

Curso Universitario

Prevención y Manejo de Estrés en Situaciones de Emergencia



Curso Universitario

Prevención y Manejo de Estrés en Situaciones de Emergencia

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad Tecnológica
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: www.techtute.com/medicina/curso-universitario/prevencion-manejo-estres-situaciones-emergencia

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Estructura y contenido

pág. 12

04

Metodología de estudio

pág. 16

05

Titulación

pág. 26

01

Presentación

El control de las emociones en las situaciones de emergencia es fundamental. Se trata de contextos extraordinarios en los que mantener la calma, y pensar de manera consecuente en los pasos a seguir se convierte en un requisito fundamental que los profesionales de la medicina deben dominar. Por eso, conocer al detalle las estrategias más efectivas y novedosas para prevenir y manejar el estrés se convierte en una auténtica necesidad para ellos. En base a esta razón, y como muestra del compromiso de TECH con los sanitarios, el equipo de expertos de la universidad ha desarrollado una titulación a través de la cual podrán ponerse al día de las novedades de este sector. Se trata de una experiencia académica de 150 horas con la que podrán trabajar de manera intensiva en el perfeccionamiento de sus competencias profesionales para controlar la tensión física y la ansiedad en contextos de crisis, aumentando las posibilidades de llevar a cabo una intervención aún más efectiva y beneficiosa para la salud mental del paciente.



“

Trabajar en tu propia salud mental te ayudará a ejercer la medicina en contextos de crisis de manera más efectiva. Por eso el programa está preparado para que te pongas al día en este campo en tan solo 150 horas”

Los profesionales de la medicina, sobre todo los especializados en el área de urgencias, están continuamente expuestos a situaciones extremas: accidentes, muertes traumáticas, contextos inusuales como suicidios o asesinatos, etc. Todo este tipo de casos les genera un estrés que, si no se trabaja en su prevención y tratamiento, puede provocar graves consecuencias en su salud mental y física a largo plazo. Además, la importancia de mantener la calma y controlar las propias emociones se convierte en una habilidad que deben manejar concienzudamente para llevar a cabo su labor médica de la manera más efectiva y profesional posible.

Por esa razón, TECH y su equipo de expertos en psicología han considerado necesario el desarrollo de un programa a través del cual los especialistas puedan trabajar en el perfeccionamiento de sus competencias en el manejo del estrés, concretamente en situaciones de emergencia. Y es que podrán ahondar de manera exhaustiva en los factores protectores y de riesgo en el trauma, en las consecuencias del impacto psicológico y en las técnicas generales más novedosas para llevar a cabo hábitos de vida saludables desde el punto de vista de la estabilidad mental.

Para ello contarán con el mejor temario, así como con casos clínicos basados en situaciones reales y multitud de material adicional de gran calidad. Todo, presentado en un cómodo y flexible formato 100% online, compatible con cualquier dispositivo con conexión a internet. Gracias a estas características podrán conectarse desde donde quieran, sin límite y con un horario totalmente adaptado a su disponibilidad, para que puedan sacarle a este programa el máximo rendimiento posible.

Este **Curso Universitario en Prevención y Manejo de Estrés en Situaciones de Emergencia** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en psicología y servicios de urgencia
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que está concebido recogen una información científica y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- ♦ Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- ♦ Su especial hincapié en metodologías innovadoras
- ♦ Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- ♦ La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet



Una titulación 100% online, dinámica y multidisciplinar con la que podrás ahondar de manera personalizada en las últimas evidencias científicas relacionadas con la traumatización vicaria”

“Incluir en tu práctica diaria las técnicas de prevención de la ansiedad más novedosas no solo te permitirá gestionar tus emociones, sino que podrás ayudar a tus compañeros a trabajar también en ello”

El programa incluye, en su cuadro docente, a profesionales del sector que vierten en esta capacitación la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá a los profesionales un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará una capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual los profesionales deberán tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se les planteen a lo largo del curso académico. Para ello contarán con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

El mejor programa del mercado académico actual para actualizar tus conocimientos en el impacto psicológico del profesional y en las técnicas más innovadoras para su prevención.

TECH ha incluido en este programa contenido adicional diverso, para que amplíes de manera personalizada los aspectos del temario que más te interesen.



