

SESIONES PSICOEDUCATIVAS CAISMel

2 0 2 4

¡Te cuidamos, tómame un respiro!

Programa de Gestión del Desempeño y Desarrollo Humano



OBJETIVO GENERAL

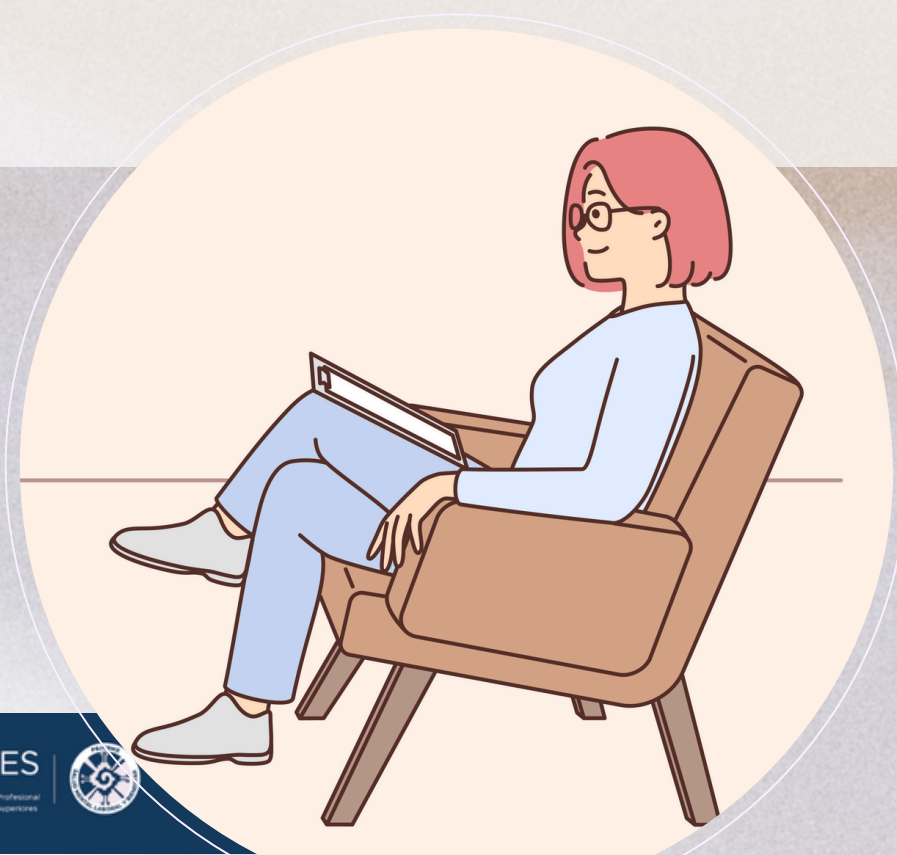
Favorecer las prácticas profesionales resilientes de las personas servidoras públicas, a través de espacios psicoeducativos que contribuyan a prevenir afecciones psicoemocionales que impacten en su desempeño y bienestar.

LOGÍSTICA

Lugar con buena ventilación y suficiente espacio. Sillas para cada participante. Computadora y cañón.

NÚMERO DE PARTICIPANTES:

de 10 a 30 personas.





¿Qué es la sesión psicoeducativa?

Espacios de encuentro y de reflexión en grupo, dónde **descubren y desarrollan habilidades en equipo que mejoran la dinámica laboral**

