



# ¿Cómo construir resiliencia en tiempos de coronavirus?



**Abu. 18 - Abu. 20 2021**

**Kod. P03-21**

**Mod.:**

Online zuzenean Aurrez aurrekoa

**Edizioa**

2021

**Jarduera mota**

Uda Ikastaroa

**Data**

Abu. 18 - Abu. 20 2021

**Kokalekua**

Miramar Jauregia

**Hizkuntzak**

Gaztelera Ingelesa

**Balio akademikoa**

30 ordu

**Antolakuntza Batzordea**



# Azalpena

**Uda Ikastaroa aurrez aurre ospatuko da eta online zuzenean parte hartzeko aukera ere egongo da ZOOM bidez. Matrikula prozesuan nola parte hartuko duzun aukeratu: aurrez-aurre edota online zuzenean.**

2019ko abenduan, COVID-19 izena jarri zioten birus berri baten lehen kasuak agertzen hasi ziren. Orduz geroztik, asko ikertu eta idatzi da: kutsatzeko moduak, zergatik den gaixotasuna larriagoa pertsona batzuek baino, nola babestu ez infektatzeko... Hala ere, beste arlo batzuetan informazio gutxiago dugu: adibidez, nola tratatu COVID-19 gaixo larrien efektu psikologikoak edo zer eragin izan duen pandemiak senide bat galdu duten pertsonen doluan. Are informazio gutxiago daukagu pandemiak eta konfinamendu modu ezberdinek biztanleria orokorrean eta talde bereziki zaugarrietan izan duten eraginari buruz.

Uda ikastaro hau sortu da psikologian, erizaintzan edo osasun publikoaren alorrean oinarritako ezagutzak dituzten pertsonentzat, eta ikuspegi zabal batetik landu nahi du, ebidentzian oinarritua, herritarren osasun mentala pandemian eta pandemiaren ondoren. Bi bloke tematiko ditu: pandemiak nola eta zergatik kolpatu gaituen ulertzea, eta prebentzio eta errehabilitazio alternatibak ezagutzea.

## Helburuak

Osasun krisietan aintzat hartu behar diren arrisku eta babes faktore espezifikoak aztertzea.

Krisi honen berezitasunak aztertzea, beste krisi batzuei dagokienez, eta analogiak eta analisi diferentzialak ezartzea.

Pandemiari aurre egiteko planen ezaugarriak (prebentzioa eta errehabilitazioa) aztertzea.

## Ikastaroaren laguntzaile espezifikoak



# Programa

## 2021-08-18

09:00 - 09:15	Registro
09:15 - 09:25	Jardueraren zuzendaritzaren aurkezpena <b>Alicia Alvarez</b> --- Directora Asistencial y de Investigación UTCCB - PARTICIPA VÍA ZOOM
09:25 - 10:30	El impacto de la SARS-COV-2 en población general/El impacto de la SARS-COV-2 en población general: "Los efectos biológicos y psicológicos de la incertidumbre y el estrés/The biological and psychological effects of stress and uncertainty" <b>Ingeborg Porcar Becker</b> UTCCB - Directora técnica
10:30 - 11:00	"Factores de riesgo de las personas y el entorno social durante la pandemia/Risk factors related to the person and the social situation during the pandemic" <b>Ingeborg Porcar Becker</b> UTCCB - Directora técnica
11:00 - 11:30	"Factores de riesgo asociados al confinamiento y a la gestión de la pandemia/The psychological impact of Covid19 on general population: Risk factors associated to the lockdowns and special conditions due to the management of the pandemic:" <b>Ingeborg Porcar Becker</b> UTCCB - Directora técnica
11:30 - 12:00	Atsedena
12:00 - 13:00	"Factores de protección de las personas y sus situaciones personales/Protective factors associated to the person and her or his social situation during the pandemic" <b>Ingeborg Porcar Becker</b> UTCCB - Directora técnica
13:00 - 13:50	"Otros factores que influyen en la salud mental durante la pandemia/Other variables with impact on the mental health of persons during the pandemic" <b>Ingeborg Porcar Becker</b> UTCCB - Directora técnica
13:50 - 14:00	Sintesia

## 2021-08-19

09:30 - 10:00	Repaso de conceptos más importantes tratados el día anterior y resolución de dudas El impacto de la SARS-COV-2 en diferentes poblaciones/ The psychological impact of Covid 19 on different population groups:
10:00 - 10:30	"Afectación en pacientes de SARS-COV-2 ingresados en la UCI/ Covid patients

admitted to ICU“

**Ingeborg Porcar Becker** UTCCB - Directora técnica

---

10:30 - 11:00 “Afectación en personas en duelo/Bereaved“

**Ingeborg Porcar Becker** UTCCB - Directora técnica

---

11:00 - 11:30 Atsedena

---

11:30 - 12:00 “ Afectación en la infancia/Children“

**Ingeborg Porcar Becker** UTCCB - Directora técnica

---

12:00 - 12:30 “Afectación en personas mayores/Elderly“

**Ingeborg Porcar Becker** UTCCB - Directora técnica

---

12:30 - 13:00 “Afectación en profesionales sanitarios/Healthcare professionals“

**Alicia Alvarez** --- Directora Asistencial y de Investigación UTCCB - PARTICIPA VÍA ZOOM

---

13:00 - 13:30 “Afectación en migrantes y otros grupos vulnerables/Migrants & Other vulnerable groups“

