



Segunda Jornada de **Autocuidado de la Salud Mental Integrativa** **Con Enfoque Familiar y Comunitario**

Un taller vivencial para avanzar en nuestra práctica con
más humanidad, equilibrio y compromiso.

19 DE AGOSTO — 12 DE SEPTIEMBRE DE 2026

50 horas académicas · modalidad virtual sincrónica · sesiones semanales



\$60
Afiliadas/os FEDE

\$80
No afiliadas/os

\$30
Estudiantes

Con aval de





Segunda Jornada de **Autocuidado de la Salud Mental Integrativa** **Con Enfoque Familiar y Comunitario**

Un taller vivencial para avanzar en nuestra práctica con
más humanidad, equilibrio y compromiso.

19 DE AGOSTO — 12 DE SEPTIEMBRE DE 2026

50 horas académicas · modalidad virtual sincrónica · sesiones semanales



\$60
Afiliadas/os FEDE

\$80
No afiliadas/os

\$30
Estudiantes

Con aval de



¿Quién cuida a quienes nos cuidan?

Una mirada humana al bienestar de quienes sostienen el cuidado.

El personal de enfermería en Ecuador constituye un pilar fundamental del sistema de salud público y privado. La labor de cuidado continuo, ejercida con frecuencia bajo alta demanda emocional, escasez de recursos y exposición permanente al sufrimiento humano, puede generar un impacto profundo y sostenido sobre la salud mental de quienes la ejercen.

El agotamiento progresivo, el estrés crónico y la fatiga por compasión no deben entenderse como debilidades individuales, sino como fenómenos que requieren una respuesta integral, institucional y humana.

80% Estrés crónico

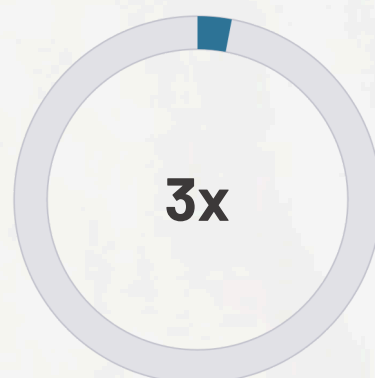
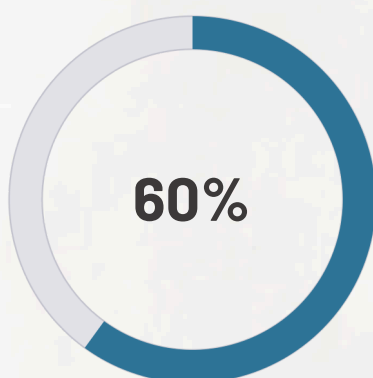
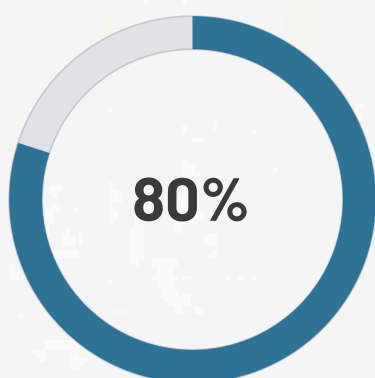
El material base señala que el personal de enfermería latinoamericano reporta síntomas de estrés laboral sostenido.

60% Fatiga por compasión

Se presenta como un desgaste empático que puede afectar el bienestar profesional y la calidad de la atención.

3x · Mayor riesgo de burnout

El documento base plantea un riesgo mayor de burnout en comparación con otras profesiones del sector salud.



El costo del silencio

Ignorar el bienestar emocional del personal de enfermería no es solo un problema individual: también impacta la salud pública, el clima institucional y la sostenibilidad de los equipos. El programa propone abrir espacios de prevención, reflexión y herramientas prácticas para cuidar a quienes cuidan.

“El cuidado de uno mismo no es egoísmo. Es la condición de posibilidad de todo cuidado genuino hacia los demás”.

El autocuidado como responsabilidad profesional y ética

La jornada parte de una premisa central: el autocuidado no debe concebirse como una opción personal reservada para momentos de crisis. En la práctica profesional de enfermería, el bienestar del profesional se relaciona con la posibilidad de sostener una atención humana, segura y de calidad.

1 · Bienestar personal

Preservar la salud mental y emocional para sostener una práctica clínica de calidad, prevenir el burnout y cuidar la vocación a lo largo de la carrera.

2 · Seguridad del paciente

Un profesional emocionalmente equilibrado puede fortalecer la toma de decisiones, la empatía y una atención centrada en la persona.

