

EX-2023-00394027-UNC-ME#FP

ANEXO RHCD

Nombre de la Propuesta: "Cuidado y Autocuidado: herramientas para la promoción de la Salud Mental en el Espacio Laboral".

Tipo Presentación: Nueva

Tipo de Actividad: Seminarios de Extensión

Eje/s temático/s al que corresponde:

Procesos comunitarios. Problemáticas específica en sectores poblacionales; Salud Psíquica - Salud Pública - Salud Comunitaria; Problemáticas emergentes y Post Pandemia

Fundamentación General:

Los/as estudiantes, trabajadores/as, enfrentan situaciones específicas como largas horas de trabajo, falta de recursos (materiales y humanos), demandas continuas, comunicación y trato con personas que generan agotamiento físico y emocional, entre otras situaciones. La exposición a dichas circunstancias pueden tornarse estresantes y/o amenazantes para la integridad bio- psico-social y al mismo tiempo dificultades para proceder de manera saludable.

En función de esto, se constituye un espacio de formación, actualización y capacitación orientado a brindar conocimientos y herramientas relativas al autocuidado y cuidado del equipo de trabajo. Al mismo tiempo se propone un espacio de intercambio de saberes y de experiencias, en el marco de la prevención y promoción de la Salud Mental.

Este seminario taller está orientado al intercambio de experiencias, a la formación y a la co-construcción por medio de espacios de diálogo entre los agentes de la comunidad.

Fundamentación del Carácter extensionista de la propuesta:

El carácter extensionista del curso se basa en la relación entre la Universidad Pública con la sociedad y a partir de la cual se integran las demás funciones a la tarea de responder a las demandas de la comunidad.

De acuerdo al Estatuto de la Universidad Nacional de Córdoba, la misión de nuestra universidad es: a) La educación plena de la persona humana. b) La formación profesional y técnica, la promoción de la investigación científica, el elevado y libre desarrollo de la cultura y la efectiva integración del hombre en su comunidad, dentro de un régimen de autonomía y de convivencia democrática entre profesores, estudiantes y graduados.

La extensión universitaria, en relación a las demandas sociales actuales, que articulan la Salud Mental en el ámbito académico y laboral con una mirada en beneficio de la salud integral, como recurso de calidad de vida, que contribuya a profundizar la conceptualización en torno a los alcances y potencialidades del hacer de la extensión, a la

EX-2023-00394027-UNC-ME#FP

ANEXO RHCD

producción de diálogos que promuevan la horizontalidad y favorezcan la interacción entre la universidad y el resto de la sociedad.

Objetivo/s General/es:

- Promover instancias de formación que permitan brindar y co-construir herramientas de aplicación en el desarrollo de las tareas, fomentando la promoción y la prevención de la Salud Mental en el ámbito académico y laboral.

Objetivos Específicos:

- Habilitar un espacio de formación y de capacitación para los agentes de la comunidad.
- Brindar estrategias de autocuidado y de cuidado para los agentes de la comunidad en general.
- Incentivar a los/as agentes de la comunidad a utilizar herramientas de cuidado y de autocuidado en el ámbito académico y laboral para transitar la tarea de forma saludable.
- Promover y prevenir la Salud Mental de los/as agentes de la comunidad.

Contenidos. Descripción analítica.

Ejes temáticos a abordar:

- Estrategias de cuidado y de autocuidado.
- Herramientas para la intervención en crisis.
- Psicoeducación emocional.

