

DIPLOMADO EN HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES EN EL CUIDADO DEL ADULTO MAYOR

Modalidad: **Híbrida** Duración: **90 horas** Inversión: **\$980.000 COP**



»» Acerca del diplomado

Ofrece a los cuidadores herramientas prácticas para fortalecer su bienestar emocional y mejorar la calidad del cuidado que brindan. Con una metodología activa y vivencial que integra talleres, mindfulness, estudio de casos, role playing y comunidades de práctica, los participantes aprenden a manejar el estrés, comunicarse de manera empática y asertiva, implementar actividades significativas para el adulto mayor y construir redes de apoyo que fortalezcan el acompañamiento mutuo.

»» ¿A quién va dirigido?

Cuidadores formales e informales que acompañan a personas mayores en diferentes contextos. También es pertinente para familiares, miembros de comunidades religiosas, personas vinculadas a instituciones geriátricas o profesionales interesados en fortalecer su capacidad de brindar un cuidado.

»» Objetivos del diplomado

Fortalecer las habilidades socioemocionales de los cuidadores para optimizar tanto su propio bienestar como el de los adultos mayores. Identificar las principales dificultades socioemocionales en la labor de cuidado; proporcionar estrategias de autocuidado que reduzcan el estrés y la sobrecarga; mejorar la comunicación afectiva y asertiva; promover redes de apoyo entre cuidadores y elaborar un plan personal de fortalecimiento socioemocional aplicable en la práctica diaria.



Contenidos

Módulo I - El cuidador como ser humano integral

- **Temas:** Autoconocimiento, identidad del rol de cuidador, autoestima y sentido de propósito.
- **Novedad:** Uso de herramientas ecosistémicas para el reconocimiento de lazos de familia que constituyen a la persona.
- **Conocimiento:** Reconoce sus emociones y fortalezas personales como base de un cuidado digno.

Módulo III - Comunicación relacional con el adulto mayor

- **Temas:** Escucha activa, comunicación no violenta, lectura de lenguaje no verbal.
- **Novedad:** Uso de role playing con simuladores de casos reales de adultos mayores (ej. con deterioro cognitivo, fragilidad, soledad).
- **Habilidad:** Desarrolla interacciones respetuosas, empáticas y significativas.

Módulo V - Innovación en actividades significativas para el adulto mayor

- **Temas:** Actividades intergeneracionales, estimulación cognitiva, recursos digitales accesibles, espiritualidad vivida.
- **Novedad:** Diseño de microproyectos creativos (ej. huertos terapéuticos, actividades artísticas, narración de vida).
- **Competencias:** Crea experiencias innovadoras que fortalecen el vínculo cuidador-adulto mayor.

Módulo VII - Proyecto personal de fortalecimiento socioemocional

- **Temas:** Elaboración de un plan de autocuidado socioemocional con metas medibles y viables.
- **Novedad:** Coaching grupal para la formulación de planes aplicados en el contexto real de cuidado.
- **Competencias:** Diseña y aplica un plan de autocuidado que impacta en su bienestar y en la calidad del cuidado del adulto mayor.

Módulo II - Regulación emocional y manejo del estrés

- **Temas:** Estrés, burnout y resiliencia; técnicas de regulación (respiración consciente, pausas activas, autocuidado).
- **Novedad:** Entrenamiento en mind-body practices y otros, para uso diario en el cuidado.
- **Conocimiento y habilidad:** Identifica fuentes de estrés y aplica estrategias de regulación emocional efectivas.

Módulo VI - Éticas del cuidado

- **Temas:** Empatía, compasión y acompañamiento emocional; manejo de conflictos con otros cuidadores y familiares. Virtudes en el cuidado de la persona mayor.
- **Novedad:** Mediaciones lectoras y escriturales para el cuidado y la calidad de vida de la persona mayor y de quien cuida.
- **Habilidad:** Aplica estrategias de empatía y compasión que mejoran la experiencia del adulto mayor.

Módulo VI - Redes de apoyo, autocuidado colectivo y sostenibilidad

- **Temas:** Construcción de redes de apoyo entre cuidadores, trabajo colaborativo, gestión del tiempo y balance vida-cuidado.
- **Novedad:** Uso de comunidades de práctica virtuales para acompañamiento mutuo posterior al diplomado.
- **Habilidad:** Integra su autocuidado con el de otros cuidadores, generando soporte mutuo y sostenibilidad en el cuidado.

Cronograma de sesiones

Sesión 1. Sábado, feb. 14	(presencial)
Sesión 2. Sábado, feb. 21	(virtual)
Sesión 3. Sábado, mar. 07	(virtual)
Sesión 4. Sábado, mar. 21	(virtual)
Sesión 5. Sábado, abr. 11	(presencial)
Sesión 6. Sábado, abr. 25	(presencial)
Sesión 7. Sábado, may. 09	(virtual)
Sesión 8. Sábado, may. 23	(virtual)
Sesión 9. Sábado, jun. 06	(presencial)
Sesión 10. Sábado, jul. 04	(virtual)
Sesión 11. Sábado, jul. 18	(presencial)
Sesión 12. Sábado, jul. 25	(presencial)

Horario: Sábados de 8:00 a.m. a 12:00 m.

www.lasalle.edu.co

Más información:

educacioncontinuada@lasalle.edu.co
Tel: (601) 348 8000 Ext: 1538 | WA: (+57) 316 3630546

 unisallecol  @unisalle  @unisallecol

Educamos para pensar, decidir y servir