

PRIMEROS AUXILIOS PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL

Nos encontramos en una situación totalmente nueva debido al estado de alarma provocado por Covid19. El personal sanitario ha sufrido en primera persona la incertidumbre, el miedo a la enfermedad, la descoordinación de las administraciones, la falta de medidas de protección y de material, las pérdidas humanas, el nerviosismo de los pacientes y familiares...

En el caso de los cuadros directivos, cabe añadir también la ansiedad por proteger y gestionar mejor a sus equipos.

Ahora llega la re-escalada del período de confinamiento y puede que tengan una sensación de resaca; realmente han pasado por un proceso de cambio intenso (o de luto), al que han tenido que adaptarse sin respetar las fases que esto implica. Se han centrado en la resolución del problema pasando de puntillas sobre sus propias emociones y miedos. Es el momento de ofrecerles un servicio de apoyo que les ayude a restaurar su equilibrio emocional y afrontar desde la serenidad esa "nueva normalidad" y los posibles casos conflictivos que podemos prever en el trato con sus pacientes.

El objetivo de este programa será que los participantes aprendan a identificar, comprender y gestionar aquellas emociones que se han ido activando durante el período de crisis, evitando complicaciones y bloqueos posteriores, así como proporcionar nuevas herramientas para afrontar situaciones complejas desarrollando el escucha activa y la empatía con sus pacientes.

El programa se desarrollará en dos bloques presenciales, de 4 horas de duración cada uno y con un máximo de 20 personas, donde además de los conceptos teóricos, se compartirán experiencias, se analizarán casos prácticos y se ofrecerán herramientas de soporte tanto para la gestión de las propias emociones como para la comprensión y acompañamiento en las emociones de los demás.

Bloque I: Identificar, comprender y gestionar las emociones

Reconocer la situación de cambio y los mecanismos de defensa que se activan. Validar las diferentes respuestas ante la crisis y aprender a gestionar las emociones de forma positiva a través de la resiliencia, la formación de pensamientos positivos, la relajación o el mindfulness.

- Del miedo a la tristeza
- Respuestas adaptativas y gestión de las emociones. Aceptación y perdón
- Formación de pensamientos positivos
- Relajación a través de la respiración

Bloque II: Empatía y comunicación no violenta

A través del estudio de casos, reproduciremos posibles situaciones en las que podemos encontrarnos en el trato con los pacientes y generaremos un debate abierto y constructivo donde desarrollar la empatía y adquirir nuevos aprendizajes y técnicas de asertividad y comunicación no violenta.

- El lenguaje no verbal
- La escucha activa y empática
- Asertividad y resolución de conflictos
- La comunicación no violenta

