

Equilibrio emocional y bienestar del profesional en el cuidado del paciente ostomizado.

Objetivo General

Facilitar habilidades y estrategias prácticas para minimizar el estrés del Experto en Ostomía y mantener el equilibrio emocional en el día a día.

Contenido

- Conocer nuestra respuesta de estrés y sus efectos en nuestro organismo.
- Conocer y entrenar claves para reducir el estrés en el trabajo.
- Entender nuestro mundo emocional y su significado.
- Entrenar técnicas de gestión del tiempo.
- Proporcionar claves para el auto-cuidado de los profesionales.
- Entrenar habilidades de la comunicación empática que ayude a minimizar el estrés y a facilitar las relaciones interpersonales.

Fortalecer las **competencias relacionales y emocionales** de los profesionales de enfermería, que trabajan con pacientes ostomizados.

Objetivos específicos

- Entrenar estrategias que fortalezcan la **competencia emocional y el autocuidado** del profesional.
- **Potenciar y ampliar** los recursos personales y profesionales en la **relación y comunicación** con el paciente ostomizado.
- Entrenar las **habilidades** necesarias que faciliten el manejo de la comunicación en **situaciones críticas** y contestar **preguntas delicadas** tanto del paciente ostomizado como de sus familiares.

II Forum de Enfermería Experta en Ostomía

Equilibrio emocional y bienestar del profesional en el cuidado del paciente ostomizado

Del 30 de septiembre al 2 de octubre de 2011
L' Abbaye de la Ramée – Jodoigne
Bélgica

Hollister Ibérica S.A.
Avenida de Bruselas nº 13, Edificio América
28108 Alcobendas
MADRID

Teléfono: 91 383 87 27
Fax: 91 766 92 01
www.hollister.com/spain



Cuidamos los Detalles. Cuidamos la Vida.

II Forum de Enfermería
Experta en Ostomía



Hollister

Las principales razones que nos llevan a organizar este II Forum de Enfermería Experta en Ostomía* son:

- ✓ **Difusión de conocimientos**
- ✓ **Promoción de intercambios**

Estos encuentros posibilitan la creación de relaciones e intercambios entre profesionales de un mismo sector con objetivos comunes, para poder intercambiar experiencias, crear grupos de trabajo y establecer nuevos vínculos duraderos que darán lugar a significativos avances en los campos educativos, científicos y culturales.

El II Forum de Enfermería Experta en Ostomía volverá a contar con la participación del Grupo Antae, especialistas en formación dirigida a profesionales del ámbito sanitario y enfocado en el paciente ostomizado y su entorno.

Equipo Docente:

Dra. Pilar Arranz – Doctora en Psicología. Especialista en Psicología Clínica. *Directora Técnica Instituto Antae.* Psicóloga Adjunto Sº Hematología. H.U. La Paz de Madrid (1974-2005).

Dra. Pilar Barreto - Catedrática de Psicología Clínica (UV). Doctora en Psicología y Co-directora de investigación en Hospitales de la Comunidad Valenciana. Colaboradora Instituto Antae.

Dª. Helena García - Psicóloga Investigadora del Sº de Nefrología y de la Unidad de Obesidad del Sº de Endocrinología y Nutrición del Hospital la Paz de Madrid. *Colaboradora Instituto Antae.*

D. Jesús Pérez – Psicólogo y experto en Intervención Social – Director de la Asociación para la Convivencia Aspacia - *Colaborador Instituto Antae.*



* El II Forum de Enfermería Experta en Ostomía está avalado por la **Sociedad Española de Enfermería Experta en Estomatología**

Viernes, 30 de septiembre

- 17:30** Recogida del grupo en Bruselas
- 18:15** Llegada a L' Abbaye de la Ramée: Recepción
- 19:00 -19:30** **Bienvenida y apertura del curso**
Jim Stupar, Hollister (Vicepresidente)
- 19:30 - 20:30** **Plenaria: “El estrés es un proceso que va de dentro a fuera”**
Dra. Pilar Arranz
- 20:45** **Cena**

Sábado, 1 de octubre

- 07:30 - 09:00** *Desayuno*
- 09:00 - 11:00** **¿De dónde partimos? Efectos del estrés en nuestras vidas y herramientas para su abordaje**
- Presentación de participantes
 - Identificación de dificultades en relación a la gestión del estrés
 - ¿Cómo afronto el estrés? reactivo o proactivo: Usted elige
 - “Podemos ser escultores de nuestra propia mente”
 - Claves que ayudan a abordar el estrés
 - Esquema de autorregulación
 - Ejercicios prácticos
- 11:00 - 11:30** *Descanso-café y foto de grupo en el Hall*
- 11:30 -13:30** **Dirigiendo mi vida, gestionando mi tiempo**
- Entendiendo nuestro mundo emocional
 - Claves para mantener el equilibrio emocional
 - Entrenamiento en respiración consciente
 - Gestión del tiempo: claves de priorización
 - Los ladrones del tiempo
 - Ejercicios prácticos

13:30 - 15:00 *Almuerzo*

15:00 - 16:00 **La importancia de comprometerse con el propio cuidado**

- ¿Qué es cuidarse para ti?
- Triada del autocuidado
- Entrenamiento en SODA
- Cargando pilas, liberando tensión
- Ejercicios prácticos

16:30 - 20:30 *Actividades prácticas de grupo*

21:00 **Cena clausura**

Domingo, 2 de octubre

07:30 - 9:00 *Desayuno*

09:00 - 10:45 **La comunicación como medio para gestionar el estrés**

- “¡No se preocupe! ¡Me tiene usted que creer!”
- Afrontando las objeciones y desacuerdos
- Y cuando nos humillan o nos sentimos enfadados
- Decir no, sin sentirse culpable
- Entrenamiento practico
- Agenda de compromiso y Evaluación

10:45 - 11:10 *Descanso-café*

11:10 - 11:45 **Conclusiones**

11:45 - 12:00 **Despedida y cierre**
Paolo Ferrero, Hollister (Director Sur & Este de Europa)

12:30 *Traslados al aeropuerto*