

 Curso Online Gratuito

Resiliencia y liderazgo para profesionales de la salud

Herramientas para enfrentar
el desgaste profesional y
promover espacios de
trabajo emocionalmente
saludables

en alianza con:

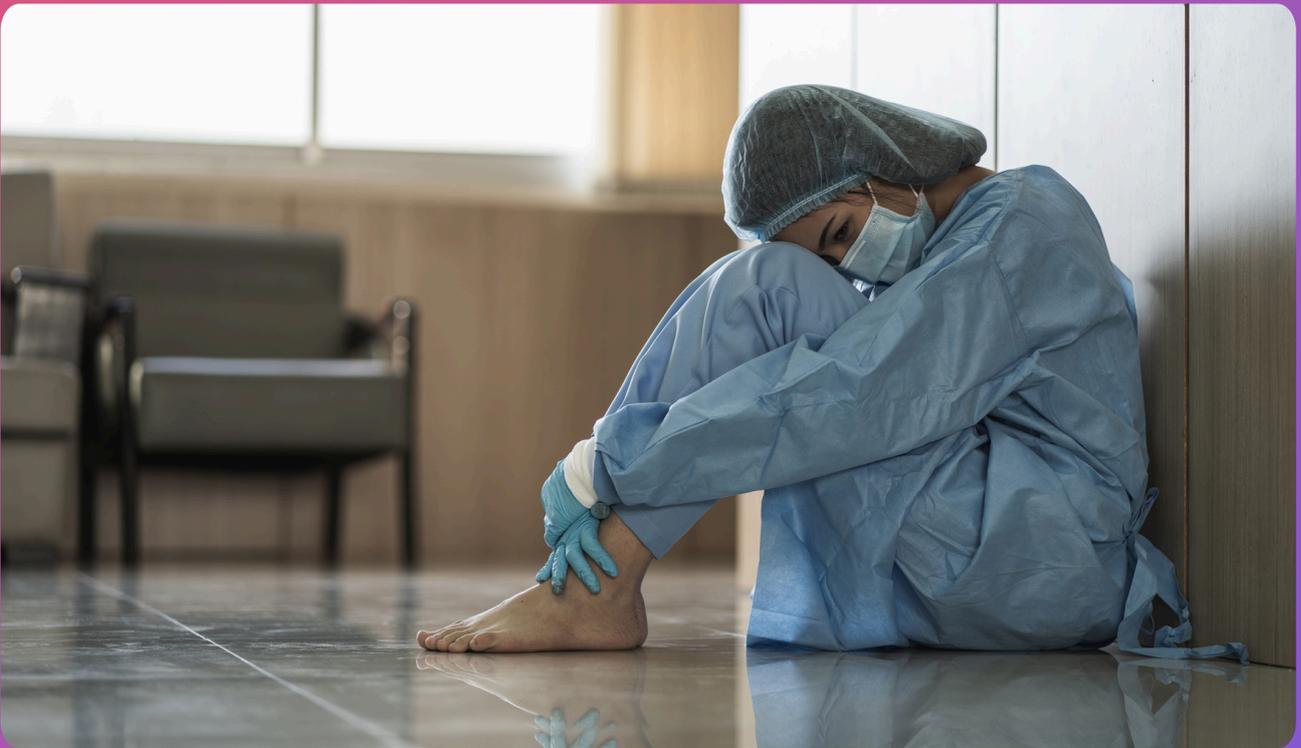


patrocinado por

Johnson & Johnson



Sobre este curso



Los contextos laborales en la salud son espacios donde la **elevada carga laboral**, los recursos a veces limitados y las **altas exigencias** del trabajo exponen a sus trabajadores a desarrollar diversos **trastornos de salud mental** (estrés laboral, ansiedad, depresión, estrés post traumático, burnout o desgaste profesional, entre otros). Esto no sólo afecta al profesional: **afecta también a sus familias, a los contextos laborales y al trabajo en equipo**. También contribuye a un aumento en el ausentismo y rotación, y en último término dificulta entregarle a los/las pacientes un cuidado óptimo.



