



COLEGIO OFICIAL  
DE VETERINARIOS  
DE MADRID



# TALLER ON-LINE: MANEJO Y GESTIÓN EMOCIONAL, ¿CÓMO RELACIONARNOS MEJOR CON NUESTRAS EMOCIONES?

Taller on-line en el que se tratarán las estrategias de afrontamiento y resolución de conflictos relacionados con el estrés y la ansiedad en el colectivo de los profesionales de la veterinaria, se practicarán técnicas para la autorregulación emocional, y de afrontamiento del estrés crónico y la ansiedad, se enseñará a potenciar las emociones protectoras del estrés y se ayudará a diferenciar entre estrés crónico y el Burnout o SQT y a detectar los primeros síntomas.

## PROGRAMA

El programa estará dividido en **tres módulos**:

- ❑ **MÓDULO 1. UN VIAJE POR LAS EMOCIONES.** D<sup>a</sup> Marlis González.
  - Definición
  - Características
  - Función - Utilidad de las Emociones
  - Tipos /Clasificación
  - Continuum psicológico
  - Reconocer emociones. Ejercicios 1 y 2
  - Cómo se expresan
  - Conceptos análogos
  - Implicaciones de las emociones. Terminología
  - Emociones básicas. Emociones protectoras. Estudio de cada una.
  - Ejercicio práctico 3
  
- ❑ **MÓDULO 2. LA ANSIEDAD.** D<sup>a</sup> Marlis González.
  - Previo: realización test de Ansiedad autoadministrable antes de sesión
  - Definición de Ansiedad
  - Síntomas
  - Causas de la Ansiedad
  - Cómo se expresa
  - Diferenciación con otros términos
  - Ejercicio práctico 1
  - Trastornos derivados de la Ansiedad
  - Prevención
  - Afrontamiento / Abordaje
  - Cuando la Ansiedad nos invade
  - Ejercicio práctico 2
  - Ejercicio práctico 3
  - DISPENSARIO

## DURACIÓN

9 horas

DIVIDIDAS EN **6 SESIONES**  
**ONLINE DE 90MIN** CADA UNA

TEÓRICAS Y PRÁCTICAS

## FECHAS

**28 ENERO 2021,**  
**4, 11 y 18 y 25 FEBRERO**  
**4 MARZO**

**DE 20 A 21.30 HORAS**

## PRECIOS

Precio para **Colegiados** y **carne joven** del **Colegio de Veterinarios de Madrid**

**0 €**

Precio **para otros colegiados**

**100 €**

## LUGAR

**ON-LINE**

Inscripciones a través de la  
**Oficina Virtual de la página**  
**web del colegio**  
**www.colvema.org**

### □ **MÓDULO 3.** D<sup>a</sup> Pilar Guijarro.

#### **BLOQUE 1: EL ESTRÉS**

- Respuesta de estrés: definición.
- La resiliencia como herramienta de afrontamiento.
- Factores que pueden ser causa de estrés.
- Factores protectores.
- Técnicas de autocontrol y autorregulación emocional dirigidas a reducir los niveles de hiperactividad fisiológica y conductual.

#### **BLOQUE 2 :EL BURNOUT**

- Definición.
- Diagnóstico diferencial.
- Sintomatología.
- Grupos de riesgo.
- Burnout entre el personal directivo.
- Factores de riesgo.
- Factores protectores.
- Técnicas de afrontamiento.
- Estrategias de intervención.

#### **PONENTES.**

**MARLIS GONZÁLEZ TORRES.** Psicóloga General Sanitaria, Psicóloga Experta en Coaching PsEC® por el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid (COPM), Supervisora de Procesos de Coaching., Máster en prevención de riesgos laborales, especialidad psicoergonomía.. Autora del libro "Coaching para opositores", ed. Círculo rojo.



**PILAR GUIJARRO SUÁREZ.** Psicóloga General Sanitaria, Psicóloga Experta en Coaching PsEC® por el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid (COPM). Supervisora de Procesos de Coaching. Especialista en: Estrés y Burnout/Hipnosis Ericksoniana y Clínica/Gestión emocional y Mindfulness. Experta en Trastornos de la personalidad. Psicóloga Educativa. Coautora del libro "Psicología para Coaches" de la editorial EOS.

