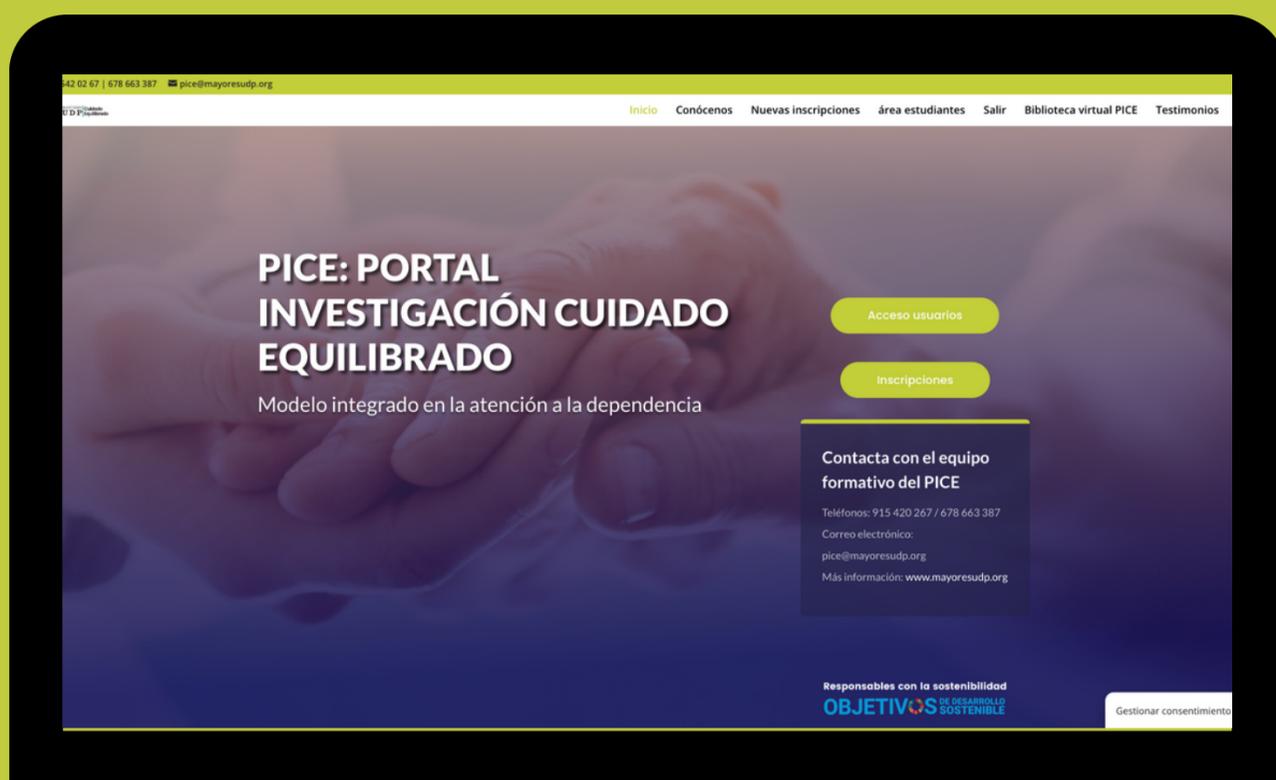


2023

GUÍA DE USO Y ACCESO PORTAL PICE

CUIDADO EQUILIBRADO



Organiza



Subvenciona



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Portal PICE

Espacio web informativo y
formativo sobre el Cuidado
Equilibrado

pice.mayoresudp.org

¡Bienvenido/a!

