigente como práctico. Al ofrecer orientación para mantener el equilibrio y la resiliencia, esta formación reconoce que los cuidadores necesitan apoyo tanto como las personas a las que cuidan.

Al final de este viaje, estarás mejor preparado para:

- Comprender las necesidades holísticas de las personas mayores, más allá de los cuidados físicos.
- Comunicar de forma más eficaz y empática, generando confianza y fomentando relaciones positivas.
- Promover la participación activa y significativa de los mayores, ayudándoles a llevar una vida plena.
- Gestionar su propio bienestar, asegurándose de que no se ve abrumado por las exigencias del cuidado.



Co-funded by
the European Union

Esperamos que este programa sea un recurso valioso, que no sólo mejore sus habilidades como cuidador, sino que también profundice su conexión con las personas a las que cuida.



AGEING WELL

Ageing Well: Hábitos basados en la ciencia de las personas que envejecen bien

Project No. : 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350

Este trabajo se publica bajo la responsabilidad del consorcio del Proyecto Ageing Well. Las opiniones y argumentos aquí expresados no reflejan necesariamente los puntos de vista oficiales de la Comisión Europea.

Este trabajo está protegido por una licencia CC-BY-NC-SA 4.0. Para ver una copia de esta licencia, visite:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/>

Esta licencia exige que los reutilizadores den crédito al creador. Permite a los reutilizadores distribuir, remezclar, adaptar y desarrollar el material en cualquier medio o formato, siempre que sea para fines no comerciales. Si otros modifican o adaptan el material, deben licenciar el material modificado en condiciones idénticas.

- BY: Se debe dar crédito al creador.
- NC: Solo se permite el uso no comercial de su obra. No comercial significa que no está destinado principalmente a obtener una ventaja comercial o una compensación monetaria, ni está dirigido a ello.
- SA: Las adaptaciones deben compartirse bajo los mismos términos.

Financiado por la Unión Europea. No obstante, las opiniones y puntos de vista expresados son exclusivamente los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el ámbito Educativo y Cultural (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellos. Número de proyecto: 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350