



Fundación ASISPA

Escuela de crecimiento 2024

**Propuesta de aprendizaje
transversal** para el desarrollo
y fortalecimiento de las
organizaciones

Invirtiendo en las personas que cuidan...

Es indudable que estamos viviendo un momento histórico regido sobre todo por los cambios constantes y la incertidumbre donde más que nunca **es vital no parar de aprender y tener una formación continua tanto en lo profesional como en lo personal.**

La nueva realidad y la situación de pandemia ha generado **nuevas formas de comunicación y de relación** donde se ha observado que es fundamental el cuidado y atención para lograr un mayor bienestar y así poder realizar un mejor desempeño en nuestro trabajo.



Según algunos estudios realizados en el año 2019 en las organizaciones las tendencias en formación o áreas de conocimiento más demandadas por los trabajadores en nuestro país son por orden de prioridad son **desarrollo personal, rendimiento y productividad y competencias digitales.**

El 93% de los empleados encuestados valoran que su empresa invierta en crecimiento personal y el 63% es consciente de lo importante que es el aprendizaje continuo y transversal que muchas veces nos sirve tanto para el ámbito profesional como para nuestra vida en general.



Desde Fundación ASISPA proponemos un **contenido motivador y atractivo** además de apostar por cercanía tanto en el lenguaje como en las personas que imparten las formaciones.

Proponemos, por tanto, un conjunto de cursos y formaciones teórico/prácticas (y en la mayor parte de casos, experiencial) centrados en:

- **Buscar el bienestar laboral** de las personas trabajadoras o voluntarias desde el cuidado y el desarrollo de habilidades personales.
- **Aprender a ser más eficaces y eficientes.**
- **Promover el autocuidado y mejorar el desempeño del trabajo.**

- **Aprender nuevas herramientas para la gestión del tiempo** y recursos para el ejercicio profesional y personal.
- **Acompañar en su proceso de crecimiento** desde una mirada integradora y multidisciplinar.

La duración de las formaciones varían dependiendo de las necesidades pero las hemos **estructurado, la mayoría, en breves píldoras de 4 horas para que sean más fáciles de encajar y ejecutar.**

El formato es principalmente presencial aunque podamos adaptar algunas a modo aula virtual a petición.



Todas las formaciones aquí propuestas son **100% bonificables por FUNDAE.** Podemos incluir la gestión de la subvención en tu presupuesto.

índice

Catálogo formativo para el crecimiento y fortalecimiento de personas y entidades sociales

BLOQUE 1. BÚSQUEDA DE FOCO Y DESARROLLO PERSONAL. **Pág. 5**



BLOQUE 2. GESTIÓN DEL CAMBIO Y RENDIMIENTO Y PRODUCTIVIDAD PERSONAL. **Pág. 11**



BLOQUE 3. IGUALDAD Y DIVERSIDAD EN MI ORGANIZACIÓN. **Pág. 15**



BLOQUE 4. EL VOLUNTARIADO ES UNA COSA MUY SERIA. **Pág. 19**



BLOQUE 5. ACOMPAÑAMIENTO A FINAL DE VIDA Y SOLEDAD NO DESEADA. **Pág. 20**



Todas las formaciones de este catálogo están avaladas y certificadas por el movimiento internacional **#StopEdadismo** con el distintivo de formación antiedadista y pro-ciudades digitales inclusivas.

#STOPEDADISMO



BLOQUE 1. BÚSQUEDA DE FOCO Y DESARROLLO PERSONAL



1. Stop Respira!

Cada vez vamos más rápido y se nos olvida al esencial: Respirar. Y que gracias a ello, vivimos. Este curso teórico/práctico pretende ofrecer técnicas y formas de respiración y meditación para lograr una estabilidad interna y continuar con el trabajo diario.

OBJETIVOS:

- **Búsqueda de foco** para ser más eficaces
- Conocer el Mindfulness y otras técnicas de **meditación y respiración.**
- Mostrar un **enfoque contemplativo para aprender a respirar** en medio de situaciones estresantes y difíciles.
- Observar de forma curiosa y con **mirada de aprendiz** las diferentes situaciones que atravesamos en la vida.