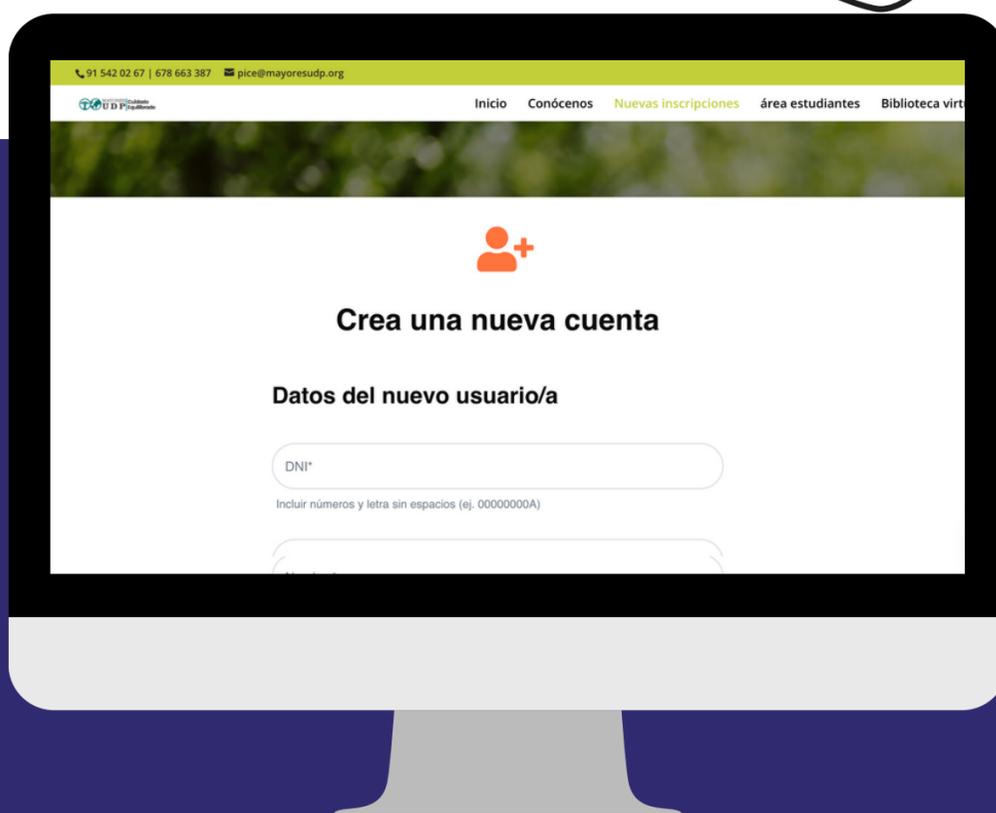
Este espacio informativo y formativo ha sido diseñado para brindarte acceso a una amplia gama de recursos, investigaciones y herramientas relacionadas con el Cuidado Equilibrado.

- Encontrarás **información detallada sobre la investigación, recursos audiovisuales, testimonios inspiradores y los resultados** de la investigación más relevantes.
- Además, una vez inscrito/a en el PICE tendrás la oportunidad de **acceder de manera gratuita al curso virtual especializado a través de la plataforma Moodle**, el cual te proporcionará las herramientas esenciales para implementar prácticas de Cuidado Equilibrado en tu entorno profesional y personal.

Nuevas inscripciones

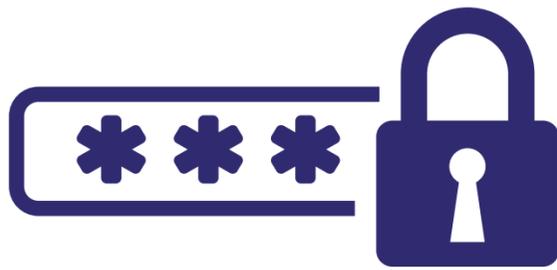
Para acceder a todos los materiales y contenidos, así como al curso virtual sobre el Cuidado Equilibrado, es necesario que te inscribas en el Portal PICE

Inscríbete



¿Ya te has inscrito?

- Una vez relleno y enviado el formulario de inscripción ya puedes acceder a los recursos disponibles en el Portal PICE.
- Recibirás un correo electrónico con la confirmación de tu inscripción al Portal PICE.
- Algunas veces, el correo electrónico de confirmación es detectado como spam. Por favor, revisa tu carpeta de spam en caso de que el correo electrónico haya llegado ahí.



Accede con tu cuenta

Finalizada la inscripción ya puedes acceder a los recursos informativos y formativos disponibles en el Portal PICE.

