

## DESARROLLO DE HABILIDADES DE GESTIÓN DEL ESTRÉS PROFESIONAL EN EL ÁMBITO SANITARIO



**Área:** General  
**Modalidad:** Presencial  
**Duración:** 20 h  
**Precio:** 260.00€

[Curso Bonificable](#)  
[Contactar](#)  
[Recomendar](#)  
[Matricularme](#)

### OBJETIVOS

Se pretende dotar a los asistentes de los conocimientos y herramientas necesarias para gestionar el estrés de manera eficiente tanto en el área profesional como personal y practicar técnicas de relajación y visualización que les permita conocer y utilizar recursos mentales infrutilizados.

- Conocer qué es el estrés y gestionar tanto el estrés positivo, negativo como el infraestrés.
- Identificar las fases del estrés.
- Descubrir los tipos de descoliques vitales y su incidencia en el estrés.
- Gestionar las emociones para precisar los síntomas de estrés.
- Identificar síntomas de estrés negativo en el ámbito profesional y en el ámbito personal.
- Desarrollar los recursos personales existentes para optimizar el autocuidado, la seguridad y la concentración y reducir tensiones, ansiedades y angustias.
- Aprender y practicar técnicas de relajación y de visualización para potenciar el autocuidado.

### CONTENIDOS

#### EL ESTRÉS Y LOS CAMBIOS

- Qué es el estrés y gestionar tanto el estrés positivo, negativo como el infraestrés. Descoliques vitales (Reveses).
- Qué es cambio. Tipos de cambio (Remediativo, mantenimiento y desarrollativo, aprendizaje vital).
- Estrés positivo, negativo e infraestrés. Síntomas.
- Etapas del síndrome general de adaptación. Síntomas de estrés. Deshacer el estrés.
- Prevenir el estrés: recuperarse, regenerar, avanzar, aprender, desarrollarse.

#### RELAJACIÓN Y CEREBRO

- Técnicas de relajación: Jacobson, Schultz, métodos comportamentales.
  - Técnicas psicocorporales. La respiración. Hábitos y habilidades.
  - Funcionamiento del cerebro. Ondas cerebrales. Neurotransmisores.
- Influencia de la manera de pensar, hacer y sentir, resiliencia, robustez y resistencia.
- Técnicas de visualización para la salud, cuidado, recuperación y autocuidado.

#### GESTIÓN DE EMOCIONES

- Qué son las emociones, niveles emocionales. Emociones y estrés.
- Desmotivación en el cuidado: apatía, desaliento, frustración, falta de sentido, implicación, compromiso, crear, mantener y desarrollar autoestima y autovaloración.
- Síndrome de "estar quemado" (Burnout). Fatiga por compasión. Carga mental.
- Qué es apoyar, ayudar. Dar y recibir apoyo y ayuda adecuada.
- Gestión emocional: No confundir la emoción con la realidad, creación de limitaciones. Tercera edad y cuarta edad. Las familias.

CUIDAR COMO PROCESO. AUTO-CUIDADO.

- Razones del cuidado. Propósitos.
- Reconocimiento como recuperación de la inteligencia emocional de las personas con necesidad de cuidados. Reconocimiento +, - y de ausencia.
- Motivación y formas de motivar. Acercamiento y alejamiento.
- Sumar y restar: consecuencias de los mensajes negativos. Optimizar. &quot;Añadir años a la vida o añadir vida a los años&quot;.
- Gestión de los diálogos interiores. Comunicación inter e intrapersonal.