2. Rendimiento personal y Detox digital.

En un mundo cada vez más tecnológico e individualista es necesario parar y volver a lo esencial. El uso de la tecnología es muy positivo (y necesario) para muchas cosas pero estos cambios son tan rápidos que el ser humano no tiene suficiente tiempo para procesarlos, por ello este curso se propone para que podamos hacer una limpieza y desconectar cuando lo necesitemos.

OBJETIVOS:

- **Parar y permitirse** no hacer para ser más productivo.
- **Ofrecer y explorar herramientas analógicas** que permiten volver a conectarnos.
- Aprender a tomar **consciencia y dimensión del tiempo.**
- **Identificar** los elementos que nos quitan tiempo.
- Desarrollar herramientas para ser más **eficaces y eficientes**

3. Sin palabras. Comunicación no Verbal

Mientras trabajamos (y mientras vivimos) estamos todo el tiempo comunicándonos.

Gran parte de esta comunicación la expresamos sin palabras. En este curso se propone promover formas de entender estos lenguajes expresivos y cómo añadir una retroalimentación para mejorar las formas de comunicación diaria entre nosotros y la comunidad.

OBJETIVOS:

- **Conocer** los diferentes lenguajes expresivos que existen.
- **Explorar la diferencia y la diversidad.**
- **Aprender conocimientos** sobre comunicación no verbal.
- **Gestionar los feedbacks para construir y crecer.**
- **Fomentar el respeto** y las relaciones.

4. Con palabras. Cómo hablar.

Cómo nos hablamos a nosotros mismos, cómo hablamos a las personas que cuidamos y de paso cómo hablar en público. Poner en valor la palabra, qué es la que ordena nuestro pensamiento.

El conocimiento de nuevas formas de comunicación nos llevará a generar vínculos más positivos.

OBJETIVOS:

- **Conocer** las formas y tipos de comunicación.
- Aprender a generar **diálogos asertivos.**
- **Abandonar la codependencia** para acercarnos a la interdependencia.
- Lidiar con situaciones estresantes sin perder la **asertividad.**
- **Escuchar activamente.**



5. Superhábitos para una vida mejor.

En esta formación aprenderemos a mejorar los **hábitos saludables y el cuidado tanto físico como psíquico del cuidador.**

OBJETIVOS:

- Aprender a evaluar el **nivel actual de autocuidado.**
- **Cuidar el cuerpo** y saber detectar y valorar los pequeños y buenos momentos.
- Aprender a **planificarse, a pedir ayuda de forma eficaz**, a diversificar actividades y a conocer y respetar las propias limitaciones.
- Conocer cómo funciona nuestro **cuerpo, mente y espíritu**
- **Rutinas de autocuidado** para cuerpo y mente
- **Promover una vida sana** en todos los ámbitos

Nueva
Formación
2024

6. Economía doméstica para personas de carne y hueso.

Una formación donde aprenderemos a hacernos reponsables de nuestro propio gasto y de nuestras finanzas así como la necesidad de ajustarnos a un presupuesto y a unas metas predeterminadas

OBJETIVOS:

- **Manejo eficiente** de nuestro dinero.
- Acercarnos a conceptos como el **ahorro, ingresos, gastos, presupuestos, interés...**
- Aprender a hacernos **responsables de nuestras finanzas**

7. El Círculo.

Espacio experiencial de encuentro y acompañamiento emocional.

El círculo es un encuentro en el que se comparten y ponen en común experiencias personales que tienen que ver con cómo interpretamos cada uno/a el mundo, lo que sentimos, nuestras emociones y los pensamientos que creamos a partir de éstas.

OBJETIVOS:

- **Mejorar las relaciones interpersonales** y el trabajo en equipo.
- **Favorecer el bienestar** psicológico.
- Desconectar de la rutina.
- **Mejorar el autoconocimiento** y la toma de decisiones.
- **Reducir el estrés** y la ansiedad.
- **Mejorar** la comunicación verbal y no verbal.

Nueva
Formación
2024

8. Círculo concéntrico.

Un nuevo espacio experiencial que profundiza y amplía lo trabajado en El Círculo original.

Fundación ASIPA en su compromiso por adaptar las formaciones a las necesidades de las organizaciones usuarias ha creado la modalidad de círculos concéntricos donde se ofrece una búsqueda personalizada en función de la demanda.

