

MEMORIA, ATENCIÓN Y VIDA COTIDIANA DESPUÉS DE UN TRAUMA CRANEAL:

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA LAS FAMILIAS

Formación destinada a familiares y seres queridos de personas con trastornos cognitivos post-traumatismo craneoencefálico

Comprender, adaptar y acompañar sin agotarse

Duración : 2 horas	Módulos : 4 módulos
Lecciones : 16 lecciones	Público : Familiares de personas con TC
Formato : 100 % en línea, asincrónico	Organismo : N° 11757351875
Certificación : Qualiopi	Tarifa : Bajo presupuesto

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Descripción de la formación

Esta formación de 2 horas está dirigida a las familias y seres queridos de una persona que ha sufrido un traumatismo craneal y presenta trastornos cognitivos persistentes. Olvidos frecuentes, dificultades de organización, lentitud, imposibilidad de hacer dos cosas al mismo tiempo: estas secuelas invisibles complican profundamente la vida cotidiana. Esta formación proporciona a las familias herramientas concretas y accesibles para adaptar la vida en casa, implementar compensaciones efectivas y apoyar la estimulación cognitiva sin presión ni desánimo. Aprenderá a reconocer los signos de fatiga cognitiva, a utilizar las ayudas compensatorias adecuadas y a cuidarse a sí mismo para mantener el equilibrio familiar a largo plazo.

Resumen de módulos

MODULE 1	Comprender los trastornos cognitivos post-TC	4 lecciones
MODULE 2	Las herramientas compensatorias en casa	4 lecciones
MODULE 3	Estimular sin agotar	4 lecciones
MODULE 4	Cuidarse a sí mismo	4 lecciones

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Comprender las funciones cognitivas afectadas después de un traumatismo craneal y su impacto en la vida cotidiana
- Implementar herramientas compensatorias concretas y adaptadas al entorno familiar
- Utilizar la estimulación cognitiva de manera benevolente y progresiva
- Preservar su propio equilibrio como cuidador y anticipar las necesidades futuras

Información general

Duración	2 horas
Público destinatario	Familiares y seres queridos de personas con trastornos cognitivos post-traumatismo craneal
Requisitos previos	Ninguno
Tarifa	Presupuesto bajo solicitud - IVA no aplicable (artículo 261-4-4° del CGI)
Certificación	Qualiopi - Certificado de finalización de formación
Organismo	DYNSEO - N° de declaración de actividad: 11757351875

Lección 1 - ¿Qué funciones cognitivas se ven afectadas y cómo?

- La atención selectiva, sostenida y dividida pueden verse afectadas
- La memoria episódica, prospectiva y de trabajo impactan la vida diaria
- Las funciones ejecutivas: planificar, organizarse, iniciar, inhibir
- La velocidad de procesamiento ralentizada, no por falta de voluntad

Lección 2 - Lo que estos trastornos cambian en la vida cotidiana

- Olvidar citas, no encontrar sus cosas, perder el hilo de conversaciones
- No poder cocinar una comida completa sin ayuda
- Perderse en tareas simples sin poder terminarlas
- Impacto en la autoestima: vergüenza, frustración, repliegue progresivo

Lección 3 - La fatiga cognitiva — el amplificador de todos los trastornos

- Por qué la fatiga agrava todos los trastornos cognitivos post-TC
- La ventana de energía diaria: organizar actividades en la mejor fase
- Identificar las señales de fatiga cognitiva en su ser querido
- Respetar la fatiga sin crear sedentariedad total

Lección 4 - La evolución de los trastornos cognitivos a lo largo del tiempo

- Los dos primeros años: período de recuperación más significativa
- Lo que puede mejorar con rehabilitación y estimulación
- Las secuelas que pueden persistir a largo plazo
- Adaptar expectativas sin renunciar a progresar

Lección 1 - La agenda y el cuaderno de memoria

- La agenda es la herramienta número 1 después de un TC: indispensable
- Elegir el formato adecuado: papel o digital según preferencias
- Anotar sistemáticamente y consultar regularmente
- Acompañar el uso sin hacerlo en lugar de la persona

