



GRADUADOS EN FISIOTERAPIA DIPLOMADOS UNIVERSITARIOS DE FISIOTERAPIA Y OTROS COLECTIVOS SANITARIOS

UN VILLANO LLAMADO ESTRÉS: CONOCERLO PARA CONTROLARLO

PRECIO: ALUMNO 245 € ACOMPAÑANTE 150 €

CLAVE: 1032-DUF -----> FECHA: 19, 20, 21 Y 22 DE MAYO DE 2023

PERTINENCIA:

El ambiente sanitario es un lugar cargado de emociones que pueden ser positivas (nacimiento de un bebé) pero que en la mayoría de los casos son negativas ya que implican cambios, pérdidas y dolor. Es por ello que el ambiente sanitario convive altos niveles de estrés psicológico, no solo por parte de los pacientes y sus familiares sino también por parte de los propios sanitarios. Sin embargo, actualmente no existe ninguna formación específica que dote de estrategias y herramientas a los profesionales sanitarios para abordar de forma adecuada estas situaciones de estrés a las que se ven expuestos cada día. Por otro lado, es importante que el profesional de la salud interiorice el impacto que tiene sobre el proceso salud-enfermedad el estrés psicológico siendo un fuerte exacerbador de enfermedades de diferente índole como pueden ser las enfermedades autoinmunes. Al fin y al cabo, no se debe perder de vista que un pensamiento o una emoción implica una activación del sistema nervioso central, que produce una modulación del sistema endocrino e inmunológico lo que puede llevarnos a enfermar en algunos casos o a exacerbar la enfermedad en otros. Estos conocimientos son claves para el profesional sanitario que en numerosas ocasiones se enfrenta a procesos de salud-enfermedad sin entender muy bien los mecanismos que lo modulan. Por otro lado, en un ambiente sanitario, cargado de estrés psicológico es clave que el profesional no solo aprenda a detectar su propio estrés sino también a controlarlo. Por eso, dotaremos a este profesional de diferentes técnicas mediante las cuales aprenderá a controlar su estrés para crear un adecuado ambiente sanitario-paciente. Asimismo, es clave por parte del profesional sanitario favorecer la salud mental de sus pacientes con alto nivel de estrés favoreciendo una adecuada escucha activa y empática, así como proporcionándole información psicoeducativa del proceso que puede estar experimentando.

OBJETIVOS GENERALES:

1. Aprender a identificar tanto el estrés propio como el que experimentan sus pacientes y el de otros profesionales sanitarios.
2. Conocer y profundizar en la respuesta del estrés, así como sus consecuencias en la salud destacando su papel exacerbador en numerosas enfermedades.
3. Aprender a controlar el estrés propio y a detectar y gestionar el estrés de los pacientes.

PROGRAMA

1. ¿Qué es el estrés?: Tipos de estresores y variables moduladoras del mismo.
2. Conceptos claves asociados al estrés: Resiliencia, Dureza, Personalidad tipo A y Autoeficacia.
2. Cómo reaccionamos fisiológicamente y psicológicamente al estrés. Aprendiendo a detectar señales.
3. Vías psiconeuroinmunológicas mediante las cuales el estrés psicológico nos enferma.
4. El estrés psicológico como exacerbador de las enfermedades crónicas. Principales enfermedades que se ven afectadas por el estrés psicológico y las vías subyacentes por las que empeoran.
5. Estrategias para controlar el estrés.
6. Cómo sobrevivir al estrés de los demás.

TALLERES PRÁCTICOS

Este curso constará de dos talleres prácticos:

1. APRENDIENDO A DETECTAR EL ESTRÉS.

Taller práctico donde se dotará al alumno/a del conocimiento necesario para detectar su propio estrés como el estrés de otras personas pertenecientes al ámbito sanitario.

2. ESTRATEGIAS PARA EL CONTROL DEL ESTRÉS

En este taller práctico vamos a dotar al alumno/a de habilidades básicas para una vez que haya detectado el estrés pueda controlarlo. Es importante destacar que estas estrategias estarán dirigidas no solo al control del estrés del propio profesional sanitario sino a detectar modular en la medida de lo posible el estrés propio del paciente y de otros profesionales de la salud.



