

# TRASTORNOS EMOCIONALES DESPUÉS DE UN ACV: COMPRENDER LOS CAMBIOS DE COMPORTAMIENTO

Formación dirigida a familias y seres queridos de personas que han sufrido un ACV

Comprender, acompañar y preservar el vínculo después de un accidente cerebrovascular

<b>Duración</b> : 2 horas	<b>Módulos</b> : 4 módulos
<b>Lecciones</b> : 16 lecciones	<b>Público</b> : Familias y seres queridos de personas post-ACV
<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

Después de un ACV, la personalidad a veces parece cambiar: llantos incontrolados, ira repentina, indiferencia, ansiedad permanente. Estos trastornos emocionales a menudo se viven como una segunda herida por los seres queridos, que ya no reconocen a la persona que amaban. Esta formación explica el origen neurológico de estos cambios, ayuda a las familias a no vivirlos como un rechazo o un fracaso, y proporciona claves concretas para atravesar esta prueba sin perder el vínculo. Aprenderá a gestionar las crisis, a cuidarse a sí mismo y a reconstruir una relación adaptada a la nueva realidad.

## Resumen de módulos

<b>MODULE 1</b>	¿Por qué cambia el comportamiento después de un ACV?	4 lecciones
<b>MODULE 2</b>	La depresión y la ansiedad post-ictus	4 lecciones
<b>MODULE 3</b>	Vivir con estos cambios en el día a día	4 lecciones
<b>MODULE 4</b>	Cuidarse a sí mismo	4 lecciones

## Objetivos pedagógicos

### Objetivos pedagógicos

- Comprender el origen neurológico de los cambios emocionales y de comportamiento después de un ACV
- Reconocer la labilidad emocional, la apatía, la irritabilidad y la desinhibición
- Identificar la depresión, la ansiedad y el estrés postraumático en su ser querido
- Aprender a gestionar las crisis emocionales sin agravar la situación
- Adaptar la vida familiar y preservar la relación a pesar de los cambios
- Cuidar su propia salud mental como cuidador y recibir ayuda

## Información general

<b>Duración</b>	2 horas
<b>Público objetivo</b>	Familias, cónyuges, hijos, hermanos y seres queridos de personas que han sufrido un ACV
<b>Requisitos previos</b>	Ninguno
<b>Tarifa</b>	Bajo presupuesto - 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 - El cerebro emocional afectado por el ACV**

- Las zonas cerebrales implicadas en la regulación de las emociones
- Por qué una lesión cerebral puede transformar la manera de expresar las emociones
- La diferencia entre un cambio de personalidad y un cambio neurológico
- Lo que esto significa para la responsabilidad y la relación con su ser querido

**Lección 2 - La labilidad emocional — risas y llantos incontrolados**

- Definición: emociones que se expresan de forma desproporcionada e incontrolable
- Lo que siente su ser querido: vergüenza, incomprensión, impresión de perder el control
- Cómo reaccionar sin alimentar ni minimizar un episodio de labilidad
- No es manipulación: por qué es crucial entenderlo

**Lección 3 - Irritabilidad, impulsividad y desinhibición**

- Por qué su ser querido dice cosas hirientes que nunca diría antes
- La desinhibición: comportamientos o palabras inapropiadas de origen neurológico
- La impulsividad: decisiones apresuradas, compras, toma de riesgos
- Proteger la relación entendiendo que no es "él" quien habla, es la lesión

**Lección 4 - Apatía y pérdida de iniciativa — cuando su ser querido ya no hace nada**

- Definición de la abulia y de la apatía post-ACV
- Diferencia fundamental entre apatía neurológica y depresión o pereza
- Lo que puede hacer para mantener una ligera estimulación sin forzar
- Por qué insistir y culpar a su ser querido agrava la situación

**Lección 1 - Reconocer la depresión post-ACV**

- Frecuencia: afecta al 30 al 50% de las personas después de un ACV
- Signos específicos: tristeza persistente, pérdida de interés, lentitud, llantos frecuentes
- Diferenciar depresión, duelo anterior y apatía neurológica
- Por qué la depresión frena la recuperación y debe ser tratada rápidamente

