

CURSO DE RESILIENCIA PERSONAL Y PROFESIONAL ANTE LA COVID-19 PARA SANITARIOS

"Desde la Neurociencia se considera que las personas más resilientes tienen mayor equilibrio emocional frente a las situaciones de estrés, soportando mejor la presión. Esto les permite una sensación de control frente a los acontecimientos y mayor capacidad para afrontar retos"

(Instituto Español de Resiliencia)

Desde el **Instituto Español de Resiliencia** con este programa de formación deseamos dar apoyo psicológico a todos los sanitarios que lo demanden. Nos planteamos la necesidad de brindar soporte emocional al personal sanitario, teniendo en cuenta la situación tan exigente que están soportando desde hace un año, agravada por ejercer su labor con escasos recursos y bajo condiciones extremas.

Presentación

Afrontamos un futuro que ofrece cada vez menos certezas. La pandemia por coronavirus nos ha puesto a prueba, tanto a nivel individual como profesional, especialmente en el sector sanitario, por estar sometidos a una presión añadida, ya que se encuentran desbordados y en primera línea de atención. Esta situación de inquietud ante la incertidumbre influye negativamente en la salud mental, por este motivo, es necesario identificar de forma precoz las consecuencias de la tensión acumulada en los intervinientes para brindar el soporte emocional y desarrollar la resiliencia necesaria frente a la adversidad.

Conocer el funcionamiento del cerebro resulta necesario para afrontar con éxito el reto de este momento de especial fragilidad. Como punto de partida sería necesario explorar las propias fortalezas para desarrollar el potencial que tenemos para crecerse ante las dificultades, esto es la Resiliencia.

CURSO DE RESILIENCIA PERSONAL Y PROFESIONAL ANTE LA COVID-19 PARA SANITARIOS

Objetivos

- Saber que la Resiliencia se aprende porque es una capacidad innata que se puede desarrollar a lo largo de la vida y en tiempos de crisis
- Importancia del cerebro: ser conscientes del potencial que tenemos
- Incorporar la Resiliencia en el marco del desarrollo personal para que cada persona llegue a ser lo que se ha propuesto ser
- Reforzar la autoconfianza y actitud positiva ante la incertidumbre
- Mejorar hábitos de vida saludable que aporten el bienestar psicofísico necesario
- Transformar el Estrés en Resiliencia
- Comprender el beneficio de la Resiliencia ante la covid-19 y futuras pandemias
- Favorecer la práctica de la Resiliencia en el ejercicio profesional de los sanitarios
- Mejorar la vida personal y profesional para ser más felices

Contenidos del programa

Módulo I. Neurociencia y Estrés
Módulo II. Autoconocimiento
Módulo III. Gestión de las emociones
Módulo IV. Resiliencia

Metodología

Es un curso muy práctico basado en el autoconocimiento y el desarrollo de la resiliencia. Cuenta con contenido audiovisual, grabaciones, estudio de la personalidad y Escala de Resiliencia del IER, app UPP! y bibliografía actualizada. Hemos elaborado un manual de apoyo para facilitar el seguimiento del curso con material propio.

Ofrecemos una experiencia individualizada con la metodología *live learning*, centrada en la interacción de cada participante con el tutor personal. Se realiza totalmente online al ritmo que cada alumno prefiera.

CURSO DE RESILIENCIA PERSONAL Y PROFESIONAL ANTE LA COVID-19 PARA SANITARIOS

Duración: 30 horas lectivas.

Fecha de celebración: Se realizará de forma flexible pudiendo incorporarse en cualquier momento desde el 16 de abril al 14 de mayo, y finalizando antes del 30 de junio.

Matrícula del curso: El curso tiene un coste de 350€ por alumno. Desde el IER seguimos logrando financiación de distintas organizaciones para conseguir más becas.

Coordinación del curso



**DRA. RAFAELA
SANTOS**
PSIQUIATRA Y
PRESIDENTE DEL
IER Y SETEPT

**DR. JOSÉ A.
CABRANES**
PSICONEURO-
ENDOCRINÓLOGO

NOELIA MATA
PSICÓLOGA. EXPERTA
EN INTELIGENCIA
EMOCIONAL Y
RESILIENCIA

CURSO DE RESILIENCIA PERSONAL Y PROFESIONAL ANTE LA COVID-19 PARA SANITARIOS

Colaboradores



FUNDACIÓN
RAMÓN ARECES



SEPT
Sociedad Española de
Especialistas en Estrés
Posttraumático

Datos de contacto e inscripciones

Instituto Español de Resiliencia
Calle Marqués de la Ensenada 16. 28004 Madrid
Tel. +34 91 542 93 89 | info@resiliencia-ier.es
<http://resiliencia-ier.es/>