

Lo emocional:

Autocuidado y desconexión digital

TALLER

Profesorado



Ainhoa Romero Hernández. Psicóloga General Sanitaria. Máster en Psicología Clínica y de la Salud por la UCM, Máster en Epidemiología y Salud Pública por la URJC. Especialista en prevención de adicciones tecnológicas. Especialista en violencia de género; dependencia interpersonal y apego, EMDR.

Breve descripción del curso

Breve formación para aprender estrategias y prácticas que nos permitan cuidarnos física y emocionalmente en un mundo hiperconectado. Se incide en la búsqueda del equilibrio entre la vida online y offline, con ejercicios prácticos y de reflexión.

Objetivos

Sensibilizar sobre los efectos nocivos del uso frecuente de los dispositivos digitales en la salud y aprender herramientas para desconectar y potenciar nuestro autocuidado.

Requisitos y perfil del solicitante

Docentes URJC.

Contenidos

- Psicoeducación. Conciencia digital. Efectos en salud
- Fatiga mental, señales de alerta, adicción
- Herramientas de autocuidado: manejo emociones y estrés, límites al uso de la tecnología, gestión del tiempo
- Prácticas efectivas de desconexión. Desconexión vs descanso
- Ejercicios prácticos: atención plena, mindfulness...

Metodología

Aprendizaje experiencial, ejercicios de reflexión grupal, ejercicios prácticos de atención plena y mindfulness...

Número máximo de participantes

40