

# Mindfulness para profesionales de la salud: Cómo gestionar el estrés, cuidar el bienestar emocional y transformar la relación con l@s pacientes



**01.Jun - 19.Jul 2020**

**Cód. @42-20**

**Mod.:**  
Online

**Edición**  
2020

**Tipo de actividad**  
Curso online de larga duración

**Fecha**  
01.Jun - 19.Jul 2020

**Idiomas**  
Español

**Validez académica**  
60 horas

**DIRECCIÓN**

Comité Organizador



## Descripción

El sistema de salud público se ha visto sometido a una demanda sin precedentes. Aparte de esta situación extrema, desde hace tiempo se viene hablando de poner un mayor foco en la prevención de la enfermedad, en la intervención temprana y en lograr un mayor compromiso individual con el auto cuidado y la promoción de la salud.

La práctica de Mindfulness ofrece al personal clínico una herramienta única para cuidar de su bienestar emocional, su salud mental y física gracias a su enfoque mente-cuerpo, en especial en situaciones de alta demanda emocional. Además de definir las bases del auto cuidado, la práctica de Mindfulness desarrolla habilidades cruciales para el desempeño de la práctica clínica, tales como una mayor empatía, concentración y presencia durante las consultas, facilitando una transformación de la relación paciente-profesional sanitario hacia una mayor comprensión y cooperación.

## Objetivos

Explicar el concepto de atención plena desde una perspectiva basada en la teoría y la evidencia.

Reconocer la utilidad de las intervenciones basadas en la atención plena en el desarrollo personal y profesional (mayor autoconocimiento y aceptación, mayor sensibilidad con las demás personas, gestión de las emociones difíciles).

Reconocer los riesgos del estrés relacionados con la salud, tanto para personal clínico como pacientes.

Identificar y gestionar las situaciones de riesgo identificando las emociones en el cuerpo.

Identificar los beneficios de la meditación para adaptarse a consecuencias negativas derivadas de un problema de salud, como facilitar la gestión del dolor crónico o mejorar la calidad del sueño.

Establecer un compromiso con la práctica meditativa personal.

Reconocer los beneficios de Mindfulness para desarrollar flexibilidad mental, mayor curiosidad y apertura en la atención a la persona enferma.

Practicar la escucha activa, la presencia en la comunicación consciente evitando la influencia del prejuicio y las suposiciones con el fin de conectar más profundamente con el/la paciente, generando confianza y aumentando el compromiso con el tratamiento y, en general, la calidad de la atención médica.

Distinguir la diferencia entre aceptación y resignación.

Desarrollar habilidades emocionales como la empatía, la amabilidad y la compasión gracias a la práctica formal e informal de Mindfulness.

# **Programa**

**01-06-2020 / 07-06-2020**

## **Mindfulness una herramienta integrativa para el cuidado de la salud**

¿Cómo afecta el sistema de trabajo a la salud del personal sanitario? ¿Qué es Mindfulness? Respaldo científico Aplicaciones de Mindfulness al entorno sanitario

**08-06-2020 / 14-06-2020**

## **Aplicaciones en la atención al/la paciente: Desarrollando flexibilidad mental y apertura**

¿Cómo influyen los modelos mentales en la práctica clínica? La influencia de las emociones en la atención al paciente y la toma de decisiones

**15-06-2020 / 21-06-2020**

## **La salud emocional**

Herramientas de gestión emocional en situaciones difíciles Identificar las consecuencias del estrés en la salud mental y física.

**22-06-2020 / 28-06-2020**

## **Aplicaciones en la atención al/la paciente: la comunicación**

El valor de la empatía Escucha atenta para mejorar la comunicación con l@s pacientes, generar complicidad en el tratamiento terapéutico e incrementar la calidad del servicio.

**29-06-2020 / 05-07-2020**

## **La compasión dentro del sistema de salud**

Un paso más: la compasión en el sistema de salud. Beneficios de la compasión en el acompañamiento al enfermo/a

**06-07-2020 / 12-04-2020**

**Autocuidado, rendimiento y felicidad**

Auto cuidado, rendimiento y felicidad Priorizando el autocuidado: Gestión personal del tiempo

**13-07-2020 / 19-07-2020**

**Incorporando un hábito**

¿Cómo aplico Mindfulness a mi trabajo diario? Practica intensiva Plan de cambio

## Dirigido por:



### **Susana Zaballa Heredia**

Consultora

---

Susana Zaballa dirige una consultoría especializada en apoyar a las personas en las organizaciones a desarrollar habilidades emocionales y sociales que les permitan ser más eficaces y felices en su trabajo. Ha diseñado intervenciones y formaciones en este campo para empresas privadas y organizaciones públicas, entre ellas: Diputación Foral de Bizkaia, la Universidad de Deusto, UPV/EHU, la UNED la Asociación para el Progreso de la Dirección (APD), las Cámaras de Comercio de Alava y Bilbao, CEBEK.. Formadora del funcionariado del Gobierno de Asturias desde 2017. Es graduada en Administración de empresas, MBA por ESIC. Es Instructora acreditada de Mindfulness (MBSR. Programa de la universidad de Massachusetts) y sus aplicaciones en el área organizacional en la Universidad de Oxford. Formada en Innovación Social en la misma universidad. Es experta universitaria en género. Varios cursos y talleres de inteligencia emocional y psicología positiva aplicada a las organizaciones

**Profesorado**



**Susana Zaballa Heredia**

---

# Precios matrícula

MATRÍCULA

HASTA 05-06-2020

Tarifa única

120,00 EUR