Acceso



Formación Cuidado Equilibrado

Para realizar y acceder a los módulos formativos sobre el Cuidado Equilibrado, primero tienes que identificarte. Rellena

Accede con tu cuenta

Acuérdate de mis datos de acceso

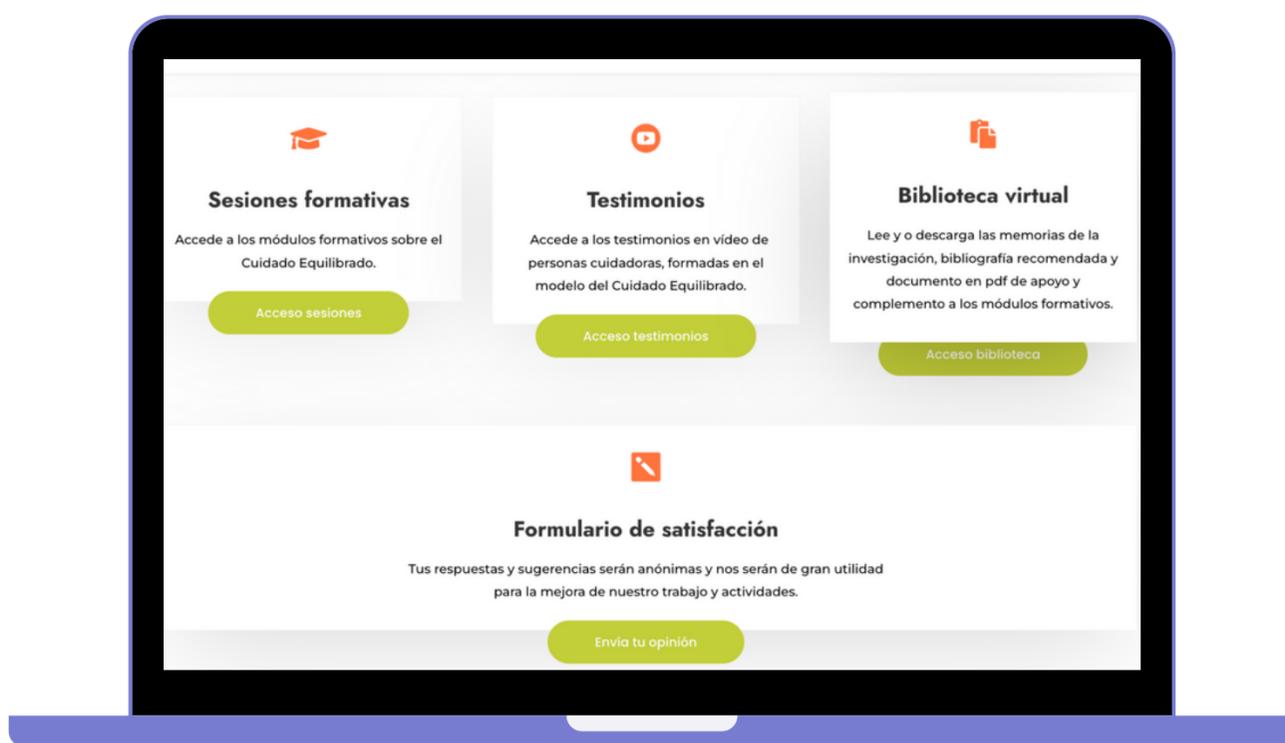
[¿Perdió su contraseña?](#)

Pulsa o haz clic sobre el botón “acceso”, si los datos introducidos son correctos podrás acceder al área de estudiantes

Área de estudiantes

Navega por las diferentes secciones del área de estudiantes para acceder a la formación, así como a los materiales informativos.

Área de estudiantes



Biblioteca Virtual PICE



Explora la biblioteca virtual con recursos adicionales, donde encontrarás artículos actualizados, videos y otros materiales relevantes que te ayudarán a enriquecer tu comprensión del Cuidado Equilibrado.

Testimonios



Testimonios en vídeo de personas cuidadoras sobre cómo ha influido el Cuidado Equilibrado y su participación en el proyecto CuidarelaX.

Curso virtual



Una vez inscrito/a en el Portal PICE, el área de formación de UDP te enviará una clave de acceso a tu correo electrónico para acceder y realizar este curso.



