

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



**Eka. 01 - Uzt. 19 2020**

**Kod. @42-20**

**Mod.:**  
Online

**Edizioa**  
2020

**Jarduera mota**  
Luzapen luzeko online ikastaroa

**Data**  
Eka. 01 - Uzt. 19 2020

**Hizkuntzak**  
Gaztelera

**Balio akademikoa**  
60 ordu

**Antolakuntza Batzordea**

Fundación  
BBVA



# Azalpena

Osasun sistema publikoak aurrekaririk gabeko eskaera bati egin behar dio aurre. Muturreko egoera horrez gainera, gaixotasunaren prebentzioari, esku hartze goiztiarrari eta norberaren zaintzan eta osasunaren sustapenean konpromiso handiagoa lortzeari garrantzi handiagoa ematearen beharraz aspalditik hitz egiten da.

Mindfulness-ak, haren buru-gorputza ikuspegiari esker, tresna paregabea eskaintzen die langile klinikoei beren ongizate emozionala eta osasun mentala nahiz fisikoa zaintzeko, bereziki eskaera emozional handiko egoeretan. Autozaintzaren oinarriak definitzeaz gainera, Mindfulness-ak jardun klinikorako ezinbestekoak diren gaitasunak garatzen ditu, hala nola enpatia, kontzentrazioa eta presentzia handiagoa kontsultetan; hala, paziente-profesional sanitarioaren arteko harremana eraldatzen da, ulermen eta lankidetzat handiagoa lortzeari begira.

## Helburuak

Erabateko arretaren kontzeptua ulertzea, teorian eta ebidentzian oinarritutako ikuspegi batetik.

Erabateko arretan oinarritutako esku hartzeen balioa ezagutzea, garapen pertsonalean eta profesionalean (autoezagutza eta onarpen handiagoa, beste pertsonetikiko sentikortasun handiagoa, emozio zailen kudeaketa).

Osasunari lotutako estresak pertsonal klinikoentzat eta pazienteentzat dituen arriskuak ezagutzea.

Arrisku egoerak identifikatzea eta kudeatzea, emozioak gorputzean identifikatuta.

Osasun arazo batetik eratorritako ondorio negatiboetara egokitzeko bitartekaritzaren onurak identifikatzea, esate baterako, min kroniko bat kudeatzen laguntzea edo loaren kalitatea hobetzea.

Meditazio pertsonalarekin konpromiso bat ezartzea.

Mindfulness-en onurak ezagutzea, gaixoaren arretan malgutasun mentala, jakin-min handiagoa eta jarrera irekia garatzeko.

Entzumen aktiboa –komunikazio kontzientean izandako presentzia– lantzea, aurreiritzi eta suposamenduen eragina saihesteko; horrela, modu sakonagoan konektatuko gara pazientearekin, konfiantza sortuz eta gure konpromisoa areagotuz tratamenduetarekin eta, oro har, arreta medikoaren kalitatearekin.

Onarpena eta etsipena bereizten ikastea.

Mindfulness jardun formalari eta informalarri esker gaitasun emozionalak garatzea, hala nola enpatia, adeitasuna eta errukia.

# **Programa**

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

## **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

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

## **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

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

## **La salud emocional**

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

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

## **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.

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

## **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

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

**Autocuidado, rendimiento y felicidad**

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

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

**Incorporando un hábito**

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

# Zuzendaritza



## **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

**Irakasleak**



**Susana Zaballa Heredia**

---

# Matrikula prezioak

MATRIKULA

2020-06-05 ARTE

Tarifa bakarra

120,00 EUR