OBJETIVOS:

- **Merramientas de autoconocimiento.**
- Dinámicas para **enfocarnos en lo importante.**
- Recursos para seguir **creciendo y evolucionando.**



9. Desarrollo de equipos a través de Dinámicas de Alto Impacto

Tanto las personas como las organizaciones estamos en un constante cambio, recorriendo un camino infinito de adaptación y superación. Para que se produzca este cambio de una manera adecuada necesitamos adquirir habilidades, conocimientos pero además es fundamental eliminar pensamientos limitantes, traspasar bloqueos y afrontar determinadas situaciones. Para esto último, las dinámicas de alto impacto permiten alcanzar un nivel de superación personal que generaran un cambio real.

Actualmente las técnicas de alto impacto son muy demandadas en el ámbito organizativo dado que logran un cambio real sobre los equipos con los que se trabaja en un tiempo reducido, eliminando creencias limitantes, superando miedos y encontrando un foco común.

Las dinámicas de alto impacto nos muestran el efecto que nuestros pensamientos y creencias tienen sobre nuestra experiencia de la realidad.

Se trata de dinámicas altamente transformadoras que podemos utilizar para trabajar y adaptarnos a las necesidades que identifiquemos en cada equipo.

Son experiencias únicas que no podrás olvidar, igual que al grupo de personas con quienes las realizaste. Trabajamos la identificación y eliminación de creencias limitantes, superación de miedos y bloqueos, vencer barreras mentales así como identificar el foco del equipo.

OBJETIVOS:

- Convertirse en **ejemplos inspiradores** para la organización.
- Ruptura de **patrones y paradigmas fuertemente arraigados.**



- **Superación de obstáculos** aparentemente insuperables.
- Gestión y **eliminación de bloqueos** y miedos profundos.
- Desarrollo de **habilidades de Liderazgo y trabajo en equipo**, identificando tu máximo potencial.
- **Motivación y fuerza interior.**

Escoge la modalidad que mejor se adapte a tu organización:

- **FireWalking:** Caminar sobre brasas y Ruptura de hormigón o madera con nuestras propias manos.
- **GlassWalking y ArrowBreaking:** Caminar sobre cristales rotos y doblar flechas y barras de acero con la garganta.



10. Primeros Auxilios Psicológicos

Los primeros auxilios psicológicos o emocionales son una herramienta de apoyo pensada para acompañar a aquellas personas que se encuentran en escenarios de crisis. Están pensados para ofrecer una ayuda de manera práctica y no invasiva, poniendo el foco en las necesidades y preocupaciones inmediatas de las personas, atendiéndolas rápidamente en la medida de lo posible.

OBJETIVOS:

- Marco general y conceptos básicos del **coste emocional en situaciones de crisis**.
- Identificación del **miedo, el estrés y la angustia** en situaciones de crisis
- El **estado de ánimo**, tristeza y frustración.
- Cómo **aceptar las situaciones** y gestionar sus consecuencias

11. Primeros Auxilios Físicos

Los primeros auxilios es la atención inmediata que se le da a una persona mientras llega la asistencia sanitaria y son vitales para poder salvar la vida a esa persona, de ahí la importancia de estar formado en este campo.

El objetivo principal del curso se basa en dotar de los conocimientos teórico-prácticos sobre las principales técnicas de primeros auxilios.

OBJETIVOS:

- Activar el **sistema de emergencia (PAS.)**
- Aprender y poner en práctica las **técnicas básicas de primeros auxilios**.
- **Maniobra de reanimación** cardiopulmonar en adultos, niños y lactantes.
- **Maniobra de Heimlich**.
- **Tratamientos** de contusiones, heridas, hemorragias, quemaduras, golpe de calor, hipotermia, etc.
- Utilización del **desfibrilador semiautomático (DESA)**.

BLOQUE 2. GESTIÓN DEL CAMBIO Y RENDIMIENTO Y PRODUCTIVIDAD PERSONAL

12. Gestión del Cambio.

Mientras volamos, el viento cambia, nunca nos lleva el mismo viento. Aprendemos a fluir y a mirar las turbulencias como invitaciones de la vida a buscar dentro de nosotros, para dar lo mejor que tenemos y transformarnos positivamente.

