



PROGRAMA DEL CURSO  
**PS-1034 SEMINARIO DE TEMAS II**  
**II Semestre 2012**

**“AUTOCUIDADO EN PROFESIONALES DE PSICOLOGÍA”**

**CRÉDITOS:** 2

**NIVEL:** Quinto año

**PROFESORA:**

Licda. María Andrea Araya (Sede de Occidente)  
maria.andrea.ac@gmail.com

**DESCRIPCIÓN**

La Psicología actual, como disciplina formal e independiente, tiene apenas un poco más de un siglo de existencia. A lo largo de esta historia, esta ciencia se ha dedicado a descifrar los misterios de la psique humana, su funcionamiento, sus capacidades, así como y también sus patologías y disfunciones, para intentar acceder a formas de “curar” estas últimas.

El sujeto/objeto de estudio de esta disciplina son las personas mismas, lo cual tiene como consecuencia que el sí mismo sea al mismo tiempo, sujeto investigador y sujeto investigado. Esta dualidad representa una complejidad con muchas aristas, tanto para aspectos relacionados con la metodología y las técnicas de investigación, hasta otros como, por ejemplo, la ética. No obstante, no siempre se tiene consciente este punto, ni sus implicaciones.

La labor de las personas profesionales en Psicología, tiene como una de sus consecuencias, centrarse en el otro, en las otras personas, de manera que se cumpla con las normas científicas de la objetividad dentro del campo de trabajo. No obstante, si se retoma la dualidad mencionada anteriormente, estos profesionales deben entenderse también como sujetos, integrales y propensos, a desarrollar las mismas dificultades y obstáculos que las personas que estudian.

Por tanto, en este curso interesa desarrollar el tema del autocuidado, debido a que es un tema que ha sido relegado en nuestro campo de estudios, debido a que su importancia se centra en la persona profesional y no en “el otro”, su sujeto de estudio. Retomar este tema implica reconocer que las psicólogas y los psicólogos no somos infalibles de padecer dificultades emocionales y de visibilizar el desgaste que implica ocuparse cotidianamente de ayudar a otras personas.

Se pretende que los conocimientos y habilidades que se desarrollen a lo largo del curso sean una herramienta útil tanto a nivel profesional como a nivel personal.



## OBJETIVOS

1. Reflexionar acerca de las implicaciones, personales y laborales, que tiene la Psicología, en tanto se ocupa de la salud de otras personas.
2. Identificar diversos abordajes desde la Psicología para el autocuidado.
3. Indagar sobre herramientas que promuevan el autocuidado, tanto para la labor profesional como para sí mismos.
4. Suministrar un espacio dentro de la Sede de Occidente, que promueva la importancia del autocuidado en cualquier carrera, en particular, en las Ciencias Sociales.

## PERFIL DE ENTRADA Y DE SALIDA AL CURSO

<b>PERFIL DE ENTRADA</b> <b>Cada estudiante:</b>	<b>PERFIL DE SALIDA</b> <b>Cada Estudiante:</b>
<p><b><u>Conocimientos:</u></b></p> <p>1-Identifica los condicionantes históricos, sociales y políticos ligados al desarrollo de la Psicología como interés académico, área de conocimiento y disciplina científica.</p> <p>2-Tiene una concepción crítica acerca de la naturaleza psíquica de la actividad humana y sus posibilidades de conocimiento.</p> <p>3-Posee una clara conciencia del carácter multiparadigmático que impera en los dominios académicos y profesionales de la Psicología.</p> <p>4-Tiene capacidad de integración de marcos teóricos y de llevarlos a la práctica.</p>	<p><b><u>Conocimientos:</u></b></p> <p>1- Tiene la capacidad de la autoreflexividad, en relación con su quehacer profesional y las implicaciones de este.</p> <p>2- Posee conocimientos sobre el autocuidado, sus concepciones teóricas y técnicas para su desarrollo práctico.</p> <p>3- Adquiere competencias cognoscitivas, conductuales y emocionales que le posibiliten una más efectiva asimilación de los conocimientos implicados en su futuro desarrollo profesional.</p>
<p><b><u>Valores:</u></b></p> <p>1-Muestra respeto por la diversidad teórica y académica en la Psicología, así como en la interacción con otras personas y sus necesidades.</p> <p>2-Identifica las implicaciones éticas que derivan de su ejercicio profesional para con las demás personas y también para consigo misma/o.</p> <p>3-Asume una perspectiva ética que considere el respeto a la diversidad, los derechos humanos, el ambiente y la paz.</p> <p>4-Es sensible a una labor del profesional en psicología que implique actuar de cara a la realidad costarricense.</p>	



## METODOLOGÍA

Para el desarrollo de los temas se utilizarán lecturas, discusión de ellas en clase, exposiciones grupales, grupos de discusión y otros recursos.

