CURSO.
"DIFICULTADES DE SALUD MENTAL FAMILIAR EN CONTEXTO DE ENCIERRO"
JULIO 2020.

El curso tiene por objetivo colaborar a las familias con conceptos y estrategias para aportar con el desarrollo de factores protectores que permitan promover la salud mental familiar.

1. OBJETIVOS:

- **General:** colaborar a las familias con conceptos y estrategias para aportar con el desarrollo de factores protectores que permitan promover la salud mental familiar.
- **Específicos:**
  - ✓ Comprender los aspectos asociados a la salud mental y su relación con la dinámica y convivencia familiar.
  - ✓ Profundizar en el concepto de ansiedad, desde la perspectiva psicosocial hasta el ámbito psicoafectivo, orientado a la situación actual de emergencia sanitaria.
  - ✓ Comprender la relación y diferencia entre el miedo, la ansiedad y el estrés.
  - ✓ Promover la resignificación de la experiencia de crisis y la visualización de recursos.
  - ✓ Promover estrategias de cuidado del adulto mayor que favorezcan su calidad de vida.
  - ✓ Reconocer, identificar y potenciar habilidades socioemocionales.
  - ✓ Identificar estrategias de autocuidado familiar.

2. EQUIPO DE PROFESIONALES RESPONSABLES:

- **Marcela Cabello R.**, Psicóloga, psicoterapeuta en adolescentes y adultos. Especialización en técnicas terapéuticas de constelaciones familiares, trabajo de trauma y terapias complementarias.
- **Eva Rivas C.**, Psicóloga, terapeuta Integral y docente en educación superior. Magíster(c) en drogodependencias. Diplomado salud y desarrollo personal. Terapeuta Floral.
- **Márbelan Inostroza M.**, Psicóloga. Especialización en terapia familiar, parejas, salud mental perinatal y crianza respetuosa. Formación y experiencia en psicología escolar.
- **Tanya Vera G.**, Psicóloga clínica adolescentes y adultos. Magíster en psicología clínica de adultos. Diplomada en filosofía y pensamiento político.
- **Mayerling Araneda N.**, Psicóloga Clínica e hipnoterapeuta. Centro de Hipnosis Clínica de Chile CHC, Licenciada en Educación. Coordinadora de Convivencia Escolar.
- **Jose Oda C.**, Ingeniero y educador comunitario. Diplomado en psicología comunitaria. Experiencia en gestión de programas y proyectos sociales.
- **Daniela Salazar C.,** Trabajadora Social, Mediadora Familiar y Diplomada en Perito Social. Encargada unidad derivación y red de apoyo local en programa de salud mental.

3. DESCRIPCIÓN GENERAL DEL CURSO:

Nº	NOMBRE MÓDULO	CONTENIDOS
1	**SALUD MENTAL, CONVIVENCIA Y DINÁMICA FAMILIAR.**	• Salud mental y contexto de cambio. • Vínculos y dinámicas familiares. • Estrategias para el manejo del estrés.
2	**ANSIEDAD POSITIVA Y ANSIEDAD PATOLÓGICA.**	• Profundización del concepto de ansiedad. • Ansiedad en situación de emergencia sanitaria. • Dimensión individual de la ansiedad desde la perspectiva clínica. • Ansiedad como recurso defensivo y como condición patológica.
3	**¿CÓMO PARALIZA EL MIEDO AL ORGANISMO?**	• Concepto de miedo y situación de confinamiento. • Miedo, ansiedad y estrés; relación y diferencias. • Cómo afecta al organismo y deteriora la vida. • Recomendaciones terapéuticas complementarias.
4	**CRISIS COMO OPORTUNIDAD PARA DESARROLLAR FACTORES PROTECTORES Y FORTALECER RESILIENCIA.**	• Diferentes caras de las crisis. • Características de las crisis. • Recursos emergentes en la crisis. • Mecanismos protectores y pilares de la resiliencia.
5	**EL CUIDADO DEL ADULTO MAYOR EN TIEMPOS DE COVID-19.**	• Consideraciones generales del adulto mayor. • Valores centrales del cuidado del adulto mayor. • Calidad de vida y estilos de vida saludables. • El cuidador y autocuidado.
6	**TÉCNICAS DE MANEJO DEL ESTRÉS Y ANSIEDAD.**	• Detección y manejo de las emociones positivas. • Desarrollar la empatía, la amabilidad y la bondad • Como activar el yo compasivo.
7	**PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS.**	• ¿Qué es PAP? • "Quien, donde y cuando" de la primera ayuda psicológica. • Principios de auxilios: prepararnos, observar, escuchar y conectar. • El autocuidado.
8	**GUÍA DE AYUDA PARA MADRES, PADRES Y APODERADOS PARA EL AFRONTAMIENTO EN FAMILIA DE LA CRISIS SANITARIA POR COVI-19**	• Cómo afecta la salud mental de la familia el vivir en cuarentena o en una pandemia. • Recomendaciones para madres / padres para vivir en cuarentena en familia y mejorar su calidad de vida y salud mental. • Recomendaciones finales de autocuidados para realizar en familia.

4. FECHA DE REALIZACIÓN:

Nº Sesión	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
Día	Lunes	Miércoles	Lunes	Miércoles	Lunes	Miércoles	Lunes	Miércoles
Fecha	13-07-20	15-07-20	20-07-20	22-07-20	27-07-20	29-07-20	06-08-20	08-08-20
Horario	19.00-20.30 hrs.	19.00-20.30 hrs.	19.00-20.30 hrs.	19.00-20.30 hrs.	19.00-20.30 hrs.	19.00-20.30 hrs.	19.00-20.30 hrs.	19.00-20.30 hrs.

5. INVERSIÓN FAMILIAR:

Inversión familiar para inscripción al curso: $24.000.-

www.ecovinculo.cl
capacitaciones@ecovinculo.cl
La Parroquia 81, La Florida.
22 533 79 86 / +569 62099846

¿QUIERES INSCRIRTE EN ESTE CURSO A REALIZARSE EN JULIO 2020?

¡INSCRÍBETE INGRESANDO AQUÍ!

SÍGUENOS EN REDES SOCIALES INGRESANDO EN LA IMAGEN:

ECO_VINCULO

@ECO_VINCULO

WWW.ECOVINCULO.CL