



# Guía del usuario

## ¿A quién va dirigida esta guía?

La Guía del usuario de CAC está destinada para:

- Personas mayores o con discapacidad que reciben servicios de cuidados directos en sus hogares o comunidades.
- Familiares y amigos de personas que emplean a trabajadores de cuidados directos.
- Organizaciones que emplean a trabajadores de cuidados directos en nombre de las personas que reciben ayuda.
- Profesionales que apoyan a las personas que reciben servicios de cuidados de larga duración. Esto puede incluir:
  - o Consultores IRIS
  - o Gestores de cuidados de Family Care
  - o Personal de los Centros de Recursos para Personas Mayores y con Discapacidad (ADRC)

---

## Visión general

### Propósito

Los recursos de la plataforma CAC están destinados a personas mayores y personas con discapacidad. La información y las actividades pueden ayudar a las personas que reciben ayuda y a sus trabajadores a desarrollar relaciones más sólidas. Esto se consigue comprendiendo sus diferencias y mejorando sus habilidades de comunicación.

Esta Guía del usuario ayudará a los interesados a sacar el máximo partido de los materiales de la plataforma de aprendizaje de CAC. La Guía ayudará a los interesados a centrarse en las





# Guía del usuario

acciones necesarias para desarrollar habilidades y conocimientos. Estas habilidades y conocimientos tendrán un impacto positivo en sus relaciones laborales.

## Diferencias culturales

En CAC, nos centramos en el concepto de *cultura*, que significa las muchas formas, tanto visibles como invisibles, en que las personas son diferentes. Estas diferencias son una parte importante de nuestras identidades. Ellas incluyen cosas como:

- idioma
- raza
- etnicidad
- género
- orientación sexual
- edad
- formación
- creencias
- clase social

Pero la diversidad no se limita a estas categorías. También incluye experiencias únicas que moldean quiénes somos como individuos.

## Por qué importan las diferencias

Toda interacción entre dos personas implica diferencias, y estas pueden afectar a la forma en que nos comunicamos y a lo que esperamos el uno del otro. A veces, las diferencias pueden dar lugar a desafíos, como desacuerdos o malentendidos. La forma en que una persona decide responder puede fortalecer o debilitar una relación.





# Guía del usuario

## Generando confianza en los cuidados directos

El trabajo de cuidados directos puede ser íntimo. Puede crear una sensación de vulnerabilidad tanto para la persona que recibe los cuidados como para el cuidador. La confianza es esencial en estas relaciones. Es importante aprender a reconocer y hablar sobre las diferencias. Puede construir conexiones más fuertes y de mayor confianza. Estas conexiones de confianza mejoran la experiencia para ambas personas.

---

## Cómo utilizar esta guía

### Estrategia

Antes de comenzar cada curso, lea la información de esta guía para saber qué esperar. Regrese a la información después de completar un curso. Habrá cosas adicionales que podrá hacer para avanzar en su aprendizaje.

### La guía es opcional

Los alumnos pueden beneficiarse de la plataforma de aprendizaje CAC sin utilizar esta Guía.

Los alumnos pueden explorar libremente los recursos de CAC. Hágalo a su propio ritmo y descubra la información más útil para sus propias necesidades de aprendizaje. Los cursos en línea y los artículos de la biblioteca del CAC son gratuitos, con acceso ilimitado 24 horas al día/7 días a la semana.

## Antes de empezar

Los alumnos pueden completar los cursos gratuitos en cualquier orden y acceder a ellos tantas veces como deseen. El CAC también incluye una biblioteca de recursos. La biblioteca dispone de documentos breves y actividades relacionadas con el contenido del curso.





# Guía del usuario

La plataforma CAC está diseñada para ser autodidacta. Los alumnos con acceso a Internet pueden completar los módulos de aprendizaje y las actividades por su cuenta. Sin embargo, los contenidos y las actividades pueden tener más impacto si los alumnos los utilizan y hablan de ellos con otra persona.

---

## Decisiones sobre el lenguaje utilizado en los materiales del CAC

Las personas que desarrollaron Caring Across Cultures tomaron decisiones sobre el lenguaje utilizado. En particular, cómo hablar de las personas que reciben cuidados y de los cuidadores directos. Antes de empezar los cursos, revise estos breves documentos. Conocerá esas decisiones sobre el lenguaje.

