TM Capacitación
Vive, aprende y crece

Servicio a las Personas

Descompresión Emocional para Equipos de Alto Riesgo en APS

24 Horas Cronológicas



Información del Relator:

Carolina Toloza
Psicóloga

Psicóloga titulada por la Universidad del Desarrollo, sede Concepción, con experiencia en intervención clínica, comunitaria y educativa, especialmente en infancia, adolescencia, familia, acogimiento familiar y adopción.

Cuenta con trayectoria en evaluación psicológica, elaboración de informes, planes de intervención, talleres terapéuticos y formativos, trabajo en red, coordinación con tribunales y programas de protección. Además, posee experiencia en dirección técnica, docencia y capacitación en competencias parentales y salud mental.

Información del Curso:

Objetivo General:

Identificar y reducir el impacto de la sobrecarga social derivada de situaciones críticas en Atención Primaria de Salud, fortaleciendo la resiliencia individual, la cohesión de equipo y el desempeño seguro, contribuyendo al bienestar y la salud mental laboral de los funcionarios.

Objetivos específicos:

- Reconocer los principales riesgos psicosociales presentes en equipos de Atención Primaria de Salud.
- Identificar señales de sobrecarga emocional, estrés crónico, fatiga por compasión y desgaste profesional.
- Aplicar técnicas breves de regulación emocional, respiración consciente y autogestión del estrés.
- Fortalecer la resiliencia individual frente a situaciones críticas y de alta demanda asistencial.
- Promover la cohesión, comunicación segura y apoyo entre pares dentro de los equipos de salud.
- Diseñar un micro-plan de autocuidado individual aplicable al entorno laboral.
- Elaborar estrategias breves de apoyo y cuidado de equipo para favorecer ambientes laborales seguros y saludables.

TM Capacitación
Vive, aprende y crece

CONTENIDO DEL CURSO

01. Lección
Riesgos psicosociales y sobrecarga emocional en APS

- Estrés crónico en equipos de salud.
- Fatiga por compasión y desgaste profesional.
- Sobrecarga emocional por alta demanda asistencial.
- Señales de alerta frente al agotamiento.
- Factores protectores individuales y organizacionales.

02. Lección
Regulación emocional y manejo del estrés

- Neurobiología básica del estrés.
- Técnicas breves de respiración consciente.
- Estrategias de regulación emocional
- Manejo de tensión en situaciones críticas.
- Fortalecimiento de la resiliencia individual.

03. Lección
Cohesión de equipo y autocuidado sostenible

- Comunicación segura entre pares.
- Contención emocional dentro del equipo.
- Micro-pausas y prácticas de descompresión.
- Diseño de micro-plan de autocuidado individual.
- Plan breve de apoyo y cuidado de equipo.

24 Horas *Apoyo constante* *Portal 24 horas*

TM Capacitación
Vive, aprende y crece

Información complementaria:

Complementos del curso:

- Diploma digital.
- Certificado de aprobación (cada certificado emitido valida un nivel técnico alto), el cual debe ser en tregado dentro del plazo máximo de 10 días corridos una vez iniciado el curso, y debe especificar lo siguiente:
- Nombre de la capacitación.
- Nombre completo del participante
- R.U.N.
- Número de horas pedagógicas.
- Fecha de inicio (día – mes – año).
- Fecha de término (día – mes – año).
- Nota obtenida por el participante.
- Nombre y timbre del organismo capacitador.

Si el curso es solicitado por una institución o empresa, se enviará un informe a los encargados de la capacitación al finalizar el curso. En este se detallan los elementos técnicos tales como: Cumplimiento de objetivos mediante encuestas de satisfacción complementada con comentarios destacados,asistencia, calificaciones, entre otros.

Importante:

1. A continuación, se presentan puntos los siguientes a considerar:
2. En todo curso independiente de la modalidad (ya sea, sincrónico, asincrónico y/o presencial), se deberá contar con un mínimo de 75% de asistencia, de lo contrario, automáticamente reprobará el curso.
3. En cuanto a cursos presenciales, estos se deben coordinar con 15 días de anticipación a la orden de compra.
4. En TM Capacitación no entregamos ningún tipo de licencia/ programa/ software. De ser necesario para la realización del curso, esto debe ser proporcionado por la institución y/o particular solicitante.
5. Los relatores de la propuesta son tentativos, sólo uno de ellos dictará el curso según la disponibilidad y las necesidades del proyecto, lo cual se coordinará en su respectivo momento.
6. Para cursos presenciales y sincrónicos, el rango horario de ejecución es de 9:00 hrs a 17:30 hrs.
7. **“A través de nuestra propuesta, les damos a conocer el servicio que, como OTEC, estamos en condiciones de brindar, ajustado a su presupuesto y disponibilidad”**