**Lección 2 - Apoyar a un ser querido deprimido sin agotarse**

- Lo que puedes hacer: presencia, escucha, no minimizar
- Lo que no puedes hacer: curar la depresión con amor o voluntad
- Las frases que ayudan vs las frases que hunden
- Cuándo y cómo orientar hacia un médico o un psicólogo

**Lección 3 - La ansiedad post-ACV — vivir con el miedo al mañana**

- Los miedos más frecuentes: segundo ACV, caída, dependencia, muerte
- Cómo se manifiesta la ansiedad: agitación, solicitudes repetidas, enganche
- Lo que puede hacer para crear un ambiente tranquilizador
- Lo que agrava la ansiedad: catastrofismo, sobreprotección, información alarmante

**Lección 4 - El síndrome de estrés postraumático después de un ACV**

- El ACV como evento traumático: flashbacks, evitación, hipervigilancia
- Cómo reconocer un TEPT en su ser querido
- Su propio trauma como testigo: cuando usted también ha vivido un shock
- ¿A quién acudir?: psicólogo, psiquiatra, grupos de apoyo

**Lección 1 - Gestionar los momentos de crisis emocional en casa**

- Mantener la calma: tu estado emocional influye directamente en el de tu ser querido
- Validar sin aprobar: "veo que estás angustiado" sin respaldar
- No argumentar durante la crisis: esperar a que pase la ola

- Lo que hay que hacer después: retomar el contacto suavemente, sin rencor

## Lección 2 - Adaptar la vida familiar a las nuevas realidades emocionales

- Explicar los cambios a los niños, a los hermanos y hermanas, a los amigos cercanos
- Proteger los momentos de vida ordinaria a pesar de las perturbaciones emocionales
- Establecer límites benevolentes sin rechazar a su ser querido
- Encontrar espacios de ligereza y humor a pesar de todo

## Lección 3 - Cuando la relación de pareja se ve alterada

- Los cambios emocionales y su impacto en la relación íntima
- La pérdida de la reciprocidad emocional: ya no sentirse comprendido ni apoyado
- Hablar con su ser querido sobre lo que está viviendo: cómo, cuándo, con qué palabras
- Encontrar un acompañamiento de pareja si es necesario: terapia, mediación

## Lección 4 - Guardar el vínculo a pesar de la distancia emocional

- La persona que amas siempre está ahí, incluso si se expresa de manera diferente
- Encontrar los canales de conexión preservados: mirada, toque, música, recuerdos
- No renunciar a la relación porque haya cambiado de forma
- Testimonios de seres queridos que han atravesado esta prueba y han reconstruido un vínculo

### MODULE 4

### Cuidarse a sí mismo

4 lecciones

## Lección 1 - El impacto de los trastornos emocionales en usted

- Caminar sobre huevos constantemente: el agotamiento del familiar hipervigilante
- La vergüenza y el aislamiento frente a comportamientos difíciles de explicar
- La ira que no se atreve a expresar y que se acumula
- La culpa de no "amar de la misma manera": una reacción humana y normal

## Lección 2 - Nombrar lo que sientes sin juzgarte

- Es normal sentir ira, desagrado, tristeza o rechazo
- Estas emociones no te convierten en un mal cuidador o un mal ser querido
- Encuentra un espacio para expresarlas: diario, terapeuta, grupo de palabras
- No lo lles todo solo: comparte la carga emocional con otros

## Lección 3 - Recibir ayuda sin esperar el punto de ruptura

- Las señales que indican que necesita ayuda ahora
- El apoyo psicológico para los cuidadores: cómo acceder a él de manera sencilla
- Los grupos de conversación para familiares de personas post-ACV
- Delegar ciertas responsabilidades para preservar su salud mental

## Lección 4 - Construir una vida que no gire solo en torno al ACV

- Mantener actividades, relaciones y placeres que le pertenecen
- No hacer de su ser querido su único proyecto de vida
- El derecho a la alegría incluso cuando su ser querido sufre
- Preparar el futuro: anticipar las necesidades sin vivir en la ansiedad permanente

## Modalidades pedagógicas

- Formación 100% en línea, accesible 24/7
- Videos explicativos, testimonios y situaciones concretas
- Documentos descargables y fichas prácticas
- Evaluaciones de conocimientos al final de cada módulo
- Certificado de finalización descargable
- Acceso ilimitado durante 12 meses