



Escuela Andaluza de Salud Pública  
CONSEJERÍA DE SALUD Y FAMILIAS

Programa

# PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN TIEMPOS DE PANDEMIA.

CURSO VIRTUAL CON SESIONES EN DIRECTO OBLIGATORIAS

30 de octubre a 11 de diciembre de 2020

EN COLABORACIÓN CON:



## INTRODUCCIÓN

La pandemia de la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) se ha convertido a nivel mundial en la crisis de salud más importante de esta época. España se ha situado -de momento- entre los países más afectados del contexto europeo, con un altísimo número de contagios y una proporción muy elevada de defunciones.

En cuanto a las profesiones sanitarias, nadie duda que este colectivo es uno de los principales afectados por esta pandemia por distintos motivos. Por un lado, por el alto índice de contagios que les afectan. Por otro, porque la pandemia del COVID-19 ha puesto a los/as profesionales sanitarios en una situación excepcional, ya que deben prestar atención sanitaria tomando decisiones de gran calado ético y moral, gestionando recursos especialmente limitados, exponiendo su integridad física y mental y teniendo que equilibrar las necesidades de sus pacientes con sus propias necesidades y la de sus familiares. Y, por último, por el alto nivel sufrimiento que tienen los y las pacientes de coronavirus, quiénes reciben atención en situación de aislamiento y separación de sus familias.

El ámbito sociosanitario y, en especial, las residencias de personas mayores, está siendo también especialmente damnificado por esta epidemia por el gran número de contagios y muertes que acumula. Allí los y las profesionales están trabajando asimismo en condiciones excepcionalmente duras y con una alta exposición a contagios y una alta vulnerabilidad física y emocional.

Toda esta situación es una potencial generadora de miedo, inseguridad y ansiedad en las y los profesionales, que se pueden manifestar en forma de excitabilidad, irritabilidad, falta de voluntad para descansar o cuidarse y signos de angustia psicológica. Surge así la necesidad de facilitar a estas/os profesionales todo el apoyo posible y, en concreto, potenciar todo lo relacionado con facilitar sus autocuidados -siempre- y, especialmente, en estos momentos tan complicados. Una forma de hacerlo es a través de intervenciones formativas que puedan ayudar a desplegar los propios recursos de las y los profesionales.

Los procesos de autocuidados personal y emocional constituyen un aspecto determinante de la propia salud física, psicológica y emocional y una herramienta imprescindible para garantizar nuestra salud. En este curso, las personas participantes realizarán prácticas de mindfulness y prácticas relacionales y se entrenarán herramientas y habilidades de autocuidados para la regulación emocional tras este difícil periodo y para su incorporación en la práctica cotidiana de cada persona. Se hará también explorando contenidos especialmente útiles en estos momentos: conciencia, compasión y autocompasión, perdón, resiliencia y fortaleza interior. Así mismo, se procurará crear y potenciar otra herramienta fundamental de autocuidado a partir de la creación de una comunidad de aprendizaje y apoyo que sirva igualmente como recurso personal y grupal.

La Escuela Andaluza de Salud Pública y varias sociedades científicas (ASENHOA, ASANEC, SACPA, SEMERGEN Andalucía, SEMI) quieren apoyar a las y los profesionales en estos duros momentos facilitando esta formación y entrenamiento en herramientas de autocuidados.

## DIRIGIDO A

Este curso está dirigido a **profesionales del ámbito sociosanitario** que han desarrollado y desarrollan su actividad asistencial en esta época de pandemia, especialmente, a quienes han estado en “primera línea” y que necesitan un espacio psicoeducativo para autorregularse, autoexplorarse y cultivar mecanismos de protección como la compasión y la resiliencia.

### Requisitos:

- Disponibilidad de tiempo para seguir el curso y **asistir a las sesiones “presenciales”** (virtuales) programadas. Es requisito indispensable para obtener el certificado del curso dicha asistencia (ver programación de fechas y epígrafe sobre Evaluación).
- Así mismo, en este curso se van a realizar -entre otras- prácticas basadas en mindfulness por lo que, aunque no es necesaria experiencia previa en meditación, si lo es una predisposición positiva hacia la realización de las mismas durante el desarrollo del curso y **disponibilidad para la práctica**.