**Alicia Alvarez** --- Directora Asistencial y de Investigación UTCCB - PARTICIPA VÍA ZOOM

---

13:30 - 13:50 Actividad grupal de reflexión

---

13:50 - 14:00 Sintesis

---

## **2021-08-20**

09:30 - 10:00 Repaso de conceptos más importantes tratados el día anterior y resolución de dudas

---

Prevención de los efectos psicológicos de la pandemia/How to prevent the chronification of the psychological effects of the pandemic:

---

10:00 - 10:45 “How to assess the impact/¿Cómo evaluar el impacto?“

**Alicia Alvarez** --- Directora Asistencial y de Investigación UTCCB - PARTICIPA VÍA ZOOM

---

10:45 - 11:30 “Sesiones psicoeducativas y técnicas grupales de recuperación/Psychoeducation & group techniques for recovery“

**Alicia Alvarez** --- Directora Asistencial y de Investigación UTCCB - PARTICIPA VÍA ZOOM

---

11:30 - 12:00 Atsedena

---

12:00 - 12:45 “Técnicas de autocuidado para intervinientes/Self-care techniques for responders“

**Ingeborg Porcar Becker** UTCCB - Directora técnica

---

12:45 - 13:30 "Terapia centrada en el trauma y terapias grupales cognitivo-conductuales/Trauma therapy & CBT group techniques"

**Ingeborg Porcar Becker** UTCCB - Directora técnica

---

13:30 - 13:50 Sintesis

---

13:50 - 14:00 Itxiera

**Ingeborg Porcar Becker** UTCCB - Directora Técnica

**Alicia Alvarez** --- Directora Asistencial y de Investigación UTCCB - PARTICIPA VÍA ZOOM

---

## Zuzendaritza



**Alicia Alvarez ---**

Unitat de Trauma, Crisis i Conflictes de Barcelona

---

Doctora en Psicologia clínica y especializada en emergencias, catástrofes y urgencias, así como en TEPT y trauma. Cuenta con 11 años de experiencia tanto en la práctica clínica como en la gestión de respuestas a crisis. Actualmente es la directora asistencial y de investigación de la UTCCB de la UAB y compagina este cargo con su labor como profesora en diferentes universidades como la Universitat de Barcelona, la Universitat Politècnica de Barcelona, la Universitat Oberta de Catalunya y la Harvard Medical School de Boston.

## **Irakasleak**



### **Ingeborg Porcar Becker**

UTCCB- Universidad Autónoma de Barcelona, Directora técnica

---

Doctora en psicología de las organizaciones, acreditada en Psicología Clínica y Gestión de Crisis, Profesora Asociada de la UAB, Fundadora y Directora de la UTCCB, Centro de Trauma, Crisis y Conflictos de la Facultad de Psicología de la UAB.

# Matrikula prezioak

<b>AURREZ AURRE</b>	<b>2021-08-18 ARTE</b>
OROKORRA	105,00 EUR
<a href="#">MATRIKULA MURRIZTUA OROKORRA</a>	89,00 EUR
<a href="#">MATRIKULA EXENTZIOA</a>	74,00 EUR
<a href="#">OSASUNA MURRIZPENA</a>	26,25 EUR
<a href="#">Gipuzkoa / Bizkaia eta Arabako PSIKOLOGOEN ELKARGO OFIZIALA</a>	89,00 EUR
<a href="#">OSAKIDETZAKO GONBIDATUAK</a>	0 EUR

<b>ONLINE ZUZENEAN</b>	<b>2021-08-18 ARTE</b>
OROKORRA	105,00 EUR
<a href="#">MATRIKULA MURRIZTUA OROKORRA</a>	89,00 EUR
<a href="#">MATRIKULA EXENTZIOA</a>	74,00 EUR
<a href="#">OSASUNA MURRIZPENA</a>	26,25 EUR
<a href="#">Gipuzkoa / Bizkaia eta Arabako PSIKOLOGOEN ELKARGO OFIZIALA</a>	89,00 EUR
<a href="#">OSAKIDETZAKO GONBIDATUAK</a>	0 EUR

# **Kokalekua**

## **Miramar Jauregia**

Mirakontxa pasealekua 48, 20007 Donostia

Gipuzkoa