Esta formación está especialmente dirigida a todas aquellas personas o equipos que estén inmersos en procesos de cambio y quieran aprender a entender y gestionar las dinámicas para que el cambio sirva de palanca de impulso positivo, tanto para las personas como para el equipo.

OBJETIVOS

- Aprender **relacionarte con la incertidumbre** de forma más serena y positiva.
- Entender las **características del cambio.**
- Aprender a gestionar las **resistencias al cambio.**
- Distinguir los **personajes del cambio.**
- **Pasos para gestionar el cambio:** Atención Plena. Desconectar el piloto automático.
- **Fluir.** Flexibilidad y capacidad para aceptar y adaptarse al cambio.
- Tomar perspectiva para **cambiar el punto de vista.**



- **Creatividad e innovación** en la toma de decisiones.
- **Actitud.** Centrar la atención en las opciones y posibilidades.



14. Benditas reuniones.

Cómo hacer para que las reuniones de equipo sean eficaces, eficientes y pertinentes. **Saca el mayor partido para rendir más.**

- Conocer dinámicas básicas de grupo a la hora de preparar reuniones.
- Manejar algunas herramientas básicas en cuanto a la facilitación de grupos.
- Promover en un grupo la toma de decisiones de manera participativa.

15. Productividad: Pon en orden tu vida.

Podemos tener un trabajo que nos apasiona pero en algunos casos y por vivir en grandes ciudades donde todo pasa muy rápido, nos hace **llegar a una realidad de desorden y estrés**. Este curso pretende enseñarnos a ser proactivos en la gestión de nuestro tiempo para una mayor eficacia laboral y bienestar personal.

OBJETIVOS:

- Conocer los **diferentes tipos de tiempos** y cómo gestionarlos.
- **Aprender a gestionar el tiempo** de forma eficaz y asertiva.
- **Entender los tiempos** de los que nos rodean.
- **Organizar y priorizar.**
- **Planificación de tareas.**

Nueva
Formación
2024

13. El mejor líder, el mejor equipo.

El objetivo de un buen líder es conseguir que el equipo trabaje de manera efectiva tanto individualmente como grupal. Su figura es clave para que el departamento funcione. En muchas ocasiones esta tarea se convierte en un auténtico reto. En esta Formación entenderemos todas las claves para hacerlo,

OBJETIVOS

- Etimología de **poder y del liderazgo**. Las Diferencias entre jefe y líder.
- Principales factores para **convertirnos en buenos líderes** de nuestras organizaciones.
- Del **líder autoritario al líder ético**.
- **Competencias y estilos** de liderazgo.



16. Aprender a equivocarse y fracasar para ser más eficaz.

Cuesta mucho reconocer los errores y las equivocaciones. Gracias a ellos es como aprendemos y conseguimos mejorar nuestro trabajo. Este curso teórico/práctico pretende a través de dinámicas grupales mostrar que equivocarse enriquece y muestra una parte de nosotros, que, aunque no nos guste mostrar, nos hace más humanos y nos permite ser más resilientes.

OBJETIVOS:

- Aceptar nuestras **limitaciones**.
- **Aprender y usar técnicas artísticas y creativas** que a partir del error permiten la innovación.
- **Manejar el terror y la rigidez** de la perfección.
- Gestionar las **expectativas**.
- **Aumentar la confianza** para combatir el miedo al fracaso.
- Atreverse a salir de la **zona de confort**.

17. Burnout. Prevención del desgaste emocional.

Son varios los estudios que demuestran que **la presión a la que se enfrentan los profesionales** en diferentes tipos de trabajo pueden desencadenar **sentimientos de estrés, ansiedad y depresión**. Por eso es muy necesario proporcionar conocimientos y habilidades para detectar, prevenir y afrontar el síndrome de desgaste emocional (burnout) en estos profesionales.

