



INSTITUTO CHILE

Innovando en capacitación

RESILIENCIA Y CUIDADO ESTRATEGIAS DE GESTIÓN DEL ESTRÉS PARA CUIDADORES DE ADULTOS MAYORES

Equipar a los cuidadores de adultos mayores con habilidades prácticas y conocimientos teóricos para manejar efectivamente el estrés y desarrollar resiliencia, mejorando así su bienestar y el de los adultos mayores.



CONTENIDOS



MÓDULO I

Comprender causas y efectos del estrés, conceptos clave de la resiliencia, identificación de señales de estrés y estrategias básicas de autocuidado para cuidadores.



MÓDULO II

Técnicas de relajación y mindfulness, gestión del tiempo, establecimiento de límites saludables y creación de una red de apoyo con familia y profesionales.



MÓDULO III

Estrategias para desarrollar resiliencia en adultos mayores, comunicación efectiva y empática, adaptación de actividades y manejo de frustraciones y conflictos.



MÓDULO IV

Planificación de rutinas de bienestar, evaluación de estrategias de manejo del estrés, ajustes continuos y creación de un plan de acción personalizado.

REQUISITOS DE INGRESO

Lecto - escritura, manejo de PC nivel usuario, acceso computador para ingreso a plataforma E-learning.



+56 9 30765734



info@institutochile.cl



www.institutochile.cl



DURACIÓN Y ACCESO DEL CURSO



DURACIÓN

100% online, accede en tus propios tiempos, no requiere asistencia. Dispondrás de 2 meses para completar los 4 módulos.



INICIO DEL CURSO

Puedes inscribirte e ingresar inmediatamente, nuestros cursos están siempre activos y son guiados por nuestro equipo de tutores.

EVALUACIONES Y MATERIAL



EVALUACIONES

Las evaluaciones enfatizan casos prácticos con respuestas de opción múltiple y proporcionan feedback inmediato, facilitando un aprendizaje ininterrumpido.



MATERIAL DESCARGABLE

4 manuales de contenido (textos revisados y resumidos no perderás tu tiempo con extensos textos).

CERTIFICADO

Todos nuestros cursos una vez finalizados y aprobando la prueba final podrás descargar tu diploma emitido por el organismo de capacitación acreditado por sence Instituto Chile.



SISTEMA DE PAGO

Transferencia electrónica.
Sistema de pago online.

