



**Humanizarse para humanizar. La  
atención plena a las personas**

## Objetivos

---

### □ **Objetivo General**

- Promover el conocimiento de lo que es la humanización en la atención a personas y de la necesidad de desarrollar el pleno potencial de las personas cuidadoras y de aquellas a las que se dirige la atención.

### □ **Objetivos Específicos**

- Desarrollar la visión sobre la forma de cuidar que se desea alcanzar.
- Descubrir la importancia de la inteligencia emocional en la atención plena a personas.
- Aprender a comunicar con eficacia y establecer relaciones interpersonales adecuadas y satisfactorias.
- Promover el cuidado que favorece el desarrollo pleno de las personas.
- Favorecer el cambio de mentalidad sobre los cuidados a personas y la atención plena.

## Contenidos

Humanizarse para humanizar. La atención plena a las personas	Tiempo estimado
<p><b>Unidad 1:</b> Cuidar es una disposición del ser.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Humanizarse: el camino hacia otra forma de cuidar               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Nuestra visión de vida</li> <li>○ Cuidar desde el origen</li> <li>○ La atención plena es un cambio de mentalidad</li> <li>○ Creencias erróneas: Las personas mayores son frágiles y débiles</li> <li>○ Creencias erróneas: Las personas mayores dependientes no pueden ser autónomos</li> <li>○ Creencias erróneas: Las personas mayores requieren de la protección de la familia y la sociedad</li> <li>○ El potencial del ser humano</li> <li>○ Partiendo desde la motivación, la proactividad y la responsabilidad</li> <li>○ Formas de enfrentarse a los sucesos</li> </ul> </li> <li>• Humanizando: cuidar es conocer               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ La emoción al servicio de las personas</li> <li>○ Conectar con uno mismo: Autoconocimiento y Autocontrol</li> <li>○ Conectar con los demás: Empatía y otras habilidades sociales</li> <li>○ Conectar con los demás: Empatía. Conceptos claves</li> <li>○ Clases de empatía</li> <li>○ Mente, cuerpo y emoción trabajando alineados con la acción</li> <li>○ Beneficios de crecer y adquirir competencias</li> </ul> </li> <li>• Humanizamos: cuidar desde la comunicación y la escucha               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Comunicar es dar algo de nosotros mismos</li> <li>○ Axiomas e influencia de la comunicación</li> <li>○ La escucha activa o el encuentro con la otra persona</li> <li>○ Requisitos básicos para escuchar activamente: Presencia</li> <li>○ Requisitos básicos para escuchar activamente: Corporalidad.</li> <li>○ Construir vínculos estables y fuertes para una atención plena.</li> <li>○ El pilar de la asertividad.</li> <li>○ Trabajar la asertividad.</li> <li>○ Potenciar la diversidad y gestionar el conflicto.</li> <li>○ Actitudes ante los conflictos.</li> </ul> </li> </ul>	

<p><b>Unidad 2:</b> Cuidar siendo la persona el centro.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Humanar: cuidar desde el derecho y la dignidad. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ El dolor y el sufrimiento.</li> <li>○ La mirada apreciativa y el efecto Pigmalión.</li> <li>○ Pensamiento positivo para una nueva mentalidad I.</li> <li>○ Pensamiento positivo para una nueva mentalidad II.</li> <li>○ La importancia de un lenguaje positivo.</li> <li>○ Lenguaje como generador de acción.</li> <li>○ El silencio también comunica.</li> </ul> </li> <li>• Humanizar: la atención plena es un acto de amor. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Poniendo el foco en la dignidad y la espiritualidad.</li> <li>○ La dignidad en los cuidados.</li> <li>○ La atención plena a otra persona es una forma de amor.</li> <li>○ Aspectos de la atención plena.</li> <li>○ Desajustes en la atención.</li> </ul> </li> </ul>	
<p>Cuestionario de Autoevaluación</p>	<p><b>30 minutos</b></p>
<p><b>2 unidades</b></p>	<p><b>13 horas</b></p>