Durante el curso cada estudiante (o pareja de estudiantes), elegirá un tema relacionado con el autocuidado, investigará sobre él, lo expondrá en clase y entregará un artículo que se enviará a la Revista *Wimbu* para la revisión y publicación (en caso de ser aprobado). Para esto deben revisar las normas de publicación en la página de la revista.

Para finalizar el curso se realizará una actividad para la Sede de Occidente, donde se expondrán los resultados de las investigaciones, como una manera de difundir sobre el tema del autocuidado y para promover la relevancia del mismo.

Además, cada estudiante, de manera individual, realizará un registro personal donde indicará los momentos en qué se siente afectado por situaciones relacionadas con sus estudios, prácticas profesionalizantes, trabajo u otros factores relacionados con la profesión. Semanalmente, presentará los autoregistros y un análisis de las consecuencias fisiológicas y psicológicas de su quehacer. Al finalizar el curso, se elegirán parejas y se intercambiarán sus autoregistros de manera que su compañera o compañero presentará un análisis teórico de los resultados de su autoregistro y una propuesta de autocuidado para las necesidades de la persona y viceversa.

## EVALUACIÓN

	Porcentaje
Exposición sobre técnicas para el autocuidado	20%
Artículo sobre técnicas para el autocuidado	30%
Autoregistro semanal	20%
Análisis y propuesta sobre autoregistro de compañera/o	30%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

## CRONOGRAMA

SESION	FECHA	TEMA
1	07/08/2012	Lectura del programa, organización de grupos y trabajos
2	14/08/2012	Conceptos y definiciones de Autocuido Textos: 1. El autocuidado y su papel en la promoción de la salud. 2. Deliniation or Self-care 3. El cuidado de sí mismo y la personalidad sana  * Inicio del autoregistro semanal
3	06/08/2012	Textos:  4. Michel Foucault y el cuidado de sí 5. Ayudándonos para ayudar a otros (p. 5-45)



		<p>6. Cuidar a los que cuidan 7. Propuesta de Autocuidado ACNUR- ACAI- Casa de Derechos</p> <p><i>* Primera entrega de autoregistro</i></p>
4	21/08/2012	<p>Textos:</p> <p>8. Factors impacting professionals quality of life 9. Working with the psychological effects of trauma 10. Exploring impact of trauma</p>
5	28/08/2012	<p>Textos:</p> <p>11. Estilos de vida de estudiantes de Psicología 12. Sources of the feeling of incompetence 13. El autocuidado de los profesionales</p>
6	04/09/2012	<p>Textos:</p> <p>14. La frecuencia de emisión de conductas de autocuidado 15. Too tired to care? 16. Shared Trauma</p>
7	11/09/2012	<p>Textos:</p> <p>17. Procesos emocionales de cuidado 18. Síndrome de Burnout en Psicólogos mexicanos 19. Compassion satisfaction, compassion fatigue, and BO</p> <p><i>* Inicio de planificación Actividad para la Sede</i></p>
8	18/09/2012	<p>Textos:</p> <p>20. Autocuidado en trabajo con maltrato infantil 21. Factors influencing vicarious traumatization 22. Vicarious traumatization in work places 23. Taking your participants home</p> <p>Exposición Grupal 1</p>
9	25/09/2012	<p>Textos:</p> <p>24. Factors affecting therapist working with torture 25. Therapy work and therapists positive and negative well-being 26. Efectos de la intervención cognitivo conductual en Autocuidado</p>



		Exposición Grupal 2
10	02/10/2012	Textos: 27. Coping Strategies 28. Inventario de Estrategias de Afrontamiento 29. Selfawareness and Mindfulness Exposición Grupal 3
11	09/10/2012	Textos: 30. Utilization of Personal Therapy 31. Qualified therapists experience of personal therapy 32. Validación de escala de conductas de autocuido Exposición Grupal 4
12	16/10/2012	Textos: 33. Visual making 34. Perspectives 35. Yoga Exposición Grupal 5
13	23/10/2012	* Actividad relacionada con el tema
14	30/10/2012	Exposición Grupal 6  Exposición Grupal 7
15	06/11/2012	Actividad relacionada con el tema
16	13/11/2012	Supervisiones Trabajo Final
17	20/11/2012	Entrega del Trabajo Final y última fecha del curso para entrega de artículos para Wimblu
18	27/11/2012	ACTIVIDAD FINAL: PARA LA SEDE

#### **BIBLIOGRAFIA** (en el orden de lectura para el curso)

Uribe Jaramillo, Tulia María. (1999). El autocuidado y su papel en la promoción de la salud. En: *Investigación Y Educación En Enfermería*, vol XVII fasc.2 pp.109 - 118,1999. Universidad de de Antioquia, Colombia.

