

CONTENCIÓN EMOCIONAL Y AUTOCUIDADO PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

RED LEARNING
Formamos para crecer

Curso
Modalidad
Autoinstruccional

24
HORAS

INTRO-DUCCIÓN

Dado los últimos acontecimientos que han sucedido en nuestro país, es que pareciera haberse instalado un clima de incertidumbre ante el futuro, considerando la acogida o no, ante las necesidades sociales expuestas y la discusión en torno que sociedad y país es el que esperamos y deseamos construir.

Junto con esa esperanza, han aparecido también el estrés y la crisis asociados a la expectativa ante un cambio de paradigma, frente al cual cada uno en lo personal y social se ha visto interpelado. Es así como nadie ha quedado ajeno/a ante estas vivencias, generando diversas emociones y sentimientos al respecto.

Sabemos que cada persona es diferente y, por lo tanto, cada individuo experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, aprendizaje, carácter y de la situación en que se encuentra. Las emociones, a grandes rasgos, son reacciones psicobiológicas de un/a individuo, pudiendo haber diversos estímulos para su aparición y matiz.

Este curso, en primera instancia, pretende aportar en cuanto a la identificación de emociones en relación a nuestra vivencia país y posteriormente, conectarnos con el/la Otro/a, con quien interactuamos en el día a día, en diferentes contextos y desempeñando diferentes roles.

Así también, se espera abordar aspectos relacionados con la contención emocional y resiliencia, pretendiendo dar a conocer herramientas que favorezcan la identificación, acogida y manejo de estas, con el fin de favorecer la expresión y adecuada gestión, además de brindar una mirada esperanzadora ante el contexto social del cual hoy somos partícipes.

La incertidumbre, el estrés que conlleva las dificultades en la atención médica durante un brote epidémico como coronavirus (COVID-19), exige una especial atención a las necesidades de apoyo emocional del personal de salud. Cuidarse a sí mismo y animar a otros a autocuidarse mantiene la capacidad de cuidar a los pacientes.

Como respuesta a estos retos, los profesionales de la salud pueden manifestar reacciones en el ámbito emocional, cognitivo, físico y conductual; los cuales, si se logran percibir y entender como normales frente a una situación anormal, podrían y deberían contribuir al autocuidado del mismo personal de salud.



Objetivo General

Favorecer la aproximación hacia nuestras emociones y las de otros y así también el cómo poder generar una adecuada acogida y gestión de éstas, en los distintos contextos en que interactuamos incorporando técnicas facilitadoras, en estricta relación, con el contexto social actual del país.

DESTINATARIOS

Profesionales y técnicos del área de la salud, especialistas que se desempeñen en el sector de la salud y se vinculen con el ámbito de atención al público.

CONTENIDOS



MÓDULO 1

Emoción, crisis y acogida

OBJ. ESPECÍFICOS

Reconocer las emociones y la interacción de estas con el contexto social actual, identificando el rol como sujeto que acoge y/o interviene en la gestión de éstas.

HORAS

8 horas

CONTENIDOS

Emociones y su psicobiología.
Reconocimiento y expresión de las emociones.
Crisis sociales y emocionalidad.
Rol de quien acoge.

MÓDULO 2

Contención Emocional y Resiliencia**OBJ.
ESPECÍFICOS**

Implementar técnicas de contención emocional a través de la identificación de las emociones, fomentando resiliencia en las diferentes dimensiones que abarcan a la persona.

HORAS

8 horas

CONTENIDOS

Contención emocional
Resiliencia individual y comunitaria
Herramientas para favorecer la contención emocional y refuerzo de la resiliencia en los ámbitos individual, familiar y comunitario.
Auto cuidado.



MÓDULO 3 *Estresores y habilidades de autocuidado. Pandemia y SM*

OBJ. ESPECÍFICOS	Lograr la capacidad de reconocer los estresores y cómo intervienen las habilidades de autocuidado.
HORAS	8 horas
CONTENIDOS	Efectos del estrés en el organismo Estilos de afrontamiento y de comunicación Estrategias para disminuir el estrés Autocuidado Pandemia y salud mental: ¿Cómo cambio la rutina a partir de la pandemia? ¿Cuál es la relación entre esta crisis y el uso del tiempo? ¿Salud Mental en tiempos de pandemia?



MÓDULO FINAL

Comprobar la adquisición de estrategias para la contención emocional en momentos de crisis que permitan a los colaboradores compensarse y lograr el manejo emocional en sus respectivos ambientes de trabajo.

ACTIVIDAD EVALUATIVA

Las evaluaciones en este curso serán formativas y sumativas. Para las formativas se tomará en cuenta la asistencia a los webinar, participación de foros y el intercambio de experiencias y saberes tanto entre el docente como entre los alumnos.
Para la sumativa, se procederá de la siguiente manera:

TEST GLOBAL DE SELECCIÓN MÚLTIPLE

RED LEARNING
Formamos para crecer