



AYUNTAMIENTO DE ALHAMA DE MURCIA

Concejalía de Política Social

C/ Isaac Albéniz, nº 2

30840 – ALHAMA DE MURCIA

Tlf. 968631 895 – 968631 594

FORMACIÓN EN AYUDA DOMICILIARIA

**(DIRIGIDO A COLECTIVOS EN SITUACIÓN O
EN RIESGO
DE EXCLUSIÓN SOCIAL)**



AYUNTAMIENTO DE ALHAMA DE MURCIA

Concejalía de Política Social

C/ Isaac Albéniz, nº 2

30840 – ALHAMA DE MURCIA

Tlf. 968631 895 – 968631 594

ÍNDICE

1. CURSO DE AYUDA DOMICILIARIA.

A. Justificación.	pg 2
B. Contenidos.	pg 3
C. Objetivos.	p10
D. Metodología.	pg12
E. Temporalización.	pg14
F. Destinatarios.	pg15
G. Evaluación.	pg16
H. Recursos.	pg18
I. Calendarización	pg 19
J. Presupuesto	pg19



AYUNTAMIENTO DE ALHAMA DE MURCIA

Concejalía de Política Social

C/ Isaac Albéniz, nº 2

30840 – ALHAMA DE MURCIA

Tlf. 968631 895 – 968631 594

A. JUSTIFICACIÓN.

Existen sectores poblacionales que se encuentran especialmente desfavorecidos a la hora de acceder al mundo laboral, siendo también los más perjudicados ante aumentos de índice de desempleo. Entre estos sectores se encuentran, personas con discapacidad, personas mayores de 45 años, inmigrantes, personas en riesgo de exclusión social, familias monoparentales...

Uno de los principales motivos que lleva a estos colectivos a incrementar su grado de exclusión, tanto a nivel social como a nivel laboral, es la escasa formación que poseen. Es por eso que consideramos fundamental favorecer la inserción laboral de dichos colectivos, desarrollando acciones que doten a éstos de habilidades y conocimientos que faciliten su acceso al mercado de trabajo.

Uno de los mercados que se encuentra en constante crecimiento en cuanto a empleo se refiere es el relacionado con la dependencia debido a la entrada en vigor de la Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía personal y Atención a las personas en situación de dependencia.

Dicha ley surge derivada de la necesidad de promocionar la autonomía de los sujetos dependientes y estipula en el Artículo 1 como principal objetivo: *"... regular las condiciones básicas que garanticen la igualdad en el ejercicio del derecho subjetivo de ciudadanía a la promoción de la autonomía personal y atención a las personas en situación de dependencia, en los términos establecidos en las leyes, mediante la creación de un Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia, con la colaboración y participación de todas las Administraciones Públicas y la garantía por la Administración General del Estado de un contenido mínimo común de derechos para todos los ciudadanos en cualquier parte del territorio del Estado español"*.

Así pues, desde que la Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía personal y Atención a las personas en situación de dependencia entró en vigor, la demanda de profesionales



AYUNTAMIENTO DE ALHAMA DE MURCIA

Concejalía de Política Social

C/ Isaac Albéniz, nº 2

30840 – ALHAMA DE MURCIA

Tlf. 968631 895 – 968631 594

con conocimientos en ayuda domiciliaria se ha incrementado significativamente, es por eso, que la temática de nuestra propuesta formativa versa sobre el cuidado a pre-dependientes y dependientes.

B. CONTENIDOS.

La formación en Ayuda Domiciliaria se encuentra dividida en dos módulos claramente diferenciados:

- Formación Teórica.
 - o Atención domiciliaria.
 - o Habilidades Sociales.
 - o Habilidades laborales.
- Formación Práctica.

El curso se impartirá de lunes a viernes, siendo la duración de cada sesión de cuatro horas lectivas con un periodo de media hora de descanso.

A continuación exponemos de manera descriptiva los principales contenidos de cada uno de los módulos que conforman la acción formativa. No obstante, éstos podrán ser variados en atención a las características específicas del grupo de asistentes.

Curso de Ayuda Domiciliaria: 120 horas teóricas + 80 horas prácticas.

Dentro de esta primera propuesta las 120 horas **teóricas** se dividirán de la siguiente manera:

- 80 horas de formación en ayuda domiciliaria (20 sesiones de 4 horas).



