

Heroínas de



Residencia

# Curso 8 horas

Destinado a todo el personal de  
Residencia



---

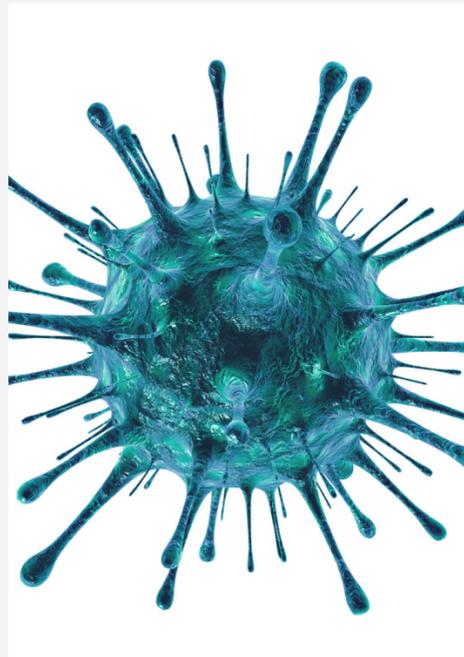
SOBRE EL  
CUIDADO  
PSICOLÓGICO  
Y LA  
DETECCIÓN DE  
PROBLEMAS

¿POR QUÉ?

" Porque ellas son Residencia, porque cuidaron de los mayores, de la empresa, aún poniendo en riesgo su vida.

Simplemente, porque lo merecen, y lo necesitan "

# CONTENIDO



01

---

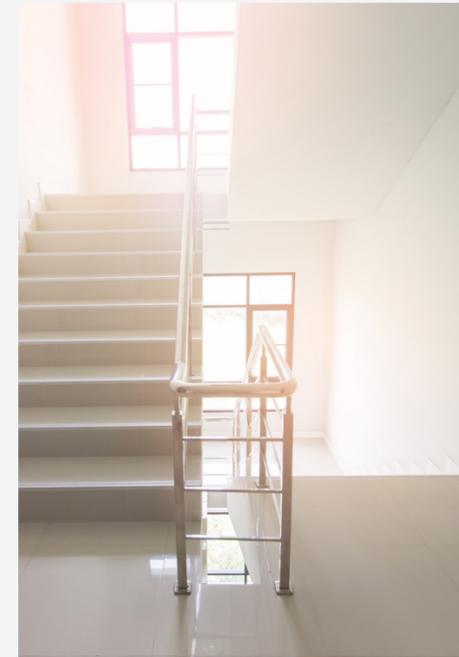
¿Qué está sucediendo?  
Situación actual,  
contexto personal de  
cada participante,  
análisis de la situación  
de los participantes.  
Nivel: psicológico.



02

---

¿Qué estamos  
haciendo? Estrategias  
personales que están  
poniendo en marcha



03

---

¿Cómo lo hemos  
pasado? Se trata de  
que realicen  
evacuación emocional  
de lo que han visto y  
vivido durante este  
tiempo

# CONTENIDO



## 04

---

El miedo, la ira, la frustración, el dolor, ¿qué hacemos con todo esto?  
Normalización y Legitimación del mundo emocional particular. Gestión emocional



## 05

---

La ansiedad y el estrés. Soy soporte, y ¿quién me soporta a mí? La gestión del estrés en situación de emergencia

# CONTENIDO



## 06

---

¿Qué podemos hacer por nosotros mismos? Estrategias cognitivas para gestionar nuestro propio pensamiento. ¿cómo podemos apoyarnos entre nosotras? Estrategias grupales de apoyo



## 07

---

Recobrar el equilibrio psicológico. Autoestima en el dolor. 2 sesiones

# METODOLOGÍA

Adaptándonos a las  
situaciones

---

**Será online, pero presencial. Es decir, tanto el Psicólogo como las participantes, estarán en cada sesión. Se trata de ofrecerles un espacio donde poder aprender a través de su propia experiencia sobre salud psicológica.**

**Serán 6 sesiones de 1 hora en cada ocasión, dos sesiones por semana. Podrán realizarlas desde el trabajo o desde casa ya que se concetarán online.**

**Se ofrecerán seguido de este curso, 4 sesiones más de seguimiento para asegurarnos que todo está funcionando bien**

# BENEFICIOS

¿qué obtienes tú como empresa?

Hacer sentir a nuestros trabajadores que nos preocupamos por ellos, es la mejor actuación tanto a corto como a largo plazo porque obtendremos:

## FILIACIÓN

Empresas que cuidan de sus trabajadores, les apoyan y les reconocen, son empresas donde todo el mundo quiere estar.

## PERSONAL CON AUTOESTIMA

Provoca trabajadores más eficientes, especialmente en situaciones de crisis

## MENOR NUMERO DE BAJAS LABORALES

Si su salud psicológica se cuida, no habrá bajas por depresión o ansiedad

