

Herramientas de Acompañamiento Emocional en Tiempos de Crisis

Código Sence: 1238032700

MODALIDAD
A DISTANCIA



Visita Nuestra Web
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

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. Regálale 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