

# Mindfulness para profesionales de la salud: cómo gestionar el estrés, cuidar el bienestar emocional y transformar la relación con los y las pacientes



**15.Feb - 11.Abr 2021**

**Cód. @15-21**

**Mod.:**  
Online

**Edición**  
2021

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

**Fecha**  
15.Feb - 11.Abr 2021

**Idiomas**  
Español

**Validez académica**  
60 horas

**DIRECCIÓN**

Comité Organizador



## **Descripción**

El sistema de salud público se está viendo sometido a una demanda sin precedentes. Además de esta situación extrema, desde hace tiempo se viene abordando la necesidad de poner mayor peso en la intervención temprana, en la prevención de la enfermedad y en lograr un mayor compromiso individual con el auto cuidado y la promoción de la salud física y emocional. En los últimos años, Mindfulness se ha convertido en una herramienta que juega un papel esencial para abordar estos retos. En el programa nos enfocaremos en descubrir ese papel, tanto en sus aplicaciones en la práctica clínica, como en el cuidado del propio personal sanitario.

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**

Conocer los beneficios de la Atención Consciente o Mindfulness, comenzando por la teoría y el respaldo científico, concediendo especial importancia a la práctica ya que el principal objetivo es incorporarla en el día a día.

Reconocer la utilidad de las intervenciones basadas en la atención plena en el desarrollo personal y profesional (mayor autoconocimiento y aceptación, como evitar la fatiga empática, gestión de las emociones difíciles)

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

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

Aprender a identificar patrones y sesgos mentales para poder desarrollar flexibilidad, mayor curiosidad y apertura en la atención al/la paciente.

Practicar la escucha activa, la presencia en la comunicación consciente 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 .

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

## **Colaboradores específicos del curso**

# Programa

**15-02-2021 / 11-04-2021**

## **Sesiones en directo (vía Zoom)**

“El programa incluye 4 sesiones en directo optativas para quien desee profundizar en las prácticas, realizar consultas e intercambiar experiencias de forma directa con el resto de participantes y con la facilitadora del programa. La duración de la sesión es aproximada y podrá alargarse en función del número de participantes.”

4 de marzo de 9,30 a 10,30

18 de marzo de 18,30 a 19,30

25 de marzo de 9,30 a 10,30

8 de abril de 18,30 a 19,30

IMPARTIDOR/ES: **Susana Zaballa Heredia**

---

**15-02-2021 / 21-02-2021**

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

“La práctica de la Atención Consciente es una herramienta fundamental para desarrollar las habilidades emocionales y sociales necesarias para proporcionar atención sanitaria de calidad y poder cuidar de uno/a mismo/a”

"La práctica médica depende de un profundo entendimiento entre clínicos y pacientes, y ese entendimiento humano empieza con entenderse uno mismo" Ronald Epstein (médico y profesor de Medicina Familiar, Psiquiatría y Oncología en la Escuela de Medicina de la Universidad de Rochester. Desarrollando autoconciencia

IMPARTIDOR/ES: **Susana Zaballa Heredia**

---

**22-02-2021 / 28-02-2021**

## **Desarrollando flexibilidad mental y apertura en la atención de los/as pacientes**

¿Cómo influyen los modelos mentales en la práctica clínica? ¿Qué son las emociones y porqué tienen ese poder para influir en la toma de decisiones?

IMPARTIDOR/ES: **Susana Zaballa Heredia**

---

**01-03-2021 / 07-03-2021**

**La salud emocional**

¿Qué es y cómo funciona el estrés? Herramientas de gestión emocional en situaciones difíciles. Identificar las consecuencias del estrés en la salud mental y física.

IMPARTIDOR/ES: **Susana Zaballa Heredia**

---

**08-03-2021 / 14-03-2021**

**La atención al/la paciente: la comunicación**

El valor de la empatía El proceso de la empatía Escucha atenta para mejorar la comunicación, generar complicidad en el tratamiento terapéutico y mejorar la calidad del servicio

IMPARTIDOR/ES: **Susana Zaballa Heredia**

---

**15-03-2021 / 21-03-2021**

**Un paso más: La compasión dentro del sistema de salud**

Beneficios de la compasión en el sistema, tanto dentro de la organización como en el acompañamiento al enfermo/a

IMPARTIDOR/ES: **Susana Zaballa Heredia**

---

**22-03-2021 / 28-03-2021**

**Autocuidado, rendimiento y felicidad**

Autocuidado, rendimiento y felicidad, ¿de qué estamos hablando? Priorizando el autocuidado: gestión personal del tiempo

IMPARTIDOR/ES: **Susana Zaballa Heredia**

---

**29-03-2021 / 04-04-2021**

**Incorporando un hábito**

Práctica intensiva Plan de trabajo

IMPARTIDOR/ES: **Susana Zaballa Heredia**

---

**05-04-2021 / 11-04-2021**

**Evidencia científica y buenas prácticas**

Investigación de los beneficios de la práctica de Mindfulness en el entorno del cuidado de la salud  
Buenas prácticas

IMPARTIDOR/ES: **Susana Zaballa Heredia**

---

## 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

<b>MATRÍCULA</b>	<b>HASTA 17-02-2021</b>
GENERAL	206,00 EUR
<a href="#">MATRÍCULA REDUCIDA GENERAL</a>	175,00 EUR
<a href="#">EXENCIÓN DE MATRÍCULA</a>	144,00 EUR
<a href="#">COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE Gipuzkoa / Bizkaia / Alava</a>	175,00 EUR