OBJETIVOS:

- Conocer qué es el **desgaste profesional**.
- Identificación de **factores precipitantes**.
- ¿Qué podemos hacer para **prevenirlo y afrontarlo?**

18. Todos a una. El trabajo en equipo.

Tratamos de conocer la metodología a seguir para **desarrollar un trabajo en equipo** plenamente y ser capaces de organizar el trabajo diario en función de los objetivos y planteamientos organizacionales, resolviendo de manera adecuada los conflictos que surgen y **adaptándose a las necesidades diarias, a través del desarrollo de habilidades personales.**

OBJETIVOS:

- **Mejorar la cohesión grupal** a través de las vivencias en grupo de las diferentes actividades que favorecen el autoconocimiento, el sentimiento de pertenencia a un grupo y de participación en situaciones y experiencias conjuntas, dinámicas y lúdicas.
- **Identificar las diferencias entre objetivos grupales e individuales.**
- Mejorar los **canales de comunicación** a fin de consolidar el sentimiento de pertenencia a un equipo y la cohesión del grupo.



- Desarrollar la **actitud de confianza** entre los compañeros de trabajo, compartiendo situaciones de trabajo en un ambiente lúdico, que ayude a la resolución de conflictos y a consolidar el sentimiento de pertenencia a la misma organización.

19. Resolución de conflictos. Cómo gestionar agresiones desde la escucha.

¿Qué es un conflicto? Características, tipos, fases, actitudes y modelos frente al conflicto, escuelas que investigan el conflicto. Gestión del conflicto. Herramientas para la transformación dinámica del conflicto (poder de influencia, mediación y prevención).

Habilidades sociales y Habilidades para la vida. Empatía, Comunicación asertiva, Pensamiento creativo y Manejo de emociones.

OBJETIVOS:

- **Ejercitar las habilidades** para manejar los conflictos de forma constructiva y dotar de técnicas y estrategias para intervenir de manera más eficaz y creativa en la solución de los mismos.
- **Diferenciar los tipos de conflicto y la respuesta social** ante ellos e identificar el estilo de comportamiento más adecuado en cada caso.
- **Conocer los procedimientos de resolución de conflictos** y comprender la estructura y las dinámicas que los crean.
- **Dominar el concepto de mediación**, advirtiendo los diferentes tipos que existen y los ámbitos en los que se puede aplicar.

20. Un proyecto de diez. Medir el impacto y evaluar.

Taller introductorio a la medición del impacto social orientado a delimitar la forma en la que las organizaciones responden a las necesidades de las personas y a cuantificar su aportación de valor social y/o medioambiental.

Se trabajan las fases y pasos necesarios para una adecuada valoración de la huella social en este tipo de entidades. Realizar la evaluación en los proyectos sociales que se ponen en marcha supone identificar si se cumplen los objetivos y resultados previstos, pero también implica conocer si su ejecución ha sido correcta o si se identifican puntos de mejora que permitan avanzar hacia la eficacia y la eficiencia.

Esta formación ofrecerá una visión global del proceso en el que interviene la evaluación y proporcionará herramientas útiles que permitan evaluar un proyecto.

OBJETIVOS:

- Introducción a la medición del **impacto social**
- Definición de **teoría del cambio**.
- Identificación de **ámbitos de impacto**.
- Diseño de primeros posibles **indicadores** de impacto social.
- **Conocer el proceso de evaluación**, así como las técnicas y herramientas necesarias para su aplicación en proyectos sociales
- Diseño y ejecución de una **evaluación final**.

21. Crisis climática: retos y acciones desde nuestro día a día.

Pensar en el cuidado desde una perspectiva socioambiental implica reconocer y recordar que habitamos en la Tierra, que pertenecemos a un territorio que compartimos. En suma, que lo que le pase a otros seres y a nuestros territorios, nos afecta y nos vulnera la posibilidad no sólo de cuidar, sino de vivir.

OBJETIVOS:

- Comprender las principales claves de la **crisis climática actual**.
- Conocer sus posibles **consecuencias a nivel local**.
- Proponer posibles **estrategias básicas con las que enfrentarnos a dichas crisis**.



BLOQUE 3. IGUALDAD Y DIVERSIDAD EN MI ORGANIZACIÓN



22. La Igualdad en el trabajo: Combatiendo los sesgos desde una perspectiva de género.

La mujer se ha incorporado al mundo laboral desde hace varias décadas pero sigue existiendo una gran brecha y techo de cristal. También se sigue observando que además del trabajo, la conciliación familiar a veces es más complicada debido a que lleva la principal responsabilidad diaria. Por ello, este curso centrado en la Responsabilidad Civil Corporativa busca añadir una perspectiva de género en la manera de trabajar así como ofrecer un entendimiento e igualdad hacia sus trabajadoras.