AYUNTAMIENTO DE ALHAMA DE MURCIA

Concejalía de Política Social

C/ Isaac Albéniz, nº 2

30840 – ALHAMA DE MURCIA

Tlf. 968631 895 – 968631 594

- 20 horas de formación en habilidades sociales (5 sesiones de 4 horas).
- 20 horas de formación en habilidades laborales (5 sesiones de 4 horas).

FORMACIÓN EN AYUDA DOMICILIARIA	
MÓDULO 1: ALIMENTACIÓN.	
SESIÓN 1	<ul style="list-style-type: none">- Presentación del Curso:<ul style="list-style-type: none">- objetivos a conseguir- horarios y fechas- obligaciones de los asistentes- La dieta equilibrada y la pirámide alimenticia.
SESIÓN 2	<ul style="list-style-type: none">- Frutas y Verduras.- Legumbres y Cereales.- Leche y Derivados.- Huevos.
SESIÓN 3	<ul style="list-style-type: none">- Carnes y Embutidos.- Pescados y mariscos.- Azúcares.- Aceites y grasas.
SESIÓN 4	<ul style="list-style-type: none">- La cesta de la compra:<ul style="list-style-type: none">- alimentos frescos- alimentos congelados- bebidas



AYUNTAMIENTO DE ALHAMA DE MURCIA

Concejalía de Política Social

C/ Isaac Albéniz, nº 2

30840 – ALHAMA DE MURCIA

Tlf. 968631 895 – 968631 594

SESIÓN 5	<ul style="list-style-type: none">- Elaboración de menús saludables atendiendo a las necesidades de la persona que cuidamos.
SESIÓN 6	<ul style="list-style-type: none">- Dietas específicas para enfermedades comunes en la vejez:<ul style="list-style-type: none">- diabetes- hipertensión- obesidad- cardiopatía...- Ayudar a comer.
MÓDULO 2: SALUD.	
SESIÓN 7	<ul style="list-style-type: none">- La higiene personal: aseo correcto de las diferentes partes del cuerpo.
SESIÓN 8	<ul style="list-style-type: none">- El botiquín.
SESIÓN 9	<ul style="list-style-type: none">- Administración de medicamentos:<ul style="list-style-type: none">- medicación básica- control de la medicación y sus tomas- informes médicos
SESIÓN 10	<ul style="list-style-type: none">- Primeros auxilios básicos:<ul style="list-style-type: none">- caídas- heridas- quemaduras- diarreas- desmayos...



AYUNTAMIENTO DE ALHAMA DE MURCIA

Concejalía de Política Social

C/ Isaac Albéniz, nº 2

30840 – ALHAMA DE MURCIA

Tlf. 968631 895 – 968631 594

SESIÓN 11	<ul style="list-style-type: none">- Conocimientos acerca de las dolencias más comunes en la vejez:<ul style="list-style-type: none">- osteoporosis- diabetes- hipertensión- cardiopatía- Alzheimer....
SESIÓN 12	<ul style="list-style-type: none">- La temperatura corporal.- La tensión arterial.
SESIÓN 13	<ul style="list-style-type: none">- La importancia del deporte.
MÓDULO 3: LIMPIEZA DE HOGAR.	
SESIÓN 14	<ul style="list-style-type: none">- Principales productos para la limpieza del hogar:<ul style="list-style-type: none">- diferencias entre productos- productos específicos para cada dependencia- mantenimiento de los útiles de limpieza
SESIÓN 15	<ul style="list-style-type: none">- Orden y limpieza de la casa:<ul style="list-style-type: none">- cocina- baño- habitaciones
SESIÓN 16	<ul style="list-style-type: none">- Orden y limpieza de la ropa y enseres personales.
SESIÓN 17	<ul style="list-style-type: none">- Cosas a tener en cuenta durante las tareas de limpieza.
MÓDULO 4: GESTIÓN DOMÉSTICA.	
	<ul style="list-style-type: none">- Control de las facturas:



