

CURSO DE "MINDFULNESS PARA EL AUTOCUIDADO DE PROFESIONALES SANITARIOS"

La llegada de la pandemia del coronavirus nos ha enfrentado a una situación sin precedentes, para la cual no tenemos una respuesta preparada. Particularmente, el personal sanitario se está viendo expuesto al reto de afrontar un grave problema de salud comunitaria, que también conlleva riesgos para su propia salud.

En esta situación, la experiencia de sentirse sobrepasado/a, desbordado/a se hace más frecuente. Nuestro sistema nervioso trabaja automáticamente anticipándose a los peligros próximos y revisando las amenazas recientes. Si bien este funcionamiento tiene un valor adaptativo, significa una sobreactivación emocional que aumenta el desgaste físico y psíquico.

Por lo tanto, el Colegio de Médicos de Navarra ha decidido poner en marcha una serie de acciones dirigidas al cuidado de los profesionales sanitarios, que son las personas que están cuidando de la salud de todos. Entre estas acciones se encuentra la formación en mindfulness, que promueve el aprendizaje de estrategias de autorregulación emocional y conductual, y mejora la capacidad de manejo ante las situaciones de estrés.

Mindfulness ejercita la habilidad de observar la experiencia externa e interna de una manera menos reactiva y valorativa, promoviendo respuestas más reflexivas y conscientes ante los acontecimientos, de tal manera que cuidemos mejor de nuestra salud.

Te invitamos a participar este viernes 27, en sesiones de mañana (10 h) o tarde (18 h) en una sesión informativa sobre el curso de formación en "Mindfulness para el autocuidado de profesionales sanitarios" que se va a iniciar la próxima semana. En estas sesiones recibirás la información necesaria para entender los principios sobre los que trabaja el curso y podrás preguntar cualquier cuestión que creas pertinente; se realizará además un ejercicio práctico para que tengas una experiencia en primera persona. Así podrás decidir mejor tu participación en el curso.

Docente:

Iñaki Lorea Conde. Psicólogo Clínico de Fundación Argibide. Doctor en Psicología. Profesor Asociado del Departamento de Ciencias de la Salud de la UPNA. Profesor-Tutor en la UNED de Pamplona. Profesor del programa MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) del itinerario formativo del Centre for Mindfulness Research and Practice de la Universidad de Bangor (Reino Unido).