Se formará un grupo máximo de 35 personas.

## INSCRIPCIÓN

La preinscripción se realizará en la página Web de la EASP **desde el 13 de octubre hasta el 25 de octubre (o hasta cubrir plazas)** accediendo a través del siguiente enlace:

[INSCRIPCIÓN](#)



El importe de la matrícula es de **50 € para todas las personas participantes** y correrá a cargo de cada una (no dispone de financiación centralizada).

Para personas **socias de** (ASENHOA, ASANEC, SACPA, SEMERGEN Andalucía, SEMI) la matrícula **tendrá una reducción del 50% (25 €)**<sup>1</sup>.

El coste de la matrícula se abonará mediante pago ON-LINE o transferencia, una vez comunicada la selección desde la EASP.

<sup>1</sup> Presentando comprobante de pago de la última cuota de una de estas sociedades científicas cuando se solicite, con la comunicación de selección, desde la secretaría del curso.

## OBJETIVO GENERAL

Despertar la capacidad de autocuidados y la resiliencia para sostener un equilibrio emocional en tiempos de pandemia.

## UNIDADES DIDÁCTICAS: OBJETIVOS ESPECÍFICOS, CONTENIDOS, CRONOGRAMA

**Unidad 0: Introducción al curso y a la plataforma virtual** (30 de octubre).

**Unidad Didáctica 1: Conciencia de uno/a mismo/a: reconocer y comprender cómo estoy.**

Objetivos específicos:

1. Identificar las emociones y pensamientos presentes en cada quién.
2. Aprender a aceptar las emociones que están presentes en este tiempo y comprenderlas.
3. Reflexionar sobre la vulnerabilidad compartida.

Contenidos:

- Desarrollo de la idea “en este momento está bien no sentirnos bien”.
- Sistemas de regulación emocional.
- Organización en “sistema de compañeros/as”.

**Duración de 6 horas a realizar entre los días 30 de octubre y 8 de noviembre. Sesión presencial (virtual) el día 5 de noviembre en horario de 17'00 a 19'00 horas.**

**Unidad Didáctica 2: La práctica de vivir momento a momento.**

Objetivos específicos:

1. Conocer los fundamentos de la Atención Plena.
2. Iniciar la práctica del mindfulness en los momentos de alto impacto emocional.

Contenidos:

- Qué es el mindfulness.
- Cómo hacer pausas conscientes.
- Atención plena centrada en la respiración.

**Duración de 6 horas a realizar entre los días 9 y 15 de noviembre. El día 11 de noviembre se realizará la sesión presencial virtual, correspondiente a esta unidad didáctica, en horario de 17'00 a 19'00 hrs.**

**Unidad didáctica 3: Autocompasión y autocuidado**

Objetivos específicos:

1. Detectar necesidades de autocuidados a través de la autocompasión.
2. Conocer estrategias para el autocuidado y la autocompasión.

3. Integrar la autocompasión como elemento protector para la vida, especialmente, en momentos de dificultad.

Contenidos:

- Dificultades y beneficios de la autocompasión
- Estrategias para el autocuidado emocional.
- Reflexión sobre el trato de amabilidad que me doy hacia mi propio sufrimiento.
- Inicio de la práctica de autocompasión.

Duración de 6 horas a realizar entre los días 16 y 22 de noviembre de 2020. El día 18 de noviembre se realizará la sesión presencial virtual, correspondiente a esta unidad didáctica, en horario de 17'00 a 19'00 hrs.

#### Unidad 4: Practicar el perdón: perdónate y perdona.

Objetivos específicos:

1. Identificar las necesidades de perdón existentes en mi contexto existencial.
2. Iniciarnos en la práctica del cultivo del perdón.

Contenidos:

- El concepto del perdón como ejercicio de libertad.
- Los tres vectores del perdón.
- El perdón como proceso (los doce pasos del perdón).

Duración de 6 horas a realizar entre los días 23 y 29 de noviembre. El día 25 de noviembre se realizará la sesión presencial virtual, correspondiente a esta unidad didáctica, en horario de 17'00 a 19'00 hrs.