02

Objetivos

Gozar de una buena salud mental es fundamental para cualquier profesional, sobre todo para aquellos que deben enfrentarse constantemente a situaciones traumáticas, como es el caso de los médicos. Por esa razón, estar siempre al día de las estrategias para la gestión del estrés es una de las tareas más importantes de su itinerario. En base a ello, el objetivo de este Curso Universitario es, precisamente, servirles de guía en la actualización de su conocimiento, dotándoles de la información más novedosa del sector de la psicología para la prevención y el manejo del estrés a través del autocuidado.



“

¿Te gustaría poder presumir de una salud mental óptima? Este Curso Universitario te proporcionará las últimas técnicas para el autocuidado, trabajando intensamente en la prevención del estrés postraumático”



Objetivos generales

- ♦ Ahondar en el estrés como consecuencia de una exposición a una situación traumática en el entorno laboral del profesional
- ♦ Conocer al detalle las estrategias y pautas de actuación para trabajar con intervinientes de los servicios de emergencia cuando se produzca un impacto psicológico



El compromiso de TECH para con los profesionales de la medicina se ve reflejado en este Curso Universitario, a través de sus 150 horas de contenido diverso y a través de la calidad de su temario”





Objetivos específicos

- ♦ Conocer el impacto del estrés y de las situaciones de emergencia en el personal de emergencias
- ♦ Estudiar el impacto psicológico producido por la exposición a las situaciones de emergencia en el profesional de emergencias y urgencias
- ♦ Aprender las principales técnicas para el manejo de estrés y prevención del impacto psicológico en el personal de emergencias

03

Estructura y contenido

TECH es sinónimo de calidad. Un ejemplo de ello es este Curso Universitario, elaborado por expertos en psicología y presentado en un cómodo formato 100% online, para que cualquier profesional pueda ponerse al día en la prevención y el manejo del estrés provocado por la exposición continua a situaciones traumáticas. Gracias a la exhaustividad y al carácter intensivo de su temario, los egresados podrán ahondar en las últimas técnicas y estrategias para manejar las emociones, permitiéndoles perfeccionar sus habilidades en el seguimiento de hábitos de salud mental óptimos y beneficiosos para su desempeño profesional.

