

ANSIEDAD, ESTRÉS LABORAL Y BURNOUT EN LOS PROFESIONALES SANITARIOS

PRESENTACIÓN

En la actualidad, se ha detectado que en los profesionales sanitarios dedicados al ámbito asistencial, el nº de casos de ansiedad, estrés laboral y burnout, han aumentado considerablemente.

El objetivo principal de este curso es que sepan identificar potenciales situaciones consideradas estresantes, que puedan reconocer los síntomas y que sean capaces de poner en práctica estrategias para prevenir los efectos sobre su salud.

OBJETIVO GENERAL

- Proporcionar a los profesionales, los conocimientos y habilidades necesarias para afrontar y prevenir la ansiedad, el estrés laboral y el síndrome de Burnout.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer las características de los diferentes constructos.
- Conocer los aspectos fundamentales relacionados con el “Síndrome de Burnout”.
- Conocer las principales causas del síndrome.
- Identificar aquellas situaciones que actúan como desencadenantes de dicho síndrome.
- Aprender a trabajar bajo la presión de la proximidad de la muerte.
- Como superar el desánimo y la falta de motivación.
- Adquirir las herramientas adecuadas para aceptar y manejar los pensamientos, sentimientos y emociones.

PROGRAMA

- Definición de burnout.
- Causas y consecuencias del desajuste profesional.
- Tipos de pacientes y habilidades de comunicación.
- Saber identificar las señales del desgaste.
- Diferencia entre ansiedad, estrés y burnout.
- Síntomas asociados.
- Consecuencias producidas por el síndrome a nivel físico, emocional y social.
- Trabajo en equipo.
- Estrategias de afrontamiento:
 - Gestión del tiempo.
 - Fomentar las HHSS.
 - Creencias erróneas y pensamientos distorsionados como generadores del desgaste profesional.
 - Reestructuración y cambio de atribuciones y pensamientos.
 - Auto instrucciones.
 - Relajación.