

**GUIÓN METODOLÓGICO
(PROGRAMA DE ACTIVIDAD FORMATIVA)**

GUIÓN METODOLÓGICO					
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD FORMATIVA	Autocuidado para Equipos Clínicos y de Áreas Administrativas del Hospital Padre Hurtado	DURACION DE LA ACTIVIDAD (HRS. CRONOLÓGICAS)	16 hrs. cronológicas	NUMERO DE PARTICIPANTES	160 en total
FECHA O FECHAS Y LUGAR	<p>EJECUCIÓN CURSO</p> <p>PRIMER GRUPO: 29 DE MAYO DESDE LAS 09:00 – 12:00 HRS SEGUNDO GRUPO: 29 DE MAYO DESDE LAS 13:00 – 17:00 HRS TERCER GRUPO: 12 DE JUNIO DESDE LAS 09:00 – 12:00 HRS CUARTO GRUPO: 12 DE JUNIO DESDE LAS 13:00 – 17:00 HRS QUINTO GRUPO: 26 DE JUNIO DESDE LAS 09:00 – 12:00 HRS SEXTO GRUPO: 26 DE JUNIO DESDE LAS 13:00 – 17:00 HRS SÉPTIMO GRUPO: 10 DE JULIO DESDE LAS 09:00 – 12:00 HRS OCTAVO GRUPO: 10 DE JULIO DESDE LAS 13:00 – 17:00 HRS</p>	<p>AUDITORIO</p> <p>AUDITORIO N°3, MODULO 3, UDD AUDITORIO N°5, MODULO 2, UDD AUDITORIO N° 2 MODULO 3, UDD AUDITORIO N° 2 MODULO 3, UDD AUDITORIO N° 1 MODULO 3, UDD AUDITORIO N° 1 MODULO 3, UDD POR CONFIRMAR POR CONFIRMAR</p>			
HORARIOS	De 09:30 a 12:30 horas (jornada mañana) o de 13:30 a 17:30 horas (jornada de tarde)				
TIPO DE ACTIVIDAD: CURSO, JORNADA, CHARLA, SEMINARIO U OTRO	Cada participante: 16 horas totales: 3 horas cronológicas presenciales + 13 horas on line Las 3 horas presenciales, se realizarán en 1 sesión, en jornadas de mañana o tarde.				
PERFIL DE PARTICIPANTES (INDICAR ESTAMENTO, PROFESION,	Dirigido a: Médicos, Profesionales No Médicos, Técnicos, Auxiliares, Administrativos 8 grupos				
IMPARTE	A&L Capacitación Limitada				
REQUISITOS DE APROBACIÓN	100% de asistencia aprobación nota mínima (5,0)				
METODOLOGÍA	Talleres semi presenciales que alterna sesiones prácticas presenciales de autoconocimiento y conversaciones temáticas guiadas, donde los contenidos son entregados después de cada experiencia vivencial, promoviendo la integración de la teoría desde la experiencia.				
OBJETIVO/S DE DESEMPEÑO	Los funcionarios participantes son capaces de adquirir e incorporar herramientas que les permitan desarrollar habilidades para el manejo del estrés, establecimiento de relaciones saludables y de autorregulación emocional, con el fin de cuidarse a sí mismos como de sus equipos de trabajo.				

MÓDULO	OBJETIVO DE APRENDIZAJE	CONTENIDO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
Taller: Herramientas para el autocuidado y cuidado de equipos clínicos y de áreas administrativas.	El objetivo del taller será adquirir herramientas prácticas de autoconocimiento, autocuidado y cuidado del equipo; de manera de permitirles enfrentar de manera más plena e integrada los desafíos del día a día, mejorando la calidad de vida de las y los participantes.	1) Manejo de Estrés y autorregulación 2) Vínculos afectivos saludables 3) Autoconocimiento y autocuidado. 4) Cuidado del equipo 5) Herramientas prácticas para habitar el presente. 6) Técnicas de autorregulación psicoemocional.	Diversas técnicas de meditación y respiración consciente, ejercicios de Yoga y Biodanza	<p>Conocer cómo funciona el estrés en nuestras vidas y entregar herramientas de autoconocimiento y técnicas de regulación emocional, permite ampliar la percepción sobre nosotros-as mismo-as, contribuyendo así a mejorar nuestra salud mental y calidad de vida.</p> <p>El taller se desarrollará alternando prácticas de autoconocimiento y conversaciones temáticas guiadas donde los contenidos se irán entregando después de cada experiencia vivencial.</p> <p>Cada clase terminará con una práctica de Biodanza, para afianzar los temas desarrollados en el taller desde una vivencia práctica y profunda, donde las y los participantes puedan anclar lo aprendido desde el cuerpo y la emoción, a través del juego, la creatividad y la vinculación afectiva, generando un espacio de vitalidad, alegría y complicidad.</p>