

Un curso enseña a una treintena de médicos a afrontar el estrés en su día a día

Lunes, 02 de marzo de 2009.- El curso denominado "Estrés en el médico", organizado por la Fundación del Colegio de Médicos de Córdoba" y en el que participan una treintena de profesionales sanitarios, pretende durante cuatro días exponer las características de esta patología en el médico y su etiología, diagnóstico, así como, los diferentes modos de afrontamiento.

El profesional soporta todos los días el estrés causado por el ejercicio de su profesión, con la gran responsabilidad de manejar el aspecto más importante del ser humano: la salud, lo que puede llevar a provocar desde ligeros trastornos físicos, psíquicos o de relación social hasta generar una verdadera enfermedad. Concretamente, uno de los grados más graves del estrés crónico es el síndrome de desgaste profesional o burn-out. En la etiología del estrés juegan un papel importante factores sociodemográficos, características del trabajo, actitudes y características de la personalidad.

El estrés se podría definir como una situación en la que las demandas externas superan los recursos adaptativos de la persona. No se trata simplemente de la existencia de un factor de estrés, sino de la capacidad de la persona para superarlo, por ello, el objetivo principal del curso es que el médico sea capaz de identificar el estrés y ofrecerle herramientas para el control del mismo, tanto en la prevención como en su tratamiento, lo que le permitirá desarrollar con más satisfacción su tarea profesional.

Para conseguirlo se realizará un abordaje práctico, cumplimentando una escala de actitudes hacia el trabajo para su posterior corrección y discusión. Además, se realizarán talleres de relajación, de reestructuración cognitiva y de habilidades sociales para médicos, entre otros.

El curso que comienza hoy se prolongará los días miércoles 4, lunes 9 y miércoles 11 de 17,30 horas a 20,30 en las Aulas de Formación del Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba.

Carmen María Guzmán Ruiz
687 05 27 45