



Colegio Oficial de Enfermeras
y Enfermeros de Cantabria



**“CURSO INTRODUCTORIO A LOS PRINCIPIOS BÁSICOS DEL
ABORDAJE INTEGRAL DE SALUD EN ENFERMERÍA.
UN NUEVO PARADIGMA DE LOS CUIDADOS ENFERMEROS”**

Fechas de celebración: Del 20 al 24 de noviembre 2024

Duración: 20 horas, repartidas en 4 sesiones de 4 horas de lunes a jueves.
Más una sesión de conexión con la naturaleza como herramienta para el bienestar y salud el viernes 24 de noviembre de 9:30 a 13:30

IMPORTANTE EL CURSO TIENE DOS TURNOS:

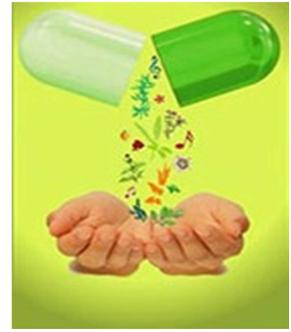
Horario de mañanas: de 9:00 a 13:00

Horario de tardes: de 16:00 a 20:00

Número de alumnos: 25



Colegio Oficial de Enfermeras
y Enfermeros de Cantabria



PROGRAMA DETALLADO

1a SESIÓN lunes 20 de noviembre (4 horas)

Presentación del curso

Concepto de enfermería integrativa

- Salud integrativa
- ¿Qué es la enfermería integrativa? Introducción al modelo de enfermería integrativa y del modelo holístico de cuidados. Un cambio de vida tanto a nivel personal como profesional
- Breve introducción a los fundamentos y marco histórico de los cuidados de base holística en enfermería
- Modelo holístico: entender a la persona como un todo.
- La evidencia científica en los enfoques complementarios de salud. Taxonomía enfermera en los cuidados integrales.
- Modelo de clasificación de las terapias complementarias según la NCCIH y otros modelos (OMS, House of Lords Select Committee on Science and Technology, Departament de salut de la Generalitat, etc)

Ciencia y consciencia: el cambio de consciencia en la enfermería; otra manera de entender los cuidados.

Cambio de paradigma: de la genética clásica a la epigenética

Breve introducción a la epigenética y la importancia del entorno, la alimentación y nuestras relaciones interpersonales

- Los genes no controlan tu biología.

- El efecto placebo y nocebo

Turno de preguntas y respuestas

Práctica: dinámica de la propiocepción del cuerpo y de sus emociones.



Colegio Oficial de Enfermeras
y Enfermeros de Cantabria



2a SESIÓN martes 21 de noviembre (4 horas)

Aportes de la Física Cuántica a la biología. Del Paradigma mecánico al Paradigma Cuántico. Comprender los fundamentos del modelo de Marta Rogers

- ¿Que nos cuenta la ciencia sobre los campos de energía humanos y su relación con la salud? Introducción.
- Cambio de paradigma en Occidente
- Los principios de la física cuántica
- Conceptos claves para comprender la dimensión energética del ser humano según los avances científicos actuales
- Coherencia
- Holograma
- Campo y Biocampo: Características, Estudio y mediciones. Información
- El lenguaje de la energía

Práctica: como hacernos conscientes de nuestro sistema energético

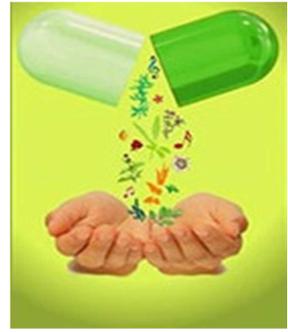
Espiritualidad y enfermería

- La enfermería: un soporte fundamental en el proceso de enfermedad y final de vida
- Lo que nos cuenta la ciencia sobre la muerte
- Asistencia al paciente al final de vida.
- Aproximación científica sobre la muerte. Las ECMs.
- Percepción del biocampo e información

Práctica: como vivimos nuestro propio proceso de muerte.
Turno de preguntas y respuestas



Colegio Oficial de Enfermeras
y Enfermeros de Cantabria



3a SESIÓN miércoles 22 de noviembre (4 horas)

El cerebro.

- El cerebro triple
- Emoción, sentimiento, estado de ánimo
- Fisiología de estrés
- Redes emocionales: activación neurohormonal
- Sistema nervioso simpático y parasimpático
- El poder del pensamiento y el efecto de nuestras creencias
- Ondas cerebrales. Como cambiar tus ondas cerebrales
- La adicción a los dogmas y a las creencias
- La neuroplasticidad

Práctica: técnicas para el control de los pensamientos y emociones

I. Disciplinas mente-cuerpo. Instrumentos de salud y bienestar . Técnicas de relajación para mejorar la calidad de vida

- ¿Qué es la relajación?
- Evidencia científica
- Definición, guía, beneficios
- Técnicas de relajación tradicionales: Jacobson y Schultz

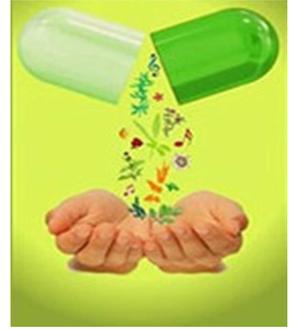
Meditación: una manera simple de reducir el estrés

- Evidencia científica
- Definición, guía, beneficios
- Pautas básicas per a meditar
- Tipos de meditaciones

Práctica: activar la respuesta de relajación.



Colegio Oficial de Enfermeras
y Enfermeros de Cantabria



4ª SESIÓN jueves 23 de noviembre (4 horas) Disciplinas mente-cuerpo

II. Disciplinas mente-cuerpo Instrumentos de salud y bienestar. Yoga y técnicas de respiración:

- Que es el yoga
- Evidencia científica
- Definición, guía, beneficios
- Breve introducción a la filosofía de yoga

Técnicas de respiración. Pranayama . Respira la vida

- Beneficios
- Como respirar.
- Tipos de respiración y sus utilidades

Práctica: técnicas de respiración y yoga



Colegio Oficial de Enfermeras
y Enfermeros de Cantabria



5ª SESIÓN (4 horas) Herramientas para el bienestar y salud, la conexión con la naturaleza

“Únicamente se realizará por la mañana, ya que por la tarde no hay luz suficiente”.

Entender a la persona como un todo inseparable de su entorno.

- Reconocer las propiedades curativas y restauradoras de la naturaleza para su salud y bienestar. La medicina verde.
- Breve introducción a los baños de bosque y al earthing