

AulaParc

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.

AulaParc

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.

AulaParc

PRECIO Y LUGAR DE IMPARTICIÓN

El precio de la formación es de 95 €

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