Sobre este curso

Para contrarrestar estas dinámicas poco saludables, es preciso incorporar y desarrollar **habilidades de autocuidado y regulación emocional, así como estrategias de comunicación efectiva y resolución de conflictos** que promuevan la **resiliencia** tanto de cada individuo como de los equipos de salud en su conjunto.



En alianza con **Desafío Levantemos Chile**, y con el patrocinio de **Johnson & Johnson**, hemos desarrollado este curso online para entregar herramientas teóricas y prácticas que los participantes incorporen dentro de sus contextos laborales. Queremos promover **ambientes de trabajo emocionalmente más saludables** y más flexibles ante las dificultades propias del ejercicio de la profesión, en el mundo público y privado.

Información General



MODALIDAD:

Online, Sincrónica (en vivo).

DURACIÓN:

16 horas lectivas + 4 horas de trabajo personal.



DIRIGIDO A:

Profesionales del área de la salud tanto pública como privada, tales como médicos, enfermeros/as, tecnólogos/as médicos, terapeutas ocupacionales, kinesiólogos o carreras afines.

CUPOS LIMITADOS

Las postulaciones se evaluarán en orden de llegada hasta agotar cupos. ¡No te quedes fuera!



REQUISITOS DE APROBACIÓN Y CERTIFICADO

Deberás completar el 100% de las horas lectivas (asistencia a al menos 5 módulos en vivo). También deberás entregar a tiempo y aprobar las evaluaciones solicitadas.



Objetivos específicos



Identificar **factores de riesgo y protectores** en el entorno laboral y familiar



Introducir a nivel teórico y práctico el concepto de **Mindfulness**



Fomentar la construcción de **redes de apoyo** profesionales y personales



Familiarizarse con las características del **liderazgo transformacional**



Conocer las principales nociones acerca de la **regulación emocional**



Conocer y practicar técnicas de manejo del **estrés y la ansiedad**



Mejorar habilidades de **comunicación y resolución efectiva de conflictos**



Desarrollar habilidades de **empatía**



Contenidos

MÓDULO 1

Estrategias de promoción de la salud mental

- Identificación de factores de riesgo y protectores en el entorno laboral y familiar
- Técnicas de manejo del estrés y la ansiedad
- Prácticas de autocuidado y bienestar personal

MÓDULO 2

Mindfulness y Atención Plena

- Definición y beneficios del mindfulness
- Técnicas básicas de atención plena
- Aplicación del mindfulness en el entorno laboral

MÓDULO 3

Construcción de Redes: Auto-inter cuidado

- Tipos de redes de apoyo
- Beneficios de las redes de apoyo
- Estrategias para construir y mantener redes de apoyo

MÓDULO 4

Liderazgo Transformacional en el Ámbito de la Salud

- Conceptos de liderazgo transformacional.
- Características y habilidades de un líder.
- Aplicación del liderazgo transformacional en el ámbito de la salud.



Contenidos

MÓDULO 5

Estrategias para el Manejo del Estrés

- Estrés y su impacto en la salud
- Técnicas de relajación
- Estrategias cognitivas y conductuales para el manejo del estrés

MÓDULO 6

Regulación Emocional

- Conceptos de regulación emocional
- Técnicas de regulación emocional
- Aplicación de la regulación emocional en situaciones de estrés

MÓDULO 7

Comunicación Efectiva y Resolución de Conflictos

- Habilidades de comunicación efectiva
- Técnicas de resolución de conflictos
- Aplicación de estas técnicas en el entorno laboral

MÓDULO 8

Comunicación y Empatía

- Escucha activa y comunicación efectiva
- Técnicas de empatía y el apoyo entre colegas
- Cómo abordar conversaciones difíciles relacionadas con la salud mental



Equipo Docente



CANDICE FISCHER, PH.D.

Profesora Clínica asociada, UC.
Ph.D. en Psicología Clínica, Universidad de Massachusetts-Amherst
Investigadora Instituto milenio para la Investigación en Depresión y Personalidad
Co-Directora Diplomado UC - Mindfulness y Autocuidado



PAULA ERRÁZURIZ, PH.D.

