

## FAMILIAS:

### DEPRESIÓN Y TRASTORNOS DEL ESTADO DE ÁNIMO EN LOS MAYORES: COMPRENDER Y APOYAR A SU SER QUERIDO

Formación destinada a familias y cuidadores que acompañan a una persona mayor

Reconocer, comprender y actuar frente a la depresión de su ser querido anciano

<b>Duración :</b> 3 horas	<b>Módulos :</b> 3 módulos
<b>Lecciones :</b> 12 lecciones	<b>Público :</b> Familias y cuidadores de personas mayores
<b>Formato :</b> 100 % en línea, asincrónico	<b>Organismo :</b> N° 11757351875
<b>Certificación :</b> Qualiopi	<b>Tarifa :</b> Bajo presupuesto

[www.dynseo.com/nos-formations](http://www.dynseo.com/nos-formations) | [contact@dynseo.com](mailto:contact@dynseo.com) | 09 66 93 84 22

### Descripción de la formación

Esta formación de 3 horas está dirigida a las familias y cuidadores que acompañan a un anciano en casa o en una institución. Permite comprender qué es realmente la depresión en la persona mayor, distinguir la tristeza normal del envejecimiento de un episodio depresivo que requiere atención, y adoptar los comportamientos adecuados para apoyar a su ser querido sin agotarse. La formación también aborda la cuestión del suicidio entre los ancianos, a menudo un tabú, y los recursos disponibles para los cuidadores. Al final de la formación, cada participante sabrá reconocer las señales de alerta, sabrá qué decir y qué no decir, y conocerá los pasos para obtener ayuda.

### Resumen de los módulos

<b>MODULE 1</b>	Comprender la depresión en su ser querido anciano	4 lecciones
<b>MODULE 2</b>	Apoyar a un ser querido — lo que ayuda, lo que perjudica	4 lecciones
<b>MODULE 3</b>	Actuar — obtener ayuda y acompañar el tratamiento	4 lecciones

### Objetivos pedagógicos

#### Objetivos pedagógicos

- Distinguir la depresión de la tristeza pasajera y comprender sus causas en las personas mayores
- Reconocer las señales emocionales, conductuales y físicas de la depresión en su ser querido
- Adoptar las actitudes que ayudan y evitar las frases que perjudican
- Saber actuar frente a ideas suicidas y conocer los recursos de emergencia
- Preparar una consulta médica eficaz y acompañar el tratamiento
- Utilizar herramientas concretas para mantener el vínculo y cuidar de sí mismo como cuidador

### Información general

<b>Duración</b>	3 horas
<b>Público objetivo</b>	Familias y cuidadores que acompañan a una persona mayor en casa o en una institución
<b>Requisitos previos</b>	Ninguno, formación accesible a todo público adulto
<b>Tarifa</b>	Presupuesto a solicitud - IVA no aplicable (artículo 261-4-4° del CGI)
<b>Certificación</b>	Qualiopi - Certificado de finalización de formación
<b>Organismo</b>	DYNSEO - N° de declaración de actividad: 11757351875

**Lección 1 - La depresión no es "solo la vejez"**

- La depresión es una enfermedad, no una fatalidad relacionada con la edad
- Por qué la depresión en los mayores a menudo se banaliza o se ignora
- Diferencias entre tristeza pasajera, duelo y depresión que requiere tratamiento
- La depresión se trata bien, a cualquier edad, con los cuidados adecuados

**Lección 2 - Reconocer los signos en su ser querido**

- Señales emocionales: tristeza, llanto, sentimiento de vacío, pérdida de alegría
- Señales conductuales: aislamiento, rechazo a salir, abandono de actividades
- Señales físicas: fatiga, pérdida de apetito, trastornos del sueño, quejas somáticas
- Señales de alerta: comentarios negativos repetidos, evocaciones de la muerte

**Lección 3 - Comprender qué pudo haber desencadenado la depresión**

- Pérdidas que debilitan: fallecimiento, pérdida de autonomía, mudanza, fin de la conducción
- El aislamiento progresivo: cómo la soledad agrava y mantiene la depresión
- Enfermedades y dolores crónicos como factores desencadenantes o agravantes
- La entrada en una residencia: una transición a menudo muy depresogénica