Cuidado Equilibrado



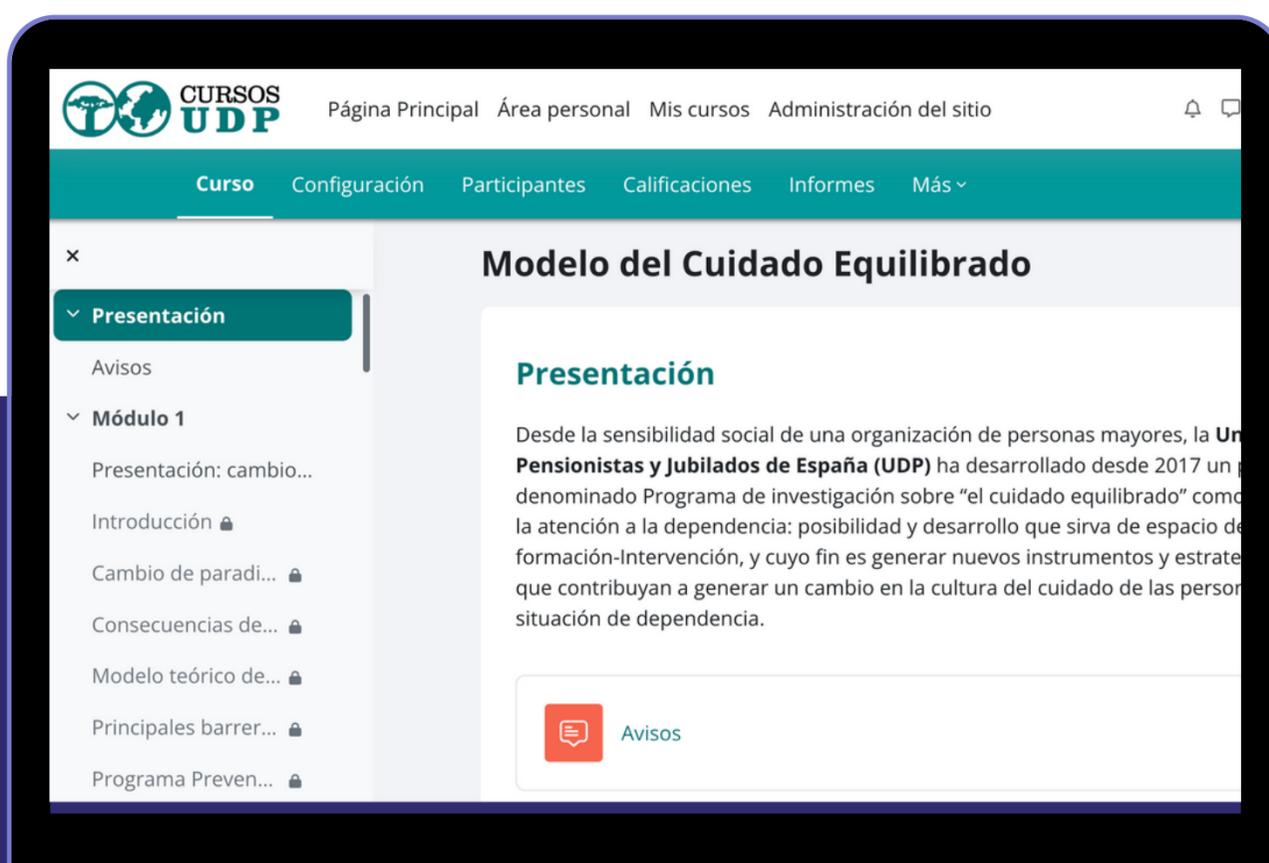
Accede y realiza nuestro curso
virtual (en formato diferido)



¿Cómo accedo al curso?

Una vez inscrito/a en el [Portal PICE](#) recibirás un correo electrónico de parte del área de Formación UDP indicándote la contraseña que deberás introducir para acceder al curso. Si ya las has recibido, a través del área de estudiantes del Portal PICE puedes acceder a las sesiones formativas introduciendo la clave o bien, a través de este botón.

