

NOMBRE CURSO	GESTIÓN DE LA RESPUESTA EMOCIONAL EN SITUACIONES DE EMERGENCIAS DE BOMBEROS (2025FC108_01)
CARGA LECTIVA	15
ÁREA FORMATIVA	2025 PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y SALUD LABORAL
FECHA DE INSCRIPCIÓN	24/04/25 - 10/09/25
MODALIDAD	Presencial en horario de De 9:00 a 14:00 horas
FECHAS CELEBRACIÓN	1, 2 y 3 de octubre De 9:00 a 14:00 horas
RANGO FECHAS CELEBRACIÓN	Entre el 01/10/25 y el 03/10/25
MODALIDAD	Presencial
LUGAR DE IMPARTICIÓN	PARQUE DE BOMBEROS DE JEREZ
DESCRIPCIÓN/ OBJETIVO	<i>Bomberos se ven expuestos a situaciones límites durante su respuesta a emergencias. Es necesario atender a su estado de salud mental y a los procesos de adaptación psicológica tras asistir a eventos críticos de emergencia.</i>
CONTENIDOS DEL CURSO	1.¿Cómo afectan emocionalmente las situaciones de emergencia? Síntomas más comunes. 2. Entender las emociones. 3. Reconocimiento y análisis de la respuesta emocional. 4.Entrenamiento en conciencia emocional. Aprendiendo a observar las experiencias. 5.La evaluación y reevaluación cognitiva. 6.Evitación emocional. 7.Conductas impulsadas por la emoción. 8. Conciencia y tolerancia a las sensaciones físicas. 9. Exposición emocional interoceptiva y situacional. 10. ¿Cómo cuidas el impacto de esas situaciones y tu salud mental?. 11. Importancia de cuidarte a ti mismo/a y a tus compañeros/as. 12. Hábitos y recomendaciones que pueden ayudarte. 13. Aprender a registrar tus experiencias: antes, durante y después de la situación de emergencia. 14. ¿Necesito tratamiento farmacológico para ansiedad, depresión y otros trastornos emocionales?.
DOCENTE/S	RAQUEL MERA ATIENZA