

# Gestión del estrés para personal de laboratorio

**Modalidad:**

Mixta

**Lengua:**

Español

**Duración:**

15 h

**Destinatarios:**

PAS

## Destinatarios: perfil profesional

PAS. Personal de laboratorio.

## Calendario de realización

1ª Edición

Sesión	Fecha	Horario	Lugar
1ª	25/05/2021	10:00 - 13:00	
2ª	28/05/2021	10:00 - 13:00	
3ª	01/06/2021	10:00 - 13:00	En línea
4ª	04/06/2021	10:00 - 13:00	
5ª	08/06/2021	10:00 - 13:00	

## Profesorado responsable

### Gracia Vinagre Bonillo

Graduada en Psicología por la UNED. Mención clínica.

Licenciada en Comunicación Audiovisual. Universitat de València.

Trabajo como psicóloga en la Federación de Salud Mental de la CV.

Terapeuta en consulta privada en Ivann Instituto de Neurociencias de Valencia.

Imparte cursos de regulación emocional en diferentes organizaciones de la comunidad educativa.

Dinámicas sobre inteligencia emocional en diferente ámbitos.

VNIVERSITAT  
ID VALÈNCIA

 Servei de  
Formació Permanent  
i Innovació Educativa

Adreça: Centre de Formació i Qualitat "Manuel Sanchis Guarner"

c/ Serpis, 29 | 46022-València | Campus dels Tarongers

Telèfon | Fax 961 62 50 30 | 961 62 50 32

Correu electrònic: [sfp@uv.es](mailto:sfp@uv.es)

## Objetivos formativos y contenidos

---

### OBJETIVOS

En medio de un cúmulo de cambios en nuestros puestos de trabajo por la alerta sanitaria, el personal de laboratorio se ha tenido que enfrentar durante este tiempo a relacionarse con una sensación de falta de seguridad en su día a día. En este taller, vamos a ayudarle a responder a las preguntas de cómo pueden gestionar el estrés que le provoca esta situación sanitaria. Cómo puede ayudarles la información sobre la amenaza real de un virus que nos ha traído tantos cambios de hábitos. O establecer los límites de la responsabilidad entre el yo y el otro para no sobrecargarse emocionalmente y reducir las preocupaciones.

Este taller, aunque tiene un carácter grupal, pretende ofrecer pautas personales a cada uno de los participantes para abordar su bienestar en primera persona.

Hablaremos del miedo silencioso al que se enfrentan a diario. Definiremos la Ergofobia como la necesidad de permanecer en un entorno laboral seguro. Aprenderemos a ampliar la conciencia ante las situaciones de riesgo y a dirigir la atención para intensificar la racionalización de nuestros movimientos en el laboratorio. Y por último, hablaremos de responsabilidades de cada uno y del pensamiento lateral para encontrar las soluciones que mejor se adapten a nosotros.

### CONTENIDOS

**BLOQUE 1.** Ergofobia o miedo al contagio. Las personas que trabajan en el laboratorio se enfrentan a su trabajo con cierto temor, un temor que viven en silencio. Escucharemos cómo lo viven en primera persona para detectar los puntos más intensos y reducirlos a través de técnicas de relajación.

**BLOQUE 2.** La información nos tranquiliza. A veces, las sensaciones se diluyen ante una información veraz y contrastada. Repasaremos los momentos más inseguros para abordarlos con datos. Revisaremos creencias y descifraremos automatismos de cada uno de nosotros.

**BLOQUE 3.** Racionaliza rutinas y hábitos para sentirte seguro/a. La plena conciencia nos permite estar más presentes en nuestros lugares de trabajo. Buscaremos la manera de gestionar los tiempos para encontrar el equilibrio entre la eficacia y la seguridad.

**BLOQUE 4.** ¿Dónde empieza mi responsabilidad y dónde acaba la del otro? Trabajaremos los límites, las emociones de la culpa y de la ira para encontrar nuestro equilibrio, el que nos dé más paz interior. Manejaremos la incertidumbre y la aceptación.

**BLOQUE 5.** Pensamiento lateral para abordar los cambios. Quizá desde una reestructuración de nuestras creencias o rutinas podemos plantear la misma situación desde otro ángulo. Hablaremos del cambio y de la creatividad para adaptarnos. Daremos un paseo por nuestras propias herramientas para aplicar un pensamiento lateral y cuidar nuestro diálogo interior.

### Competencias que se desarrollarán

---

Este taller es un tiempo de pausa para el personal de laboratorio en el que encontrar respuestas a sus inquietudes y en el que buscar, dentro de cada uno de ellos/as, maneras diferentes de afrontar el día a día laboral. A través de las anotaciones que irán añadiendo en su cuaderno-amigo, crearán un itinerario de gestión emocional que les permita reducir sus preocupaciones, sus miedos y ampliar los momentos de tranquilidad en el entorno laboral.

Trabajaremos, sobre todo, la emoción de la seguridad en estos tiempos tan cambiantes. A través de la información, de la atención plena y la racionalización de automatismos conseguiremos reducir los niveles de estrés provocados por su exposición social.

## **Criterios y procedimientos de evaluación de la actividad**

---

Para obtener la certificación final hay que obtener la calificación “Apto” en el curso y, por tanto, tiene que haber cumplido los criterios de evaluación siguientes:

Haber participado en al menos la mitad de las consultas realizadas durante las sesiones.

Superación del cuestionario.

Asistencia al 85 % de las horas síncronas o presenciales, visualización del 100% de los contenidos en línea y la superación de las pruebas de evaluación fijadas.

