



COMPARTIENDO ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS ENTRE SANITARIOS.

SANTANDER, NOVIEMBRE 2020

16 de noviembre de 2020
19:00 a 20:30 horas

Webinar (en Streaming):

Sin límite de plazas

El link de acceso:

<https://youtu.be/1fSyu0ZMiv8>

Ponentes:

José Ramón Gómez

F.E.A. Psicólogo clínico HUMV

Mar Aparicio

F.E.A. Psicóloga clínica H. Sierrallana

ORGANIZA:



 **Fundación Colegio
de Médicos de Cantabria**
Dr. Marino Marina

COMPARTIENDO ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS ENTRE SANITARIOS

PROGRAMA:

Presentación

- ¿ Estrés o sobrecarga?

Ejercicio práctico 1:

Ajustando metas y expectativas.

¿ Qué quiero mejorar?

¿ Qué necesito?

Breve exposición teórica centrada en soluciones.

Ejercicio práctico 2:

Estrategias para mantener "el control"

¿ Qué hago?

¿ Qué consigo?

Breve exposición teórica centrada en soluciones.

Ejercicio práctico 3:

Potenciando recursos.

¿ con qué cuento?

Breve exposición teórica " parte sana".

- Conclusiones

- Turno de preguntas

- Sugerencias

PONENTES:

José Ramón Gómez

F.E.A. Psicólogo clínico

Servicio de Psiquiatría H.U.M.V.

Especialista en terapia familiar breve.

Mar Aparicio

F.E.A. Psicóloga clínica

Servicio de Psiquiatría del

Hospital Sierrallana

COLABORAN:



Colegio de Médicos
de Cantabria



COLEGIO DE ENFERMERÍA
DE CANTABRIA



Fisemed
CORREDURÍA DE SEGUROS