

ACCIÓN FORMATIVA 1: “COMPETENCIAS EMOCIONALES CUIDADORES SOCIO SANITARIOS”

OBJETIVO GENERAL DE LA ACCION FORMATIVA:

Mejorar las competencias emocionales de los cuidadores en atención sociosanitarias a personas con necesidades.

MODULO 1: COMPETENCIAS EMOCIONALES PERSONALES CUIDADORES SOCIO SANITARIOS. RELACION CONSIGO MISMO. 60 horas

OBJETIVO: Desarrollo competencias personales para un mejor conocimiento y dominio de uno mismo.

INSTRUMENTOS DE EVALUACION: Seguimiento diario de aprendizaje, casos prácticos y prueba teórica.

1. CONCIENCIA EMOCIONAL. (15 horas)

- 1.1. Consciente mis emociones.
- 1.2. Diferencias emociones
- 1.3. Conociendo emociones
- 1.4. Aprender de los errores
- 1.5. Opiniones y prejuicios.

2. REGULACION EMOCIONAL. (15 horas)

- 2.1. Emoción, pensamiento y comportamiento
- 2.2. Mis sentimientos
- 2.3. Regular emociones
- 2.4. Emociones de gran intensidad
- 2.5. Crear emociones beneficiosas

3. AUTONOMIA EMOCIONAL (15 horas)

- 3.1. Autoestima
- 3.2. Automotivación
- 3.3. Responsabilidad
- 3.4. Pedir ayuda
- 3.5. Crítica

4. COMO FAVORECER LA AUTODETERMINACION Y LA RESOLUCION DE PROBLEMAS EN LOS CUIDADORES (10 horas)

- 4.1 LA AUTODETERMINACION
- 4.2 LA AUTOGESTION
- 4.3 LA RESOLUCION DE PROBLEMAS

5. IMPACTO MEDIOAMBIENTAL (5 horas)

- 5.1 Beneficios emocionales del cuidado de la naturaleza.

**MODULO 2: COMPETENCIAS EMOCIONALES INTERPERSONALES CUIDADORES SOCIO SANITARIOS.
RELACIONES CON LOS DEMAS. 60 horas**

OBJETIVO: Desarrollo competencias interpersonales para mejorar el modo de relacionarse con los demás.

INSTRUMENTOS DE EVALUACION: Seguimiento diario de aprendizaje, casos prácticos y prueba teórica.

1. HABILIDADES SOCIO-EMOCIONALES. (15 horas)

- 1.1. Cortesía.
- 1.2. Empatía.
- 1.3. Saber escuchar
- 1.4. Asertividad
- 1.5. Resolución de conflictos.

2. HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR (15 horas)

- 2.1. Éxito
- 2.2. Objetivos.
- 2.3. Plan de acción.
- 2.4. Bienestar subjetivo.

3. CONSEJOS RELACIONES PERSONALES. (15 horas)

- 3.1. Limitaciones
- 3.2. Aceptar negativas
- 3.3. Ser empático
- 3.4. Trato amable
- 3.5. Ser tolerante y respetuoso.

4. AUTONOMIA PERSONAL Y LA PARTICIPACION EN COMUNIDAD EN LAS PERSONAS
DEPENDIENTES. (10 horas)

- 4.1 -TECNICAS INTERVENCION INDIVIDUALES
- 4.2 -TECNICA- INSTRUCCIONES VERBALES
 - UTILIZACION DE MODELOS
 - UTILIZACION DEL ROLE-PLAYING
 - REFORZAMIENTO
 - RETROALIMENTACION
 - GENERALIZACION
 - MOLDEAMIENTO S INTERVENCION GRUPALES

4.3 -PAUTAS DE COMUNICACIÓN EN GRUPO

5. IMPACTO MEDIOAMBIENTAL (5 horas)

- 5.1. Beneficios emocionales del cuidado de la naturaleza.

MODULO 3: FORTALEZAS PERSONALES Y TECNICAS EMOCIONALES CUIDADORES SOCIO SANITARIOS. 60 HORAS

OBJETIVO: Identificar las diferentes fortalezas de las personas para su desarrollo personal, así como el aprendizaje de las técnicas emocionales más importantes para aplicarlas en la vida real con las personas dependientes.

INSTRUMENTOS DE EVALUACION: Seguimiento diario de aprendizaje, casos prácticos y prueba teórica.

1 VIRTUDES Y FORTALEZAS PERSONALES (20 horas)

- 1.1. JUSTICIA
-Civismo y Trabajo en equipo. -Justicia y Equidad. -Liderazgo
- 1.2. MODERACION
-Perdón y Compasión. -Humildad y Modestia. -Prudencia. -Autocontrol
- 1.3. SABIDURIA
-Creatividad. -Curiosidad. -Juicio crítico y Mentalidad abierta. -Aprendizaje. -Perspectiva
- 1.4. CORAJE
-Valentía. -Constancia y Persistencia. -Integridad y Honestidad. -Vitalidad y Pasión
- 1.5. TRANSCENDENCIA
-Belleza y Excelencia. -Gratitud. -Esperanza y Optimismo. -Sentido del humor. -Espiritualidad
- 1.6. HUMANIDAD
-Amor. -Generosidad y Amabilidad. -Inteligencia social.

2 TECNICAS EMOCIONALES PRACTICAS. (25 horas)

- 2.1. COGNITIVAS
-Detención del pensamiento
-Catarsis emocional
-Diario emocional
-Resolución de problemas
-Análisis funcional conductual
-Atención plena
-Asertividad
-Razonamiento lógico
-Vista al futuro
-Meditación
- 2.2. CONDUCTALES
-Relajación muscular
-Respiración diafragmática
-Desensibilización sistemática de miedos y fobias
-Musicoterapia
-Risoterapia
-Juegos de rol

3. AUTORREGULACION DE LA CONDUCTA Y AFRONTAMIENTO DE SITUACIONES PROBLEMATICAS (10 horas)

- 3.1 -AUTOREGULACION DE LA CONDUCTA
- 3.2 -APRONTAMIENTO DE SITUACIONES PROBLEMATICAS

4. IMPACTO MEDIOAMBIENTAL (5 horas)

- 4.1 Beneficios emocionales del cuidado de la naturaleza.