Professionals de medicina i d'infermeria de Lleida es formen en gestió de l'estrès

Com afecta l'estrès als equips de treball, al tracte amb els pacients i a la vida de les persones. Aquest és el tema principal del curs sobre la gestió de l'estrès que es va impartir el 18 de gener per Daniel Gabarró i Daniel Lumera, a l'Aula Magna de la Facultat de Medicina de la UdL. El curs, dirigit a professionals de medicina i d'infermeria de la Gerència Territorial de l'ICS a Lleida i de Gestió de Serveis Sanitaris, pretén ser una eina pràctica per ajudar els assistents a adquirir una visió crítica sobre com el ritme de vida actual afecta les persones i per crear un espai de reflexió, tot plantejant casos reals de diverses situacions de conflicte en l'àmbit laboral.

L'estrès és un procés íntimament relacionat amb les emocions i pot desencadenar sentiments d'ansietat, hostilitat, etc. L'estrès més estudiat és el laboral, per les implicacions econòmiques que suposa. Segons un estudi recent de la Fundació Europea per a la Millora de les Condicions de Vida i Feina, un 28 % dels treballadors afirma estar exposat a situacions de risc psicosocial que afecten la seua salut mental.

Pel que fa als conferenciants, Daniel Gabarró (Lleida, 1964) és llicenciat en Psicopedagogia i Humanitats, diplomat en Gestió i Organització d'Empreses i expert en programació neurolingüística. Té una gran experiència en el món de l'autoconeixement i ha participat, durant més de deu anys, en el programa radiofònic L'ofici de viure de Catalunya Ràdio. A més d'impartir cursos a Madrid, Barcelona i Lleida, és professor del Màster de la Universitat de Lleida en Intel·ligència Emocional Aplicada a les Organitzacions.

Per la seua part, Daniel Lumera (L'Alguer, 1975) és escriptor, formador internacional i conferenciant. Actualment, dirigeix la Fundació My Life Design i és creador del projecte International School of Forgiveness (ISF). A través del projecte social Diàlegs sobre el perdó, implica i sensibilitza milers d'adolescents en instituts d'educació secundària. També introdueix aquest valor a les presons, promovent la inclusió i la reparació del dany en la justícia. És professor de postgrau en Lideratge i Desenvolupament de les Persones a la Universitat de Girona i està considerat un referent internacional en l'estudi i la pràctica de la meditació.