

# **Autores**

**Dolores Gallagher-Thompson, Ph.D.,  
Celine Ossinalde, B.A.,  
Ana Menéndez,  
Elena Fernandez, M.S.G.,  
Josué Romero, Ph.D.,  
Irene Valverde y  
Larry W. Thompson, Ph.D.**

**Manteniendo Su Bienestar:  
Una clase para los cuidadores**

## Bosquejo del curso

- 1ª clase:** Metas de las clases, resumen sobre la demencia, comprendiendo la frustración, repaso de los derechos del cuidador y práctica sobre cómo relajarse
- 2ª clase:** El modelo “SPS” Primera parte: Identificando pensamientos negativos cuando uno cuida a una persona sufriendo de pérdida de memoria
- 3ª clase:** El modelo “SPS” Segunda parte: Pensamientos negativos, señales de peligro, y señales de alto [SPS-Alto]
- 4ª clase:** El modelo “SPS” Tercera parte: Cambiar los pensamientos negativos a pensamientos positivos y relacionarlos con los comportamientos (Acción) [SPS-Alto-Nuevo PA]
- 5ª clase:** Comprendiendo las diferentes clases de comunicación (Pasiva, Directa y Agresiva, con un ejercicio de práctica)
- 6ª clase:** Práctica sobre cómo ser más directo en el cuidado del paciente y con miembros de la familia. Introducción a eventos agradables y cómo evaluar su propio estado de ánimo
- 7ª clase:** Cómo identificar actividades y eventos potencialmente agradables que afectan diariamente su estado de ánimo y cómo aprender a evaluar su estado de ánimo
- 8ª clase:** Comprendiendo y venciendo obstáculos personales para aumentar diariamente las actividades y los eventos agradables

**9ª clase:** Practicar cómo aumentar diariamente las actividades y eventos agradables (También practicar actividades con su familiar que sufre de pérdida de la memoria). Comenzar el repaso de las lecciones aprendidas.

**10ª clase: A. Resumen del curso:**

1. Relajación
2. Identificando los pensamientos negativos relacionados al cuidado de su paciente
3. Desafiando pensamientos negativos y adaptando los pensamientos positivos
4. Comprendiendo como los pensamientos influyen sus acciones y comportamiento diariamente
5. Aprendiendo a usar la comunicación directa en su papel de cuidador
6. Aprendiendo a identificar actividades y eventos agradables que pueden disfrutar diariamente
7. Observando su estado de ánimo y comprendiendo la manera en que su comportamiento influye y controla su estado de ánimo
8. Identificando actividades agradables para disfrutar con su familiar

**B. Como usar las técnicas y destrezas del curso en el futuro**

**C. Evaluación de las clases**

**D. Comentarios finales**

**E. Entrega de certificados de graduación**