



Denominación	CUIDARSE PARA CUIDAR					
Línea estratégica (indicar)/necesidad sentida	Salud laboral					
Destinatarios	Todo tipo de personal sanitario y no sanitario de la red asistencial					
N.º de ediciones	Participantes por edición	25	Total participantes	25		
N.º horas por edición	15h.	Act. Acreditada (Sí/No)		Nº créd.		
Nombre Proveedor	Consultores M&TT, S.L.					
Metodología	Tipo ac. formativa	Curso	Método	Presencial o semipresencial		

Calendario previsto: a acordar

Lugar de impartición: plataforma de teleformación

Objetivos:

- Definir e identificar la teoría del proceso emocional sanitario-paciente
- Conocer y desarrollar algunos hábitos saludables que pueden ser integrados en el trabajo asistencial y en la vida cotidiana
- Conocer y desarrollar autocuidado personal v/s estrés, a través de diferentes herramientas.
- Aumentar el bienestar personal y laboral mediante técnicas psicológicas

Contenido y horas de cada módulo:

Contenidos	Tiempo
<b>UD1. LA RELACIÓN CUIDADOR –PACIENTE EN LOS PROFESIONALES SANITARIOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El rol del profesional sanitario</li> <li>• Estrés en el interviniente: etiología y fisiopatología</li> </ul>	4 horas
<b>UD2. IMPACTO DEL ESTRÉS EN LA SALUD FÍSICA Y MENTAL</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reacciones psicológicas y del comportamiento normales y patológicas</li> <li>• Síndrome del quemado o burnout</li> <li>• Traumatización vicaria o fatiga por compasión</li> <li>• Control de situaciones de crisis: duelo, tensión, agresividad, ansiedad, angustia y otras situaciones específicas</li> <li>• Qué podemos hacer</li> <li>• Qué no debemos hacer</li> </ul>	4 horas
<b>UD3. TÉCNICAS DE AUTOCAUIDADO Y PREVENCIÓN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnicas de ayuda psicológica para el profesional sanitario</li> <li>• Taller: Contratransferencia. Conciencia y control de reacciones afectivas conscientes e inconscientes sanitario-paciente.</li> <li>• Taller: Mindfulness. Ejercicios. Atención plena. Atención a señales. Observación consciente.</li> <li>• Taller: Grupo T. Autoconocimiento y autodesarrollo.</li> </ul>	7 horas