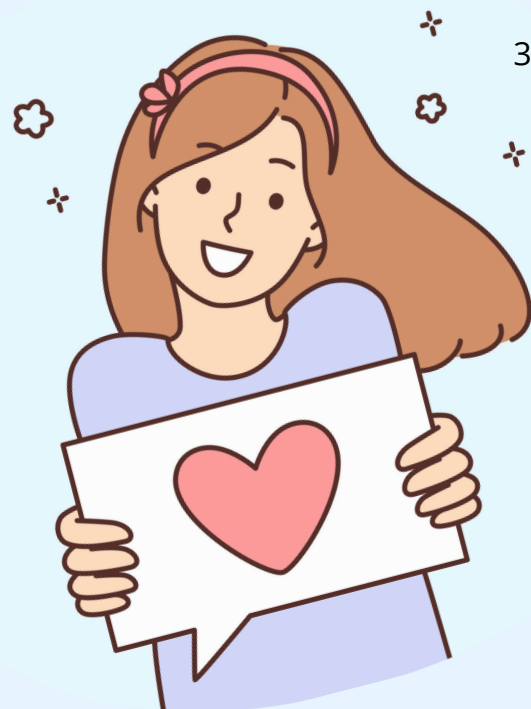
Se aborda información sobre diversos temas para **mejorar el desgaste físico y emocional** que enfrenta el personal de la FGJCDMX.

SESIÓN 1

La importancia de la Salud Mental

Las personas participantes conocerán la importancia del cuidado de su Salud Mental Laboral desde un enfoque salutogénico, a través del reconocimiento de sus activos de salud y herramientas que les permitan generar prácticas de autocuidado para contribuir a su bienestar.

DURACIÓN: 120MIN



3



SESIÓN 2

Riesgos en la salud mental de quien atiende víctimas

Las personas participantes adquirirán información de las principales afectaciones que pueden desarrollar al atender casos de violencia, a través de la identificación de síntomas y/o reacciones, para prevenirlas y atenderlas oportunamente.