### [¿Quién es un empleador?](#)

Este documento explica las distintas formas en que se utiliza la palabra «empleador». También explica por qué los materiales del CAC utilizan la palabra «empleador» para referirse a una persona que recibe cuidados directos.

### [Hablar y pensar sobre la discapacidad](#)

Los materiales del CAC utilizan dos tipos de lenguaje para hablar de la discapacidad:

- la persona en primer lugar
- la identidad en primer lugar

Este breve documento explica la diferencia entre ambos. También explica por qué decidimos utilizar ambos enfoques.

### **Descubrir más**

[Este artículo](#) es del Consejo para la Concienciación sobre la Discapacidad. Ofrece más información sobre el lenguaje centrado en la persona y en la identidad. También ofrece las perspectivas de varias personas con discapacidad.

*Octubre de 2024*





# Guía del usuario

---





# Guía del usuario

## Cursos

### 1. [Visión general del trabajo de cuidados directos](#)

**Resumen:** Este curso está dirigido principalmente a personas que se inician en el trabajo de cuidados directos. Les ayuda a comprender lo que hace que este trabajo sea único. También puede ser útil para los empleadores que no tienen mucha experiencia en la contratación y supervisión de trabajadores de cuidados directos. Puede ayudarles a aprender a explicar el trabajo a un nuevo trabajador.

**Objetivo de aprendizaje:** Aprender en qué se diferencia el trabajo de cuidados directos de otros trabajos.

#### Qué hará:

- **Entender la función:** Conozca las funciones y responsabilidades de los trabajadores de cuidados directos.
- **Autoevaluación:** Complete una actividad para evaluar sus propias habilidades e intereses en relación con el trabajo de cuidados directos.
- **Reflexione:** Piense si esta trayectoria profesional es adecuada para usted.

#### Cómo aprovechar al máximo el material:

- Sea sincero al responder a las preguntas de reflexión. Esto le ayudará a tomar una decisión más informada sobre si el trabajo de cuidados directos es una buena opción para usted.
- Comente sus ideas con otras personas que tengan experiencia en cuidados directos. Pregúnteles sobre sus experiencias como trabajadores de cuidados directos.

#### Si quiere saber más:





# Guía del usuario

- El [Proyecto de Historias de Trabajadores de Cuidados Directos](#) es un gran lugar para aprender más sobre el trabajo de cuidados directos. Puede leer las historias de un grupo diverso de trabajadores de cuidados directos. Los trabajadores hablan de las recompensas y los retos únicos que supone el trabajo de cuidados directos.

## 2. [Sus creencias sobre la discapacidad](#)

**Resumen:** La gente tiene ideas y opiniones diferentes sobre lo que significa tener una discapacidad. Este curso ayuda a los alumnos a explorar sus creencias sobre la discapacidad y por qué estas creencias son importantes en sus interacciones con otras personas.

**Objetivo de aprendizaje:** Identificar la conexión entre sus creencias sobre los demás y sus expectativas al respecto.

### Qué hará:

- **Reflexionar sobre las creencias:** Piense en sus propias creencias sobre la discapacidad. Considere de dónde proceden sus creencias sobre la discapacidad.
- **Ver y debatir:** Participe con los vídeos y los casos prácticos. Ayudarán a cuestionar malentendidos comunes sobre la discapacidad.
- **Conocer las expectativas:** Comprender las expectativas que las personas discapacitadas tienen de sus cuidadores directos.

### Cómo aprovechar al máximo el material:





# Guía del usuario

- Recuerde que «discapacidad» es una palabra que puede significar muchas cosas diferentes. Cada persona con discapacidad es diferente. No hay una única manera de entender lo que significa la discapacidad.
- Si usted es cuidador, piense en sus creencias sobre la discapacidad y los cuidados. Estas creencias pueden afectar a su relación con las personas a las que cuida.
- Si es usted empleador, piense cómo puede ayudar a sus trabajadores a entender lo que significa para usted la discapacidad.

## Si quiere saber más:

- [People First Wisconsin](#) es una organización estatal de autodefensa. Está dirigido por y para personas con discapacidad. Su Sitio Web contiene artículos y vídeos que pueden ayudar a los trabajadores de cuidados directos. Puede ayudarle a comprender mejor lo que significa experimentar una discapacidad. Para los empleadores, el sitio web de People First puede ayudarles a conectar con una comunidad más amplia. People First trabaja para hacer de cada comunidad del Estado un lugar donde todos sean bienvenidos y valorados.

