



AVESOC
Asociación Venezolana de Servicios de Salud
de Orientación Cristiana

RIF.: J-31015991-2
Asociación Civil AVESOC
www.avessoc.org.ve /



UCAB Universidad Católica
ANDRÉS BELLO

Cuidándonos para ayudar: herramientas de autocuidado para terapeutas

Objetivo general: El participante será capaz una vez culminado el programa de adiestramiento, de emplear las técnicas más modernas para el manejo del síndrome de desgaste profesional por estrés crónico (burnout) y síndrome de la compasión en los ámbitos: laboral, familiar y social.

1. **Objetivos específicos:**

- Reconocer los síntomas del síndrome de desgaste profesional y del síndrome de la compasión a nivel físico, emocional y conductual.
- Identificar las consecuencias de los síndromes en el trabajo, en la familia y a nivel social.
- Conocer y aplicar técnicas para gestionar y prevenir los síndromes.

2. **Contenido programático:**

- ¿Qué es el síndrome de desgaste profesional o burnout?
- ¿Qué nos genera estrés y agotamiento? – estresores
- Consecuencias del síndrome en trabajo, familia y a nivel social.
- Planes de acción para combatir estresores.
- Técnicas para gestionar el síndrome de desgaste profesional o estrés crónico.
- ¿Qué es el síndrome de la compasión?
- Consecuencias del síndrome en trabajo, familia y a nivel social.
- Técnicas para gestionar el síndrome de la compasión

3. **Metodología instruccional:** a través de exposición y estudios de casos, lluvia de ideas, simulaciones y desarrollo de roles el docente brindará la información y las herramientas requeridas por el participante.

4. **Perfil del participante:** A todo el personal que labora en organizaciones grandes o con alto nivel de dinamismo que pueden estar expuestos a elevados niveles de estrés.

5. **Duración:** 08 horas.

6. **Número de participantes:** 12 participantes mínimo.

7. **Bibliografía utilizada y recomendada:**

Slaikou, K. (1988) **Intervenciones en crisis**. México: Manual Moderno

8. **Instructor:**

Víctor Hugo Figueredo Ruiz.

Licenciado en Psicología

Especialización en Dinámicas de Grupo

Especialización en Terapia Gestalt y Psicodrama

Diplomado en Intervención en Crisis por la Asociación Mexicana de Ayuda Mental en Crisis

Terapeuta certificado en Terapia EMDR (trabajo de trauma)