#### Unidad 5: Cultivar la compasión como fortaleza interior.

Objetivos específicos:

1. Identificar la evolución del concepto de la Compasión.
2. Reconocer la compasión como virtud desde el punto de vista ético.
3. Iniciar la práctica de la compasión.

Contenidos:

- Qué es y qué no es la compasión.
- El cultivo de la compasión como fuente de satisfacción profesional, personal y fortaleza.

Duración de 6 horas a realizar entre los días 30 de noviembre y 6 de diciembre. El día 2 de diciembre se realizará la sesión presencial virtual, correspondiente a esta unidad didáctica, en horario de 17'00 a 19'00 hrs.

#### Unidad Final: Evaluación del curso (7 al 11 de diciembre)

Estos últimos días del curso quedan para completar las tareas y aprehensión de contenidos. Se realizará una **última sesión presencial el día 9 de diciembre en horario de 17 a 19 hrs** para realizar una revisión del curso y una puesta en común final.

## DIAGRAMA GENERAL DEL CURSO

Unidad Didáctica	Fechas desarrollo	Sesión virtual	Práctica
U. introductoria 0: <b>Introducción al curso y a la plataforma virtual</b>	30 / 10	—	Pre-test conocimientos. Presentación en foro.
U.D. 1: <b>Conciencia de uno/a mismo/a: reconocer y comprender cómo estoy.</b>	30 / 10 a 8 / 11	5 / 11	En cada una de las unidades didácticas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asistencia a sesión virtual.</li> <li>• Lectura recomendada.</li> <li>• Práctica meditativa diaria.</li> <li>• Prácticas informales.</li> <li>• Reflexión en foro.</li> </ul>
U.D. 2: <b>La práctica de vivir momento a momento.</b>	9 a 15 / 11	11 / 11	
U.D. 3: <b>Autocompasión y autocuidado</b>	16 a 22 / 11	18 / 11	
U.D. 4: <b>Practicar el perdón: perdónate y perdona.</b>	23 a 29 / 11	25 / 11	
U.D. 5: <b>Cultivar la compasión como fortaleza interior.</b>	30 / 11 a 6 / 12	2 / 12	
U. Final: Evaluación y cierre del curso	7 a 11 / 12	9 / 12	Terminar prácticas y lecturas de todas las unidades didácticas. Sesión presencial final de puesta en común. Post-test conocimientos. Encuesta de satisfacción.

## METODOLOGÍA

El curso, de **modalidad virtual**, tiene una **duración total de 30 horas**, distribuidas en seis semanas. Cada semana de trabajo se corresponde con el desarrollo de una unidad didáctica. Y la última semana permite completar las tareas y realizar un repaso de todos los contenidos y reflexiones, así como la evaluación del curso.

El curso **está basado en un sistema de aprendizaje** guiado donde el equipo docente ofrece distintos materiales y sesiones virtuales para abordar los contenidos básicos del curso, se proponen algunas lecturas para profundizar en dichos contenidos y se plantea la realización de una serie de prácticas que faciliten la asimilación de los contenidos. Dos características importantes de la metodología de este curso son:

- 1) El componente práctico del curso (aun siendo virtual es fundamental) y ocupa un lugar central de cada unidad didáctica. Se requiere que las personas participantes muestren el compromiso de participar activamente de las reflexiones y ejercicios planteados en el foro, así como el **compromiso de realizar las prácticas semanales propuestas** (algunas de ellas requieren de una actividad diaria).
- 2) **En cada unidad didáctica se realizará una sesión presencial** (aunque virtual), cuyo seguimiento es obligatorio. Estas sesiones son fundamentales para el desarrollo del curso, no sólo por el desarrollo de los contenidos, sino porque la interacción grupal entre el alumnado y del alumnado con el equipo docente se considera un pilar esencial del aprendizaje. **Sólo se permitirá una falta de asistencia sin justificar, y una más justificada** por motivos de trabajo (por estar de guardia o de turno y presentando el correspondiente certificado). Por otra parte, las sesiones quedarán grabadas y a disposición del alumnado en la plataforma virtual, para poder volver a verlas o para el caso puntual de que alguien -justificadamente- no haya podido asistir. Las sesiones se realizarán a través de la herramienta zoom. Se enviará previamente el enlace para unirse a cada sesión.