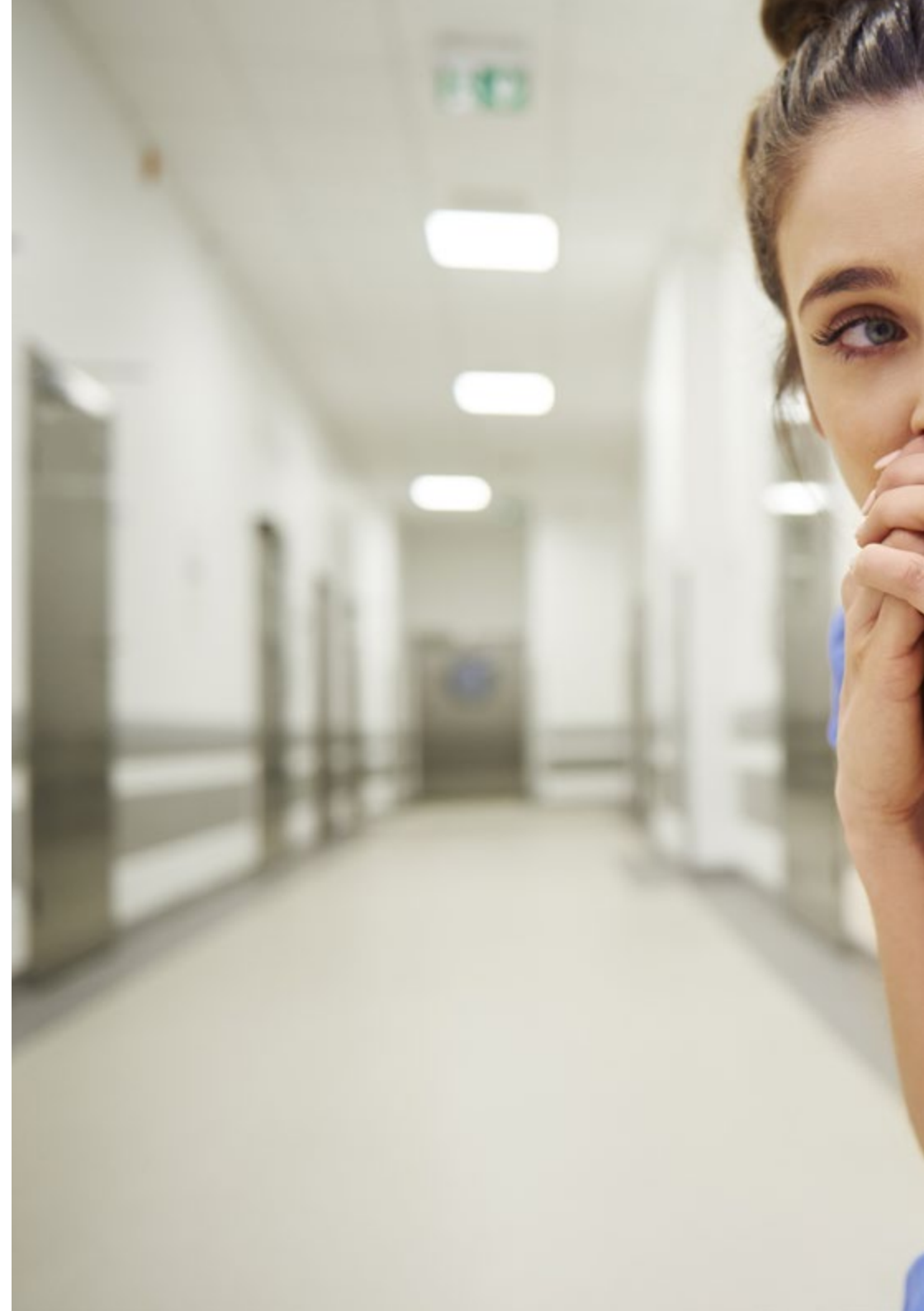


“

El programa perfecto para ahondar en las estrategias más innovadoras para la prevención del síndrome de Burnout, así como en las estrategias terapéuticas más eficaces para su tratamiento”

Módulo 1. Prevención y manejo de estrés en situaciones de emergencia

- 1.1. Características de las situaciones de emergencia, factores mediacionales y situaciones críticas de impacto psicológico
 - 1.1.1. Introducción al impacto psicológico
 - 1.1.2. Características de las situaciones de emergencia influyentes en el impacto psicológico
- 1.2. El impacto psicológico del profesional
 - 1.2.1. El trauma
 - 1.2.2. La traumatización vicaria
 - 1.2.3. La catástrofe
 - 1.2.4. Relación entre el trauma y la catástrofe
- 1.3. Factores protectores y de riesgo en el trauma
 - 1.3.1. Factores protectores en el trauma
 - 1.3.2. Factores de riesgo en el trauma
- 1.4. El afrontamiento
 - 1.4.1. El desgaste por empatía
 - 1.4.2. La prevención
 - 1.4.3. Mecanismo de adaptación
- 1.5. Consecuencias del impacto psicológico
 - 1.5.1. Principales consecuencias del impacto psicológico
 - 1.5.2. El impacto psicológico como factor de estrés postraumático
 - 1.5.3. El tratamiento
- 1.6. El estrés laboral
 - 1.6.1. Conceptualización del estrés
 - 1.6.2. Factores de riesgo para el estrés
 - 1.6.3. Consecuencias del estrés laboral
- 1.7. El estrés en el personal de emergencias
 - 1.7.1. Origen del estrés en el personal de emergencias
 - 1.7.2. Factores moduladores del estrés en el personal de emergencias
 - 1.7.3. Efectos del estrés en el personal de emergencias





- 1.8. Patologías que pueden aparecer
 - 1.8.1. Estrés postraumático y estrés postraumático secundario
 - 1.8.2. Síndrome de *Burnout*
 - 1.8.3. Contratransferencia
- 1.9. Patologías en el personal de emergencias
 - 1.9.1. Estrés postraumático y estrés postraumático secundario
 - 1.9.2. Síndrome de *Burnout*
 - 1.9.3. Contratransferencia
 - 1.9.4. Diferencias
- 1.10. Técnicas generales y hábitos saludables
 - 1.10.1. Técnicas generales para la prevención y manejo del estrés
 - 1.10.2. Hábitos saludables como factor modulador
 - 1.10.3. El sueño

“

Únete a una de las comunidades académicas de médicos más grandes del mundo y podrás mantenerte al día de las novedades que se realicen en este campo desde donde quieras, sin agobios ni horarios”

05

Metodología de estudio

TECH es la primera universidad en el mundo que combina la metodología de los **case studies** con el **Relearning**, un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración dirigida.

