



WEBINAR
Autocuidado y Gestión Emocional
en COVID 19



Personal Sociosanitario
en
Centros Institucionalizados

Justificación

La **actual crisis sanitaria** que estamos viviendo por COVID 19, **ha supuesto y supone una situación excepcional** que ha dado lugar a un **aumento de la demanda asistencial** por parte del personal **sociosanitario en centros institucionalizados**. Dicha **situación** mantenida en el tiempo **genera sintomatología propia de estrés crónico y posible estrés postraumático**, siendo un **riesgo y peligro para la salud mental de los y las profesionales sociosanitarios** así como para el **cuidado y trabajo con las personas mayores a su cargo**.

Tras hacer una **revisión y análisis de las demandas de los y las profesionales sociosanitarios**, encontramos:

- **Desgaste emocional y físico** (cansancio físico y mental).
 - Falta de interacción social, **aislamiento**.
- **Reducción de pautas de autocuidado** o ausencia de ellas (alimentación "comen pero no se nutren", problemas de sueño...).
 - **Ansiedad y estrés**.
 - **Apatía, desmotivación, aburrimiento**.
 - **Bloqueo** y falta de capacidad de reacción en el trabajo.
 - **Miedo** a contagiar a sus familias.
 - **No expresión emocional** (no vaciado emocional)
 - **Desesperanza** ("la situación no va a mejorar")
 - **Abuso de sustancias tóxicas**: fumar, medicación (hipnóticos) ...
 - **Tristeza, Irritabilidad** y enfado.
 - Frustración de no poder dar más, **impotencia**.
 - Emociones y sensaciones encontradas (vaivén emocional).
 - En residencias con alto número de afectados: **problemas psicósomáticos**, cómo dolores musculares, estomacales...

Desde el **Grupo de trabajo de Psicología del Envejecimiento del Colegio Oficial de Psicología de Castilla y León** consideramos **esencial trabajar y atender las demandas psicológicas de los y las trabajadores del área sociosanitaria en instituciones**.

Objetivos

Planteamos sesión **online webinar**, destinada a profesionales sociosanitarios en instituciones abordando los siguientes objetivos:

- **Gestión Emocional** provocada crisis COVID 19, fomentando ventilación emocional.
- **Identificar, Reconocer y Afrontar sintomatología ansiosa.**
 - **Establecer pautas y estrategias de autocuidado** en el ambito laboral y fuera del mismo.

Metodología

- **Online, formación WEBINAR.**
- **Duración 90 minutos.**

Profesional

Profesional de la Psicología especializado, perteneciente al **Grupo de Trabajo de Psicología del Envejecimiento, Colegio Oficial de Psicología Castilla y León.**

Presupuesto

80€ SESIÓN

