

PROFESORADO:

- Dr. Félix López Sánchez, Catedrático de Psicología de la Sexualidad de la Universidad de Salamanca.
- Dr. Humberto Kessel Sardiñas, Unidad de Valoración y Cuidados Geriátricos Hospital de Torrecárdenas. Almería.
- Feliciano Villar, Profesor Titular, Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación, Universidad de Barcelona.
- Juan Pedro Serrano Selva, Profesor Titular, Universidad de Albacete, Facultad de Medicina, Área de Psicología.
- Matilde Fernández, ex ministra de Asuntos Sociales y presidenta de Honor de la Asociación contra la Soledad (no deseada).

ENTIDADES COLABORADORAS:



Cátedra de Envejecimiento en Todas las Edades
<http://envejecimientoentodaslasidades.unileon.es>



Concejalía de Mayores y Participación Ciudadana
AYUNTAMIENTO DE PONFERRADA



universidad
de león

unileon.es

Unidad de Extensión Universitaria. Universidad de León
Avda. de la Facultad, 25. 24004 León
Tel. 987 291 961 y 987 293 372
ulesci@unileon.es · www.unileon.es/extensionuniversitaria

MATRÍCULA:



<https://cursosdeveranoonline.unileon.es/>

CURSOS
DE VERANO
2021
Universidad
de León

EL ARTE DE
CUIDARSE,
CUIDAR Y
DEJARSE CUIDAR

05/07/2021 - 09/07/2021



universidad
de león

unileon.es

EL ARTE DE CUIDARSE, CUIDAR Y DEJARSE CUIDAR

DIRECTORA:

Carmen Requena Hernández. Profesora. Facultad de Educación. Universidad de León.

FECHAS:

05/07/2021 - 09/07/2021

LUGAR:

Castillo de Ponferrada

HORARIOS:

Lunes 16:30 a 19; martes, miércoles y jueves 17 a 19, viernes 17 a 20 h

DURACIÓN:

11,5 horas

NÚMERO DE ALUMNOS:

Mínimo 35 personas y máximo 55 [atendiendo a la normativa COVID19, aforo a determinar con antelación a la celebración del curso].

DESTINATARIOS:

Personas mayores de 60 años, estudiantes y profesionales de gerontología.

TASAS DE MATRÍCULA:

- Ordinaria: 10 €
- Alumnos ULE: 4 €
- Mayores de 60 años : 0 €

CRÉDITOS DE LIBRE CONFIGURACIÓN:

0,5 créditos ECTS

OBJETIVOS:

Identificar los límites de cuidarse, cuidar y dejarse cuidar.

Identificar el plan de actividades de la vida diaria, con la mejor forma de llevarlas a cabo para cuidar, cuidarse y dejarse cuidar.

Afrontar la soledad (o pérdida de vínculos) y la muerte como aspectos del cuidado.

Aprender a pasar del rol de cuidador a dejarse cuidar.

Documentar las condiciones físicas, interpersonales y emocionales de la vida en el hogar con el arte de cuidarse, cuidar y dejarse cuidar.

COMPETENCIAS:

Comprender que el cuidarse, tanto de manera reflexiva como de manera recíproca, debe ser una constante en nuestras vidas.

Romper la falsa creencia de que el cuidado se ejerce de arriba hacia abajo y aprender a proyectarlo de manera horizontal en múltiples planos y direcciones.

Resultados de aprendizaje

Elaboración de una visión propia y crítica sobre las diferentes ponencias que componen el curso de verano.

Poder, mediante argumentos o procedimientos elaborados, aplicar los conocimientos, la comprensión de los mismos y sus capacidades de resolución de casos relacionados con el tema del curso de verano.

PROGRAMA:

Motivación del curso:

El envejecimiento y sobre-envejecimiento de la población ha ocasionado nuevas necesidades relacionadas con el cuidado ante la pérdida de vínculos cuando nos sentimos más vulnerables. A esto se añade el temor a tener que adoptar el rol de necesitado o de dependiente, preocupación que va más allá de uno mismo ya que se extiende al entorno afectivo y la sociedad en general.