OBJETIVOS:

- Conocer qué es la **perspectiva de género** y la visión histórica de l trabajo y la mujer
- Mostrar las **leyes y normativas**
- Aprender a medir la **brecha salarial**
- Buscar formas y medidas para combatir la frustración ante las **diferencias y sesgos**
- Conocer el **concepto del “buen trato”**.



23. La Corresponsabilidad: Uso de derechos en materia de Igualdad y Conciliación.

La corresponsabilidad es un objetivo imprescindible para la participación igualitaria de mujeres y hombres en el mercado de trabajo. Mientras las responsabilidades de trabajo y de cuidado de las personas dependientes -mayores, menores- continúe en manos de las mujeres mayoritariamente, no será posible que dediquen el tiempo suficiente a su formación, a su promoción profesional, y continuarán siendo las que, llegado el caso, reduzcan su jornada laboral o abandonen su puesto de trabajo si la situación lo requiere. La corresponsabilidad en el entorno familiar debe permitir que las personas, independientemente de su sexo, compartan las responsabilidades y dispongan de iguales tiempos y oportunidades para el trabajo, la formación o el ocio.

Este curso se dirige a que las personas participantes tomen conciencia sobre la corresponsabilidad como **derecho de las personas trabajadoras en su ámbito laboral, familiar y personal**, así como de su importancia para alcanzar la igualdad real de oportunidades entre mujeres y hombres.

OBJETIVOS:

- **Qué es la corresponsabilidad** y qué impacto tiene en nuestra vida laboral y profesional.
- Conocer la **normativa** que regula la corresponsabilidad y la conciliación y el compromiso a través de los Planes de Igualdad.
- Observar cómo actúan los **roles de género** en la mayor o menor implicación en las tareas domésticas.
- Conocer la existencia de **estrategias de distribución de tareas**, así como formas de comunicación y de negociación que eviten la generación de conflictos.

24. ¿Esperando al príncipe azul?

Se dirige a todo tipo de mujeres y de hombres que quieran conocer las implicaciones que el mito del amor romántico tiene en el reparto de roles de género.

Conocer el origen de la idea de amor romántico que tenemos, nos ayuda a romper mitos y estereotipos que no son saludables, por lo que el taller propone re-aprender una idea de amor más real, justa y sana.

OBJETIVOS:

- Comprender el **mito del amor romántico** como construcción social.
- Detectar **estereotipos y roles** socialmente impuestos
- Trabajar con los **mitos y creencias** en torno al “amor romántico”
- Ganar herramientas para poner **límites más sanos**

25. Defensa personal y Autoprotección para la mujer.

Buscamos **recuperar la confianza y seguridad** a través de técnicas sencillas y básicas de autodefensa.

El conocimiento es poder y saber que somos capaces de salir de una situación peligrosa hace que nos sintamos más libres y aumenta la autoestima. No es importante la edad ni la forma física, es para todas las mujeres.

OBJETIVOS:

- Conocer técnicas sencillas y prácticas de **autodefensa**.
- Aumento de la **autoestima y sensación de control** y seguridad ante posibles agresiones.
- Recomendaciones para mejorar la **forma física y la salud**.
- **Prevención de lesiones** y fortalecimiento de las articulaciones.





26. Diversidad sexual y de género.

Dirigido a profesionales que trabajan en proyectos de intervención social con colectivos vulnerables en los que se producen o pueden producirse **entornos en los que la diversidad sexual y de género (DGS) está presente.**

OBJETIVOS:

- Conocer los principales conceptos de **diversidad sexual y de género.**
- Identificar los elementos que configuran la **discriminación** contra las personas LGTBIQ+ y las barreras ante la DSG
- Analizar las intersecciones presentes en los proyectos de intervención social y su **impacto en las personas LGTBIQ+**

27. Gestión de la diversidad generacional y cultural.

Aprendiendo a gestionar **entornos de diversidad multifactorial.**

OBJETIVOS:

- Diversidad: gestión de **grupos diversos culturalmente.**
- Aprender sobre las implicaciones de formar parte o trabajar con **un grupo diverso.**
- Acercarnos al **proceso de duelo migratorio.**
- Desarrollar **herramientas de comunicación respetuosas.**

BLOQUE 4. EL VOLUNTARIADO ES UNA COSA MUY SERIA.

