ICA OVIEDO
Ilustre Colegio de Abogados de Oviedo
Fundado en 1775
Centro de Estudios

Jornada sobre abogacía y salud mental

(Estrategias para gestionar el estrés y su impacto en nuestro bienestar)

Martes, 22 de noviembre de 2022
3 horas lectivas de 16:30 a 19:30 horas
Dirección ejecutiva: Dña. Pino del Río Solano

Impartido por D. Miguel Fernández Galán
(Psicólogo)

- ¿A qué nos referimos cuando hablamos de Salud Mental?

- Riesgos para el bienestar asociados al ejercicio de la abogacía.
  - Retos y dificultades inherentes a la profesión.
  - Prevalencia de trastornos emocionales, de ansiedad y de adicción a sustancias en el sector legal.

- Definiendo el estrés, la ansiedad y la depresión.
  - ¿Qué es el estrés?
  - ¿En qué consiste la ansiedad?
  - ¿Y la depresión?
  - ¿En qué se diferencian? ¿Qué similitudes comparten?

  - Otros trastornos frecuentes en los abogados:
    - Trauma vicario, desgaste por empatía o fatiga por compasión.
    - Burnout o síndrome de “estar quemado”.
    - Temor escénico.

  - Consecuencias derivadas de no atender a nuestra salud mental.
  - Prevenir estos riesgos para nuestro bienestar psicológico es posible.

- Estrategias para gestionar el estrés.

  - Aprendiendo a administrar nuestro tiempo.
    - ¿En qué consiste la gestión del tiempo?
    - ¿Qué ventajas nos aporta una adecuada organización de nuestro tiempo?
    - Principios de la gestión del tiempo.
    - Técnicas para administrar nuestro tiempo con eficiencia y eficacia.

  - Estrategias orientadas a nuestra percepción y afrontamiento de la situación estresante.
  - Cinco propuestas ofrecidas por la psicología positiva que incrementan y mantienen nuestro bienestar.

- Necesidad de superar el tabú respecto a la salud mental en la abogacía.

Patrocinios

ASTURIANA

CAJA RURAL DE ASTURIAS