Asistimos a una sociedad individualizada donde las personas son más independientes y menos condicionadas por lazos y obligaciones tradicionales y familiares. Sin duda, este modelo de sociedad aporta a un número cada vez mayor de hombres y mujeres una libertad sin precedentes para experimentar. Sin embargo, este modelo muestra debilidades, en particular, cuando en la etapa final de la vida uno se encuentra con la necesidad de volver a hacer el camino contrario a la autosuficiencia, que consiste en aprender a dejarse cuidar. Esta situación que tiene que ver con el

cuidado ha quedado relegada y delegada a una ley de dependencia que atiende los casos extremos.

En este curso se abordan algunas claves para el arte de cuidarse, cuidar y dejarse cuidar, aspectos que tienen una especial relevancia en la etapa final de la vida y que implican necesariamente la ayuda de los otros. En particular, se abordan los siguientes temas:

Parresía o ejercicio de la franqueza y verdad. Cuidarse a sí mismo o a otros requiere afrontar consigo mismo o con otros un espacio de franqueza y verdad que no es habitual ni trivial, sino que requiere del ejercicio de prácticas y habilidades que se adquieren con el entrenamiento. Mientras que la cultura contemporánea se basa en la propaganda y la publicidad (la información interesada), cuidarse y dejarse cuidar nos plantea habilidades, prácticas y tecnologías opuestas, que son abiertamente desinteresadas.

Reconocimiento de la vulnerabilidad. Cuidar y dejarse cuidar se plantean a la inversa de las relaciones habituales de poder y dominación entre particulares e incluso respecto de nosotros mismos. Afrontar y valorar las limitaciones y vulnerabilidades propias y ajenas es otra técnica del cuidado.

La comunicación para mejorar la calidad de vida y el cuidado. Hacer explícitas habilidades de comunicación frente a la táctica del silencio o la omisión de sí mismo. El cuidado requiere tomar explícitamente poder y responsabilidad sobre uno mismo como ser cuidado o como cuidador. Ello implica aprender a liberarse de **sentimientos de reproches, abusos, de chantajes emocionales y resentimientos.**

Acompañando a la soledad. En España 4,7 millones de personas viven solas y casi un tercio son mujeres mayores de 65 de años. Aprender a vivir en **soledad** con uno mismo es un verdadero arte, ya que social y culturalmente hemos sido educados para estar acompañados. El ideal es tener amigos, ser sociable, tener fuertes conexiones en nuestro entorno. No es fácil. Lo peor es el abandono y abandonarse. Morir puede ser triste, pero morir los unos para los otros antes de morir es mucho más triste. El arte de acompañar en el final de la vida y autocuidado.

Acompañar a vivir la última etapa de la vida. Este proceso supone considerar la muerte como el fin de una biografía humana reconociendo lo específicamente humano. Pero ocurre que no sabemos

hacerlo de manera que nuestra muerte no llega a vivirse siempre dignamente. Tenemos demasiado miedo al dolor y al sufrimiento, nos empeñamos en vivir la vida sin anticipar su final, en como si fuéramos inmortales; y como no llegamos a madurar nuestra propia muerte, morimos de modo inconsciente.

Día 5 de julio de 2021 a las 16:30

Inauguración - Bienvenida

“La importancia de los vínculos afectivos en el arte del cuidado”

Dr. Félix López Sánchez, Catedrático de Psicología de la Sexualidad (Área de Psicología Evolutiva y de la Educación) de la Universidad de Salamanca.

Día 6 de julio de 2021 a las 17:00

“Desarrollar habilidades y prácticas para afrontar la muerte digna”

Dr. Humberto Kessel Sardiñas, Especialista en Geriátrica. Unidad de Valoración y Cuidados Geriátricos Hospital de Torrecárdenas. Almería.

Día 7 de julio de 2021 a las 17:00

“El arte de dejarse cuidar”

Feliciano Villar, Profesor Titular, Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación, Universidad de Barcelona.

Día 8 de julio de 2021 a las 17:00

“Cuidado con la soledad”

Juan Pedro Serrano Selva, Profesor Titular, Universidad de Albacete, Facultad de Medicina, Área de Psicología.

Día 9 de julio de 2021 a las 17:00

“La soledad no deseada: lo que se está haciendo en las agendas comunitarias y políticas”.

Matilde Fernández, ex ministra de Asuntos Sociales y presidenta de Honor de la Asociación contra la Soledad (no deseada). Amplia experiencia y trayectoria personal en temas sociales, así como divulgadora de un modelo de envejecimiento comprometido.

Cierre-clausura

Lugar de celebración: Castillo de Ponferrada