El alumnado dispone de **herramientas de comunicación directa** (email y/o teléfono) con la coordinación y equipo docente en caso de que requiera solucionar dudas sobre el contenido del curso, o con secretaría si existen problemas técnicos. Existe también un foro de intercambio. Se consideran de interés la **reflexión e intercambio de experiencias entre participantes**, de ahí la posibilidad de compartirlas en el foro que, además, será la herramienta fundamental para dejar constancia de la realización de los ejercicios prácticos del curso (y poder ser evaluados/as).

Teniendo en cuenta que “Se aprende un 10% de lo leído, un 70 % de lo discutido y 80% de lo que experimentado”<sup>6</sup>, **lo esencial en este curso es el trabajo práctico y la reflexión** a partir del material propuesto por el equipo docente.

El curso está planificado según unas **fechas predeterminadas para el inicio y fin de cada unidad didáctica, así como para la realización de las prácticas**. En este sentido, los ritmos están marcados para cada unidad didáctica, si se sigue el ritmo recomendado, se obtendrá el máximo aprovechamiento del curso. No obstante, las prácticas -una vez abiertas- no se cerrarán hasta el día que finaliza el curso: 11 de diciembre.

## HORAS LECTIVAS

30 Horas (modalidad virtual con **sesiones obligatorias en directo**).

## FECHAS DE IMPARTICIÓN

30 de octubre a 11 de diciembre de 2020.

## LUGAR DE CELEBRACIÓN

Campus Virtual de Docencia de la EASP: <https://www.easp.es/virtual/docencia/>

## EVALUACIÓN

El curso tendrá una **Evaluación Continua**.

**Al iniciar el curso**, el alumnado encontrará un **test previo de conocimientos** (pre-test), que no tiene calificación, pero que debe ser respondido por todas las personas participantes. Las respuestas serán de utilidad para adaptar los contenidos del curso al nivel de conocimientos del grupo. Por otra parte, **al finalizar el curso**, se pedirá al alumnado que complete **el mismo test** (post-test) y la comparación de los resultados obtenidos para todo el grupo **permitirá evaluar el nivel de aprendizaje conseguido por el grupo**.

Para la evaluación de aprendizaje se han determinado los siguientes criterios:

- Realizar las prácticas propuestas en cada unidad didáctica.
- Respuesta en el foro correspondiente al ejercicio de reflexión propuesto en cada unidad didáctica.
- Cumplimiento de los plazos establecidos.
- Asistencia a las sesiones presenciales virtuales.

Para la obtención del **certificado de participación** en el curso será indispensable haber realizado, **al menos, el 85% de las tareas** planteadas. Para la obtención del **certificado de aprovechamiento** del curso será indispensable haber realizado, **al menos, el 95% de las tareas**. En ambos casos, haberlo hecho en los plazos estipulados, que pueden ser flexibles a lo largo del curso, aunque teniendo en cuenta que **la fecha de finalización del mismo es inamovible ni ampliable según los criterios de acreditación**.

La **evaluación de la satisfacción** se realizará **mediante la cumplimentación de los cuestionarios de evaluación de la calidad formativa** que estarán disponibles en la plataforma de formación.

## DOCENTE

Ángela Ortega Galán	Dra. en Enfermería. Máster en Bioética y Humanización de la Asistencia Sanitaria. Profesora del Departamento de Enfermería. Universidad de Huelva. Instructora Certificada del Programa "Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión"(CCT) del Compassion Institute de la Universidad de Stanford.
---------------------	---





## COORDINACIÓN DOCENTE

---

María J. Escudero Carretero    Dra. en Sociología. Área de Salud Pública y Ciudadanía. Escuela Andaluza de Salud Pública. Granada.

## SECRETARÍA

---

María José Luzón Torres    Secretaría de Docencia  
+34 958 027 400  
mariaj.luzon.easp@juntadeandalucia.es