

## Autocuidado para poder Cuidar / Cuidar cuidándose

### DOCENTE

*Cristina Cabrera es Trabajadora Social y Psicóloga experta en Cuidados Paliativos*

*Matilde Hidalgo es Enfermera especialista en geriatría y con amplia experiencia en cuidados paliativos. Actualmente forma parte del Servicio Atención Espiritual y Religiosa (SAER)*

*Las dos vinculadas al Parc Sanitari Sant Joan de Déu*

### INTRODUCCION

Desde este contexto de Pandemia los conceptos de cuidarse y cuidar han tomado nuevo protagonismo haciéndose más presentes y necesarios que nunca.

Por este motivo este curso permite observar y descubrir cómo se producen estos fenómenos validándonos en nuestras formas o buscando nuevas para encontrar y adentrarnos en este camino del cuidar de la forma más salutogénica posible.

### OBJETIVOS

- Dotar a los profesionales que trabajan en el cuidado y/o acompañamiento de personas de los conocimientos necesarios para identificar los elementos que intervienen en ese atender al otro con el fin de obtener una mayor eficacia y efectividad en su realización.
- Fomentar la comprensión integral del “Yo” como entidad emocional, racional y espiritual, sustentada en un cuerpo físico, que permite esa interacción relacional con el otro para reflexionar si se adecua a nuestro ser más salutogénico y permitir el cambio si así se desea.
- Capacitar para desbloquear e impulsar el cambio en los diferentes niveles en los cuales se presenta para optimizar y dar sentido al autocuidado como base y herramienta en sí misma para el cuidado de otras personas.

## PROGRAMA

1. Bases conceptuales del “Cuidar”. Diferenciando conceptos:
  - a. Consciencia: “el aquí y el ahora”
  - b. Empatía, compasión y autocompasión
  - c. Burnout y fatiga de compasión
  - d. Cuerpo, mente y alma (¿espíritu?)
  - e. Cambio 1 y 2 (Tª de la comunicación Humana y Constructivismo. Watzlawick)
  - f. Pérdidas y duelo
  
2. El Cuerpo:
  - a. Necesidades básicas y la pirámide de Maslow
  - b. El Tocar y el Abrazar... revalorizando la Mirada y el interés genuino
  - c. El sufrimiento en el cuerpo (somatizaciones)
  
3. La Mente:
  - a. Construcción de la realidad.
  - b. Creencias nucleares de primer y segundo orden de Janoff-Bulman
  - c. La ventana de tolerancia d’Odgen
  - d. La falacia de control y el manejo de la Incertidumbre
  
4. El Alma y el espíritu:
  - a. Búsqueda de sentido desde la conexión y la trascendencia
  - b. Perdón, aceptación, reconciliación y agradecimiento
  - c. La Esperanza
  
5. Integración de conceptos y compromisos con el autocuidado y el cuidar al otro

## DIRIGIDO A:

Profesionales del ámbito sanitario y social: Medicina, enfermería, auxiliares de enfermería, psicología, trabajo social, pedagogía, educación y personal de atención directa.

## DURADA Y FECHAS PREVISTAS

Duración total 10 horas (telemáticamente) impartido 2h por tema y día.  
Empieza 6 de octubre de 2020 de 12 a 14h. Todos los martes de octubre hasta 3 de noviembre de 2020 incluido.

Parc Sanitari  Sant Joan de Déu

**AulaParc**

## PRECIO Y LUGAR DE IMPARTICIÓN

**El precio de la formación es de 95 €**

Inscripción a través del enlace:

[https://inscripciones.pssjd.org/aplic/Master\\_Cursos/Paginas/Inscripcion.aspx?curso=20C025](https://inscripciones.pssjd.org/aplic/Master_Cursos/Paginas/Inscripcion.aspx?curso=20C025)

Unidad de formación y Docencia del Parc Sanitari Sant Joan de Déu