3 · Resiliencia institucional

Las instituciones que invierten en el bienestar de sus equipos pueden fortalecer la permanencia, el clima organizacional y la calidad asistencial.

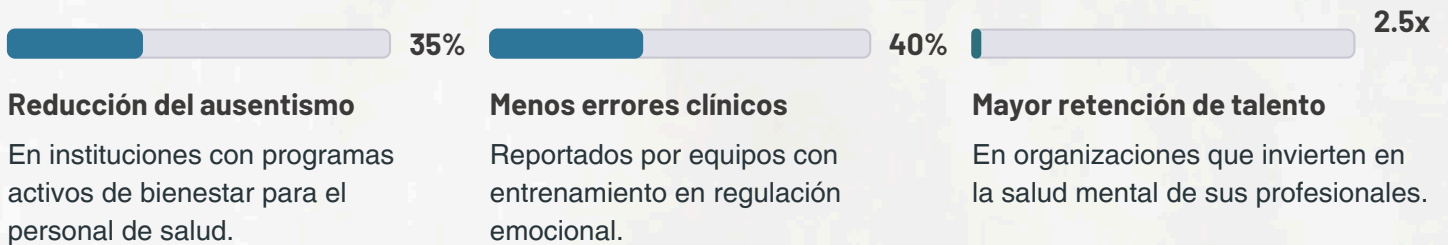
Una jornada para detenerse, reconocerse y volver a cuidar con más equilibrio.



¿A quién está dirigido?

Profesionales de Enfermería En todos los niveles de atención: primer nivel, hospitales, clínicas privadas, cuidados intensivos y servicios especializados.	Docentes de Enfermería Profesores y tutores que forman nuevas generaciones y necesitan espacios de renovación emocional.
Personal auxiliar y técnico Auxiliares, técnicos y colaboradores vinculados a servicios de enfermería en entornos hospitalarios, comunitarios o domiciliarios.	Estudiantes de Enfermería Estudiantes de pregrado y posgrado y carreras afines que desean construir hábitos de autocuidado desde su formación.

¿Por qué es relevante para tu institución?



Facilitar la participación del personal en programas de bienestar emocional puede contribuir a fortalecer la satisfacción laboral, el clima organizacional y la calidad de la atención. La jornada ofrece una oportunidad para que el autocuidado se convierta en una conversación colectiva y una práctica sostenible.



Una experiencia vivencial, no solo teórica

La jornada utiliza un enfoque experiencial, participativo y humanista. Combina reflexión personal, práctica concreta y trabajo colaborativo en un ambiente de confianza y respeto.

1	Reflexión individual guiada Reconocer necesidades emocionales, patrones de respuesta ante el estrés y estado actual de bienestar.
2	Actividades experienciales Aprendizaje emocional a través de la experiencia directa, el cuerpo y la práctica.
3	Trabajo grupal con casos reales Análisis colaborativo de situaciones del entorno enfermero, validación de experiencias y construcción de redes de apoyo.
4	Herramientas de aplicación inmediata Técnicas y recursos concretos de regulación emocional para la práctica clínica y la vida personal.

Además: las sesiones son grabadas y quedan disponibles durante 30 días adicionales, facilitando el acceso al contenido ante imprevistos laborales o personales.



Metodología: Una experiencia vivencial, no solo teórica

La Segunda Jornada de Autocuidado de la Salud Mental Integrativa se sustenta en un enfoque pedagógico experiencial, participativo y humanista. A diferencia de los programas de formación tradicionales, esta jornada no se limita a la transmisión de conocimientos teóricos: propone un proceso de aprendizaje que integra la reflexión personal, la práctica concreta y el trabajo colaborativo, en un ambiente de confianza y respeto mutuo.

El diseño metodológico ha sido desarrollado por el equipo de Katharsis, especialistas en salud mental integrativa, con más de una década de experiencia en el acompañamiento de profesionales de la salud en Ecuador y Latinoamérica. Cada sesión está cuidadosamente estructurada para generar aprendizajes significativos, aplicables de inmediato tanto en el entorno clínico como en la vida personal y familiar.

Componentes metodológicos



1. Reflexión Individual Guiada

Espacios estructurados para que cada participante reconozca sus propias necesidades emocionales, identifique sus patrones de respuesta ante el estrés y tome conciencia de su estado actual de bienestar.



2. Actividades Experienciales

Dinámicas vivenciales diseñadas para activar el aprendizaje emocional a través de la experiencia directa, el cuerpo y la práctica concreta, superando la barrera de lo meramente intelectual.



3. Trabajo Grupal con Casos Reales

Análisis y trabajo colaborativo con situaciones reales del entorno enfermero ecuatoriano, que permiten el aprendizaje compartido, la validación de experiencias y la construcción de redes de apoyo entre pares.



