



AUTOCUIDADO EMOCIONAL Y MANEJO DEL ESTRÉS

“CUÍDATE, MÍMATE, QUIÉRETE

DIRIGIDO A

Docentes, personal administrativo y ejecutivo de todos los niveles del establecimiento educativo que se proponga vivir en un estado de bienestar.

FUNDAMENTACIÓN

El autocuidado, como lo definen el Ministerio de Salud (MINSAL) y UNICEF en 2020, representa la capacidad, prácticas y decisiones de las personas, familias y comunidad, para promover su propia salud, prevenir y afrontar enfermedades, discapacidades y problemas psicosociales, con o sin el apoyo de personal de salud. Este enfoque integral reconoce que la salud no es simplemente la ausencia de enfermedad, sino un estado de bienestar físico, mental y emocional.

Desde esta perspectiva el autocuidado está íntimamente vinculado con las emociones y con el estrés. Las emociones son reacciones del organismo moldeadas durante millones de años para mejorar nuestra adaptación al medio, su objetivo es resguardarnos; del mismo modo cada una de las emociones básicas o secundarias cumplen con una función específica relacionada con nuestra supervivencia.

Una emoción es la experimentación de un estado afectivo. Consiste en una reacción que mostramos a los estímulos del ambiente de forma subjetiva, que a su vez se acompaña de cambios orgánicos. Aunque son de origen innato, se encuentran en gran medida influidos por la experiencia y por el significado asociado a esas experiencias.

El estrés es un proceso natural del cuerpo humano, que genera una respuesta automática ante condiciones externas que resultan amenazadoras o desafiantes, que requieren una movilización de recursos físicos, mentales y conductuales para hacerles frente, y que a veces perturban el equilibrio emocional de la persona.

Todos coexistimos el mismo mundo, y hacemos modelos distintos de él. Cada persona hace una representación única y particular de las experiencias vividas; dos personas pueden vivir la experiencia de un mismo hecho, y mirar lo mismo, escuchar las mismas palabras y darle una interpretación completamente diferente, por lo que comprender e internalizar la importancia de cómo significamos las experiencias hace la diferencia, una gran diferencia en la generación del estrés, en la pérdida del equilibrio y en definitiva del bienestar.

OBJETIVO GENERAL

Ofrecer un espacio de reflexión y autoconocimiento que permita enriquecer la mirada respecto de las emociones estableciendo estrategias para abordar las situaciones de estrés actuales y emergentes.

OBJETIVO DE DESEMPEÑO

Al término del curso los y las participantes lograrán significar de manera positiva las emociones y el estrés, reconociendo estresores personales y grupales, utilizando nuevas estrategias para abordarlos.

PROGRAMA

MÓDULO I AUTOCUIDADO (8 hrs.)

CONTENIDOS

- Qué es el autocuidado
- Salud física, mental y emocional
- Conceptos de: *Salud/*Enfermedad/ *Salud Mental
- Datos estadísticos
- Importancia de la salud mental
- Concepto Autocuidado
- Mitos sobre el autocuidado
- Principios
- Características
- Beneficios
- Dimensiones: Físico, Emocional, Mental o Cognitivo, Social, Espiritual
- Estrategias de autocuidado
 - A. Estilo atribucional positivo
 - B. Alimentación y neurotransmisores del bienestar
 - C. Diferencia entre hambre emocional y hambre fisiológica

MÓDULO II EMOCIONES (8 hrs.)

CONTENIDOS

- Definición
- Importancia de las emociones
- Nacimiento y evolución de las emociones
- Función de las emociones
- Tipos de emociones
- Rueda de Plutchick
- Diferencias entre emoción y sentimiento
- Ciclo de las emociones
- Gestión Emocional
- Competencias emocionales.
- Emociones y estrés
- Estrategias de Autogestión emocional

MÓDULO III ESTRÉS (10 hrs.)

