

EL CUIDADO DEL CUIDADOR: AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOCUIDADO

OBJETIVOS:

- 1.- Reconocer al cuidador como principal herramienta de acompañamiento.
- 2.- Identificar las fuentes personales de satisfacción y desgaste profesional.
- 2.- Reconocer e incorporar actitudes, prácticas y habilidades para el autocuidado.
- 3.- Desarrollar un compromiso con el autocuidado personal que incluya una práctica espiritual para implementar y potenciar la capacidad de acompañamiento.

CONTENIDOS:

- 1.- Conectar con uno mismo como acompañante: Reencontrarnos con las propias fortalezas y dificultades.
- 2.- Desarrollar mis recursos y reconocer mis debilidades para afrontar el sufrimiento y así evitar la fatiga de compasión o el burnout.
- 3.- Hacer un autodiagnóstico y prepararme para una propuesta de mejora.

METODOLOGÍA:

Experiencial, con prácticas y cuestionarios de autodiagnóstico orientadas al descubrimiento de las propias capacidades personales, tratando de integrarlas en la práctica personal. Prácticas para el autocuidado. Físico, emocional y espiritual incorporando herramientas y técnicas de autocuidado de otras tradiciones.

Desarrollar las herramientas de Presencia, conexión y compasión.

Nivel del cuerpo

Escuchando al propio cuerpo.

Despertar: Ejercicios para despertar cuerpo y mente. Automasaje.

Potenciar: Lo que nos aporta la práctica marcial.

Prácticas de Tai Chi y Chi Kung.

Nivel emocional

Reconocimiento de patrones y reacciones.

Conexión empática. La comunicación con el otro.

Técnicas de autorregulación emocional.

Presencia y Ecuanimidad.

Desarrollo de habilidades para manejar el estrés.

Reconocimiento del burnout.

Nivel espiritual

La práctica de la compasión.

Integración de todos los niveles.

Transcendencia.