



La finalidad de esta formación es que los profesionales desarrollen e implementen herramientas que favorezcan su autocuidado y bienestar emocional para la prevención del burnout y trauma vicario frente al trabajo que desarrollan en contextos de alto riesgo.

Objetivo General

Facilitar la comprensión y manejo de los síntomas asociados al estrés producto del trabajo con NNA en situación de vulnerabilidad, empoderando al profesional mediante estrategias efectivas orientadas a facilitar la prevención de burnout, fatiga por compasión e instalación de trauma vicario.

Objetivos Específicos

- Comprender el ciclo del stress, con sus signos y síntomas de modo de poder detectarlo tempranamente.
- Comprender que es el burnout, la fatiga por compasión y el trauma vicario.
- Conocer diversas estrategias de autocuidado, orientadas a manejar el stress, prevenir el burnout, la fatiga por compasión y la instalación de trauma vicario.
- Desarrollar prácticas concretas que faciliten la aplicación de lo aprendido en la vida cotidiana.

Consideraciones

Dirigido a: Profesionales y técnicos de instituciones públicas, privadas, en práctica privada o estudiantes del área.
(Áreas de infancia, adolescencia y familiar)

Duración: 10 horas pedagógicas.

Modalidad: Asincrónica (flexible).

Horario: Horario flexible

Fecha: Disponible todo el año. 30 días para desarrollarlo.

Certificación: Si, en formato digital. Incluye calificación.

- Incluye:**
- Mentoría Online (Vía Zoom)
 - Plataforma web de cursos online
 - Reportes de avance a coordinadores
 - Comunidad online de profesionales
 - Asistencia técnica al alumno 24/7



Contenidos a desarrollar

Módulo 1: Conceptos

Contenido

Clase A: ¿Qué es stress?

Clase B: Síndrome de burnout

Clase C: ¿Qué es fatiga por compasión?

Clase D: ¿Qué es trauma vicario?

Módulo 2: La importancia del autocuidado

Contenido

Clase A: ¿Qué es el autocuidado y porque es importante?

Clase B: Cerebro, regulación y autocuidado: high road v/s low road

Clase C: Mindfulness, una práctica de autocuidado

Módulo 3: ¡Vamos a practicar!

Contenido

Clase A: Prácticas de atención a la respiración

Clase B: Atención a los 5 sentidos

Clase C: Atención a los pensamientos

Clase D: Trabajo con el crítico interno

Clase E: Plan de autocuidado personal

Clase F: Plan de cuidado y apoyo interpersonal

Docente



Barbara Porter Jalife, Psicóloga, **Doctorada(c) en Psicología**, Diplomada en Terapia Conductual Dialectica (DBT), Diplomada en **Psicología Budista**, Psicoterapeuta Acreditada por el Colegio de Psicólogos y la Sociedad Chilena de Psicología Clínica. Postítulo en Psicoterapia Humanista Transpersonal. Formación en Mindfulness-Based Stress Reduction in Mind-Body Medicine Omega Institute/ U. Massachusetts. Formada en la Reducción de estrés y terapia cognitiva basados en la atención plena, Prácticas de Meditación "Mindfulness" en la Medicina Mente/Cuerpo. Instructora de Hatha Yoga, certificada por Federación Internacional de Yoga. Realiza talleres de Manejo de Stress Basado en la Atención Plena (REBAP) y de Introducción al Mindfulness en el Centro de Estudios y Atención a las personas en la Universidad Adolfo Ibáñez desde el año 2009 a la fecha. Ha realizado diversas charlas y talleres sobre mindfulness abiertos a todo público y dirigidos a empresas. Ejerce además como psicóloga clínica adultos. Autora del libro "La Vida es Ahora: Beneficios de Mindfulness en el Día a Día" (2013).



Metodología

Esta formación se realiza a través de la **Plataforma Online y Social** de Aprender a Crecer, y ha sido diseñada para que el/la alumno/a encuentre todos los contenidos y actividades, así como las indicaciones para realizar y completar el curso de manera autónoma y en los **horarios** que más le acomoden. Los contenidos permanecerán abiertos desde el primer día hasta el último, para que se pueda acceder a ellos en cualquier momento, respetando los ritmos de aprendizaje y las unidades de forma lineal.

Con la finalidad de cumplir los objetivos propuestos, esta formación combina diferentes estrategias docentes basadas en la revisión de las clases video grabadas, videos complementarios, lecturas obligatorias y/o complementarias y la puesta en práctica de los conocimientos mediante actividades lúdicas y pruebas de autoevaluación propuestas por la organización del curso.

La actividad, relación y colaboración con el participante se realizan mediante nuestra **Plataforma Online y Social**, en donde podrás conectarte con tus compañeros y docentes para resolver conjuntamente inquietudes, al mismo tiempo que construyes una comunidad de aprendizaje. Utiliza nuestras **Salas de Clases** Online, tu **Muro**, Mensajería Interna, conexión en **Mentoría Online** (vía Zoom) todos los días lunes (espacio opcional para resolver dudas y realizar consultas con la docente) y la constante atención a la mensajería y correos electrónicos de parte del alumno/a.



Somos parte del Registro



RUT: 76.584.077-5