AYUNTAMIENTO DE ALHAMA DE MURCIA

Concejalía de Política Social

C/ Isaac Albéniz, nº 2

30840 – ALHAMA DE MURCIA

Tlf. 968631 895 – 968631 594

SESIÓN 18	<ul style="list-style-type: none">- agua- luz- teléfono
SESIÓN 19	<ul style="list-style-type: none">- Gestión de documentos y pagos:- seguros- impuestos- pensión
SESIÓN 20	<ul style="list-style-type: none">- Petición de citas.
FORMACIÓN EN HABILIDADES SOCIALES	
MÓDULO 5: SOCIAL.	
SESIÓN 21	<ul style="list-style-type: none">- ¿Qué son las Habilidades Sociales?- Comunicación verbal vs. no verbal.- Habilidades de comunicación.
SESIÓN 22	<ul style="list-style-type: none">- Empatía.- Asertividad.
SESIÓN 23	<ul style="list-style-type: none">- Expresión de emociones positivas.- Expresión de emociones negativas.
SESIÓN 24	<ul style="list-style-type: none">- Afrontando conflictos en el cuidado domiciliario.- Técnicas de resolución.
SESIÓN 25	<ul style="list-style-type: none">- Importancia del acompañamiento.- Cómo reforzar la autoestima de la persona que cuidamos.
FORMACIÓN EN HABILIDADES LABORALES	



AYUNTAMIENTO DE ALHAMA DE MURCIA

Concejalía de Política Social

C/ Isaac Albéniz, nº 2

30840 – ALHAMA DE MURCIA

Tlf. 968631 895 – 968631 594

MÓDULO 6: ÁMBITO LABORAL.	
SESIÓN 26	<ul style="list-style-type: none">- Técnicas de búsqueda de empleo:<ul style="list-style-type: none">- Planificación de la búsqueda de empleo.- Como analizar las ofertas de trabajo.- Cómo utilizar el teléfono.- La agenda personal.
SESIÓN 27	<ul style="list-style-type: none">- Técnicas de búsqueda de empleo:<ul style="list-style-type: none">- Carta de presentación.- Curriculum vitae.- Internet.
SESIÓN 28	<ul style="list-style-type: none">- La entrevista de selección:<ul style="list-style-type: none">- Comunicación asertiva.- Recepción de críticas.- Expresión de sentimientos: importancia del autocontrol emocional.
SESIÓN 29	<ul style="list-style-type: none">- La entrevista de selección:<ul style="list-style-type: none">- Autoconcepto y autoestima.- Habilidades de planificación.- Solución de problemas y toma de decisiones.
SESIÓN 30	<ul style="list-style-type: none">- Formación y empleo:<ul style="list-style-type: none">- Asesoramiento e itinerarios formativos.- Empleo público.- Recursos disponibles en mi comunidad.- Autoempleo y ayudas existentes.



AYUNTAMIENTO DE ALHAMA DE MURCIA

Concejalía de Política Social

C/ Isaac Albéniz, nº 2

30840 – ALHAMA DE MURCIA

Tlf. 968631 895 – 968631 594

En cuanto a la formación **práctica** se refiere dentro de esta primera propuesta (80 horas), la división atendiendo a los contenidos impartidos previamente será la siguiente:

- 20 horas prácticas dedicadas al módulo de Alimentación.
- 20 horas prácticas dedicadas al módulo de Salud.
- 20 horas prácticas dedicadas al módulo de Limpieza de hogar.
- 10 horas prácticas dedicadas al módulo de Habilidades Sociales.
- 10 horas prácticas dedicadas al módulo de Habilidades Laborales.



AYUNTAMIENTO DE ALHAMA DE MURCIA

Concejalía de Política Social

C/ Isaac Albéniz, nº 2

30840 – ALHAMA DE MURCIA

Tlf. 968631 895 – 968631 594

C. OBJETIVOS.

General:

- Impulsar la inserción socio-laboral de los participantes, dotándoles de conocimientos y habilidades que faciliten dicha inserción.

Específicos:

Formación en Ayuda a Domicilio:

- Aprender unos hábitos alimenticios e higiénicos adecuados para todo el núcleo familiar.
- Saber diseñar un menú saludable en función de las características de la persona a la que se le va a administrar.
- Conocer las principales enfermedades de la vejez y cómo asistir las de manera básica.
- Adquirir conciencia de la importancia de la higiene personal.
- Conocer los beneficios que se derivan de la práctica deportiva.
- Saber colocar y limpiar los diferentes espacios de la casa y los enseres personales.
- Aprender a administrar los ingresos del hogar y a hacer frente a los gastos a través de la planificación de facturas.

