

## AUTOPROTECCIÓN FRENTE AL ESTRÉS EN EL ÁMBITO SANITARIO

FECHAS IMPARTICIÓN	LUGAR	INFORMACIÓN INSCRIPCIÓN
<i>Fase previa (online) : del 7 al 13 de mayo</i> <i>Primer día presencial: 14 de mayo</i> <i>2ª Fase online: 15 de mayo al 12 de junio</i> <i>Segundo día presencial:: 13 de junio</i>	<b>AULA 9 de la Escuela Universitaria de Enfermería de Vitoria-Gasteiz</b>	<b>2 DE MAYO</b>

DURACIÓN	Nº MÁXIMO ASISTENTES	HORARIO
<b>21 horas</b> (12 presenciales y 9 online)	<b>18</b>	Fases presenciales: <b>9:00 a 15:00 h.</b> Fase previa y 2: Online

**DIRIGIDO A:** *Personal de cualquier categoría del ámbito asistencial de Araba, con preferencia a las categorías sanitarias*

**OBJETIVOS:**

- Desarrollar recursos personales para minimizar los efectos negativos del estrés y para convertirlo en fuente de crecimiento y desarrollo de la energía personal.
- Canalizar la ansiedad; cuidarse en los tiempos de cambio, y transformar los periodos difíciles en oportunidades de crecimiento. En una palabra, transformar el estrés en vitalidad.

**CONTENIDO:**

**FASE PREVIA, “ESTRÉS: UN AMIGO PARA LA SUPERVIVENCIA”:** Texto introductorio y cuestionario inicial para que cada alumno conozca el grado de estrés que vive en el momento presente.

- ★ Estrés negativo y estrés positivo.
- ★ El circuito del estrés.
- ★ Inventario de estresores recientes. Cuestionario y autocorrección.

**FASE 1, SESIÓN PRESENCIAL “HABILIDADES PARA COMPENSAR LOS PERIODOS ESTRESANTES”:** pretest, profundización en fundamentos básicos y dinámicas grupales de investigación cooperativa para el desarrollo del trabajo online. Guías para el trabajo de la Fase 2.

- ★ Conociendo “Cuatro cerebros en uno”.
- ★ Personalidad Tipo “A” y Estrés: Una apuesta por el cariño.



- \* Estrés y sufrimiento emocional.
- \* Mindfulness
- \* Actividad creativa simbólica para afrontar los propios miedos.
- \* Dinámica grupal y preparación de grupos cooperativos y guía para el trabajo on-line

**FASE 2 ONLINE: LECTURA E INVESTIGACIÓN.**

- \* Test para la medición de la presencia de factores de estrés en el ámbito laboral.
- \* Profundización sobre el tema (a escoger entre 4 textos).

**FASE 3, SESIÓN PRESENCIAL: UN APOYO FRENTE AL ESTRÉS. OCUPAR EL PROPIO LUGAR PARA NO QUEMARSE.**

- \* Puesta en común y análisis de resultados del test de evaluación de riesgos psicosociales.
- \* Normas positivas para desarrollar competencias emocionales y relacionales en los equipos.
- \* Trabajo en grupos para elaboración y puesta en común de posters resumen del trabajo de reflexión realizado.
- \* Post-test individual para evaluar adquisición de conocimientos.
- \* Dinámica vivencial para el cierre del curso.

**METODOLOGÍA:**

Curso semipresencial, formado por dos módulos online y dos sesiones presenciales. Dinámica grupal activa y participativa. Explicaciones basadas en las conversaciones y trabajo mediante utilización de documentación auxiliar.

**CERTIFICACIÓN:**

Para obtener la certificación del curso, la asistencia presencial mínima deberá ser del 80 %. Dicha asistencia se verificará mediante control firmas, tanto al inicio como a la salida de cada sesión. Además, es necesaria la realización de los trabajos online.

**LENGUA DE IMPARTICIÓN: CASTELLANO****DOCENTES: Sorkari S.L., Psicología eta Prestakuntza.****ORGANIZADO POR:** Servicio Corporativo de Formación (**PRESTAKUNTZA@OSAKIDETZA.NET**)**COORDINACIÓN:** *Responsable de Formación Continuada de la Organización de Servicios*

Prestakuntza Zerbitzu Korporatiboa / Giza Baliabideak Kudeatu, Antolatu eta Garatzeko Zuzendariordetza  
Servicio Corporativo de Formación / Subdirección de Gestión, Organización y Desarrollo de RRHH