28. Gestión de Proyectos de Voluntariado y Atención a personas Voluntarias.

El curso se dirige a personas que coordinen equipos de personas voluntarias colaboradoras con los proyectos de una entidad, organización o empresa, a fin de que puedan realizar un acompañamiento de calidad a su itinerario de voluntariado. Con ello se garantiza la vinculación de la persona voluntaria con los objetivos de la entidad, la satisfacción en la tarea y la fidelización, creando equipos de voluntariado estables.

OBJETIVOS:

- **Conocer qué es el voluntariado** y cuáles son sus límites.
- Aprender a **diseñar un proyecto de gestión de voluntariado**: objetivos del mismo, tareas a desempeñar por parte de las personas voluntarias, perfiles a buscar para cubrir dichas tareas.
- **Aplicar la metodología de itinerario de voluntariado** como forma de motivación, apoyo y seguimiento de las personas voluntarias.
- **Diseño de acogidas**, reuniones grupales, seguimiento y evaluación.
- Trabajar habilidades y herramientas para **resolver situaciones** durante el trabajo con personas voluntarias.

Este curso tiene una duración mínima de 40h que se suele encajar en tres fines de semana en un plazo de tres meses con la frecuencia de uno al mes.



BLOQUE 5. ACOMPAÑAMIENTO A FINAL DE VIDA Y SOLEDAD NO DESEADA

29. Tú también te vas a morir.

Acompañar al final de la vida: Cuándo cuidar adquiere un mayor significado.

En una población cada vez más longeva y dependiente es importante preparar al profesional para el devenir final de todos: la muerte. Una pandemia como la Covid-19 ha hecho que muchas personas se replanteen la idea de muerte (que era un tabú). Es importante ofrecer herramientas que permitan sostener y prevenir de situaciones de duelo o pérdida.

Las pérdidas forman parte de nuestra vida y están muy presentes a lo largo de la misma: la pérdida de personas a las que amamos, de relaciones que nos importan, la pérdida de nuestra propia salud, la pérdida de un trabajo... Si bien, cada proceso de duelo es único, podemos aprender a pasar por esas fases del duelo sin prolongarlo más allá de lo necesario, evitando todo el sufrimiento que conlleva.

OBJETIVOS:

- Aportar conocimientos básicos relacionados con el **duelo y la pérdida**
- Mostrar diferentes actitudes y tipos de **acompañamiento en la muerte**
- Enseñar qué es el cuidado **paliativo, fase de agonía, y fases del duelo.**
- Tomar conciencia sobre la **variedad de pérdidas que sufrimos y el impacto que produce en el curso de nuestras vidas,** así como los mecanismos aprendidos que nos impiden superarlas.



30. La Metamorfosis de la Mariposa: Pérdidas y procesos de duelo.

Una pérdida o duelo personal o profesional puede marcarnos a la hora de trabajar o relacionarnos con otros usuarios. Es un cambio importante que solemos bloquear y no sentir porque es un tabú o no hay tiempo para vivirlo.

Una pérdida puede ser desde una muerte, una separación, distanciamiento de una persona o cosa... y debe de ir acompañada de un duelo. En este curso se propone, desde el auto cuidado y una perspectiva integradora hacer consciente este proceso e integrarlo y trabajarlo de forma personal para aplicarlo posteriormente al trabajo profesional.

Se podrá acompañar y servir así además a personas que estén viviendo un proceso de duelo.

OBJETIVOS:

- Entender **qué es un duelo** (tipos de duelo) y cómo podemos acercarnos a él.
- Mostrar **herramientas y modos de vivir** y acompañar un duelo
- **Entender que todos vamos a morir.** Acompañar nuestra propia muerte con cuidado. Enseñar a hacer un cierre integrador en la vida para trascenderlo y continuar viviendo.
- Comprender la **pérdida y el proceso de duelo** que acompaña a toda despedida, así como los síntomas que suscitan.
- **Desarrollar estrategias que ayuden en el proceso de duelo** y a superar la pérdida.