GRADUADOS EN FISIOTERAPIA DIPLOMADOS UNIVERSITARIOS DE FISIOTERAPIA Y OTROS COLECTIVOS SANITARIOS

UN VILLANO LLAMADO ESTRÉS: CONOCERLO PARA CONTROLARLO

DIRECCIÓN CIENTÍFICA:

Dña. María Isabel Peralta Ramirez

Catedrática de la Facultad de Psicología de la Universidad de Granada. Experta en Psiconeuroinmunología y autora de varios libros sobre estrés “Programa para el control del estrés” y “Un villano llamado estrés” así como de numerosas publicaciones sobre las consecuencias del estrés en la salud de carácter internacional. Es coordinadora del “Programa de Evaluación e Intervención para el control del estrés” de la Clínica de Psicología de la Universidad de Granada.

PROFESORADO:

Dña. María Isabel Peralta Ramirez

Catedrática de la Facultad de Psicología de la Universidad de Granada. Experta en Psiconeuroinmunología y autora de varios libros sobre estrés “Programa para el control del estrés” y “Un villano llamado estrés” así como de numerosas publicaciones sobre las consecuencias del estrés en la salud de carácter internacional. Es coordinadora del “Programa de Evaluación e Intervención para el control del estrés” de la Clínica de Psicología de la Universidad de Granada.

Dña. Eva Montero López

Doctora en Psicología por la Universidad de Granada. Profesora docente/investigadora. Departamento de Psicología Evolutiva. Universidad de Granada. Psicóloga general sanitaria. Investigadora en estrés psicológico y enfermedades autoinmunes.

Dña. María Ángeles García León

Doctora en Psicología por la Universidad de Granada. Profesora en Universidad Internacional de La Rioja. Miembro del grupo G15 de CIBERSAM y del grupo Neuropsicología y Psiconeuroinmunología aplicadas a la infancia, adultos y mayores de la Universidad de Granada. Sus principales líneas de investigación son el estudio del estrés y biomarcadores del estrés y su impacto en la salud mental, así como el efecto amortiguador de la resiliencia y la eficacia de la terapia cognitivo conductual.

D. Borja Romero González

Doctor en Psicología por la Universidad de Granada. Máster en Psicología General Sanitaria. Actualmente es profesor en la Universidad de Valladolid. Cuenta con un recorrido investigador bien diferenciado, centrado especialmente en el estrés perinatal y cómo influye en el desarrollo infantil. Dentro del estudio del estrés, ha contribuido también en la medición del biomarcador de estrés cortisol, por lo que su conocimiento sobre el estrés confluye entre las vertientes fisiológica, biológica y psicológica, aportando una visión integradora de este fenómeno y su repercusión en la salud.

Dña. Carolina Mariño Narváez

Graduada en Psicología por la Universidad de La Sabana en Colombia. Máster en Neurociencia Cognitiva y del Comportamiento por la Universidad de Granada. Investigadora en Psicología en el Centro de Investigación Mente, Cerebro y Comportamiento de la Universidad de Granada. Su investigación está centrada en la salud mental perinatal de la madre y las consecuencias en el neurodesarrollo, conducta y temperamento de su descendencia.

Dña. Ana Santos Ruiz

Doctora en Psicología por la Universidad de Granada (UGR) y Profesora en el Departamento de Psicología de la Salud de la Universidad de Alicante (UA). Su línea principal de investigación se centra en el estrés y terapia de control del estrés en población general sana, con enfermedad autoinmune, y obesidad. Su actividad docente se desarrolla en titulaciones de Ciencias Sociales y de la Salud, coordinando la red de innovación docente “Investigación e Innovación Educativa en Estrés Académico en Ciencias Sociales y de la Salud” (Redes I3CE-2018-4388).



MATERIAL ADICIONAL

TEST DE CONOCIMIENTOS