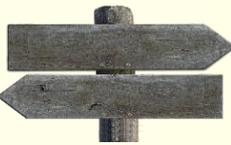




Curso de Autocuidados para personas con Patologías Crónicas (II): HÁBITOS PSICOSALUDABLES

Del 8 de noviembre al 9 de diciembre de 2021

<p>Destinatarios</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Pacientes con enfermedades crónicas: Cáncer, Diabetes, EPOC, Esclerosis múltiple, Párkinson, Enfermedades Raras u otras. • Cuidadores y personal de asociaciones que atienden a personas con patologías crónicas.
<p>Objetivos</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Objetivo general: <ul style="list-style-type: none"> – Adquirir conocimientos y habilidades psicológicas de afrontamiento de problemas cotidianos y trastornos comunes derivados de enfermedades crónicas: depresión, ansiedad y estrés. • Objetivos específicos: <ul style="list-style-type: none"> – Conocer mejor las enfermedades mentales comunes: depresión, ansiedad y estrés. – Mejorar la comunicación con otras personas y motivar el cambio personal. – Aprender técnicas de afrontamiento y resolución de problemas y conflictos relacionales. – Conocer técnicas para minimizar los efectos psicológicos adversos derivados de las enfermedades crónicas. – Complementar la formación recibida en el primer curso de autocuidados para personas con patologías crónicas (I), desde el ámbito de la psicología.
<p>Contenido</p> 	<p>Módulo 1: Comunicación y Resistencia al cambio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comunicación eficaz. • Resistencia al cambio. <p>Módulo 2: Enfermedades comunes: Depresión, Ansiedad y Estrés</p> <ul style="list-style-type: none"> • Depresión. • Ansiedad. • El Estrés. <p>Módulo 3: Técnicas de ayuda (I): Resolución de problemas y Reestructuración del pensamiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Técnica de Resolución de problemas cotidianos. • Modificar pensamientos y creencias irracionales.

	<p>Módulo 4: Técnicas de ayuda (II): Parar el pensamiento...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Técnica de detención del pensamiento. • Técnicas de relajación. • Emociones y reinterpretación de la realidad. • Preparación de una consulta médica.
<p>Temporalización</p> 	<p>Horas totales online: 16 horas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentación del curso 8 de noviembre. • Módulo 1: del 8 al 14 de noviembre. • Módulo 2: del 15 al 21 de noviembre. • Módulo 3: del 22 al 28 de noviembre. • Módulo 4: del 29 de noviembre al 7 de diciembre. <p>Cierre del curso: 9 de diciembre.</p>
<p>Metodología</p> 	<p>El curso tiene una duración total estimada de 16 horas.</p> <p>Las actividades del curso online consisten en:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Visualización de todas las unidades didácticas <i>Power Point (diapositivas)</i>. – Complimentación de 2 cuestionarios de 15 ítems al finalizar cada uno de los módulos 1 y 2 con formato de respuesta de 3 opciones “tipo test”. – Ejercicios o supuestos prácticos de los módulos 3 y 4. – Foro de participación para interactuar con el resto de participantes y el docente (OBLIGATORIO) – Evaluación final acerca de los contenidos abordados en el curso para evaluar su aprendizaje. <p>Además de estas actividades, como material complementario, se proporcionará a los participantes: lecturas, vídeos, enlaces a webs, etc.</p>
<p>Certificación</p> 	<p>Una vez finalizado el curso, se le enviará a través de su correo electrónico la certificación correspondiente.</p> <p>Además, os agradeceríamos que cumplimentarais un último cuestionario de satisfacción al finalizar el taller para que podamos evaluar y mejorar nuestras actividades formativas.</p>
<p>Coordinación</p> 	<p>Enrique Galindo Bonilla.</p> <p>Psicólogo. Técnico superior del Servicio de Coordinación Sociosanitaria de la Consejería de Sanidad de Castilla-La Mancha.</p>
<p>Profesorado</p> 	<p>Enrique Galindo Bonilla.</p> <p>Psicólogo. Técnico superior del Servicio de Coordinación Sociosanitaria de la Consejería de Sanidad de Castilla-La Mancha.</p>