CONTENIDOS

- Definición
- Fisiología y fases del estrés
- Biología del estrés
- Factores de riesgo (estresores)
- Clasificación de los factores de riesgo
- Tipos de estrés
- Principales hormonas del estrés (función).
- Características del distrés
- Clasificación del distrés: Agudo/ Agudo Episódico
- Teorías tipos de personalidad
- Características personalidad tipo A
- Estrés crónico o Burnout
- Síntesis Fases del Distrés
- Consecuencias
- Cómo detectar el síndrome de Burnout
- Fases del Burnout
- Consecuencias del Burnout
- Técnicas de autocontrol emocional

MÓDULO IV INTEGRACIÓN DE CONTENIDOS, SUGERENCIAS DE AUTOCUIDADO Y EJERCICIOS DE RELAJACIÓN (10 hrs.)

CONTENIDO:

- Síntesis autocuidado
- Premisas para implementar el autocuidado
- Prácticas diarias de autocuidado
- Dimensión Autocuidado Emocional
 - Expresar emociones
 - Sugerencias de autocuidado emocional
- Dimensión Autocuidado Mental
 - Implicancias del autocuidado mental
 - Sugerencias para cuidar los pensamientos
 - Cómo trabaja nuestra mente
 - Cómo reconocer el estado mental
 - Sugerencias de autocuidado mental
- Dimensión Autocuidado Social
 - Ideas para el autocuidado social
 - Formas de practicar el autocuidado social
- Dimensión Autocuidado Físico
 - Comer de manera nutritiva
 - Practicar ejercicio físico regular
 - Resguardar horas de sueño y descanso
 - Mantener buenos hábitos de higiene personal
- Dimensión Autocuidado Espiritual
 - Ideas autocuidado espiritual
- Beneficios del autocuidado
- Ideas fuerza para implementar el autocuidado
- Frases para pensar de manera positiva respecto del autocuidado
- Link de ejercicios de relajación
 - Me concentro y fluyo en mi respiración
 - Relajación muscular de Jacobson
 - Relajación muscular pasiva
 - Meditación guiada Mindfulness
 - Meditación Mindfulness de plena presencia
 - Meditación guiada: Gratitud por ti



AUTOCUIDADO EMOCIONAL Y MANEJO DEL ESTRÉS

“CUÍDATE, MÍMATE, QUIÉRETE

METODOLOGÍA

Basada en los principios de la Andragogía; esto quiere decir que se utilizará una metodología práctica vivencial.

Práctica, ya que se utilizan ejercicios y actividades prácticas, para obtener resultados observables, conecta la teoría con aquello que será útil y aplicable al logro del objetivo.

Vivencial, se aprende viviendo, sintiendo y haciendo. El aprendizaje vivencial permite que cada persona, con su propio estilo, capacidades, competencias y habilidades logre su objetivo de cambio desde su experiencia.

Cada módulo contará con contenidos teóricos y ejercicios prácticos (tareas), que se encontrarán disponibles a la apertura de éste. Las tareas a realizar deberán ser entregadas en tiempo y forma dentro de cada módulo.

MATERIAL DE APOYO

Se proporcionará una base teórica a través de diapositivas Power Point de contenidos, lecturas complementarias y videos; y una base vivencial a través de pautas de ejercicios, reflexiones, link con ejercicios guiados y video de reflexión.

Se realizarán dos sesiones sincrónicas de 1 hora de duración cada una (inicio y término del curso), en horario y fecha a acordar.

DURACIÓN

El curso tiene una duración de horas 36 hrs. cronológicas, distribuidas en 4 módulos, lo permitirá desarrollar competencias del *saber, hacer y ser*.

CERTIFICACIÓN

Al término del curso, los y las participantes que aprueben el curso recibirán un certificado de participación.



AUTOCUIDADO EMOCIONAL Y MANEJO DEL ESTRÉS

“CUÍDATE, MÍMATE, QUIÉRETE

FACILITADORA

Nelly Vega Morales; Educadora Diferencial U. de Chile, Master en Programación Neurolingüística, Coach en Estructura Profunda; los últimos 14 años dedicada a impartir cursos y talleres de desarrollo personal, en instituciones del estado de Chile y en forma privada.