Ángela A. Richard & Kimberly Shea. (2011). Delineation of Self-Care and Associated Concepts. En: *Journal of Nursing Scholarship*, 2011; 43:3, pp. 255–264.



Fierro Bardají, Alfredo. (2000). El cuidado de sí mismo y la personalidad sana. En: *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 2000, vol XX, n° 76, pp. 35-47.

Sossa Rojas, Alexis. (2010). Michel Foucault y el cuidado de sí. En: *CONHISREMI, Revista Universitaria Arbitrada de Investigación y Diálogo Académico*, Vol. 6, n° 2, 2010, pp. 34-45.

Claramunt, María Cecilia. (1999). Ayudándonos para ayudar a otros: Guía para Autocuidado de quienes trabajan en el campo de la violencia intrafamiliar. En: *ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD. Programa Mujer, Salud y Desarrollo Guía para el autocuidado Serie Género y Salud Pública 7*. San José, Costa Rica.

Arón, A.M. y Llanos M.T. (2004). Cuidar a los que cuidan: desgaste profesional y cuidado de los equipos que trabajan con violencia. En: *Sistemas Familiares*, año 20, n° 1-2; pp. 5-15.

Rojas, Erika. (2009). *Propuesta para el Autocuido de personas proveedoras de servicios a población refugiada, solicitante de asilo o de interés de ACNUR Costa Rica*. Documento sin publicar.

Sprang, Ginny; Clark, James J. & Whitt-Woosley, Adrienne. (2007). Compassion Fatigue, Compassion Satisfaction, and Burnout: Factors impacting a professional's quality of life. En: *Journal of Loss and Trauma*, vol. 12, pp. 259–280, 2007.

Collins, S. & Long, A. (2003). Consequences of working with the psychological effects of trauma: consequences for mental health-care workers – a literature Review. En: *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, n° 10, pp. 417–424, Blackwell Science Ltd, 2003.

Hernandez, Pilar; Engstrom, David; Gangsei, David. (2010). Exploring the impact of trauma on therapists: Vicarious Resilience and related concepts in training. En: *Journal of Systemic Therapies*, Vol. 29, n°. 1, 2010, pp. 67–83.

Páez Cala, Martha Luz; Castaño Castrillón, José Jaime. (2010). Estilos de Vida y Salud en estudiantes de una Facultad de Psicología. En: *Psicología desde el Caribe*, n°. 25, enero-junio, 2010, pp. 155-178. Universidad del Norte, Colombia.

The'Rialut, Anne & Gazzola, Nicola. (2006). What are the sources of feelings of incompetence in experienced therapists? En: *Counselling Psychology Quarterly*, December 2006; 19(4), pp. 313–330.

Ojeda, Teresa E. (2006). El Autocuidado de los Profesionales de la Salud que atienden a víctimas de violencia sexual. En: *Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia*, 2006; vol. 52(1), pp. 21-27.



Betta Olivares, Rafaella; Morales Messerer, Grace; Rodríguez Ureta, Karla y Guerra Vio, Cristóbal. (2007). La frecuencia de emisión de conductas de autocuidado y su relación con los niveles de estrés traumático secundario y de depresión en psicólogos clínicos. En: *Pensamiento Psicológico*, Vol. 3, N°9, 2007, pp. 9-19- Universidad del Mar (Chile)

Collins, S. & Long, A. (2002). Too tired to care? En: *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 2003, vol.10, pp. 17–27. Blackwell Science Ltd, 2002.

Saakvitne, Karen, W. (2002). Shared Trauma: The Therapist's Increased Vulnerability. En: *Psychoanalytic Dialogues*, vol. 12 (3), pp. 443-449, 2002.

Morales, Germán; Pérez, Janet Carola y Menares, María Alejandra. (2003). Procesos emocionales de cuidado y riesgo en profesionales que trabajan con el sufrimiento humano. En: *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, vol. XII, n° 1, pp. 9-25. 2003.

Moreno Jiménez, Bernardo; Meda Lara Rosa Marta; Rodríguez Muñoz, Alfredo; Palomera Chavez, Andrés y Morales Loo, María Marcela. (2006). El Síndrome de Burnout en una muestra de psicólogos mexicanos: prevalencia y factores sociodemográficos asociados. En: *Psicología y Salud*, enero-julio, año/vol 16, n° 001, pp. 5-13. Universidad Veracruzana, Xalapa, México.