Profesora asociada, UC.
Ph.D. en Psicología Clínica, Universidad de Massachusetts-Amherst
MA. en Psicología Clínica Boston University
Investigadora Instituto milenio para la Investigación en Depresión y Personalidad



PS. FRANCESCA NILO

Co-Directora Diplomado UC - Mindfulness y Autocuidado
Consejera ONU Salud Mental - Auto/Inter cuidado y Mindfulness
Instructora de Meditación y Budismo Shambhala



Equipo Docente



ANA MARÍA TORRES

Coach Senior

Especialización en la relación mente y cuerpo, formación en psicología positiva

Directora ejecutiva y co-fundadora consultora ApareSer

Miembro y parte del equipo fundador de Ando Por Chile.



JUAN PABLO BASTIDAS

Actor con trayectoria de 30 años dedicado a la actuación, dramaturgia, dirección y producción teatral

Relator y consultor en Habilidades

Comunicacionales, Storytelling, Comunicación Efectiva y Lenguaje No Verbal



Cronograma

Este curso se impartirá en 2 secciones. El calendario de actividades variará según la sección a la que pertenezcas.

Sección 1:

Módulo 1	Módulo 2	Módulo 3	Módulo 4
Sábado 23 noviembre	Sábado 23 de noviembre	Lunes 25 de noviembre	Miércoles 27 de noviembre
9:30 - 11:30	11:30 - 13:30	18:00 - 20:00	18:00 - 20:00
Docente: Candice Fischer	Docente: Candice Fischer	Docente: Francesca Nilo	Docente: Ana María Torres
Módulo 5	Módulo 6	Módulo 7	Módulo 8
Sábado 30 noviembre	Sábado 30 noviembre	Lunes 2 de diciembre	Miércoles 4 de diciembre
9:30 - 11:30	11:30 - 13:30	18:00 - 20:00	18:00 - 20:00
Docente: Paula Errázuriz	Docente: Paula Errázuriz	Docente: Juan Pablo Bastidas	Docente: Juan Pablo Bastidas



Cronograma

Sección 2:

Módulo 1	Módulo 2	Módulo 3	Módulo 4
Sábado 23 noviembre	Sábado 23 de noviembre	Martes 26 de noviembre	Viernes 29 de noviembre
9:30 - 11:30	11:30 - 13:30	18:00 - 20:00	18:00 - 20:00
Docente: Candice Fischer	Docente: Candice Fischer	Docente: Francesca Nilo	Docente: Ana María Torres
Módulo 5	Módulo 6	Módulo 7	Módulo 8
Sábado 30 noviembre	Sábado 30 noviembre	Martes 3 de diciembre	Jueves 5 de diciembre
9:30 - 11:30	11:30 - 13:30	18:00 - 20:00	18:00 - 20:00
Docente: Paula Errázuriz	Docente: Paula Errázuriz	Docente: Juan Pablo Bastidas	Docente: Juan Pablo Bastidas



Preguntas frecuentes

¿Podré acreditar mis horas de asistencia al curso?

Sí. Al final del curso todas las personas que aprueben podrán obtener un certificado de asistencia con las horas totales del curso.

No puedo asistir a una o más de las sesiones por horario, ¿quedarán grabadas?

Sí. Todas las sesiones serán grabadas y serán subidas a la web del curso. El video de cada sesión estará disponible para todas las personas que se hayan inscrito en el curso. Sin embargo, recuerda que debes al menos asistir 5 de las clases en vivo para aprobar.

¿Hasta cuándo estarán abiertas las inscripciones?

Las inscripciones estarán abiertas hasta llenar los cupos del curso.

¿Cómo me uniré a las sesiones del curso?

Todas las sesiones se realizarán por videollamada utilizando la plataforma ZOOM.

¿Dónde podré acceder al material del curso?

El material de las sesiones y la evaluación estarán disponibles una vez que te inscribas en nuestra plataforma HAP.psiconecta.org. Una vez que te inscribas, te enviaremos un correo electrónico para explicarte el proceso.



¿Estás interesado/a? Postula Aquí

FORMULARIO DE POSTULACIÓN



<https://forms.gle/X6xopVd55kJeLMdL7>

ESCRÍBENOS A NUESTRO EMAIL



contacto@psiconecta.org

CONTÁCTANOS POR WHATSAPP



[+56 9 5194 5127](https://wa.me/56951945127)

