

PRESENCIAL

Cómo sobrevivir, y hasta disfrutar, ejerciendo como médico de A.P.



F.M.C. 2024



Acceso al curso de
30 plazas



Inicio plazo de inscripción
6 septiembre 2024



Metodología
Curso presencial



7 + 23 octubre 2024
17:30 h. a 19:30 h.

Sede colegial
Aula G. Dierssen

MATRICULA GRATUITA PARA LOS COLEGIADOS EN CANTABRIA

En caso de formalizar la inscripción y no asistir al 80% del curso por causas no justificadas, el alumno abonará 50 € en concepto de penalización. Para evitar cualquier incidencia consulte la carpeta de elementos no deseados (SPAM) de su correo electrónico

ACREDITACIÓN

Presencia mínima exigida 100 %

Solicitado **crédito español profesional de DPC (CEP-DPC) y europeo ECEMEC y UEMS** a través de **SEAFORMEC** que en virtud de los acuerdos con el Ministerio de Sanidad, tienen equivalencia de Créditos Españoles de Formación Continuada del Sistema Nacional de Salud

PANEL **EQUIPO DOCENTE**

Director y ponente:

Dr. Antonio Martínez Torre. Médico especialista en Medicina Familiar y Comunitaria

Ponentes:

D^a. Azucena Aja Maza, Licenciada en Psicología. Máster en Clínica Conductual. Máster en Terapias Contextuales. Miembro del Grupo de Comunicación y Salud de la SCMFyC

Dra. Ana Sobrino López. Doctora en Medicina y Cirugía. Médico especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. Miembro del Grupo de Comunicación y Salud de la SCMFyC

ORGANIZA:



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



**Colegio de Médicos
de Cantabria**



Cómo sobrevivir, y hasta disfrutar, ejerciendo como médico de A.P.



PROGRAMA

SESIÓN I - 7 OCTUBRE 2024

17:30 h. a 18:30 h. Dr. Antonio Martínez Torre

Análisis de la situación actual

Síndrome de burnout:

- Definición
- Dimensiones
- Repercusiones
- Factores de riesgo
- Fases del proceso
- Condicionantes y problemas (aspectos generales, análisis del rol del médico, aspectos universales del trabajo)

18:30 h. a 19:20 h. Dr. Antonio Martínez Torre

Estrategias de afrontamiento I

- Reclamación sindical
- Participación en Sociedades Científicas y el Colegio Oficial de Médicos
- Organización Sanitaria
- Dentro de los EAP
- Formación, gestión eficiente de la consulta y estrategias empresariales orientadas a mejorar el estado de bienestar de sus trabajadores

Estrategias de afrontamiento II

- Reflexión, softskills, herramientas de la filosofía, mindfulness, inteligencia emocional

19:20 h. a 19:30 h. Dr. Antonio Martínez Torre

Conclusiones y cierre

SESIÓN II - 23 OCTUBRE 2024

17:30 h. a 18:30 h. D^a Azucena Aja Maza

Autocuidado y autorregulación como estrategias del profesional: atenderse para atender

Qué es el autocuidado y autorregulación

Tipos de autocuidado

Estrategias para fomentar el autocuidado y autorregulación emocional:

- Entender y atender el significado de las emociones propias y ajenas
- Entrenar la capacidad para dirigir la conducta por medio de metas y valores
- Estrategias de autoconocimiento
- Cultivar la atención y presencia
- Importancia del trabajo en equipo
- Habilidades de comunicación

Sugerencias para incorporar hábitos diarios de autocuidado emocional

18:30 h. a 19:00 h. Dra. Ana Sobrino López

La profesión va por dentro. Reflexiones de una vida profesional

19:00 h. a 19:20 h. Dr. Antonio Martínez Torre

Soluciones prácticas:

- Recomendaciones de expertos como de la Dra. Belén Jiménez Gómez y el Dr. Ronald Epstein
- Algo práctico:
 - Evitar errores de concepto y pensamientos negativos
 - Consejos para aplicar en la consulta
 - Desconexión
 - Autocuidado
 - Autoconocimiento

19:20 h. a 19:30 h. Dr. Antonio Martínez Torre

Conclusiones y cierre



ORGANIZA:

PRESENCIAL

Cómo sobrevivir, y hasta disfrutar, ejerciendo como médico de A.P.

F.M.C. 2024



INSCRIPCIONES

Solicite su plaza, rellenando el formulario que se encuentra alojado en el apartado de Formación de www.comcantabria.es



[\[haga clic aquí\]](#)

Plazas limitadas, adjudicación por riguroso orden de inscripción

ORGANIZA:



COLABORA:



La Mutualidad de los Médicos

