



## PROGRAMA DE ENTORNO LABORAL SALUDABLE

### La promoción de la Salud y el autocuidado de pacientes en ambientes saludables: Psicología Positiva aplicada a la Salud.

14591/1

#### Desarrollo de la actividad formativa

- Fechas: 14, 15, 23 y 24 de noviembre de 2016
- Horario: Días 14 y 15 de 9 a 14 horas. Días 23 y 24 de noviembre, de 16 a 21 horas.
- Duración: 20 horas (10 horas teóricas + 10 horas prácticas).
- Lugar: Seminario 22 Facultad de Medicina.
- Localidad: ALBACETE
- Nº alumnos: 25

#### Inscripciones

- En SOFOS. Desde el día 27 de julio hasta el 26 de octubre de 2016.
- La relación de admitidos aparecerá en la web ([http://www.chospab.es/cursos\\_jornadas/intro.php](http://www.chospab.es/cursos_jornadas/intro.php)) el día 28 de octubre de 2016.
- **OBLIGATORIAMENTE** para recibir el certificado de asistencia de una Actividad Formativa, el alumno tiene que estar inscrito y admitido en Sofos, cumpliendo los plazos de matriculación. NO se puede asistir si no están admitidos. Asimismo, quien sea admitido a una Actividad Formativa y no asista, sin comunicarlo previamente, será sancionado durante ese año.

Enlace:

<http://aplicaciones.sescam.jclm.es/sofos/matriculacion/fichaCurso.jsp?curso=14591&edicion=1>

#### Dirigido a

Profesionales sanitarios  
(Médicos, Psicólogos, Enfermeras, Fisioterapeutas, Auxiliares de Enfermería)

#### Requisitos

- Pertener a la categoría profesional a la que va dirigida la actividad.
- Cumplir los plazos de inscripción.

#### MÉTODO DE SELECCIÓN:

- Personal de la Gerencia de Atención Integrada de Albacete. Se dará preferencia al personal de plantilla e interinos.
- La formación va dirigida prioritariamente al personal de las Unidades donde se está implantando la Guía de Buenas Prácticas sobre Salud laboral, bienestar y seguridad de los profesionales. En caso de quedar plazas libres, se admitirá personal de otras Unidades.
- El reparto de plazas se hará de forma proporcional entre las distintas Unidades.

Se elaborará listado de reserva por si existieran renunciadas.

En el caso de que quedaran plazas libres, se podrán admitir solicitantes que, cumpliendo los requisitos, pertenezcan a otras gerencias del SESCAM.



### Objetivos

- √ Dar a conocer herramientas eficaces, científicamente probadas de la Psicología Positiva y aplicadas en contextos sanitarios, para fomentar actitudes proactivas y el autocuidado de pacientes en ambientes saludables, mediante estrategias de comunicación constructiva, fomento de pensamiento positivo, incremento de emociones positivas y gestión de las negativas, conocimiento y uso de fortalezas humanas, como elementos clave de prevención y promoción de la Salud.

### Contenidos

<p><b>Día 14 de noviembre. 9 a 14 horas. Módulo 1: Psicología Positiva y Salud</b></p> <p>1.1 Introducción a la Psicología Positiva. ¿Qué es Psicología Positiva y qué no?</p> <p>1.2 Aportaciones empíricas en relación con la Salud.</p> <p>1.3 Cómo fomentar contextos favorables para desarrollar actitudes proactivas y el autocuidado en pacientes como elemento clave en la prevención y promoción de la Salud.</p> <p>1.4 Potenciar Bienestar de pacientes, familiares y profesionales</p>
<p><b>Día 15 de noviembre. 9 a 14 horas. Módulo 2: Inteligencia Emocional.</b></p> <p>2.1 Emociones positivas, positivas y negativas.</p> <p>2.2 Función y efecto de la Emociones.</p> <p>2.3 Técnicas para incrementar emociones positivas.</p> <p>2.4 Gestión de emociones negativas: ansiedad, rabia, tristeza, miedo, y culpa.</p>
<p><b>Día 23 de noviembre. 16 a 21 horas. Módulo 3: Optimismo</b></p> <p>3.1 Dimensiones y Estilos de Pensamiento.</p> <p>3.2 El Pesimismo, mitos, pensamientos automáticos y creencias erróneas.</p> <p>3.3 Potenciar el optimismo para afrontar los retos de la enfermedad.</p> <p>3.4 El papel de las fortalezas personales en relación con el nivel de energía, el rendimiento y el bienestar tanto en pacientes como en profesionales de la Salud. ¿Cómo fomentar la resiliencia?</p>
<p><b>Día 24 de noviembre. 16 a 21 horas. Módulo 4: Comunicación constructiva.</b></p> <p>4.1 Estrategias de comunicación efectiva.</p> <p>4.2 Los mecanismos de comunicación constructiva con pacientes y familiares.</p> <p>4.3 Comunicación asertiva en situaciones de crisis; ¿cómo dar malas noticias?</p> <p>4.4 Prevención: reducción ingresos hospitalarios y su duración, el agotamiento por estrés, conflictos laborales y otras dinámicas dañinas en los equipos de profesionales.</p>

**Profesora:**

D <sup>a</sup> . Isabel Piqueras González	Licenciada en Psicología  Licenciada en Pedagogía	Directora de la Delegación de Albacete del Instituto Europeo de Psicología Positiva.	Master en Psicología Cognitivo Conductual. Master en Violencia de Género. Experta en Psicopatología y Psiquiatría. Experta en Terapia Breve. Experta en Psicología Positiva. Certificado de EuroPsy y Especialista en Psicoterapia EFPA
-------------------------------------------	---------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Solicitada acreditación a la Comisión de Formación Continuada**