**Lección 4 - La depresión en un ser querido con Alzheimer o demencia**

- Cómo reconocer la depresión cuando ya no puede expresarse bien
- Señales no verbales: expresiones faciales, comportamientos, rechazo de cuidados
- Diferencia entre apatía (indiferencia) y depresión (sufrimiento)
- Por qué informar estas observaciones al equipo de atención o al médico

**Lección 1 - Lo que se puede decir y hacer — las actitudes que ayudan**

- Estar presente sin forzar la palabra: el valor de la simple presencia silenciosa
- Nombrar lo que se ve con dulzura: "Veo que estás triste en este momento"
- Mantener las pequeñas rutinas y los lazos: visitas, llamadas, salidas cortas
- Valorar sin minimizar: mostrar que se ven los esfuerzos sin negar el sufrimiento

**Lección 2 - Las frases y comportamientos a evitar**

- "¡Vamos, haz un esfuerzo!", "Tienes todo para ser feliz": por qué estas imposiciones duelen
- Minimizar o comparar: "No es nada, hay peores que tú"
- Forzar actividades o salidas en contra de la voluntad del ser querido
- Tomar la depresión como un reproche personal o una falta de amor hacia la familia

**Lección 3 - Apoyar sin perderse — cuidar de uno mismo como cuidador**

- El agotamiento del cuidador frente a una depresión crónica: reconocer sus propios límites
- Aceptar que no se puede resolver todo uno mismo: el alivio de confiar parte del cuidado
- Recursos para cuidadores: grupos de conversación, plataformas de respiro, asociaciones
- Establecer límites benevolentes para perdurar en el tiempo

**Lección 4 - La cuestión del suicidio — no desviar la mirada**

- Los ancianos son el grupo de edad más afectado por el suicidio: un tema del que no huir
- Señales de alerta: "No quiero vivir más", "Estarían mejor sin mí", rechazo al tratamiento
- Qué hacer inmediatamente si un ser querido expresa ideas suicidas
- Recursos de emergencia: médico de cabecera, 15, 3114 (prevención del suicidio)

**Lección 1 - Hablar con el médico — cómo alertar de manera efectiva**

- Preparar la cita médica: anotar observaciones, cambios, duración de los síntomas
- Cómo hablar con el médico cuando un ser querido minimiza o se niega a consultar
- Qué pedir al médico: evaluación, orientación psiquiátrica, adaptación de medicamentos

- Acompañar a la consulta: presencia útil o contraproducente según los casos

## Lección 2 - Comprender el tratamiento y apoyar su adherencia

- Antidepresivos: tiempo de acción (3 a 6 semanas), efectos secundarios, no suspender por cuenta propia
- Psicoterapia adecuada para los mayores: qué es, cómo encontrar al profesional adecuado
- Cómo ayudar a asistir a las citas sin hacerse cargo de él
- Señales de que el tratamiento comienza a hacer efecto: pequeños cambios a valorar

## Lección 3 - Las herramientas DYNSEO para apoyar a su ser querido en el día a día

- E-SOUVENIRS: recorrer juntos los recuerdos, reactivar la conversación, restaurar el orgullo
- EDITH: juegos de memoria accesibles para mantener el compromiso cognitivo y romper la pasividad
- TOP CULTURA: cuestionarios culturales en familia para recrear vínculos y placer compartido
- Cómo utilizar estas herramientas durante las visitas para transformar el tiempo juntos

## Lección 4 - Recursos, apoyo y plan de acción para el cuidador

- Asociaciones de cuidadores: France Alzheimer, UNAF, Fundación para la Investigación sobre la Depresión
- Plataformas de respiro y servicios de relevo a domicilio
- El número nacional de cuidadores y las líneas de escucha disponibles
- Mi plan de acción personal: 3 cosas que voy a implementar esta semana

## Modalidades pedagógicas

---

- Formación en línea accesible 24/7 desde cualquier dispositivo conectado
- Contenido pedagógico estructurado en 3 módulos progresivos y 12 lecciones
- Recursos descargables: guías de señales de alerta, frases útiles, directorio de recursos
- Casos prácticos y situaciones concretas de la vida cotidiana del cuidador
- Acceso ilimitado durante 6 meses a partir de la inscripción
- Certificado de finalización de formación entregado al término del curso