Lección 2 - Las listas de verificación y las rutinas visuales

- Listas para tareas complejas: vestirse, preparar comidas, salidas
- Mostrar rutinas de mañana y noche de forma visual
- Cuadros de planificación semanal para visualizar la semana
- Adaptar y hacer evolucionar herramientas con su ser querido

Lección 3 - Las herramientas digitales de compensación

- Aplicaciones de recordatorio y alarma configuradas de manera útil
- Asistentes de voz (Siri, Google, Alexa) como ayudas memoria
- Aplicaciones de gestión de tareas adaptadas a trastornos cognitivos
- La estimulación cognitiva digital (JOE) como herramienta de rehabilitación en casa

Lección 4 - Adaptar el entorno físico

- Cada cosa en su lugar, siempre en el mismo sitio
- Etiquetar cajones, armarios y espacios de almacenamiento
- Reducir distractores: televisión, ruido, solicitudes simultáneas
- Simplificar para liberar recursos cognitivos para lo esencial

Lección 1 - ¿Por qué la estimulación cognitiva es esencial después de un traumatismo craneoencefálico?

- La plasticidad cerebral post-TC: estimular para favorecer recuperación
- Diferencia entre estimular y evaluar: uno ayuda, el otro desanima
- Integrar estimulación en vida cotidiana sin crear sesión pesada

- Estimulación benevolente: siempre en zona de progreso sin frustración

Lección 2 - Las actividades de estimulación cognitiva adaptadas al TC

- Juegos de cartas, rompecabezas, crucigramas: adaptar dificultad al nivel real
- Lectura y audiolibros: mantener vínculo con lenguaje y cultura
- Actividades manuales y creativas: estimular sin pasar por lenguaje
- Actividades con sentido: vínculo con identidad y pasiones pre-TC

Lección 3 - Utilizar JOE y las herramientas digitales de estimulación

- Aplicaciones de estimulación cognitiva adaptadas al perfil post-TC (JOE)
- Elegir ejercicios según funciones a trabajar
- Instalar rutina de estimulación digital: frecuencia, duración, marco
- Hacer juntos en lugar de dejar solo frente a la pantalla

Lección 4 - Lo que no se debe hacer

- Probar la memoria para "ver si progresa": contraproducente e hiriente
- Corregir cada olvido o error: agotador para ambos
- Comparar rendimiento de una sesión a otra con ansiedad
- Abandonar estimulación porque hubo resistencia una vez

MODULE 4

Cuidarse a sí mismo

4 lecciones

Lección 1 - El agotamiento relacionado con los trastornos cognitivos

- Repetir la misma información diez veces al día: agotamiento real y subestimado
- La frustración de ver progresos tan lentos
- Soledad frente a patología invisible que el entorno no comprende
- Reconocer su propio agotamiento cognitivo y emocional

Lección 2 - Adaptar sus expectativas

- La recuperación cognitiva post-TC lleva tiempo: meses, a veces años
- Establecer objetivos realistas y progresivos con equipo de rehabilitación
- Valorar pequeños progresos en lugar de centrarse en lo que falta
- Vivir con incertidumbre sin agotarse buscando certezas

Lección 3 - Encontrar apoyo

- Grupos de conversación para cuidadores de personas con discapacidades cognitivas
- Apoyo psicológico: para usted, no solo para su ser querido
- La UNAFTC y sus recursos para las familias
- Profesionales recursos: neuropsicólogo, asistente social, médico de cabecera

Lección 4 - Anticipar con lucidez

- Reevaluar regularmente necesidades con equipo de rehabilitación
- Anticipar necesidades de ayuda humana si trastornos persisten
- Dispositivos disponibles: SAMSAH, SSIAD, ayuda a domicilio especializada
- Tomar decisiones asociando a su ser querido tanto como sea posible

Modalidades pedagógicas

- Formación 100% en línea, accesible 24/7
- Vídeos pedagógicos, fichas descargables y herramientas prácticas
- Acceso ilimitado durante 6 meses
- Certificado de finalización de formación