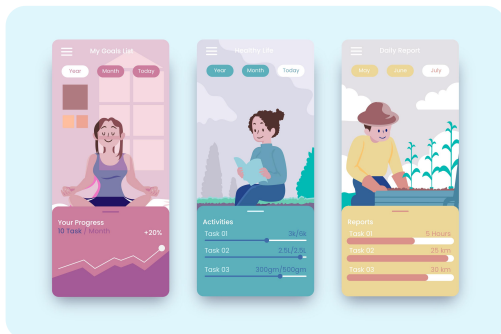


CTRP0016,FCOP0016.Aplicación del autocuidado como herramienta para superar vivencias estresantes



Sku: PC949

Horas: 16

Formato: HTML

OBJETIVOS

Aplicación del autocuidado como herramienta para superar vivencias estresantes

- Aplicar estrategias y técnicas de autocuidado emocional para abordar situaciones de estrés.

CONTENIDOS

Unidad 1. Gestión emocional en momentos de crisis

1.1. Para comenzar

- En esta lección de inicio vas a entender, de forma clara y humana, qué ocurre cuando el estrés se activa y por qué a veces se siente como una “crisis emocional”. También verás la idea central que guiará toda la unidad: si puedes nombrar lo que te pasa, puedes empezar a acompañarte mejor.
- Al final harás una actividad breve y una mini evaluación para entrar a las siguientes lecciones con un mapa simple en la cabeza (y menos culpa en el cuerpo).

1.2. Vivencias de estrés: detección y registro

- En esta lección aprenderás a “leer” tu alarma de estrés: detectar lo que te pasa mientras te pasa y registrarlo de forma simple para reconocer patrones.
- Practicarás un mapa de señales (cuerpo, mente, emoción y conducta) y un método de registro breve (ABC y plantillas rápidas) que te ayudará a pasar de la confusión a la claridad, sin juzgarte.

1.3. Factores causales del estrés

- En esta lección aprenderás a ir más allá de la “chispa” (lo que ocurrió hoy) para entender el sistema que hace que tu estrés se encienda, crezca o tarde en apagarse.

Identificarás factores personales, laborales y contextuales, y usarás una brújula muy práctica: carga + significado + recursos.

- El objetivo es que puedas describir tu estrés con más precisión (sin culparte) y empezar a elegir intervenciones realistas: recuperar recursos, pedir apoyo, poner límites o ajustar expectativas.

1.4. Mecanismos de adaptación: respuestas y patrones

- Cuando el estrés sube, gran parte de tu respuesta aparece en “piloto automático”: el cuerpo y la mente intentan devolverte seguridad, control o alivio. En esta lección aprenderás a reconocer esos mecanismos de adaptación (lucha, huida, bloqueo y complacencia), entender qué intentan proteger y diferenciar entre el alivio inmediato y el costo posterior.
- También verás cómo se forman los patrones y practicarás micro-intervenciones para ampliar opciones: responder 10% diferente, antes de que el estrés decida por ti.

1.5. Consecuencias de la crisis emocional: trauma agudo y estrés postraumático

- En esta lección vas a comprender qué puede pasar cuando una crisis emocional no solo ocurre, sino que deja una huella que se reactiva después. Diferenciarás el impacto reciente (trauma agudo) de un patrón más persistente (estrés postraumático), sin usar esto como diagnóstico, sino como mapa para cuidarte mejor.
- Aprenderás a reconocer señales típicas (intrusión, evitación, hiperalerta, cambios en pensamiento/ánimo), a entender qué mantiene el circuito (disparadores, evitación, autocrítica, falta de recursos) y a identificar cuándo conviene activar apoyo profesional.

1.6. Síntomas y manifestaciones: cuerpo, pensamiento y emoción

- En una crisis emocional, lo que más asusta a veces no es la situación externa, sino la sensación interna de “algo en mí se desordenó”. En esta lección vas a aprender a leer ese “desorden” como información: señales del cuerpo, patrones de pensamiento y climas emocionales que tienen lógica.
- El objetivo no es diagnosticarte ni obligarte a estar bien, sino reconocer manifestaciones típicas del estrés y la crisis emocional para actuar antes, con más claridad y autocuidado. También verás micro-herramientas concretas según lo que esté más activo: cuerpo, mente o emoción.

1.7. Ejercicio práctico de libre expresión escrita

- En esta lección vas a usar la escritura como una herramienta de autocuidado para ordenar tu vivencia de estrés y ganar claridad en momentos de crisis. No se trata de “escribir bonito”, sino de escribir con honestidad y respeto hacia ti.
- Completarás ejercicios que conectan lo aprendido en la unidad: detección de señales, factores causales, mecanismos de adaptación y autovaloración (lo que depende de ti y lo que no). Puedes elegir experiencias recientes sin entrar en detalles íntimos si no lo deseas.

1.8. Role playing y estado de avance

- En esta lección repasarás los conceptos clave de la unidad y los integrarás en una práctica guiada. Primero usarás tarjetas de memoria para refrescar definiciones, señales y herramientas; después harás un role play para entrenar cómo poner límites y responder con autocuidado en una situación de alta carga.
- Al finalizar, podrás evaluar tu “estado de avance”: qué señales detectas antes, cuál es tu respuesta automática más frecuente y qué alternativa pequeña puedes aplicar para cuidarte mejor.

1.9. Evaluación de la unidad

- En esta evaluación comprobarás tu comprensión de la unidad “Gestión emocional en momentos de crisis”.
- Responderás preguntas sobre detección y registro del estrés, factores causales, mecanismos de adaptación, manifestaciones en cuerpo/mente/emoción y nociones clave relacionadas con trauma.
- El objetivo es que consolides un mapa práctico: identificar señales, entender patrones y elegir respuestas de autocuidado más efectivas.