Módulos:

1. Gestión de las emociones en el ámbito académico y laboral (08/08/2023): se trabajará en este módulo de manera teórico-práctica con el propósito de reconocer, identificar y comprender las experiencias emocionales. A su vez, se facilitarán herramientas para influir en las emociones (estrategias de regulación emocional: verificación de hechos y acción opuesta) y al mismo tiempo para reducir la vulnerabilidad emocional.
Gestión de las emociones en el ámbito académico y laboral II (15/08/2023) se continuará trabajando en este módulo de manera teórico-práctica con el propósito de reconocer, identificar y comprender las experiencias emocionales. A su vez, se facilitarán herramientas para influir en las emociones (estrategias de regulación emocional: verificación de hechos y acción opuesta) y al mismo tiempo para reducir la vulnerabilidad emocional.
2. Primeros Auxilios Psicológicos (22/08/2023): se brindarán herramientas para la contención y el acompañamiento, ya que algunas situaciones adversas y complejas

EX-2023-00394027-UNC-ME#FP

ANEXO RHCD

interpelan a los estudiantes y trabajadores y dificultan su manera de accionar. Los primeros auxilios psicosociales constituyen una herramienta versátil, porque se pueden realizar de manera presencial, telefónica y/o virtual. Es sencilla, de fácil aplicación y de enorme utilidad; proporcionan alivio al sufrimiento emocional inmediato, reducen el riesgo de que las reacciones normales se transformen en algo más grave y ayudan a satisfacer las necesidades básicas y de supervivencia. Comunicación Asertiva (29/05/2023): Teniendo presente que está temática atraviesa a cada equipo e institución en el cotidiano laboral, el objetivo de este encuentro se orienta, por un lado, a brindar herramientas para una comunicación efectiva, y por otro lado, intercambiar y socializar las herramientas desplegadas por los y las asistentes.

3. Liderazgo y conducción: Nuevos desafíos en la tarea del Cuidado (05/09/2023): se propone llevar a cabo un encuentro para reflexionar sobre las variables relacionadas al liderazgo de los equipos de trabajo en el contexto actual, tales como: la calidad de la comunicación, la capacidad de escucha, la capacidad de guía al equipo, la capacidad de innovación y creatividad, los niveles de control y autonomía, la planificación de los objetivos, las dificultades y malestares en el rol, entre otras temáticas.
4. Por qué y para qué del Autocuidado (12/09/2023). En estos encuentros se proporcionarán estrategias de cuidado y autocuidado. La propuesta consiste en realizar ejercicios donde se entrene la atención al momento presente de forma intencional, con el fin de parar con el automático y mejorar la toma de decisiones en el trabajo y en la vida diaria de los participantes. Se realizarán intercambios de experiencias con el objetivo de dar cuenta de la importancia de estar presente en lo que acontece.
5. Pausa y Stand Cuidadoso (19/09/2023) Actividad práctica y dinámica, cuyo objetivo se orienta a propiciar una pausa breve, para la incorporación de prácticas saludables que potencien recursos y factores de protección para hacer frente a las tareas cotidianas. El Stand Cuidadoso consiste en distintas actividades que implican participación activa, de los y las asistentes, en diferentes postas dinámicas, como: conciencia plena; autocuidado; espacio lúdico y recreativo; respiración y relajación; reconocimiento y espacio de gratitud; entre otros.

Bibliografía de acuerdo a normas de referencias APA:

Chiavenato, I. (2007). Administración de Recursos Humanos. El capital humano de las organizaciones. Octava Edición. Ed: McGRAW-HILL/INTERAMERICANA EDITORES, S.A.

Choliz Montañez M. (2005). PSICOLOGÍA DE LA EMOCIÓN: EL PROCESO EMOCIONAL. Recuperado de: en: <https://www.uv.es/=choliz/Proceso%20emocional.pdf>

EX-2023-00394027-UNC-ME#FP

ANEXO RHCD

Cortés Montenegro, P.; Figueroa Cabello, R. (2017). Manual ABCDE para la aplicación de primeros auxilios psicológicos en crisis individuales y colectivas. 1era edición. Pontificia Universidad Católica de Chile.

Escardó, V. (2016). Síndrome de Burnout. Cuidado de Cuidadores. Dispositivos grupales y técnicas de intervención. Editorial Noveduc.

