



**UNIVERSIDAD JESUITA
EN EL NORTE**

TALLER
**Técnicas de Autocuidado para Profesionales
de la Salud, Social y de Emergencia.**

Facilitador:

Dr. Jorge Borrani.

Duración del Taller

5 sesiones, una vez por semana

(un total de 20 horas)

Horarios en modalidad Virtual:

9:00 a. m. a 1:00 p. m.

I. Objetivo.

Generar y fortalecer recursos teóricos y prácticos de autocuidado individual y grupal, para la prevención del desgaste profesional y el afrontamiento efectivo de crisis.

Objetivos específicos:

- Reconocer los principales riesgos asociados al ejercicio profesional de los intervinientes.
- Desarrollar técnicas individuales de regulación emocional, relajación y regulación cognitiva.
- Incorporar rutinas de autocuidado en la vida diaria y después de intervenciones críticas.
- Experimentar y aplicar técnicas grupales de apoyo y desactivación.
- Elaborar un diario de autocuidado como herramienta de seguimiento y crecimiento personal.

II. Dirigido a.

Toda persona que intervenga en contextos de alta carga emocional ya sea en el sector salud, (psicología, psiquiatría, enfermería, medicina, urgenciología, cuidados paliativos), en el sector social (trabajadores sociales, personal de organizaciones de la sociedad civil, voluntarios de programas sociales o comunitarios), en emergencias y seguridad (bomberos, policías, paramédicos, rescatistas, protección civil, defensores de derechos humanos militares , brigadistas en desastres

naturales) y otros perfiles afines (docentes, ministros religiosos, abogados, periodistas) y estudiantes de estas profesiones.

III. Metodología.

- Exposición teórica breve y participativa.
- Ejercicios prácticos individuales y grupales.
- Role-plays y simulaciones.
- Elaboración progresiva del Diario de Autocuidado (registro de aprendizajes, técnicas aplicadas, reflexiones personales).

IV. Temario.

Sesión 1 – Fundamentos teóricos del autocuidado.

Contenidos:

- Importancia ética y profesional del autocuidado.
- Consecuencias de la exposición continua a crisis.
- Estrés traumático secundario, burnout y desgaste por empatía.

Actividades:

- Autodiagnóstico inicial de desgaste y resiliencia.
- Debate guiado sobre experiencias de autocuidado.

Sesión 2 – Técnicas individuales de autocuidado.

Contenidos:

- Técnicas de relajación y uso de las rutinas.
- Estrategias de autorregulación emocional.
- Defusión cognitiva (Let Go, Car Radio, Name the Story).

Actividades:

- Entrenamiento práctico en relajación.
- Construcción de rutinas diarias.
- Diario de autocuidado.

Sesión 3 – Manejo de crisis y protocolos de desactivación.

Contenidos:

- Protocolos de autocuidado tras intervenciones críticas.
- Estrategias de descompresión.

Actividades:

- Role-play de una intervención crítica con aplicación de rutinas de autocuidado post-evento.
- Ejercicios breves de regulación emocional en momentos de crisis.

Sesión 4 – Técnicas grupales y construcción de redes de autocuidado.

Contenidos:

- Supervisión, acompañamiento y co-cuidado en equipos de psicólogos.
- Protocolos de defusing grupal: fases, roles, beneficios.
- Redes profesionales y espacios de supervisión como prevención del desgaste.

Actividades:

- Simulación de un defusing grupal.
- Dinámica colaborativa: diseño de una “red de autocuidado” con compromisos mutuos.
- Revisión y consolidación del diario de autocuidado como producto final.

Productos finales:

Cada participante generará un Diario de Autocuidado, que incluirá:

- Autodiagnóstico inicial de desgaste.
- Registro de rutinas diarias implementadas.
- Técnicas individuales aplicadas y reflexiones sobre su eficacia.
- Protocolos personales de autocuidado en crisis.
- Aprendizajes de la experiencia grupal.
- Compromiso personal de seguimiento.

V. Procedimiento de inscripción.

A. Completar el formulario de inscripción.

<https://link.superleads.mx/widget/quiz/Quv4WHZH22zEUJmJRAKZ>

B. Realizar el pago en cualquiera de nuestras modalidades.

- En efectivo, tarjeta de débito o tarjeta de crédito en nuestras instalaciones.
- Por transferencia o depósito bancario (recuerda solicitar y confirmar nuestros datos en el Departamento de Educación Continua).
- Con tarjeta de crédito o débito en línea. Realiza el proceso de solicitud que te especificará el Departamento de Educación Continua.

Nota. Recuerda que nuestros datos siempre estarán a nombre de la universidad, nunca solicitaremos realizar depósitos y/o transferencias a cuentas personales.

Realizando pago en una sola exhibición. Aplica un 10% u 8% de descuento, según la forma de pago (véase la siguiente tabla).

Recuerda enviar tu comprobante de pago, por correo electrónico o mensaje de WhatsApp a nuestro número oficial, con tu nombre completo, programa a cursar como referencia bancaria o con tu número de control (puedes solicitarlo en el Departamento de Educación Continua).

VI. Consideraciones importantes.

1. Es necesario cumplir y confirmar los requisitos mencionados anteriormente para completar tu inscripción al programa.
2. En caso de inscribirse a un Taller, para garantizar la entrega de tu constancia, se requiere haber cumplido con al menos el 80% de asistencia (máximo 2 faltas).
3. No presentar ningún adeudo en el taller.
4. En caso de cuestiones de fuerza mayor que eviten la continuidad del programa, asegúrate de solicitar tu baja en el Departamento de Educación Continua para evitar la acumulación de adeudos.
5. **Posterior al inicio del programa:**
 - a. No se realizarán reembolsos una vez comenzado el taller, curso o diplomado, salvo en situaciones excepcionales como emergencias médicas o imprevistos de fuerza mayor, es indispensable presentar la documentación correspondiente.
 - b. En circunstancias excepcionales (por ejemplo, emergencias médicas, eventos de fuerza mayor o situaciones familiares críticas), la institución evaluará la posibilidad de otorgar un reembolso parcial, a su criterio, con base en los documentos probatorios presentados.
 - c. En estos casos, el reembolso se ajustará descontando el costo de materiales, recursos digitales y la parte proporcional de las clases impartidas.
6. **Programas cancelados por la institución:**
 - a. Si la institución cancela el programa, cada estudiante tiene derecho a recibir un reembolso completo o, si lo prefiere, a transferir su pago a otro programa de Educación Continua con características similares, sin costo adicional.
 - b. Con relación a la devolución del reembolso, se realizarán a través del mismo método de pago que se utilizó para la inscripción y se procesarán en un plazo de 15 a 30 días hábiles desde la aprobación de la solicitud. La institución no se responsabiliza por demoras en los reembolsos atribuibles a terceros, como instituciones bancarias o plataformas de pago.

Nota. La Universidad IBERO Monterrey se reserva el derecho de cancelar o posponer los programas que no cumplan con el mínimo de participantes inscritos, con previo aviso al público interesado.