## 3. [Comprender nuestras diferencias](#)

**Resumen:** Este curso ayuda a los alumnos a reconocer que las personas son diferentes. Puede que descubra cosas en las que nunca antes había pensado. Comprender cómo y por qué las personas son diferentes es un paso importante para establecer relaciones respetuosas.

**Objetivo de aprendizaje:** Comprender y notar las diferencias culturales entre uno mismo y los demás.

**Qué hará:**





# Guía del usuario

- **Explore el significado de cultura:** La cultura se refiere a todas las formas en que cada uno de nosotros es único. ¿Cuál es su identidad cultural?
- **Reflexionar sobre las diferencias:** Lea historias que muestren diferentes formas de pensar y comportarse. Considere cómo pueden afectar estas diferencias a su trabajo y a sus relaciones.
- **Aprender estrategias:** Desarrollar estrategias para fomentar la comprensión y la aceptación de los demás.

## Cómo aprovechar al máximo el material:

- Piense en quién es y qué partes de su identidad son más importantes para usted. Todo el mundo tiene una identidad cultural; ¿cuál es la suya?
- Piense en momentos de su vida en los que se ha encontrado con alguien diferente a usted. ¿Qué sintió y cómo reaccionó?
- Practique la empatía poniéndose en el lugar de otra persona. Sienta curiosidad por lo que puede sentir al ser otra persona.

## Si quiere saber más:

- [Diversidad cultural: La suma de nuestras partes](#). En este vídeo de la charla TEDx, Hilda Mwangi explica cómo cada uno de nosotros tiene una identidad cultural única. Habla de cómo podemos utilizar nuestra curiosidad para comprendernos mejor a nosotros mismos y a los demás.

## 4. [Resolver las diferencias para construir relaciones sólidas](#)

**Resumen:** Este curso abarca habilidades importantes. Estas habilidades hacen posibles conexiones significativas en una relación. Estas habilidades incluyen la autoconciencia, la curiosidad, la escucha y la empatía. Las habilidades pueden desarrollarse o mejorarse con el tiempo y la práctica.





# Guía del usuario

**Objetivo de aprendizaje:** Aprender y utilizar estrategias de comunicación para gestionar las diferencias culturales.

## Qué hará:

- **Aprenda cómo las diferencias pueden provocar conflictos:** Las diferencias culturales pueden generar confusión y conflictos. Aprenderá las formas en que eso puede ocurrir.
- **Ejercicio de autoconciencia:** Aprenda las formas en que las diferencias pueden hacerle sentir incómodo.
- **Practicar habilidades:** Aprenda y practique a través de actividades y reflexiones. Aprenderá habilidades como la escucha activa, la empatía y la curiosidad.
- **Reflexione y aplique:** Considere cómo estas habilidades pueden ayudarle a resolver conflictos. Y cómo fortalecen sus relaciones.

## Cómo aprovechar al máximo el material:

- Cada uno de nosotros ha experimentado reacciones emocionales incómodas ante las diferencias. A veces esas respuestas provocan tensiones o conflictos. Cuando haya tensión o conflicto, preste atención a sus propias respuestas emocionales. La concienciación es el primer paso para gestionar eficazmente sus respuestas.
- Hacer una pausa o tomarse un descanso puede ser una forma muy eficaz de gestionar un conflicto. Puede ayudarle a ordenar otros sentimientos incómodos. Bajar el ritmo puede ayudarle a comprender por qué se siente incómodo. Esto puede facilitar que responda de forma que le ayude a sentirse mejor.





# Guía del usuario

- Utilice las habilidades que practica en esta sección. Son útiles tanto en el trabajo como en las relaciones personales.
- **Sea siempre curioso.**

## Si quiere saber más

- **Actividades para establecer conexiones** Este breve documento describe algunas actividades que los defensores de sus propios intereses y los familiares han utilizado para «romper el hielo» y establecer conexiones con los trabajadores de cuidados directos.
- 





# Guía del usuario

¡Gracias por su interés en Caring Across Cultures!

Asegúrese de explorar nuestra biblioteca. Disponemos de información específica para empresarios y trabajadores de cuidados directos.

¡Esperamos que el uso de nuestros materiales marque la diferencia en sus relaciones laborales!

Si considera que CAC es un recurso útil, dirija a otros a nuestro sitio web.

