

Herramientas para la prevención del estrés en el personal sanitario

Objetivos

- Conocer la naturaleza del estrés, las causas que lo generan y las consecuencias del mismo, así como sus implicaciones en nuestra salud.
- Aprender a reconocer las situaciones que nos generan estrés.
- Autoevaluar las habilidades que nos permiten enfrentar el estrés.
- Focalizar una visión realista a nivel personal, diferenciando entre las estrategias y competencias que debemos conservar o desarrollar y aquellas que necesitamos adquirir.
- Adquirir un mayor control sobre nuestras reacciones, a través de técnicas y habilidades personales que nos permitan enfrentar el estrés.



Programa

Definición de estrés. Estrés positivo y estrés negativo.

Respuesta de nuestro organismo ante el estrés.

Identificación de los estresores laborales y su impacto.

Indicadores de síntomas de estrés.

3. Estrategias individuales para prevenir el estrés:

¿Qué podemos hacer para sentirnos mejor cuando no podemos resolver el problema?

4. Estrategias cognitivas para la prevención del estrés:

Gestión del pensamiento.

La formación del pensamiento positivo para prevenir el estrés. Las creencias irracionales que provocan estrés.

5. Estrategias emocionales para la prevención del estrés:

Cómo se establece la relación entre el cuerpo y la mente en los procesos de estrés. ¿Cómo se denominan el cuerpo y la mente cuando se encuentran en un estado de estrés?

Gestión emocional en un entorno caracterizado por altos niveles de estrés.

6. Estrategias físicas para la prevención del estrés:

Concentrarse en la respiración y conectar con el presente y la conciencia del cuerpo. Técnica de automasaje para la recuperación de la fatiga mental.

Actividad de observación.

7. Conclusiones y objetivos: Plan de trabajo



Duración: 10 horas