Esta disruptiva estrategia pedagógica ha sido concebida para ofrecer a los profesionales la oportunidad de actualizar conocimientos y desarrollar competencias de un modo intensivo y riguroso. Un modelo de aprendizaje que coloca al estudiante en el centro del proceso académico y le otorga todo el protagonismo, adaptándose a sus necesidades y dejando de lado las metodologías más convencionales.



“

TECH te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera”

El alumno: la prioridad de todos los programas de TECH

En la metodología de estudios de TECH el alumno es el protagonista absoluto. Las herramientas pedagógicas de cada programa han sido seleccionadas teniendo en cuenta las demandas de tiempo, disponibilidad y rigor académico que, a día de hoy, no solo exigen los estudiantes sino los puestos más competitivos del mercado.

Con el modelo educativo asincrónico de TECH, es el alumno quien elige el tiempo que destina al estudio, cómo decide establecer sus rutinas y todo ello desde la comodidad del dispositivo electrónico de su preferencia. El alumno no tendrá que asistir a clases en vivo, a las que muchas veces no podrá acudir. Las actividades de aprendizaje las realizará cuando le venga bien. Siempre podrá decidir cuándo y desde dónde estudiar.

“

*En TECH NO tendrás clases en directo
(a las que luego nunca puedes asistir)”*



Los planes de estudios más exhaustivos a nivel internacional

TECH se caracteriza por ofrecer los itinerarios académicos más completos del entorno universitario. Esta exhaustividad se logra a través de la creación de temarios que no solo abarcan los conocimientos esenciales, sino también las innovaciones más recientes en cada área.

Al estar en constante actualización, estos programas permiten que los estudiantes se mantengan al día con los cambios del mercado y adquieran las habilidades más valoradas por los empleadores. De esta manera, quienes finalizan sus estudios en TECH reciben una preparación integral que les proporciona una ventaja competitiva notable para avanzar en sus carreras.

Y además, podrán hacerlo desde cualquier dispositivo, pc, tableta o smartphone.

“

El modelo de TECH es asincrónico, de modo que te permite estudiar con tu pc, tableta o tu smartphone donde quieras, cuando quieras y durante el tiempo que quieras”

Case studies o Método del caso

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, su función era también presentarles situaciones complejas reales. Así, podían tomar decisiones y emitir juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Con este modelo de enseñanza es el propio alumno quien va construyendo su competencia profesional a través de estrategias como el *Learning by doing* o el *Design Thinking*, utilizadas por otras instituciones de renombre como Yale o Stanford.

Este método, orientado a la acción, será aplicado a lo largo de todo el itinerario académico que el alumno emprenda junto a TECH. De ese modo se enfrentará a múltiples situaciones reales y deberá integrar conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones. Todo ello con la premisa de responder al cuestionamiento de cómo actuaría al posicionarse frente a eventos específicos de complejidad en su labor cotidiana.



Método Relearning

En TECH los *case studies* son potenciados con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

Este método rompe con las técnicas tradicionales de enseñanza para poner al alumno en el centro de la ecuación, proveyéndole del mejor contenido en diferentes formatos. De esta forma, consigue repasar y reiterar los conceptos clave de cada materia y aprender a aplicarlos en un entorno real.

En esta misma línea, y de acuerdo a múltiples investigaciones científicas, la reiteración es la mejor manera de aprender. Por eso, TECH ofrece entre 8 y 16 repeticiones de cada concepto clave dentro de una misma lección, presentada de una manera diferente, con el objetivo de asegurar que el conocimiento sea completamente afianzado durante el proceso de estudio.

El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu especialización, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.



