



Dra. Costa

MEDICINA*e***HIPNOSIS**

El estrés laboral del personal sanitario

Prevención del Síndrome de Burnout



www.hipnosisdoctoracosta.com



La realidad laboral de los profesionales de la salud suele estar saturada de **factores estresantes**. ¿Quién no conoce la sobrecarga de trabajo, los turnos de 10, 12 ó 24 horas, el exceso de pacientes y responsabilidades? ¿**Cómo elaborar y manejarse** en las escenas de sufrimiento, el nerviosismo o incluso la agresividad que a veces se genera?

En una **profesión tan vocacional** ¿cómo reaccionar ante la evidencia de que no podemos hacer todo lo que querríamos, ni de la forma en que quisiéramos? ¿Cómo responder al nivel de exigencia de la sociedad, que espera del profesional la máxima eficiencia, rapidez, amabilidad y simpatía?

Cuando éstos y otros factores se conjugan puede llegar a desarrollarse el **Síndrome de Burnout**, y sus consecuencias suelen ser catastróficas para el sanitario: o bien se aparta de su trabajo o bien entra en conflicto con él, desarrollando actitudes de apatía, cinismo, negligencia, etc.

Para **evitar llegar a esa situación** es indispensable conocer las causas del estrés laboral y desarrollar las habilidades y recursos necesarios para minimizarlo, poniendo especial atención en lo actitudinal y en lo existencial.

El **objetivo de este curso** es facilitar al profesional de la salud el conocimiento y desarrollo de sus propias capacidades para prevenir, gestionar y tratar el estrés laboral.

CONTENIDOS



- Concepto de Burnout. Diagnóstico diferencial con mobbing, depresión y trastornos de ansiedad.
- Factores que contribuyen a la aparición de estrés laboral en el entorno sanitario.
- Manifestaciones del síndrome de quemarse por el trabajo. Sintomatología personal (física y psicológica), repercusiones sociales y sobre la organización.
- Métodos de medición del estrés profesional.
- Estrategias de intervención centradas sobre el individuo desde un enfoque integrativo: aunando lo profesional con lo relacional y lo existencial.
- Las emociones y el desempeño laboral. Elaboración de la exigencia y de la identificación con el ideal. La culpa como variable predictiva de Burnout.

DURACIÓN

20 horas lectivas

(el horario se ajusta según la modalidad)

MODALIDADES DEL CURSO

- **E-learning con tutoría** (por internet)
- **Presencial** (en Barcelona)
- **Semipresencial** (curso on-line + taller presencial)

Consulte nuestra web: www.hipnosisdoctoracosta.com



Curso acreditado por el Consejo Catalán de Formación Médica Continuada y por la Asociación Catalana de Enfermería.



Dra. Costa

MEDICINA *e* HIPNOSIS

Gran de Gràcia 71, 2º 1ª

08012 Barcelona

Tel. 932 183 919

635 628 919

www.hipnosisdoctoracosta.com

