

“CUÍDATE: DURANTE LA PANDEMIA Y SIEMPRE”

INTRODUCCIÓN

Durante la pandemia del Covid19 se ha puesto de manifiesto la gran capacidad de los profesionales de la salud para hacer frente a una enfermedad infecciosa altamente contagiosa y hasta ahora desconocida. A la vez, también se ha mostrado la vulnerabilidad de los profesionales por trabajar en unas condiciones extremadamente difíciles, tanto por falta de medios como de preparación psicológica y emocional.

Esta crisis ha puesto en evidencia la necesidad que los sanitarios se cuiden a sí mismos para prevenir y gestionar el estrés y las emociones, y así puedan estar en mejores condiciones para poder cuidar de los pacientes y familiares. A pesar de que desde hace tiempo se sabe que es necesario cuidarse para poder cuidar a los demás, a menudo los profesionales no tienen herramientas ni recursos suficientes; en la mayoría de carreras universitarias y módulos formativos sigue habiendo un déficit de formación específica en habilidades de comunicación y autocuidado.

En este curso, el profesional de la salud adquirirá herramientas y recursos de autocuidado para aplicarse de manera inmediata a sí mismo, *durante la pandemia y siempre*. Estos aprendizajes, también le servirán para ser más eficiente con los pacientes y familiares.

A parte de los profesionales de la salud, muchas otras personas también han sufrido y sufren situaciones estresantes y han pasado por distintas emociones debido a la incertidumbre de lo que sucederá, sin tener herramientas para hacerle frente. Para todas ellas también les será útil este curso.

DIRIGIDO A:

A todos los profesionales de la salud: médicos, enfermeras, nutricionistas, psicólogos, fisioterapeutas, auxiliares de clínica y geriatría... para que aprendan a cuidarse a sí mismos durante la pandemia y siempre. También a otros profesionales y personas de otros ámbitos que son conscientes de la necesidad de *autocuidarse*.

OBJETIVOS:

- Tomar conciencia de la necesidad del autocuidado para hacer frente a las situaciones estresantes y emocionales durante la pandemia y siempre.
- Aprender los conceptos básicos del contenido del curso a nivel teórico y las herramientas prácticas para aplicarlos al día a día a nivel profesional y personal.
- Incorporar de manera inmediata en la vida profesional y personal, desde el primer módulo, los ejercicios sencillos que se proponen y se practican mientras se visualizan los vídeos y se estudian los *power-points*.

PLAN DE ESTUDIO

- Módulo 1. Estrés y mecanismos de defensa del Sistema Nervioso Autónomo. Teoría polivagal de Porges. Para qué y cómo reforzar la red social.
- Módulo 2. Gestión del estrés: practicar Mindfulness. Autoabrazos y gestos compasivos que afectan al Sistema Nervioso Autónomo.
- Módulo 3. Emociones: qué son, para qué sirven y cómo gestionarlas. Recursos: Música de estimulación bilateral, E.F.T. o *Tapping*...
- Módulo 4. Practicar la gratitud a nivel mental y real: beneficios. Reconocimiento de todo lo que ya se está haciendo bien: Cómo llevarlo a la práctica. Indagación apreciativa en los equipos: efecto contagio.
- Módulo 5. Practicar un estilo de vida saludable (ejercicio, alimentación, ocio, creatividad...) Resumen de los puntos más relevantes. ¿Qué harás mañana?

ESTRUCTURA DEL CURSO

- Modalidad "On-line".
- 5 módulos. Es recomendable realizar uno por semana. Cada módulo contiene un *powerpoint* y un vídeo.
- Materiales adicionales: artículos, vídeos, libros recomendados.
- Duración: 30 horas (15 de trabajo directo y 15 de complementarias). A realizar en un periodo máximo de 3 meses.
- Los contenidos del curso estarán accesibles a los alumnos matriculados durante 3 meses para que puedan consultar o repasar los contenidos.
- Durante toda la duración del curso, el alumno podrá plantear dudas y preguntas a la tutora.

METODOLOGÍA

Muy práctica. Los contenidos teóricos (*power-points* y vídeos) de corta duración son para introducir el tema de manera *breve* y reforzar la necesidad del autocuidado, a la vez que se proponen ejercicios sencillos para realizarlos en el mismo momento que se visualizan o leen los materiales. Además, para incorporar los aprendizajes es necesario que el alumno realice los ejercicios fáciles de practicar (por ejemplo, meditar un minuto cada x tiempo...) en cualquier momento del día tanto en horario laboral como en el ámbito personal.

EVALUACIÓN

Para obtener el certificado de capacitación es necesario que el alumno realice y supere el test de autoevaluación al finalizar los 5 módulos. El plazo para finalizar el curso será de un periodo máximo de 3 meses.

FORMADORA Y TUTORA

Dra. Jaci Molins Roca, médico especialista en medicina física y rehabilitación vía MIR U.A.B. y enfermera por la U.B. Máster en psicoterapia sistémica y relacional por la UAB, máster en Coaching y liderazgo personal por la UB, Jefe de servicio de Rehabilitación y Directora médica de la *Xarxa sanitària i social de Sta. Tecla* durante treinta años, Profesora de Medicina y Fisioterapia durante 18 años en la *Universitat Rovira i Virgili*, Directora y docente del posgrado de Coaching de la U.R.V. Profesora en el Máster de Coaching de la *Universitat Pompeu Fabra*, Profesora del posgrado de Coaching Nutricional de la U.B. y colaboradora en otros másters y posgrados universitarios. Formadora de Coaching salud en varios Centros sanitarios y Hospitales, autora de varios libros y artículos de coaching salud (el primer libro, *Coaching y salud*, publicado en el 2010, es el referente del Coaching salud en el ámbito español y libro de texto en la UOC. El último libro, *Coaching salud y bienestar*, publicado en el 2019, es específico para que los profesionales de la salud se cuiden a sí mismos y también sirve para el público en general). Actualmente forma parte del Equipo docente de Nutritional Coaching.



jaci@coachingsalut.com



www.coachingsalut.com