Formación en Habilidades Sociales:

- Identificar las partes y elementos de la comunicación.
- Distinguir entre los tres estilos de comunicación: inhibido, agresivo y asertivo.
- Poner en práctica los componentes de la comunicación asertiva.



AYUNTAMIENTO DE ALHAMA DE MURCIA

Concejalía de Política Social

C/ Isaac Albéniz, nº 2

30840 – ALHAMA DE MURCIA

Tlf. 968631 895 – 968631 594

- Aprender y practicar diferentes habilidades sociales, incrementando progresivamente el nivel de dificultad de éstas.
- Adquirir consciencia de la importancia de aprender a manejar los conflictos.
- Conocer los beneficios del acompañamiento.

Formación en Habilidades Laborales:

- Favorecer la formación e inserción socio-laboral de los participantes en el taller, incrementando la probabilidad de conseguir el acceso al mundo laboral.
- Aprender a analizar y seleccionar las ofertas de empleo.
- Aprender a realizar una carta de presentación.
- Elaborar el CV, identificando su estructura y los diferentes tipos que existen.
- Identificar los principales portales de empleo.
- Conocer los diferentes tipos de entrevistas de selección que existen, sus características y las dificultades que conllevan cada una de ellas.
- Desarrollar las habilidades personales necesarias para hacer frente con éxito a una entrevista de selección.
- Conocer los recursos que existen para la promoción del empleo.
- Adquirir consciencia de la importancia que tiene la formación para la inserción socio-laboral.
- Considerar las posibilidades formativas que existen y desarrollar el itinerario formativo de cada uno de los participantes.



AYUNTAMIENTO DE ALHAMA DE MURCIA

Concejalía de Política Social

C/ Isaac Albéniz, nº 2

30840 – ALHAMA DE MURCIA

Tlf. 968631 895 – 968631 594

D. METODOLOGÍA.

La metodología que se aplicará para el desarrollo de las sesiones que componen cada uno de los módulos que hemos detallado en párrafos anteriores dependerá del tipo de tarea didáctica que desarrollemos, haciendo uso de diversas técnicas de dinámica de grupo, según el tema a tratar, para conseguir un clima adecuado que favorezca la comunicación e interacción entre los miembros del grupo. No obstante nos basaremos principalmente en una metodología grupal y dinámica.

El **método pedagógico** para cada sesión variará en función de las características psicosociales del grupo, flexibilizando cuando el grupo precisa. No obstante, se intentará en la medida de lo posible seguir el siguiente esquema:

- Breve exposición del tema.
- Análisis de los conocimientos y experiencias que el grupo posee sobre el tema a tratar, así como de los recursos con los que cuenta. Se partirá, siempre que sea posible, de las experiencias que el grupo plantee.
- Habilidades y estrategias que se requieren aprender. Dinámicas de grupo.
- Orientaciones útiles de acuerdo a las problemáticas planteadas en el grupo.
- Puesta en común, debate y feedback del encuentro por parte de los miembros del grupo.
- Repaso de los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales trabajados.



AYUNTAMIENTO DE ALHAMA DE MURCIA

Concejalía de Política Social

C/ Isaac Albéniz, nº 2

30840 – ALHAMA DE MURCIA

Tlf. 968631 895 – 968631 594

Las **características organizativas** serán las siguientes:

Agrupamientos:

- 15 alumnos.
- Grupos heterogéneos.

Espacios:

- Dinámicos y acogedores.
- Facilitadores de trabajo en grupo.

Tiempos:

- Sesiones de 4 horas de lunes a viernes en las mañanas de lunes a viernes.



AYUNTAMIENTO DE ALHAMA DE MURCIA

Concejalía de Política Social

C/ Isaac Albéniz, nº 2

30840 – ALHAMA DE MURCIA

Tlf. 968631 895 – 968631 594

E. TEMPORALIZACIÓN.

La temporalización que proponemos para cada una de las propuestas es la siguiente:

PROPUESTA A: CURSO DE AYUDA DOMICILIARIA 120 HORAS TEÓRICAS + 80 HORAS PRÁCTICAS (10 SEMANAS)		
HORAS TERÓRICAS	SEMANA 1	Módulo de alimentación.
	SEMANA 2	Módulo de salud.
	SEMANA 3	Módulo de limpieza de hogar.
	SEMANA 4	Módulo de Gestión doméstica.
	SEMANA 5	Módulo de Habilidades Sociales.
	SEMANA 6	Módulo de Habilidades Laborales.
HORAS PRÁCTICAS	SEMANA 7	Módulo de alimentación.
	SEMANA 8	Módulo de salud.
	SEMANA 9	Módulo de limpieza de hogar + Módulo de gestión doméstica.
	SEMANA 10	Módulo de Habilidades Sociales + Módulo de Habilidades Laborales.