Un Campus Virtual 100% online con los mejores recursos didácticos

Para aplicar su metodología de forma eficaz, TECH se centra en proveer a los egresados de materiales didácticos en diferentes formatos: textos, vídeos interactivos, ilustraciones y mapas de conocimiento, entre otros. Todos ellos, diseñados por profesores cualificados que centran el trabajo en combinar casos reales con la resolución de situaciones complejas mediante simulación, el estudio de contextos aplicados a cada carrera profesional y el aprendizaje basado en la reiteración, a través de audios, presentaciones, animaciones, imágenes, etc.

Y es que las últimas evidencias científicas en el ámbito de las Neurociencias apuntan a la importancia de tener en cuenta el lugar y el contexto donde se accede a los contenidos antes de iniciar un nuevo aprendizaje. Poder ajustar esas variables de una manera personalizada favorece que las personas puedan recordar y almacenar en el hipocampo los conocimientos para retenerlos a largo plazo. Se trata de un modelo denominado *Neurocognitive context-dependent e-learning* que es aplicado de manera consciente en esta titulación universitaria.

Por otro lado, también en aras de favorecer al máximo el contacto mentor-alumno, se proporciona un amplio abanico de posibilidades de comunicación, tanto en tiempo real como en diferido (mensajería interna, foros de discusión, servicio de atención telefónica, email de contacto con secretaría técnica, chat y videoconferencia).

Asimismo, este completísimo Campus Virtual permitirá que el alumnado de TECH organice sus horarios de estudio de acuerdo con su disponibilidad personal o sus obligaciones laborales. De esa manera tendrá un control global de los contenidos académicos y sus herramientas didácticas, puestas en función de su acelerada actualización profesional.



La modalidad de estudios online de este programa te permitirá organizar tu tiempo y tu ritmo de aprendizaje, adaptándolo a tus horarios"

La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los alumnos que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental, mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos.
2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida en capacidades prácticas que permiten al alumno una mejor integración en el mundo real.
3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la realidad.
4. La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso.

La metodología universitaria mejor valorada por sus alumnos

Los resultados de este innovador modelo académico son constatables en los niveles de satisfacción global de los egresados de TECH.

La valoración de los estudiantes sobre la calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso y sus objetivos es excelente. No en valde, la institución se convirtió en la universidad mejor valorada por sus alumnos en la plataforma de reseñas Trustpilot, obteniendo un 4,9 de 5.

Accede a los contenidos de estudio desde cualquier dispositivo con conexión a Internet (ordenador, tablet, smartphone) gracias a que TECH está al día de la vanguardia tecnológica y pedagógica.

Podrás aprender con las ventajas del acceso a entornos simulados de aprendizaje y el planteamiento de aprendizaje por observación, esto es, Learning from an expert.



Así, en este programa estarán disponibles los mejores materiales educativos, preparados a conciencia:



Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.