Gagliesi P. & Quinteros P.J. (2022) Sumar al amor. Estrategias Centrales de Validación (Linehan Marsha, 2000) Traducido por Boggiano Pablo, Fundación Foro, Buenos aires 2009). Ed.: Tres Olas. Gross JJ. (2010). Emotion Regulation: Past, Present, Future. Cogn Emot[Internet]. 1999;13(5):551–73. Disponible en:<http://dx.doi.org/10.1080/026999399379186>

Ivancevich, J.; Konopaske, R. y Matteson, M. (2006). Comportamiento Organizacional. Séptima Edición. Primera edición en español por McGRAW-HILL/INTERAMERICANA EDITORES, S.A.

Organización Mundial de la Salud. (2006). Guía Práctica de Salud Mental en situaciones de desastres. Series Manuales y Guías sobre Desastres, N° 7. "Capítulo I Los Problemas psicosociales en situaciones de desastres y emergencias: marco general de referencia". Organización Panamericana de la Salud, Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud Washington, D.C., Pp 1-7

Organización Mundial de la Salud. (2012). War Trauma Foundation y Visión Mundial Internacional. Primera ayuda psicológica:Manual del facilitador para la orientación de trabajadores sobre el terreno.

Reyes Ortega, M. A. (2015). Regulación emocional en usuarios con trastornos de ansiedad generalizada. Reporte de la efectividad del modelo integrativo para la regulación emocional grupal (mire-g). Tesis de doctorado. Universidad Iberoamericana, Ciudad de México.

Rossi, A. (2016). Intervenciones Psicosociales en Emergencias y Desastres. Construcciones desde la experiencia. Capítulo: Particularidades de la intervención en crisis como estrategia de intervención comunitaria en desastres y catástrofes. Ed. Brujas: Córdoba.

Slaikou, K. (1999). Intervención en crisis: manual para la práctica y la investigación. México.

Evaluación:

Se realizará una evaluación integradora final escrita (formato monografía) de articulación teórico-práctica, con el análisis de una intervención específica en pautas de cuidado y autocuidado.

Modalidad de dictado: Presencial Física

EX-2023-00394027-UNC-ME#FP

ANEXO RHCD

Carga horaria:

- Carga horaria total: 30 horas
- Carga horaria de las actividades presenciales: (física o remota): 21 horas
- Carga horaria de las actividades no presenciales: 9 hs

Responsable Académico/a:

Nombre y Apellido	DNI
Claudia Simonini	17983429

Responsable Administrativo/a:

Nombre y Apellido	DNI
Natalia Salas	30327490

Equipo Docente:

Nombre y Apellido	DNI
Ana Carolina Ré	37374373
Gonzalo Silva	27955300
Natalia Salas	30327490
Leticia Ogas	30657432
María Belén López	29473355

Destinatarios: Destinado a estudiantes, profesionales, público en general interesado en la problemática y/o temática objeto de la propuesta y equipos de trabajo.

Cantidad de participantes:

Mínimo: 15
Máximo: 60

Aranceles: Art N° 38 RHCD 142/2014: Es competencia del Honorable Consejo Directivo aprobar, modificar o denegar el arancel propuesto o sus condiciones, teniendo en cuenta la accesibilidad. Las becas o descuentos se ajustan a lo regulado por la R.D. N° 884/2004: 20% de descuento para estudiantes universitarios/as; Adscriptos/as y Docentes de la Facultad de Psicología.

Monto Total: \$ 9000
Cantidad de Cuotas: 2
Monto de Cada cuota: \$ 4500

EX-2023-00394027-UNC-ME#FP

ANEXO RHCD

Cobro de honorarios (con factura o recibo):

Nombre y Apellido	CUIL	%
Re Carolina	27-37374373-4	%50
Ogas Leticia Belen	27-30657432-4	%50



Universidad Nacional de Córdoba
1983/2023 - 40 AÑOS DE DEMOCRACIA

Hoja Adicional de Firmas
Anexo Firma Ológrafa

Número:

Referencia: Anexo Seminario extensión Simonini.

El documento fue importado por el sistema GEDO con un total de 6 pagina/s.