DURACIÓN: 120MIN

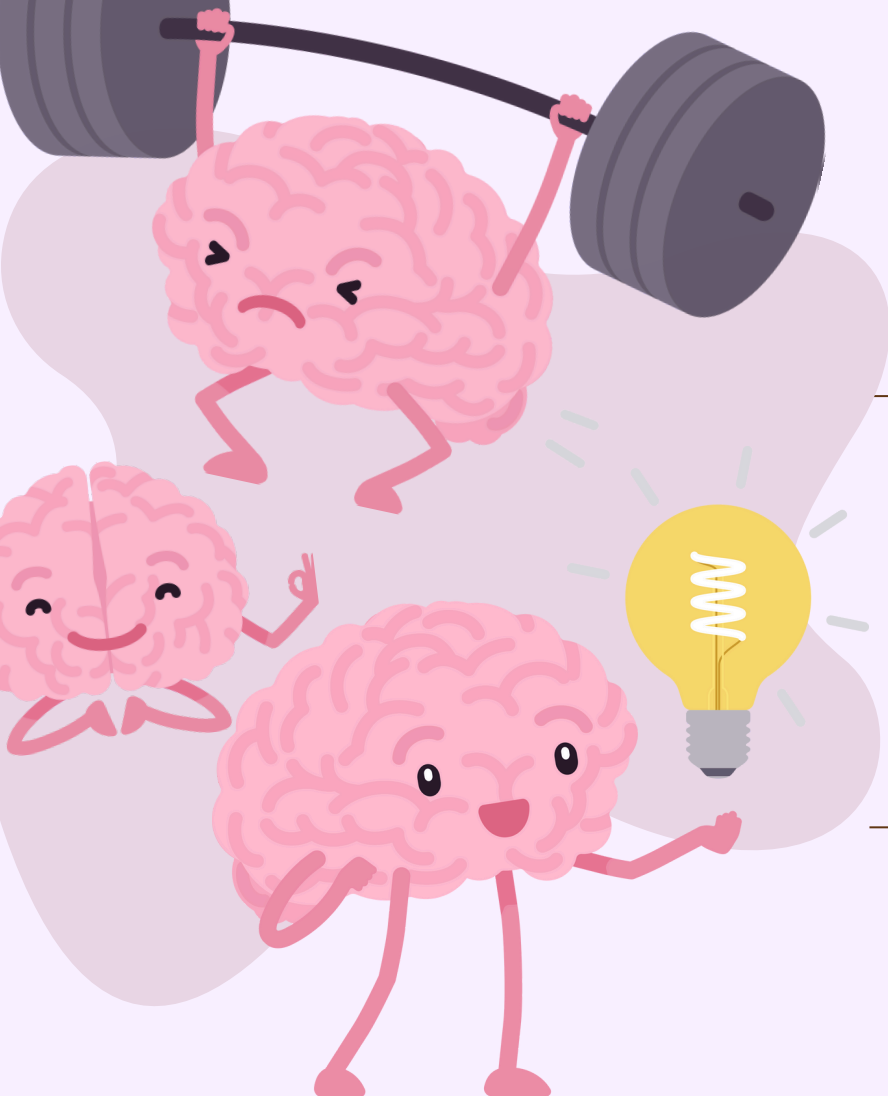
SESIÓN 3

Autorregulación para el bienestar

Las personas participantes adquirirán información y herramientas prácticas para activar su Sistema Nervioso Parasimpático, a través de ejercicios de movimiento somático, respiración, atención plena y osteopatía, para contribuir a su regulación corporal y bienestar.

DURACIÓN: 120MIN





SESIÓN 4

Del Desgaste a la Gestión Emocional

Las personas participantes prevendrán el desgaste emocional a través del fortalecimiento de la empatía y flexibilidad mental, para contribuir a su bienestar.

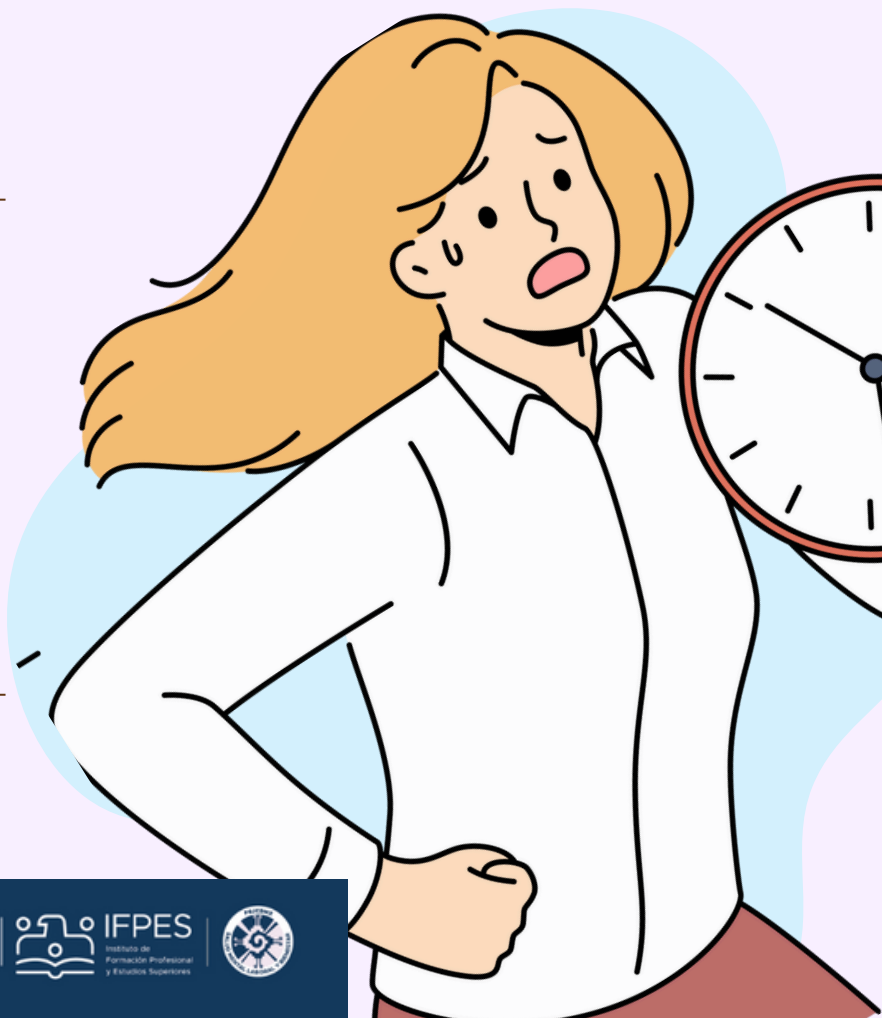
DURACIÓN: 120MIN

SESIÓN 5

Manejo del estrés

Las personas participantes adquirirán herramientas de manejo y reducción de estrés, a través de actividades prácticas, para contribuir a su bienestar.

