

Programa de Formació Transversal

FAMÍLIA PROFESSIONAL

Seguretat i salut laboral

ÀREA PROFESSIONAL

Seguretat i prevenció

GRUPAF	GRUPAMPLIAT	HORES	CODI FAMÍLIA	CODI ÀREA	IDENTIFICADOR
--------	-------------	-------	--------------	-----------	---------------

FCOS268	2021	15	SSCE	SSCE	FC01_SSCE268_2021
---------	------	----	------	------	-------------------

NOM DE L'ACCIÓ

EFFECTES FÍSIC I MENTALS DE LA COVID-19

OBJECTIUS

Objectius:

- ✓ Saber com funciona el cervell per poder comprendre com reaccionem davant la malaltia.
- ✓ Identificar el que hem de saber, tant en l'aspecte físic com mental, per comprendre les diferents conseqüències que podem patir.

CONTINGUTS

1. Quatre escenaris que potencien els efectes en l'entorn laboral: el confinament, l'exposició a la Covid19, els canvis i les incerteses professionals, les relacions amb l'entorn i les persones. (2,5 hores)
2. La neurociència. El cervell com estructura biològica complexa que genera el pensament i la conducta. (2,5 hores)
3. Les emocions, la fàbrica química del cervell que altera el cos i el cervell. (2,5 hores)
4. L'afectació de les grans emocions producte de l'exposició a la Covid19: estrès, por, ansietat, tristesa, ira. (2,5 hores)
5. L'escorça prefrontal i les funcions executives, zones de generació del pensament, i l'afectació mental de la Covid19. (2,5 hores)
6. Estratègies d'identificació i d'intervenció de les afectacions: fisiològiques, psicològiques, conductuals i cognitives, tant en l'àmbit personal com en el professional. (2,5 hores)