

# CURSO COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES EN EL ÁMBITO SANITARIO PARA PROFESIONALES DE ENFERMERÍA



COLEGIO DE ENFERMERÍA DE CANTABRIA

Vive con satisfacción ejerciendo tu vocación

21, 22 y 30 de septiembre de 2021 • Horario Jornadas 16,30 / 19,30 h.

## >> 1. Descripción

Programa que combina teoría con práctica, aportando herramientas y recursos eficaces para mejorar LA COMPETENCIA personal y profesional del colectivo de enfermería. Es evidente que el bienestar personal y profesional del sanitario constituye la base fundamental para la atención y el bienestar de sus pacientes. La creación de un buen clima emocional y mental en el ámbito sanitario mejora no solo las relaciones socioemocionales sino también las competencias. Numerosos estudios científicos demuestran la necesidad del fortalecimiento de muchas de las competencias: auto conciencia, gestión emocional, comunicación, resolución de conflictos, resiliencia, manejo del estrés y de la ansiedad, favoreciendo la regulación e incluso la minimización de estos dos últimos. Se trata de una actitud consciente ante la vida que potencia las fortalezas personales dentro y fuera del contexto sanitario aportando grandes beneficios.

## >> 2. Objetivos

1. Gestión cognitiva. Mejorar la calidad de nuestros pensamientos. Hacernos conscientes de nuestros patrones de comportamientos desadaptativos y distorsiones cognitivas. Aprender a desactivarlos a nivel neurológico, sustituyéndolos por otros más saludables en el ámbito sanitario, de modo que favorezcan las relaciones interpersonales.
2. Gestión emocional. Adentrarnos en la escucha corporal para mejorar la regulación emocional y desaprender automatismos, tolerar las emociones desagradables aprendiendo a regular el estrés, la frustración y/o ansiedad.
3. Gestión Comunicacional y motivacional. Facilitar herramientas que favorezcan y potencien un entorno amable, cercano, motivador y de escucha activa a través de diferentes habilidades de comunicación, entre ellas: la empatía y asertividad, con dos objetivos: ofrecer apoyo entre profesionales en situaciones emocional y físicamente estresantes e intensas y ofrecer una atención más humana y completa a sus pacientes en su día a día.

## >> 3. Metodología

Metodología La metodología del programa se combinan prácticas indagatorias con los fundamentos teóricos. Se hace énfasis aprender practicando, creando las condiciones adecuadas para llegar al conocimiento práctico mediante una implicación experiencial basada en dinámicas, actividades grupales, videos, prácticas etc...

## >> 4. Inscripciones

Formulario de inscripción en la web y la aplicación del Colegio. La confirmación de asistencia será por riguroso orden de inscripción.

**Se impartirá en Santander.** Comunicaremos el lugar en función de la situación epidemiológica del momento. **Máximo de plazas: 50**



## programa

### >> Primera jornada

#### GESTIÓN EFICAZ DEL ESTRÉS SANITARIO, AUTOCONTROL Y FRUSTRACIÓN

##### > 1. INTRODUCCIÓN

Uno de los pilares fundamentales para alcanzar un buen clima laboral, bienestar individual y un nivel de rendimiento y productividad óptimo es la gestión eficaz del estrés, autocontrol y frustración.

##### > 2. OBJETIVO

- Conocer los factores que contribuyen al aumento del estrés laboral.
- Aprender a gestionar el autocontrol y la frustración propia con técnicas efectivas.
- Aplicar las medidas preventivas para minimizar el estrés laboral y la frustración.

##### > 3. CONTENIDO

- Causas del estrés sanitario.
- Síntomas del estrés.
- Tipos de pensamientos distorsionados.
- Cómo detectar pensamientos improductivos-reducción del estrés.
- El papel de la hiper exigencia y rigidez mental.
- Factores que influyen en la ira y frustración laboral.
- Técnicas de prevención del estrés.
- Autoobservación consciente.
- Técnicas para modificar activamente emociones desagradables para sentirse mejor.

### >> Segunda y tercera jornada

#### CÓMO DESARROLLAR LA COMPETENCIA SOCIAL EN EL ÁMBITO SANITARIO

##### > Nivel 1.....

##### > 1. INTRODUCCIÓN

La comunicación eficaz es un factor clave en el bienestar personal y profesional. Una buena comunicación es sinónimo de eficiencia, motivación resolución de conflictos, orden, implicación, alto rendimiento y mejora de la productividad, todo ello, gracias, al buen clima laboral generado entre los profesionales y profesional-paciente.

##### > 2. OBJETIVOS

Adquirir conocimientos que permitan entender la puesta en práctica de diferentes habilidades de comunicación y trabajar los factores para llegar a ser un buen compañero relacional, líder y/o motivador relacional, generando equipo y aumentando el bienestar personal y grupal. Ofrecer a través de la comunicación una atención personalizada y más humana.



# programa

## >> Segunda y tercera jornada

### CÓMO DESARROLLAR LA COMPETENCIA SOCIAL EN EL ÁMBITO SANITARIO

#### > 3. CONTENIDOS

- 1. Inteligencia Interpersonal.
- 2. Ingredientes generadores de buen clima profesional.
- 3. Qué es la Competencia social.
- 4. Escucha activa.
- 5. Errores comunes en la escucha activa.
- 6. Ingredientes de escucha activa y su correcta aplicación.
- 7. Frases a evitar en la comunicación.
- 8. Cómo es necesario que sea la comunicación interna entre profesionales.
- 9. Comunicación Empática.
- 10. Bloqueos de la comunicación empática.
- 11. Pautas para entrenar la comunicación empática.
- 12. Aplicación práctica: Detectar mediante ejemplos el uso adecuado de la comunicación empática.

#### > Nivel 2 .....

- 1. Paráfrasis.
- 2. El arte de preguntar.
- 3. Estilos de comunicación.
- 4. Técnicas asertivas.
- 5. Crítica constructiva.
- 6. Delegar.
- 7. Retroalimentación.
- 8. Factores relevantes para trabajar en equipo.
- 9. Gestión del cambio.
- 10. Desarrollo de personas.
- 11. Creación del desarrollo de relaciones interpersonales saludables.

#### > **Imparte:**

**Yolanda Charte**

Psicóloga sanitaria especialista en inteligencia emocional y resiliencia