



Mindfulness Para Personal De Salud

Sku: CURUEMCONL0286

Horas: 115

OBJETIVOS

- Con este curso on-line se pretende humanizar el trato hacia el paciente y sus familias, llegando a conocer el complejo mundo emocional de quien está enfermo.
- Comprender mejor las reacciones y emociones del paciente desde el mismo momento de sospecha de enfermedad.
- Conocer la herramienta de mindfulness o la atención plena.
- Aprender la importancia del momento presente, aceptando cualquier situación que surja en tu vida y manteniendo la calma necesaria para volver a ti mismo.

OBSERVACIONES

SKU: CURUEMCONL0286

CONTENIDOS

Contenidos: Tema I: Introducción al trabajo sanitario y de ayuda Introducción. El modelo bio-psico-social y la comunicación en el mundo sanitario: El modelo bio-psico-social. La comunicación con el paciente y la familia. La comunicación médico-paciente de la teoría a la práctica: Información médica. Información y comunicación en enfermería. Información y comunicación en trabajo social. Las preguntas abiertas y cerradas. Claves de la comunicación sanitaria. Informar de malas noticias. Hablar de datos médicos para decidir el tratamiento. Hablar del pronóstico. Relación de ayuda y actitudes del personal sanitario: La relación de ayuda. Fases en la relación de ayuda. Actitudes y habilidades en el personal sanitario: El counseling o consejo psicológico. Actitudes de los profesionales de la salud y cómo desarrollarlas. Alianza terapéutica-implicaciones para el paciente y el profesional: Definición y componentes de la alianza terapéutica. La alianza terapéutica médico-paciente. La alianza terapéutica enfermería-paciente. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía. Tema II: Inmersión al mundo emocional del paciente y la familia. Introducción: El sufrimiento y la

enfermedad. Tipos de personalidad y enfermedad: Personalidad y salud. Tipos de personalidad y su relación con la enfermedad. Sospecha de enfermedad y reacciones emocionales en el paciente y familia: Primeros síntomas y sospecha de enfermedad. Primer filtro diagnóstico-consulta de los síntomas. Diagnóstico y pronóstico de enfermedad y reacciones emocionales: Pruebas diagnósticas y tiempos de espera. Comunicación del diagnóstico y pronóstico y aspectos emocionales: Comunicar el diagnóstico de una enfermedad. Comunicar el pronóstico de una enfermedad. Tratamientos y reacciones emocionales en el paciente y la familia: Tratamientos médicos e impacto psicológico: Hospitalización. Cirugía. Quimioterapia. Radioterapia. Tratamiento de enfermedades crónicas e impacto psicológico y emocional. Recuperación y revisiones: Problemas derivados de la enfermedad y los tratamientos. La resiliencia y el crecimiento postraumático. La recidiva o recaída. Los cuidadores principales y la familia. El final de la vida-los cuidados paliativos: Esbozando la filosofía del cuidado en el final de la vida. Afrontamiento de la muerte y reacciones emocionales en el paciente: Fases médicas y etapas de afrontamiento de la muerte según Elisabeth Kübler-Ross. Emociones presentes en los pacientes moribundos. La agonía. La familia ante la situación terminal de la vida. La muerte y los profesionales. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía. Tema III: Las emociones y su regulación ¿Qué son las emociones y para qué sirven? El amplio abanico de las emociones humanas. El cerebro, el cuerpo y las emociones. El estrés, las emociones y el cerebro. La regulación de las emociones: Identificar las emociones y etiquetarlas. Aceptación de la experiencia emocional. Estar en el momento presente (mindfulness). La flexibilidad cognitiva. Pensamiento positivo. Aprender a ser autocompasivo. Expresión emocional adaptativa. Mindfulness y emociones. Ejercicios prácticos para regular las emociones. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía. Tema IV: La inteligencia emocional Delimitando el concepto de inteligencia emocional. Elementos que componen la inteligencia emocional. Inteligencia emocional en las profesiones de la salud: Técnicas sencillas y rápidas de regulación emocional con los pacientes. Ejercicios prácticos para comenzar a desarrollar tu inteligencia emocional. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía. Tema V: La filosofía detrás de mindfulness ¿Qué es el mindfulness? La filosofía budista y la atención plena: Buda y los pilares fundacionales del budismo. Las cuatro nobles verdades del budismo: La existencia del sufrimiento. Causas del sufrimiento. El cese del sufrimiento. El camino a seguir para acabar con el sufrimiento. El yo, la conciencia y el cuerpo. Elementos del pensamiento "mindful". Los cuatro pilares de la práctica del mindfulness. La práctica formal e informal de mindfulness: Práctica formal de mindfulness. Práctica informal de mindfulness. La práctica de yoga. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía. Tema VI: Mindfulness y cambios vitales Beneficios de la práctica habitual de mindfulness. Mindfulness y regulación emocional: Mindfulness y emociones que provocan sufrimiento. Mindfulness y emociones que eliminan el sufrimiento. La comunicación desde la perspectiva "mindful": Elementos de la comunicación "mindful". Claves para practicar la comunicación "mindful". La comunicación compasiva. Relaciones sociales y de pareja desde el marco del mindfulness: Relaciones interpersonales en el ámbito laboral. Relaciones de pareja y mindfulness. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía. Tema VII: Cultivar la empatía y compasión con mindfulness La empatía: La empatía terapéutica. La autoempatía desde la práctica de la atención plena. Cómo trabajar la empatía y auto-empatía desde el mindfulness: Trabajar la autoempatía. Trabajar la empatía hacia los demás. La compasión: El camino de la compasión y cómo recorrerlo. Ejercicios prácticos para entrenar la compasión. Autocompasión: Autocompasión, autoestima y autocrítica. Beneficios de la autocompasión. Ejercicios prácticos para fomentar

