



PROGRAMA

Fortaleciendo el autocuidado en tiempos de pandemia



CURSO

DESCRIPCIÓN

Curso-taller destinado a entregar herramientas para el autocuidado y bienestar emocional, orientado a funcionarios de la salud. Reconoce las amenazas hacia el autocuidado propias del trabajo en salud pública, aumentadas en contexto de pandemia. Programa basado en elementos propios de mindfulness y autocompasión, unido a trabajo en equipo interdisciplinario.

OBJETIVOS

El objetivo general es potenciar el autocuidado y bienestar emocional en contexto de pandemia mediante un entrenamiento inicial en habilidades de mindfulness y compasión, y cuidado mutuo en equipo.

Los objetivos específicos son:

- Integrar conocimientos de autocuidado psicológico: emocional e interpersonal.
- Conocer estrategias para el autocuidado individual y en equipo de trabajo.
- Conocer los fundamentos de la Atención Plena y la Compasión.
- Iniciar la práctica del mindfulness y compasión en la vida personal y laboral.
- Proponer actividades de autocuidado para el equipo de trabajo realizables en el contexto sanitario actual.

CONTENIDOS

- Estrés emocional e interpersonal en contexto Covid-19.
- Autocuidado y bienestar emocional de los funcionarios de la salud.
- Mindfulness y Autocompasión.
- Iniciación al mindfulness: Práctica formal e informal.
- Autoconciencia y regulación de las emociones.
- El mindfulness y la compasión en la vida personal y laboral.
- Autocuidado de los equipos de salud en la práctica laboral cotidiana.

METODOLOGÍA

- Cápsulas teóricas y prácticos grabados.
- Lecturas informativas.
- Práctica guiada de mindfulness y autocompasión: cápsulas grabadas con ejercicios de práctica, acompañadas de auto registro en línea.
- Foro de discusión para aclarar dudas y comentar estrategias que resulten beneficiosas.

EVALUACIÓN

- Evaluación Diagnóstica de conocimiento y prácticas de Autocuidado.
- Evaluación de Proceso - Participación en foro de discusión: 40%
- Tarea de aplicación - Auto registro semanal de prácticas de autocuidado: 30%
- Tarea de aplicación - Auto registro diario de práctica de mindfulness y autocompasión: 30%

DURACIÓN

El curso contará con un total de 22 horas pedagógicas distribuidas en aproximadamente tres a cuatro semanas, considerando:

- 8 horas pedagógicas de clases (cápsulas grabadas), y
- 14 horas pedagógicas en modalidad e-learning de trabajo y práctica guiada del estudiante.

CERTIFICACIÓN

La certificación se realizará por parte de la Unidad de Educación Continua, indicando número de horas pedagógicas y nota de aprobación.



www.econtinuamed.cl



educamed@udec.cl
educamed.udec@gmail.com



+56 41 220 4483



@econtinuamed