

CÁLIDAM[®], *un nuevo concepto de formación*

Desde **Cálidam** nos dedicamos a analizar las necesidades reales de la sociedad y a buscar soluciones prácticas a los problemas cotidianos: laborales, intelectuales, etc.

Calidad

Abilidades

Literatura

Innovación

Diseño

Arte

Medicina

CURSO *de* **PREVENCIÓN *del* ESTRÉS**

Organizado por la Unidad de Medicina Psicosomática del
Hospital Quirón de Valencia
C/ Profesor Severo Ochoa, 14 – Valencia

Objetivos:

- Concienciación sobre la trascendencia del estrés en la salud.
- Aprendizaje de hábitos saludables y habilidades personales para un correcto manejo del estrés y la ansiedad.
- Prevención de la patología derivada del estrés.

Contenidos:

- ¿Qué es el estrés y la ansiedad?
- Diferencias entre estrés agudo y estrés crónico.
- Efectos fisiológicos del estrés.
- Relajación – meditación – concentración.
- Técnicas de control mental.
- Inteligencia emocional.
- Técnicas de aprovechamiento del tiempo.

Lugar: Hospital Quirón de Valencia

Información y matrícula:
E-mail: temperantia@ono.com

En la medicina del trabajo los métodos de relajación presentan un extraordinario interés. JARREAU y KLOTZ propugnan por la creación de **centros de relajación en las industrias**. Esta relajación en un medio industrial, calma la sensibilidad al ruido, la emotividad, **favorece el equilibrio anímico y reduce la fatiga física y psíquica producidas por el trabajo**. La enseñanza y la práctica de un medio de relajación, en plan colectivo, durante una hora a la semana en el lugar del trabajo y el entrenamiento para la práctica en domicilio, darían unos resultados óptimos. Es de gran importancia la repercusión que puede tener esta metódica en la **prevención de accidentes laborales**.

V. BELLOCH ZIMMERMANN; C. CABALLÉ; R. ZARAGOZA: *Fisioterapia, teoría y técnica*

EL PODER SUGERENTE DE LA PALABRA

Pensamos con imágenes, pero también, y fundamentalmente, con palabras; y esas palabras podemos gestionarlas en función a lo que pretendemos conseguir. Así pues, además de crear armonía, belleza y mundos literarios paralelos, pueden serenarnos si conseguimos captar su ritmo, su textura, su mensaje, su misterio...

Por ello, pensamos que la poesía, las imágenes y la música son excelentes instrumentos, territorios apasionantes, para atemperar nuestro ánimo, o exaltarlo si está decaído, y canalizar las emociones a favor de nuestro bienestar.

OBJETIVOS DEL CURSO:

Además de penetrar en las razones y consecuencias clínicas del estrés, proporcionamos herramientas para convertir aquél que consideramos dañino en un estrés moderado y provechoso (en la educación, en la planificación de metas...); procuramos hábitos para evitar la ansiedad en el trabajo, para superar el *shock postvacacional* y para afrontar otras situaciones (*mobbing*, sobrecarga laboral...) que derivan en estrés crónico.

Cada una de las sesiones incluye ejercicios de relajación diversos para que cada asistente elija el que más se adapte a sus necesidades (mediante poesía, música, imágenes, relajación muscular, meditación, respiración...)

PROFESORES:

María Ángeles Chavarría Aznar

Filóloga, Escritora y Máster en Psicopedagogía

Ángel Escudero Villanueva

Médico y Escritor

LA MEDICINA PSICOSOMÁTICA ES UNA PRÁCTICA BASADA EN EL HUMANISMO MÉDICO

Desde siempre, he puesto gran empeño en enfocar mi ejercicio profesional, mi trato con los pacientes, mi visión de la relación médico enfermo, desde una perspectiva humanista.

Platón escribió en el "Cármides" que bajo la acción de la palabra placentera, el alma del oyente y consecutivamente su cuerpo, se **serenan, esclarecen** y **ordenan**. El profesor Laín Entralgo consideraba a Platón el inventor de la **psicoterapia verbal científica o katàtékhnen**.

En este joven, pero prometedor siglo XXI, debemos marcarnos el reto de mantener vivas las palabras, de mantener vivas las ideas de los grandes maestros del Humanismo Médico compaginando los más modernos avances tecnológicos aplicados a la Medicina, los más vanguardistas tratamientos médicos y quirúrgicos, con un trato más humano hacia nuestros pacientes.

Es por todo ello, que en la Unidad de Medicina Psicosomática del Hospital Quirón de Valencia, he creado un "espacio" donde el paciente pueda encontrar alguien con quien hablar, donde poder expresarse emocionalmente con confianza e intimidad, donde compartir sentimientos, sentirse valorado y apoyado afectiva y emocionalmente al tiempo que se tratan sus dolencias.

En estos cursos, nuestros pacientes aprenden **TÉCNICAS DE RELAJACIÓN, GESTIÓN DEL ESTRÉS Y CONTROL MENTAL** ampliando sus conocimientos sobre el ser humano, adquiriendo nuevos hábitos para mejorar su estado de salud, así como afrontar los embates de la vida con serenidad y equilibrio emocional.

Dr. Ángel Escudero Villanueva

Unidad de Medicina Psicosomática
Hospital Quirón de Valencia