

## “AUTOCUIDADO DEL PROFESIONAL EN EL ENCUENTRO CON EL OTRO”

**Fecha de inicio:** jueves 13 de abril 2023

**Día y hora:** jueves 19:00 a 20:30 hs

**Frecuencia:** Semanal

**Duración:** 2 meses (6 encuentros)

**Modalidad:** Virtual (en base a la posibilidad de los participantes podrá acordarse alguna instancia presencial).

**Tipo de capacitación:** Introdutorio - Teórica Vivencial.

**Dirigido a:** Estudiantes avanzados o egresados de profesiones del ámbito de la salud o educativo (psicólogos, psiquiatras, médicos, psicomotricistas, maestros/as, fonoaudiólogos/as, psicopedagogos/as, entre otros).

**Docente a cargo:** Lic. Psic. Leyla López y Lic. Psic. Valeria Gelber

### Objetivos:

1. Compartir un modelo de psicoeducación de nuestro cerebro y su funcionamiento
2. Conocer los sistemas de regulación emocional (sistemas de Amenaza, Logro, Calma)
3. Sensibilizar sobre el rol del profesional en la regulación emocional del consultante/paciente/alumno visualizando qué se activa en la interacción
4. Concientizar sobre la importancia del autocuidado del profesional
5. Brindar herramientas prácticas de regulación emocional.

### Sistema de evaluación académica:

Asistencia al 80% de los encuentros

## Temario con detalle de módulos y distribución:

### Día 1:

- Explicación de contenidos, objetivos y metodología del curso
- La importancia del autocuidado en nuestra práctica y vida cotidiana
- Porque nos cuesta de ser de ayuda para con nosotros mismos
- introducción al modelo CFT - Paul Gilbert
- Práctica

### Día 2:

- El rol del cerebro en nuestras emociones, el rol del entorno
- La evolución de la especie y su relación con las emociones
- Presentación de sistemas de regulación emocional desde la teoría de la compasión
- La activación del sistema de alerta.
- Práctica

### Día 3:

- Evaluación del propio sistema de regulación emocional. Ejercicio práctico.
- Repercusiones de la interacción social en la regulación emocional
- Patrones comunes de sufrimiento y bienestar en el ser humano
- Práctica

### Día 4:

- El camino hacia la empatía y la comprensión conmigo mismo
- Aspectos de la autocrítica
- Concepto de compasión desde la teoría de Paul Gilbert
- Práctica

### Día 5:

- Revisión de los conceptos vistos

- Burn- out. Estrés
- Elementos perjudiciales para la salud
- Auto -apreciación
- Práctica

Día 6:

- Integración de habilidades adquiridas en la vida cotidiana
- Evaluación y cierre

**Bibliografía:**

- “Terapia Centrada en la compasión características distintivas”, Paul Gilbert, Desclée de Brouwer
- “La mente compasiva”, Paul Gilbert, Elefheria
- “Mindfulness. Sanar tu ansiedad”, Margarita Ungo, Paula Brandino, Carlos Cabrera, Ediciones B
- “Como hacer para que te pasen cosas buenas”, Marian Rojas Estapé, Editorial Espasa.

A su vez se proporcionarán otros materiales de lectura entre las instancias.