Craig, C.D. & Sprang, G. Compassion satisfaction, compassion fatigue, and burnout in a national sample of trauma treatment therapists. En: *Anxiety, Stress, & Coping*, vol. 23, n°3, May 2010.

Santana, Alejandra Isabel y Farkas, Chamarrita. (2007). Estrategias de Autocuidado en Equipos Profesionales que Trabajan en Maltrato Infantil. En: *PSYKHE*, 2007, Vol.16, N° 1, pp. 77-89.

Trippany, Robyn L.; Wilcoxon, S. Allen & Satcher, Jamie F. (2003). Factors Influencing Vicarious Traumatization for Therapists of Survivors of Sexual Victimization. En: *Journal of Trauma Practice*, Vol. 2(1) 2003, pp. 47-60.

Sexton, Leo. (1999). Vicarious traumatization of counselors and effects on their Workplaces. En: *British Journal of Guidance & Counselling*, vol 27, n° 3, 1999, pp. 393-403.

McGourty, Alison J.; Farrants, Jacqui; Pratt, Rebecca & Cankovic, Marija. (2010). Taking your participants home: Self-care within the research process. En: *Counselling Psychology Review*, vol. 25, n°4, December 2010.

McKenzie Deighton, Russell; Gurriss, Norbert & Traue, Harald. (2007). Factors Affecting Burnout and Compassion Fatigue in Psychotherapists Treating Torture Survivors: Is the



Therapist's Attitude to Working Through Trauma Relevant? En: *Journal of Traumatic Stress*, vol. 20, n°. 1, February 2007, pp. 63–75.

Linley, P. Alex & Joseph, Stephen. (2007). Therapy Work and Therapists' Positive and Negative Well-Being. En: *Journal of Social and Clinical Psychology*, vol. 26, n°. 3, 2007, pp. 385–403.

Fuenzalida Vivanco, Andrea; Guerra Vio, Cristóbal; Hernández Morales, Carla. (2009). Efectos de una Intervención Cognitivo-Conductual en el Aumento de Conductas de Autocuidado y Disminución del Estrés Traumático Secundario en Psicólogos Clínicos. En: *Terapia Psicológica*, 2009, vol. 27, n° 1, pp. 73-81. Universidad del Mar, Chile.

Bober, Ted; Regehr, Cheryl & Zhou, Yanqiu Rachel. (2006). Development of the Coping Strategies Inventory for Trauma Counsellors. En: *Journal of Loss and Trauma*, vol. 11, pp.71–83, 2006.

Cano García, F. J.; Rodríguez Franco, L. y García Martínez, J. (2007). Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. En: *Actas Españolas de Psiquiatría*, 2007; vol. 35(1), pp. 29-39.

Richards, Kelly C.; Campenni, C. Estelle & Muse-Burke, Janet L. (2010). Self-care and Well-being in Mental Health Professionals: The Mediating Effects of Self-awareness and Mindfulness. En: *Journal of Mental Health and Counseling*, vol. 32, n°3, July 2010, pp. 247-264.

Orlinsky, David E.; Schofield, Margot J.; Schroder, Thomas & Kazantzis, Nikolaos. (2011). Utilization of Personal Therapy by Psychotherapists: A Practice-Friendly Review and a New Study. En: *Journal of Clinical Psychology: In Session*, vol. 67(8), pp. 828--842 (2011).

Daw, Becky & Joseph, Stephen. (2007). Qualified therapists' experience of personal therapy. En: *Counselling and Psychotherapy Research*, December 2007; vol. 7(4), pp. 227-232.

Guerra, Cristóbal; Rodríguez, Karla; Morales, Grace y Betta, Rafaella. (2008). Validación Preliminar de la Escala de Conductas de Autocuidado para Psicólogos Clínicos. En: *PSYKHE*, 2008, vol.17, n° 2, pp. 67-78. Universidad del Mar, Chile.

Lewis-Harter, Stephanie. Visual Art Making for Therapist Growth and Self-care. En: *Journal of Constructivist Psychology*, vol. 20, pp. 167–182, 2007.

Williams, Isha D.; Richardson, Tenielle A.; Moore, Darren D.; Eubanks Gambrel, Laura & Keeling, Margaret L. (2010). Perspectives on Self-Care. En: *Journal of Creativity in Mental Health*, vol. 5, pp. 321–338, 2010.



---

Valente, Vincent & Marotta, Antonio. (2005). The Impact of Yoga on the Professional and Personal Life of the Psychotherapist. En: *Contemporary Family Therapy*, vol. 27(1), March 2005, pp. 65-80.

cc. Coordinación de la Carrera  
Departamento de Ciencias Sociales