

# Herramientas de Acompañamiento Emocional en Tiempos de Crisis

Código Sence: 1238032700

**MODALIDAD**  
A DISTANCIA



Visita Nuestra Web  
[www.EducarAcademy.cl](http://www.EducarAcademy.cl)



# Módulo 1

Emoción, crisis y acogida. Emociones y su psicobiología.

Definición de emoción: ¿emociones básicas?

Psicobiología de las emociones. Reconocimiento y expresión de las emociones: omnipresencia.

Función adaptativa. Inteligencia emocional: modelo de salovey y mayer. Construcciones sociales.

Crisis sociales y emocionalidad. Tipos de crisis.

Emociones: omnipresencia. Función adaptativa.

Inteligencia emocional. Rol de quien acoge. Resumen.

Actividades. Evaluación.

## Objetivos

Identificar las características de las emociones y los tipos de crisis en el ser humano desde el punto de vista de la psicobiología.





# Módulo 2

Aspectos significativos para el abordaje de la crisis.

Práctica de la contención emocional.

Tipos de intervención/atención en crisis:

intervención de primer orden. Protocolo abcde.

Resiliencia individual y comunitaria. Resiliencia:

resistencia/ recuperación. Características de una

persona resiliente. Resiliencia comunitaria.

Pilares de la resiliencia comunitaria.

Herramientas de promoción de la presencia en los ámbitos

familiares y comunitarios. Estrategias para

potenciar la resiliencia comunitaria. Resumen.

Actividades. Evaluación

## Objetivos

Analizar estrategias de abordaje de crisis de acuerdo a protocolos de intervención.



Visita Nuestra Web

[www.EducARAcademy.cl](http://www.EducARAcademy.cl)



# Módulo 3

Autocuidado y hábitos saludables en tiempos de crisis. Introducción. Antecedentes. Marco teórico. Hábitos alimentarios en tiempos de crisis. Hábitos e higiene del sueño en tiempos de crisis. Beneficios de una alimentación saludable en tiempos de crisis. Beneficios de un buen dormir en tiempos de crisis. Resumen. Actividades. Evaluación.

## Objetivos

Emplear estrategias de autocuidado y hábitos saludables en tiempos de crisis de acuerdo a protocolos establecidos.





# Módulo 4

Estrategias de prevención de trastornos post pandemia:

- vivencias en pandemia: primeros efectos. Las restricciones y nuestra salud emocional. Las emociones compartidas que hemos vivido.
- reconociendo como nos ha afectado: reconoce tus emociones y a la de tus cercanos. Conversa con las personas con las que vives y con quienes trabajas. Regálate un tiempo para reflexionar que ha significado todo esto para ti. Herramientas para la re-organización personal.

Herramientas para cultivar la resiliencia y reconexión: proyectos personales y familiares. Herramientas para el manejo del estrés en proceso de transición de la pandemia.

- trabajo personal: respiración profunda. Actitud positiva.
- cuando pedir ayuda: trastorno de ansiedad. Trastorno de estrés postraumático. Depresión. Duelo. Resumen. Actividades. Evaluación.

## Objetivos

Aplicar estrategias de prevención de trastornos post pandemia de acuerdo al tipo de problemática





# Nuestros Contactos

## Dirección

Avenida Manquehue Sur, 520, Oficina 205  
Las Condes, Santiago

## Email

contacto@educaracademy.cl

## Teléfono Oficina

+56 26469 3263

## Whatsapp

+569 8845 2205



Más  
Información



Visita Nuestra Web  
[www.EducarAcademy.cl](http://www.EducarAcademy.cl)