



# Abordaje del estrés en el personal sanitario

¿Quién dijo estrés? Toma las riendas

80  
horas

100%  
online

 Instituto  
Internacional de  
humanología

**OCEANO**

[www.iformaciononline.com](http://www.iformaciononline.com)

## ● Descripción

---

El programa **Abordaje del estrés en personal sanitario. ¿Quién dijo estrés? Toma las riendas** ofrece información teórica y práctica dirigida a los profesionales sanitarios sobre cómo manejar su propio estrés personal y laboral desde una perspectiva humanológica.

## ● Target

---

Cualquier trabajador del ámbito sanitario que desee aprender a manejar su estrés o *burnout*.

## ● Objetivos de aprendizaje

---

### OBJETIVO GENERAL:

- Aplicar conocimiento y técnicas de humanología para comprender y manejar el estrés personal y laboral, desde qué lo causa o cómo evitar que se produzca hasta qué hacer en caso de crisis.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Comprender qué es el estrés y qué lo provoca realmente.
- Reconocer los detonantes personales y profesionales que causan su estrés.
- Aplicar técnicas y herramientas humanológicas para evitar y manejar el estrés.

## ● Autores

---

Instituto Internacional de Humanología.

## ● Evaluación

---

A fin de anclar los conocimientos adquiridos, el alumno tendrá acceso a una autoevaluación al finalizar cada módulo. El alumno deberá superar un módulo para acceder al siguiente. Para ello, deberá responder correctamente a 4 de las 5 preguntas planteadas en cada test de módulo.

Los alumnos deberán haber completado todas las autoevaluaciones de módulo para poder acceder al examen final.

Una vez aprobado el curso, el alumno deberá solicitar al departamento de alumnos el diploma correspondiente.



# ● Plan de estudio

---

El curso se compone de **7 módulos** que incluyen los siguientes temas:

## Presentación

---

### Módulo I. De la preocupación al pánico, pasando por el estrés

#### Presentación del módulo

#### 6 clases magistrales en video que incluyen:

1. Bienvenida y presentación
2. Objetivos del curso
3. Funcionamiento del curso
4. El estrés silencioso
5. ¿Y si...?
6. La preocupación
7. El miedo
8. La ansiedad
9. El pánico
10. El estrés
11. Las expectativas
12. La satisfacción personal y profesional
13. Manejando mis prioridades

#### Libro de herramientas

#### Deberes

#### Podcast

#### Test del módulo I

---

### Módulo II. Las creencias que me asustan

#### Presentación del módulo

#### 4 clases magistrales en video que incluyen:

1. Identificar creencias
2. Cuestionar creencias
3. Cambiar creencias
4. Visualizaciones
5. Tapeo de meridianos
6. Programación neurolingüística

#### Libro de herramientas

#### Deberes

#### Podcast

#### Test del módulo II

---

### Módulo III. Los procesos mentales y los sentimientos

#### Presentación del módulo

#### 5 clases magistrales en video que incluyen:

1. Tipos de pensamientos
2. Procesos mentales negativos
3. Diferencias entre emoción y sentimiento
4. Emociones, el resultado del pensamiento
5. Vivir en el pasado
6. Vivir en el futuro
7. Las esferas personales

#### Libro de herramientas

#### Deberes

#### Podcast

#### Test del módulo III

---

### Módulo IV. Miedos y pesadillas

#### Presentación del módulo

#### 4 clases magistrales en video que incluyen:

1. El miedo y las pesadillas
2. Los miedos nacen de creencias
3. El miedo es necesario... a veces
4. Los recuerdos que me aterran
5. La PNL contra el miedo
6. La PNL en positivo
7. El escáner corporal
8. El ritual de sueño
  - 8.1. Lavanda
  - 8.2. 7x7
  - 8.3. Gratitud
  - 8.4. Visualizando
  - 8.5. Gafas amarillas

#### Libro de herramientas

#### Deberes

#### Podcast

#### Test del módulo IV





---

## Módulo V. Los detonantes del miedo

### Presentación del módulo

#### 4 clases magistrales en video que incluyen:

1. ¿Qué es un detonante?
  - 1.1. ¿Cómo se establecen?
  - 1.2. Relación causa-efecto
  - 1.3. ¿Cuáles son mis detonantes?
2. Cuestionar mi miedo
3. ¿Y qué?
4. Neurotransmisores de urgencia
  - 4.1. Endorfinas
  - 4.2. Serotonina
  - 4.3. Ácido GABA
  - 4.4. Dopamina
  - 4.5. Oxitocina
5. El ejercicio físico como terapia
6. El antídoto del miedo
7. Plantarle cara al miedo

#### Libro de herramientas

#### Deberes

#### Podcast

#### Test del módulo V

---

## Módulo VI. ¿Y cuando ya está aquí?

### Presentación del módulo

#### 3 clases magistrales en video que incluyen:

1. ¿Qué hago cuando está aquí?
2. Aquí y ahora
3. Pasado, futuro, interior
4. ¿Qué sí puedo hacer ahora?
5. La historia del niño mimado

#### 6. La atención plena

##### 6.1. Dedos

##### 6.2. Objetos

##### 6.3. Emociones

#### 7. El interruptor mental

##### 7.1. Intelectual

##### 7.2. Físico

#### 8. 5, 4, 3, 2, 1, 0

#### Libro de herramientas

#### Deberes

#### Podcast

#### Test del módulo VI

---

## Módulo VII. Mi nueva vida

### Presentación del módulo

#### 3 clases magistrales en video que incluyen:

1. Coleccionando momentos
2. ¿Qué he aprendido?
3. Evitar recaídas
4. Apoyándome en mis valores
5. Mi futuro hoy

#### Libro de herramientas

#### Deberes

#### Podcast

#### Test del módulo VII

---

## Materiales adicionales

---

## Evaluación final del curso

## ● Hoja de ruta

---

La formación **Abordaje del estrés en personal sanitario. ¿Quién dijo estrés? Toma las riendas** se desarrolla bajo una modalidad a distancia y *online*, en un entorno educativo de vanguardia diseñado para satisfacer las necesidades de actualización permanente que tienen los profesionales en la actualidad.

La formación responde a un modelo pedagógico de aprendizaje interactivo. Está elaborado para acompañar al alumno paso a paso en la adquisición de los conocimientos, mediante un lenguaje claro, con conceptos y esquemas destacados para una mejor comprensión de los contenidos mediado por las tecnologías de la información y la comunicación social (TICS).

Bajo la premisa de optimizar el aprendizaje, se podrá acceder a la plataforma de contenidos digitales sin restricción horaria, de acuerdo con la disponibilidad del alumno, hasta la fecha de realización de la autoevaluación final y durante un período máximo de un año una vez iniciado el curso.

El curso se compone de recursos y cuestionarios evaluados, organizados para ser revisados en orden. Así, las actividades o evaluaciones se activan una vez revisado el recurso anterior.

Dentro de los **recursos** se encuentran:

- Introducción al curso.
- Guías de navegación por módulo con contenidos y herramientas.
- 3 a 6 lecciones en video en cada módulo.
- Libros de herramientas en cada módulo.
- Material adicional en el último módulo.
- Podcast de audio de cada lección grabada.

En cuanto a los **cuestionarios evaluados**, existen los siguientes tipos:

- Test por módulo.
- Evaluación de cierre o final del curso.

