



## Com construir relacions eficaces tutor-resident. Coneixem el Mindfulness Edició 2

### Justificació

Considerem que els tutors de residents de les professions sanitàries realitzen la seva tasca davant de situacions no sempre favorables, com les situacions sorgides de la immediatesa, incertesa, tensió i en alguns casos cansament físic i emocional. Si aquestes situacions es mantenen en el temps poden causar un desgast d'aquests professionals amb influències directes en la seva salut, en l'eficàcia professional i l'equilibri personal. La pràctica del Mindfulness, (o atenció plena) va començar a experimentar-se en l'àmbit sanitari i a partir d'aquí ha anat creixent l'evidència científica que demostra els seus beneficis principalment en la salut, en les relacions interpersonals, i en l'eficàcia professional.

Aquesta activitat permet conèixer aquesta disciplina i ofereix eines i recursos als participants per aprendre a reconèixer i posar distància a reaccions impulsives, en moltes ocasions inadequades, i poder donar respostes més útils, generant satisfacció de tutors i en la relació d'aquests amb els residents cultivant la confiança, la resiliència i l'optimisme per tal d'incorporar-les a la tasca tutorial i professional.

### Objectius

- Saber quins son i reconèixer els estressors més habituals en el desenvolupament de la tasca professional.
- Conèixer pràctiques de Mindfulness per tal de desenvolupar equilibri i disminuir el nivell d'estrès millorant la relació amb els residents i amb l'entorn.

### Persones destinatàries

Professionals sanitaris que desenvolupin tasques de tutoria de residents, col·laboradors docents o cap d'estudi.

### Continguts

- Obrir la mirada. Percepció
- Les emocions, des de dins cap a fora
- Des de la reacció a l'estrès a la resposta
- Desenvolupar resiliència davant l'adversitat
- Comunicació. La importància de les relacions personals

### Metodologia

Aquesta activitat en modalitat presencial i en línia es centra en un model d'aprenentatge basat en l'experiència dels participants, sense deixar de banda els aspectes metodològics i pedagògics. És fonamental la participació activa dels assistents en un entorn de confiança que permet abordar els continguts i assolir els objectius del curs.

Es combina la presentació del marc teòric i els conceptes claus dels continguts amb la realització d'exercicis individuals i d'altres en grup, la participació en els espais de reflexió i debat individual i en grup i la realització de tasques a proposta de la docent que es desenvolupen a l'Aula Virtual i a les quatre sessions presencials (via streaming) de connexió i seguiment obligatòries per als participants. S'avalua l'aprenentatge dels participants.

Es proporciona als participants material i s'inclou un llibre i bibliografia per al seguiment de l'activitat i assolir els objectius plantejats.

### Professorat

Georgina Badosa Buenaventura.

Coach sistèmica - Màster Universitat Autònoma de Barcelona- i experta en Gestió de la Qualitat en els serveis sanitaris per la AEC Asociación española para la Calidad. Instructora acreditada de Mindfulness MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) i MBCL (Mindfulness Based Compassionate Living) i col·labora amb l'Institut esMindfulness. Durant 12 anys ha desenvolupat la seva tasca professional en la Secretaria d'una Comissió de Docència Consultora i formadora en l'àmbit del Mindfulness i el Coaching sistèmic, amb experiència en el sector sanitari.

Participació d'Andres Martín Asuero.

Llicenciat en Ciències per la Universitat de Navarra, Màster en ADE per la Universitat de Deusto i Doctor en Psicologia per la Universitat Autònoma de Barcelona. Professor certificat d'MBSR per la Universitat de Massachusetts. Director de l'Institut esMindfulness i membre de l'Associació professional d'Instructors MBSR a Espanya i certificat per IMTA (International Mindfulness Teachers Association). Autor de llibres sobre Mindfulness.

Consultor, investigador i formador en programes de Mindfulness amb experiència en el sector sanitari.

### Places

20

### Hores lectives

Equivalent a 10 hores

### Matrícula

90,50 €

Recepció de sol·licituds fins el dia 12 de maig de 2021

**Si esteu interessats en aquesta activitat contacteu amb el vostre cap d'estudis**

### Certificació

A les persones que segueixen el curs a l'aula virtual, realitzin les tasques proposades pels docents dins termini, participin a les sessions via streaming i compleixin amb els requisits de matriculació se'ls emetrà un certificat de participació i aprofitament.

### Dates i horari

Del dia 27 de maig al 23 de juny amb sessions síncrones els dies 1, 8, 15 i 22 de juny de 9.30 a 11.30 hores de connexió, seguiment i participació obligatòria pels participants.

### Lloc de realització

DELTA: Plataforma de Formació i Innovació Virtual del Departament de Salut

### Informació

Emi Martínez Cabello

[afse.salut@gencat..cat](mailto:afse.salut@gencat..cat)

### Responsable

Teresa Sánchez Cancio

Àrea de Formació Continuada-Tutors

Sub-direcció General d'Ordenació i Desenvolupament Professional

### Organització

Departament de Salut