31. Cómo comunicar las “malas noticias”.

Podemos definir la mala noticia como aquella que drásticamente y negativamente altera la propia perspectiva del paciente en relación con su futuro. **Los receptores de malas noticias no olvidan dónde, cuándo y cómo se les informó.**

Comunicar malas noticias es una de las tareas más difíciles que debe afrontar el personal sanitario.

OBJETIVOS:

- Reflexionar sobre qué es una mala noticia. Reflexionar en el impacto que supone para el receptor y para el sanitario

- Conocer los pasos necesarios para dar una mala noticia: el protocolo EPICEE
- Conocer las actitudes y habilidades necesarias para dar una mala noticia

32. Acompañamiento al duelo por Covid-19.

Adquisición de los conocimientos necesarios para acompañar, apoyar y resignificar la experiencia de **pérdida de los dolientes durante la Covid-19.**

OBJETIVOS:

- Conocer la **especificidad del duelo por Covid-19.**
- Diferenciar las **emociones y los mecanismos** de afrontamiento adaptativos y desadaptativos.
- Teorías y técnicas para la **intervención en duelo.**
- Duelo en niños y adolescentes.



33. Duelo infantil .

Se facilitarán pautas para saber cómo abordar correctamente el tema de la **muerte y el duelo con los niños**. Explicaremos de manera clara y amena qué es el duelo, cuáles son las mejores maneras de explicar la muerte a los niños y que errores comunes conviene evitar para no complicar ni confundir al menor.

Curso con gran valor a nivel personal y profesional.

OBJETIVOS:

- Comprender que es el **duelo infantil**
- La **comprensión de la muerte y expresión del duelo** según la edad y el desarrollo evolutivo.
- Actividades prácticas para trabajar el **duelo con los niños**
- Proporcionar **material de ayuda** para casos concretos

34. Construyo mi red para no estar sola. Taller de prevención de la soledad no deseada.

Compartimos herramientas para mejorar las habilidades sociales y fortalecer el apoyo social para aquellas personas que ya tienen algún factor de riesgo presente como vivir solo/a, ser persona cuidadora, haber tenido recientemente algún cambio vital importante, pérdidas, jubilación.

Tratamos el envejecimiento activo, generatividad, participación, productividad, derechos, discriminación por edad, y el estigma de la soledad en las personas mayores. El objetivo es aprender a gestionar el proceso de envejecer y siempre con perspectiva de género.

OBJETIVOS:

- Dotar de **estrategias y recursos** personales y comunitarios para prevenir la soledad no deseada.
- La importancia de posibilitar la **salida de personas mayores** sin apoyo familiar que se encuentra confinadas en sus domicilios por barreras arquitectónicas
- Desarrollar **redes sociales de apoyo en los barrios** y facilitar la vinculación de las personas que se sienten solas con la red social del barrio, promoviendo su participación en los recursos (públicos y privados) del barrio.
- **Coordinar y visibilizar todos los recursos y proyectos de los barrios** objeto de actuación (públicos y privados) que pueden suponer oportunidades de encuentro para las personas que se sientan solas y ejercer un efecto positivo sobre su estado de salud.

35. Intervención en la soledad no deseada.

La soledad, nos coloca ante la reflexión sobre el mundo de las relaciones y los vínculos a lo largo de la vida. Cuando la soledad es buscada, es fuente de serenidad y equilibrio, pero cuando esta soledad no es deseada, produce mucho sufrimiento.

OBJETIVOS:

- Comprender la **complejidad del fenómeno** y proponer claves para su abordaje integral
- **Reflexionar y analizar**, el fenómeno de la soledad no deseada.
- **Identificar y examinar** las diferentes respuestas que se están dando para afrontar los problemas de soledad y aislamiento.
- **Profundizar en las consecuencias en la salud y bienestar** derivadas de las situaciones de soledad no deseada.

Contratación de Formaciones:

Laura Cañete.

Directora de Innovación.

+34 676 68 69 45

innovacion@fundacionasispa.com

muchas gracias



Fundación ASISPA

C/ Alejandro Dumas, 1
28005. Madrid

www.fundacionasispa.org