AYUNTAMIENTO DE ALHAMA DE MURCIA

Concejalía de Política Social

C/ Isaac Albéniz, nº 2

30840 – ALHAMA DE MURCIA

Tlf. 968631 895 – 968631 594

F. DESTINATARIOS.

Los participantes en el Curso de Formación en Ayuda Domiciliaria serán adultos pertenecientes al municipio de Alhama de Murcia que se encuentren en situación de riesgo/exclusión social, acreditado por el Centro de Servicios Sociales.



AYUNTAMIENTO DE ALHAMA DE MURCIA

Concejalía de Política Social

C/ Isaac Albéniz, nº 2

30840 – ALHAMA DE MURCIA

Tlf. 968631 895 – 968631 594

G. EVALUACIÓN.

Durante la impartición del curso se llevarán a cabo las siguientes evaluaciones:

Evaluación por parte de las participantes:

Evaluación pre:

- Pequeña ficha de alta de cada uno de las asistentes:
 - o Edad.
 - o Estudios-nivel cultural.
 - o Situación laboral y social.

Evaluación post:

- A través de la aplicación de un cuestionario en la última sesión, en el que se recojan:
 - o Aprendizaje general conseguido.
 - o Valoración del grado de utilidad en su vida cotidiana.
 - o Evaluación cualitativa de los contenidos de cada uno de las sesiones.
 - o Valoración de los profesionales que han intervenido directamente.
 - o Temas que les hayan resultado de mayor interés.
 - o Aspectos que se podrían mejorar.



AYUNTAMIENTO DE ALHAMA DE MURCIA

Concejalía de Política Social

C/ Isaac Albéniz, nº 2

30840 – ALHAMA DE MURCIA

Tlf. 968631 895 – 968631 594

Evaluación por parte del profesional:

Evaluación de cada sesión:

- Participantes que han asistido.
- Contenidos que se han tratado.
- Breve comentario sobre el desarrollo de la sesión.

Evaluación final:

- Adherencia de las participantes al taller.
- Consecución de objetivos.



AYUNTAMIENTO DE ALHAMA DE MURCIA

Concejalía de Política Social

C/ Isaac Albéniz, nº 2

30840 – ALHAMA DE MURCIA

Tlf. 968631 895 – 968631 594

H. RECURSOS.

Humanos

La preparación y el posterior desarrollo del curso serán llevados a cabo por dos profesionales del ámbito de lo social especializados en la impartición de este tipo de formación. Cada uno de ellos cumplirá una función diferenciada durante el desarrollo de las sesiones que componen la acción formativa, de este modo, los papeles serían los siguientes:

- Docente: encargado de impartir cada una de las sesiones.
- Tutor: responsable de prestar ayuda individualizada durante la impartición de las sesiones.

Además, ambos se encargarán de manera conjunta de las siguientes funciones:

- Ajustar las sesiones a las características de las participantes.
- Preparar los materiales necesarios para el correcto desarrollo de las sesiones.
- Realizar las evaluaciones e informes pertinentes.

Materiales

Para la correcta impartición del Curso de Ayuda Domiciliaria el Ayuntamiento de Alhama de Murcia aportará los siguientes materiales:

Formación Teórica:

- Sala para desarrollar las sesiones (acondicionada con mesas y sillas para las participantes).
- Retroproyector o similar.



AYUNTAMIENTO DE ALHAMA DE MURCIA

Concejalía de Política Social

C/ Isaac Albéniz, nº 2

30840 – ALHAMA DE MURCIA

Tlf. 968631 895 – 968631 594

- Pantalla.
- Ordenador.
- Material de oficina (para 15 personas):
 - o 15 carpetas
 - o 15 bolígrafos
 - o 10 paquetes de folios

I. Presupuesto Total..... **10.624,27**
EXENTO DE IVA

J. Calendarización

El curso se realizará desde el 20 de Septiembre al 30 de Noviembre de 2010, salvo posibles adaptaciones posteriores por circunstancias sobrevenidas.