Acceso



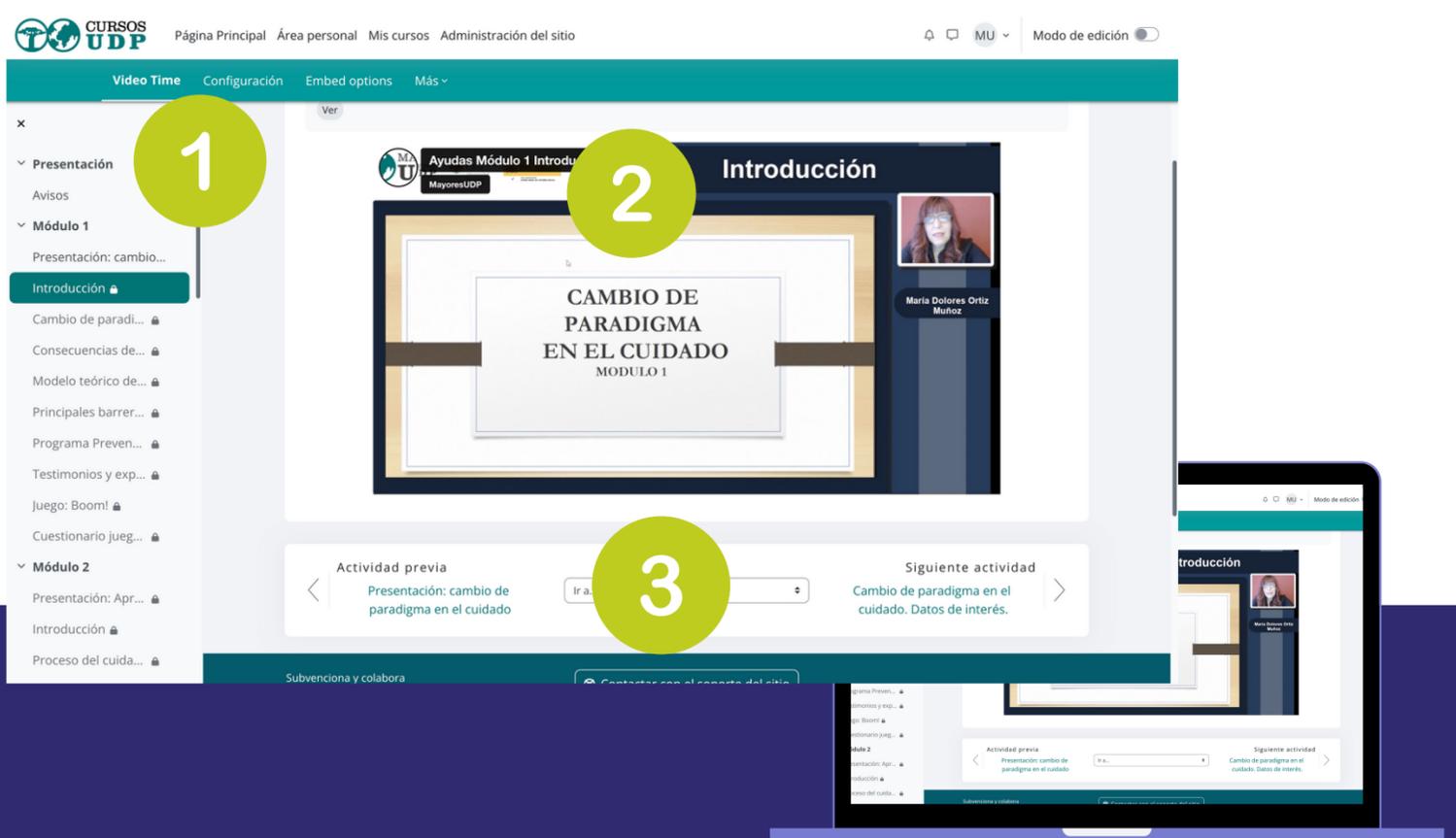
El curso está estructurado en cinco módulos formativos + un módulo complementario con talleres en vídeo.

- Para poder acceder al siguiente módulo, primero deberá haber completado el módulo anterior.
- Una vez finalizado el curso, podrás descargar el diploma de participación.



Menú y módulos del curso

Una vez inscrito/a en el Portal PICE recibirás un correo electrónico de parte del área de Formación UDP indicándote la contraseña que deberás introducir para acceder al curso. Si ya las has recibido, a través del área de estudiantes del Portal PICE puedes acceder a las sesiones formativas introduciendo la clave o bien, a través de este botón.



1 En el lado izquierdo de la pantalla, encontrarás un menú lateral que sirve como índice, lo que te permite visualizar todos los módulos y sus respectivas secciones.



El candado cerrado quiere decir que todavía no puedes acceder al contenido. Tendrás que acceder, visualizar y realizar los módulos anteriores.

2 En el centro de la pantalla, se mostrarán los vídeos, documentos o juegos que debes realizar o visualizar en cada módulo de formación.

3 Justo debajo de las tareas o materiales que debes revisar, encontrarás un menú que te permitirá navegar por los distintos módulos. A tu izquierda, tendrás la opción de retroceder al contenido anterior que ya hayas completado, o bien avanzar hacia la siguiente actividad del módulo.



Diploma del curso

¿Has completado todos los módulos?

En el menú lateral, al final, encontrarás la sección "Diploma del curso". Ten en cuenta que solo podrás descargar el documento si has finalizado por completo el curso.