Unidad 2. Herramientas para el autocuidado

2.1. Para comenzar

- En esta lección vas a entrar a la unidad “Herramientas para el autocuidado” con una idea central: el autocuidado no es un premio para cuando termines, es una forma práctica de sostenerte mientras la vida exige.
- Verás el enfoque general de la unidad: usar herramientas pequeñas y repetibles para recuperar sensación de seguridad interna, reconocer tu estado (acelerado/a, apagado/a o en conexión) y elegir el primer paso adecuado.

2.2. Teoría polivagal: trauma y recuperación desde la fisiología

- En esta lección vas a conocer la teoría polivagal como un mapa práctico para entender por qué, ante ciertas señales, el cuerpo se acelera, se pone a la defensiva o se apaga. La usaremos para leer tu estado interno con menos culpa y más claridad.
- Verás conceptos clave (sistema nervioso autónomo, nervio vago, neurocepción) y, sobre todo, cómo traducirlos en autocuidado: qué hacer cuando estás en urgencia (movilización) o en bloqueo (inmovilización), y cómo volver gradualmente a un estado de mayor seguridad.

2.3. Niveles de la teoría polivagal: conexión social, movilización e inmovilización

- En esta lección vas a profundizar en los tres niveles principales del mapa polivagal (usado aquí como una brújula práctica, no como diagnóstico): conexión social, movilización e inmovilización. La meta es que puedas reconocerlos en ti, sin juicio, y entender qué suele necesitar tu sistema según el estado en el que estás.

- Además, vas a practicar un criterio esencial de autocuidado: no todas las herramientas sirven para todos los estados. Cuando aprendes a elegir “la herramienta adecuada para el estado adecuado”, recuperas margen, reduces desgaste y respondes con más claridad (contigo y con los demás).

2.4. Burnout y fatiga: identificación y señales de alerta

- En esta lección vas a diferenciar fatiga y burnout (desgaste profesional) sin caer en etiquetas ni culpa.
- Aprenderás a reconocer señales tempranas, medias y tardías del desgaste, y a usar un “semáforo” práctico para decidir cuándo ajustar hábitos, cuándo renegociar carga y cuándo pedir ayuda.
- El objetivo no es diagnosticarte, sino darte un lenguaje claro y herramientas de alerta temprana para cuidarte antes de llegar al límite.

2.5. Factores de riesgo y protección: cuidarse en contextos exigentes

- En esta lección vas a aprender a leer tu realidad como un “terreno” donde algunas condiciones empujan al sistema nervioso hacia el desgaste (factores de riesgo) y otras lo amortiguan o lo protegen (factores de protección).
- Veremos riesgos en tres capas (contexto, relaciones y sostén interno) y construiremos estrategias realistas: no para volver la vida perfecta, sino para subir recursos, bajar fugas de energía y recuperar margen incluso cuando el entorno sigue siendo exigente.

2.6. Gestión del estrés y momento de pedir ayuda

- En esta lección vas a aprender a gestionar el estrés de manera realista: no buscando “calmarte perfecto/a”, sino recuperando margen para elegir mejor. También vas a identificar señales claras para saber cuándo el autocuidado individual ya no alcanza y es momento de pedir ayuda, sin culpa y con un plan concreto.
- Al final practicarás con un caso integrador y consolidarás conceptos con actividades breves.

2.7. Claves del autocuidado: autoconciencia, autorregulación y compasión

- En esta lección vas a convertir el autocuidado en algo aplicable: no como una lista de “cosas saludables”, sino como un trípode de habilidades que se entrenan.
- Trabajaremos tres claves: autoconciencia (notar a tiempo), autorregulación (ajustar tu estado sin reprimir lo que sientes) y compasión (tratarte con un tono interno que reduzca daño y te devuelva dirección).

2.8. Ejercicio práctico de libre expresión escrita

- En esta lección vas a integrar lo aprendido en la unidad mediante escritura libre: una forma de escribir que prioriza honestidad, claridad y proceso por encima de “hacerlo perfecto”.
- Completarás actividades breves para identificar tu estado (conexión, movilización o inmovilización), ensayar una respuesta con autorregulación y practicar un tono interno

compasivo y realista.

2.9. Role playing y estado de avance

- En esta lección vas a repasar los conceptos esenciales de la unidad (autoconciencia, autorregulación, teoría polivagal como mapa, burnout/fatiga y factores de riesgo/protección) y luego los aplicarás en un role play guiado.
- El objetivo no es “hacerlo perfecto”, sino demostrar que puedes ubicar tu estado, elegir una herramienta adecuada y comunicarte con claridad (límites o pedidos de ayuda) sin quedarte en urgencia o bloqueo.

2.10. Evaluación de la unidad

- En esta evaluación comprobarás tu comprensión de las herramientas de autocuidado vistas en la unidad: autorregulación, mapa de estados (conexión, movilización e inmovilización), señales de desgaste, factores de riesgo/protección y criterios para pedir ayuda.
- Lee cada pregunta con calma y elige la opción que mejor refleje lo aprendido.

Evaluación final

- Esta evaluación final integra los contenidos de todo el curso: gestión emocional en crisis, registro y comprensión del estrés, mecanismos de adaptación, nociones orientativas sobre trauma, y herramientas de autocuidado (autorregulación, mapa de estados, burnout/fatiga, factores de riesgo/protección y pedir ayuda).
- Responde con calma y elige las opciones que mejor reflejen el enfoque práctico trabajado: observar sin juicio, ganar claridad y elegir acciones sostenibles.