

PREVENCIÓN Y GESTIÓN DEL ESTRÉS

Para Profesionales Sanitarios

Curso online
Solicitada Acreditación

Inicio 13 de junio



OMC



ORGANIZACIÓN
MÉDICA COLEGIAL
DE ESPAÑA



FUNDACIÓN PARA LA
FORMACIÓN

Presentación

En la práctica médica profesional son muy numerosas las experiencias y momentos estresantes. A menudo entran en conflicto nuestra capacidad, expectativas e intereses con la realidad compleja: una organización a veces frustrante, la propia adversidad de la enfermedad, el paciente pluripatológico, las situaciones de urgencia y la muerte, todo ello acompañado de limitaciones técnicas y materiales y en ocasiones incluso a la incomprensión de nuestra propia actividad.

El estrés acompaña nuestra vida y representa un reto reconocerlo, enfrentarlo y hacer de él un aliado. Debemos aprender a gestionar nuestras emociones, para dejar de percibir el estrés como un enemigo, y poder así convivir con él

Coordinador y Director Institucional:

Dr. Juan Martínez Hernández

Duración:

60 horas lectivas (12 semanas)

Dirigido a:

Médicos y profesionales sanitarios (Enfermeros, Psicólogos, Fisioterapeutas...)

Coste de Matrícula y emisión del certificado:

141 Euros

Fecha de inicio:

13 de Junio de 2016

Objetivos

Durante el Curso se enseñará al alumno a:

- Aprender a reconocer y enfrentar el estrés.
- Aprender a integrar el estrés en nuestra vida como un elemento no solo no perjudicial sino en ocasiones necesario, con sentido adaptativo (evolutivo).
- Aprender a modular la respuesta fisiológica al estrés y ponerla al servicio de la función asistencial.
- Modular nuestras respuestas emocionales al estrés mediante simulaciones y experiencias, según la metodología del coaching.

Metodología

Online y prácticas a distancia tutorizadas.

Tras un bloque teórico dividido en varias unidades, los alumnos podrán acceder a los supuestos prácticos, que servirán de punto de partida a las prácticas y experiencias. Éstas están diseñadas según la metodología del coaching por el equipo del Centro Trinidad.

Programa

Bloque I. Dr. Carlos Mingote

1. Introducción
2. El estrés
3. Perspectiva ambiental
4. Perspectiva biológica
5. Perspectiva psicológica
6. Modelo biopsicosocial del estrés
7. El estrés y las emociones
8. Estrés normal y salud
9. El afrontamiento del estrés
10. La evaluación del estrés
11. La prevención del estrés patológico

Casos Prácticos. Dr. José Antonio Prados

Bloque II

Prácticas, supuestos y experiencias tutorizadas. Equipo Centro Trinidad (Lourdes Moro, Katrina Rodríguez y Antonia Borrás).

Profesores

Dr. Carlos Mingote. Psiquiatra

Dr. José Antonio Prados. Médico de Familia

Dra. Lourdes Moro. Psicóloga experta en coaching

Dra. Katrina Rodríguez Lic. En Recursos Humanos y Experta en Coaching

D^a. Antonia Borrás. Economista experta en coaching

Inscripción y más información:
<http://www.ffomc.org/estres>

Fundación para la Formación de la OMC.
C/Cedaceros,10 – 28014 Madrid
fundacion@ffomc.org
Telf. 91 4260641/2/3