DURACIÓN: 120MIN

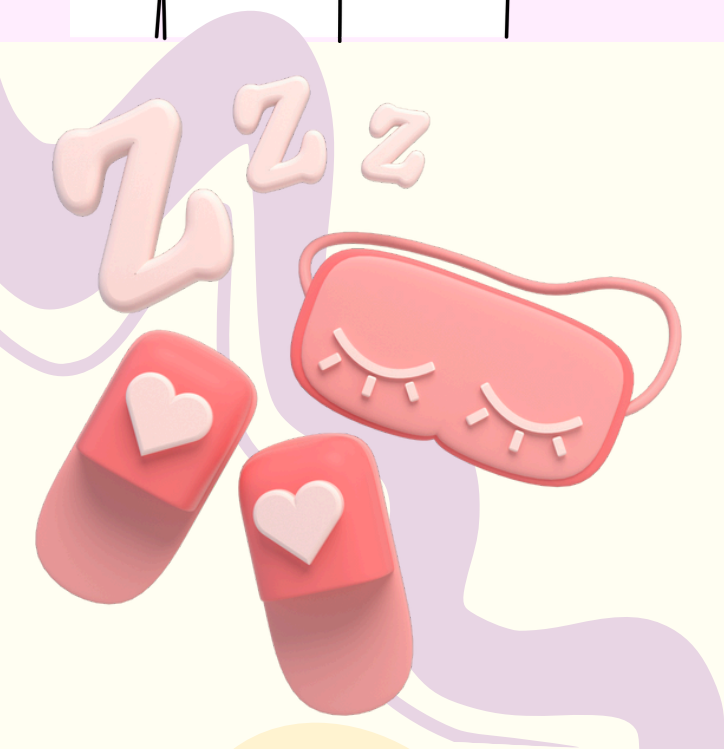


Trauma vicario y Estrés postraumático



Las personas participantes obtendrán información sobre la traumatización vicaria y el estrés postraumático, por medio de herramientas prácticas, para identificarlo, prevenirlo y/o reducirlo.

DURACIÓN: 120MIN



SESIÓN 7

Restaurando mi descanso

Las personas participantes identificarán las fuentes principales de desgaste y adquirirán herramientas que les permitan disminuir el estrés y adoptar hábitos saludables de descanso.

DURACIÓN: 120MIN



SESIÓN 8

Comunicación asertiva en el trabajo

Las personas participantes desarrollarán habilidades de comunicación a través de la resolución positiva de conflictos, toma de decisiones y comunicación asertiva para contribuir a su bienestar laboral.

DURACIÓN: 120MIN

SESIÓN 9

Trabajo colaborativo

Las personas participantes construirán estrategias de trabajo en equipo a través de las herramientas adquiridas durante el proceso de formación, para contribuir al logro de objetivos en común.

DURACIÓN: 120MIN



SESIÓN 10

Gestión al Cambio

Las personas participantes conocerán la importancia de gestionar los cambios que se nos presentan de manera cotidiana a nivel individual y nivel colectivo para así enfrentarlos de manera más saludable.

DURACIÓN: 120MIN





SESIÓN 11

Reconociendo y resignificando el conflicto

Las personas participantes comprenderán que los conflictos son inherentes a las relaciones humanas, asumirán cuál es la forma en que se posicionan ante éste y generarán herramientas que les permitan incidir en las problemáticas de su centro de trabajo.

DURACIÓN: 120MIN



SESIÓN 12

Acción sin Daño

Las personas participantes conocerán el concepto de acción sin daño y lo incorporarán en sus atenciones dentro de los procesos de impartición de justicia en los que participan

DURACIÓN: 120MIN

SESIÓN 13

Acompañar el dolor para transformarlo en vida

Las personas participantes adquirirán herramientas para transitar la experiencia de duelo, a través del contacto con sus emociones y sentimientos, a fin de resignificar la pérdida y posibilitar su elaboración.

DURACIÓN: 120MIN