4. Herramientas de Aplicación Inmediata

Cada sesión concluye con la entrega de técnicas y recursos concretos de regulación emocional, listos para ser implementados en la práctica clínica diaria y en la vida personal.

- ❑ Todas las sesiones son grabadas y quedan disponibles para los participantes durante 30 días adicionales, garantizando el acceso al contenido independientemente de imprevistos laborales o personales.

Contenidos del programa académico

El programa académico de la Segunda Jornada de Autocuidado de la Salud Mental Integrativa ha sido estructurado en dos módulos complementarios que abordan el bienestar del profesional de enfermería desde una perspectiva integral: individual, profesional, familiar y comunitaria. Cada módulo combina fundamentos teóricos con herramientas prácticas de aplicación inmediata.

Módulo 1: Bienestar emocional y regulación personal

Este módulo aborda los fundamentos del bienestar emocional desde la perspectiva del profesional de la salud, proporcionando herramientas concretas para la gestión del estrés, la regulación emocional y el desarrollo de una práctica de autocuidado sostenida.

Bienestar emocional integral: concepto, dimensiones y aplicación en el contexto sanitario.

Identificación y manejo del estrés laboral crónico en enfermería.

Técnicas de regulación emocional basadas en evidencia.

Mindfulness y atención plena aplicados a la práctica clínica.

Herramientas de contención emocional para situaciones de alta demanda.

Construcción de una rutina personal de autocuidado sostenible.

Módulo 2: Salud profesional, relacional y comunitaria

El segundo módulo amplía la mirada hacia las dimensiones relacionales y sistémicas del bienestar, abordando el impacto del trabajo en la vida familiar y comunitaria, y proporcionando estrategias para construir entornos laborales más saludables.

Síndrome de Burnout: reconocimiento, prevención y recuperación.

Fatiga por compasión: qué es, cómo se manifiesta y cómo gestionarla.

Comunicación asertiva y saludable en el entorno laboral de enfermería.

Propósito, vocación y sentido en la práctica profesional.

Impacto del trabajo en la dinámica familiar: estrategias de equilibrio

Redes de apoyo comunitario y recursos institucionales disponibles.

- ☐ Al finalizar el programa, cada participante recibirá un Plan Personal de Autocuidado diseñado durante la jornada, junto con una guía de recursos y herramientas para continuar el proceso de manera autónoma.

Una inversión que transforma tu vida profesional y personal

Recarga y renovación Herramientas concretas para sostener el bienestar emocional frente a las exigencias cotidianas.	Crecimiento profesional Fortalecimiento de competencias emocionales, comunicación, atención clínica y liderazgo humano.	Impacto en tu entorno Lo aprendido puede extenderse al trabajo, la familia, las relaciones personales y la comunidad.
--	---	---

Valor curricular y certificación

Al completar satisfactoriamente el programa, cada participante recibirá un Certificado Oficial de Participación con validez académica equivalente a 50 horas académicas, de acuerdo con la información presentada en los materiales fuente.

El programa señala aval institucional de FEDE, Ministerio de Salud Pública del Ecuador y Universidad Central del Ecuador.

Tu inscripción incluye

- Acceso a todas las sesiones sincrónicas.
- Material didáctico digital.
- Guías de autocuidado personalizadas.
- Plan Personal de Autocuidado.
- Certificado oficial de 50 horas académicas.
- Acceso a grabaciones durante 30 días adicionales.

\$60 Afiliadas/os FEDE	\$80 No afiliadas/os	\$30 Estudiantes
----------------------------------	--------------------------------	----------------------------

Asegura tu cupo

Proceso de inscripción y datos de contacto.

01 · Realiza tu pago

Banco Internacional · Cuenta Corriente N.º 0550605278

RUC: 1791258088001

A nombre de: Federación Ecuatoriana de Enfermeras y Enfermeros (FEDE)

02 · Envía tu comprobante

Envía el comprobante junto con tu nombre completo, número de cédula y categoría de inscripción al correo: fedecuadorec@gmail.com

03 · Recibe tu confirmación

En un plazo máximo de 48 horas hábiles recibirás la confirmación de inscripción, el enlace de acceso a Zoom y el material de bienvenida.

WhatsApp

096 801 9653

Teléfono

02 250 263

Correo

fedecuadorec@gmail.com

Atención

Lunes a viernes · 8h00 a 17h00

“Porque quien cuida de sí mismo, cuida mejor a los demás. Tu bienestar es el primer paso hacia una enfermería más humana, más segura y más sostenible”.

FEDE · Katharsis
Quito, Ecuador