la autocompasión. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía. Tema VIII: El síndrome de burn-out Delimitando el concepto y elementos del burn-out: Factores de riesgo y protección frente al síndrome de burnout. La empatía en el síndrome de burnout. Prevención y resiliencia en el síndrome de burnout: Estrategias de afrontamiento y resiliencia en burnout. Pautas de prevención del burnout. Pautas de auto-cuidado emocional en burn-outa: Pautas generales de autocuidado. Ejercicios prácticos para no agotarse emocionalmente. Prevención y abordaje del burn-out desde la práctica de mindfulness: La filosofía “mindful” como protección contra el burnout. Práctica formal e informal de la atención plena en burnout. Conclusiones sobre el síndrome de burnout y la práctica de mindfulness. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía. Tema IX: La fatiga por compasión Introducción: Factores de riesgo y protección frente a la fatiga por compasión. La empatía y compasión en la fatiga por compasión. Auto-cuidado emocional para prevenir e intervenir en la fatiga por compasión: Pautas generales de autocuidado. Ejercicios prácticos para afrontar la fatiga por compasión. Prevención y abordaje de la fatiga por compasión desde la práctica de mindfulness: La filosofía “mindful” como protección contra la fatiga por compasión. Práctica formal e informal de la atención plena en la fatiga por compasión. Conclusiones sobre la fatiga por compasión y la práctica de mindfulness. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía. Tema X: La satisfacción por compasión Delimitando el concepto y elementos de la satisfacción por compasión. Pautas de autocuidado para potenciar la satisfacción por compasión: Ejercicios prácticos para desarrollar satisfacción por compasión. La satisfacción por compasión y la práctica de mindfulness: La filosofía “mindful” para fomentar la satisfacción por compasión. Práctica formal e informal de la atención plena en la satisfacción por compasión. Conclusiones sobre la satisfacción por compasión y la práctica de mindfulness. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía. Anexo: Anexo Guía de las meditaciones y visualizaciones adjuntas. Resumen. Autoevaluación.