Prácticas de habilidades y competencias

Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



Resúmenes interactivos

Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

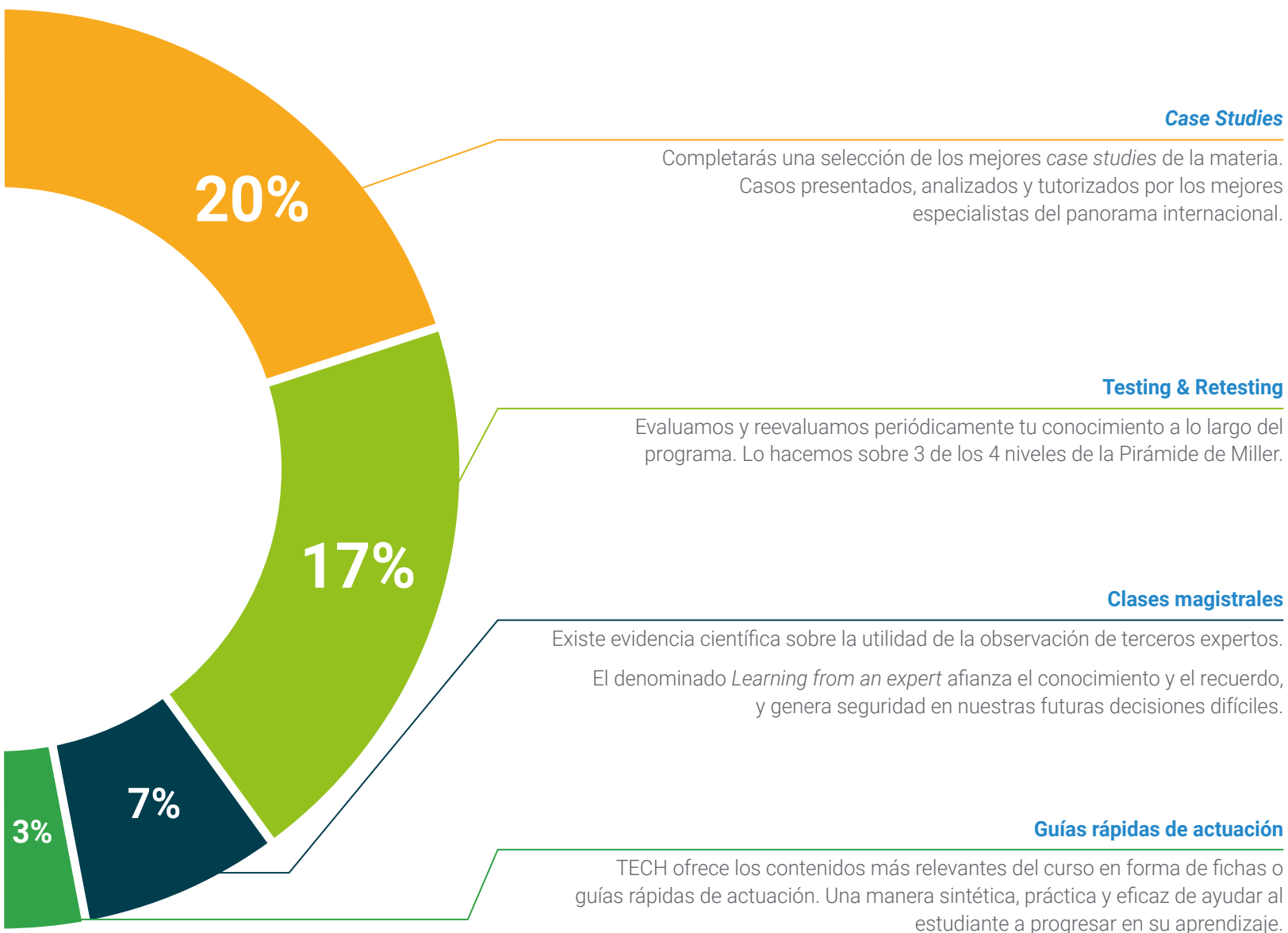
Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





Case Studies

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos. El denominado *Learning from an expert* afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en nuestras futuras decisiones difíciles.



Guías rápidas de actuación

TECH ofrece los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudar al estudiante a progresar en su aprendizaje.



06 Titulación

Este programa en Patología garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Universitario expedido por TECH Universidad Tecnológica.



“

Supera con éxito este programa y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites”

Este programa te permitirá obtener el título de **Curso Universitario en Prevención y Manejo de Estrés en Situaciones de Emergencia** emitido por TECH Universidad Tecnológica.

TECH Universidad Tecnológica, es una Universidad española oficial, que forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES). Con un enfoque centrado en la excelencia académica y la calidad universitaria a través de la tecnología.

Este título propio contribuye de forma relevante al desarrollo de la educación continua y actualización del profesional, garantizándole la adquisición de las competencias en su área de conocimiento y aportándole un alto valor curricular universitario a su formación. Es 100% válido en todas las Oposiciones, Carrera Profesional y Bolsas de Trabajo de cualquier Comunidad Autónoma española.

Además, el riguroso sistema de garantía de calidad de TECH asegura que cada título otorgado cumpla con los más altos estándares académicos, brindándole al egresado la confianza y la credibilidad que necesita para destacarse en su carrera profesional.

Título: **Curso Universitario en Prevención y Manejo de Estrés en Situaciones de Emergencia**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**





Curso Universitario

Prevención y Manejo de Estrés
en Situaciones de Emergencia

- » Modalidad: **online**
- » Duración: **6 semanas**
- » Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**
- » Acreditación: **6 ECTS**
- » Horario: **a tu ritmo**
- » Exámenes: **online**

Curso Universitario

Prevención y Manejo de Estrés en Situaciones de Emergencia