The screenshot shows the 'CURSOS UDP' interface. At the top, there are navigation links: 'Página Principal', 'Área personal', 'Mis cursos', and 'Administración del sitio'. On the right, there are notification icons, a user profile 'MU', and a 'Modo de edición' toggle. Below this is a teal navigation bar with options: 'Certificado personalizado', 'Configuración', 'Editar certificado', 'Verificar certificado', and 'Más'. A left sidebar menu is open, showing various course components. At the bottom of the sidebar, 'Diploma del curso' is highlighted with a green bar. The main content area is titled 'Diploma del curso' and includes a breadcrumb trail: 'PICE-MCE > Cuestionario y certificado de finalización > Diploma del curso'. A large green circle with the number '1' is overlaid on the 'Descargar certificado' button. Below the button, there is a section for 'Actividad previa' with a search bar and a dropdown menu.

1 Haz clic en el botón "Descargar certificado". De esta forma, se descargará un archivo PDF con tu diploma. También lo vas a recibir en tu correo electrónico.

Una vez finalizado los módulos formativos obtendrás las herramientas necesarias para implementar en tu día a día profesional el Cuidado Equilibrado favoreciendo, el buen trato a personas mayores en situación de dependencia y sus familias cuidadoras teniendo en cuenta aspectos tan importantes como la conciliación, la corresponsabilidad social y la perspectiva de género.

Temario del curso

Curso virtual

en diferido sobre el Cuidado Equilibrado.

Módulo 1

- Introducción.
- Cambio de paradigma en el cuidado. Datos de interés.
- Consecuencias del cuidar
- Modelo teórico del cuidado equilibrado
- Principales barreras
- Programa Prevención y Promoción de la salud
- Testimonios y experiencias
- Juego de repaso
- Cuestionario cierre del módulo 1

Módulo 2

- Presentación: Aprender a sentirnos bien.
- Introducción.
- Proceso del cuidado
- Emociones que bloquean
- Victimización
- Influencia de los medios de comunicación
- Reconocimiento a quien protege y cuida
- Juego de repaso.
- Cuestionario cierre del módulo 2

Módulo 3

- Presentación: Flexibilidad, límites. El buen trato responsabilidad de todos
- Introducción
- Relaciones límites perjudiciales
- Mayores vulnerables
- Salud de las personas cuidadoras en la pandemia
- Conciliación y corresponsabilidad
- Cuidado centralizado y descentralizado
- Efectos en la persona que cuida de manera equilibrada
- Valoración del significado de cuidar de manera equilibrada
- Juego de repaso
- Cuestionario cierre del módulo 3

Módulo 4

Presentación: cambiar actitudes

Introducción

Las actitudes en el Cuidado Equilibrado

Aspectos en el proceso de cambio

Juego de repaso

Cuestionario cierre módulo 4

Módulo 5

- Presentación: compromiso con el cambio
- Introducción
- La COVID-19 y un cambio en el modelo de cuidados
- Avanzar en descentralizar el cuidado
- Corregir desequilibrios del sistema
- Herramienta de Escala de actitudes
- Qué podemos hacer los profesionales para contribuir al cambio
- Juego de repaso
- Cuestionario cierre módulo 5

Módulo complementario - Talleres en vídeo

- Redes sociales y medios de comunicación. Equipos profesionales
- Tu capacidad de neutralizar el impacto de los medios de comunicación. Profesionales auxiliares de atención directa.
- El cambio desde tu responsabilidad profesional: Equipos técnicos profesionales
- Potenciar y valorar el cambio de actitudes en el cuidado diario: Personal auxiliar de atención directa



Formación impartida por:

María Dolores Ortiz Muñoz

Psicóloga Clínica especializada en Geriatria y Gerontología Coautora del "Modelo de Cuidado Equilibrado"

Area de Formación de UDP

Teléfono móvil: 678 663 387

Teléfono fijo: 915 420 267

Correo: formacion@mayoresudp.org

2023. Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España - UDP. Calle Alcalá, 178 Madrid 28028. . Inscrita en el Registro de Asociaciones N° F-213. Declarada de Utilidad Pública.

Colabora con Mayores UDP



Si crees que nuestra labor es importante, ¿nos ayudas a seguir haciéndola?

Colabora con los fines sociales de la Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España -UDP

HAZ UN DONATIVO

Necesitamos tu apoyo para avanzar

¡Muchas gracias!