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)

- Sobre el ejercicio de la abogacía: una profesión altamente exigente a nivel personal y profesional.
  - Factores que influyen en la ejecución de la labor de los abogados.
  - Dificultades propias de la profesión.
  - Prevalencia del estrés, la ansiedad, la depresión y la adición a sustancias en el sector legal.
  - Resistencia de los abogados a solicitar ayuda psicológica.
  - Problemas de organización en los despachos.
  - Conclusiones
- ¿A qué nos referimos cuando hablamos de salud mental?
  - Dificultades a la hora de definir la salud mental.
  - Definición de salud mental desde la Organización Mundial de la Salud (OMS).
  - Características de la salud mental.
  - Factores de riesgo y de protección para la salud mental.
  - Limitaciones de los factores de riesgo y protección.
- ¿Qué es el estrés?
  - Introducción al estrés.
  - Definición del estrés desde la Organización Mundial de la Salud (OMS)
  - Diferencias entre estrés, ansiedad y angustia.
  - Acontecimientos vitales estresantes.
  - Situaciones estresantes propias de la abogacía.
  - Síntomas físicos, emocionales y conductuales del estrés.
  - Factores psicológicos que predisponen el desarrollo del estrés.

- Afrontamiento del estrés laboral.
  - Introducción al afrontamiento del estrés.
  - 9 medidas para abordar el impacto del estrés laboral en nuestro bienestar.
  - 4 propuestas para trabajar de un modo más eficiente.
  - Medidas preventivas del estrés basada en hábitos de vida saludables.
- Traumatización vicaria en la abogacía.
  - Definición del trauma vicario.
  - Sintomatología.
  - Consecuencias de un trauma vicario desatendido.
  - Prevalencia del trauma vicario en los abogados frente a otros profesionales.
  - Factores que influyen en la posibilidad de padecer un trauma vicario.
  - Medidas de prevención del trauma vicario.
  - Como nos puede ayudar un profesional de la salud mental.
- ¿Qué es la ansiedad?
  - Introducción a la ansiedad.
  - Prevalencia de la ansiedad.
  - La ansiedad desde el Manual Diagnostico DSM-5.
  - Más allá del diagnóstico.
  - El ciclo de la preocupación.
  - Situaciones ansiógenas en la abogacía.
  - Como nos puede ayudar un profesional de la salud mental.
- ¿Qué es la depresión?
  - Introducción a la depresión.
  - Prevalencia de la depresión
  - Criterios diagnósticos para el trastorno depresivo mayor DSM-5.
  - Mas allá del diagnóstico.
  - Aspectos comunes y específicos de la ansiedad y la depresión.
  - Factores de riesgo y de protección relativos a la depresión.
  - Entiendo cómo funciona la depresión: la espiral depresiva y las distorsiones de pensamiento.
  - Situaciones depresógenas en la abogacía.
  - Como nos puede ayudar un profesional de la salud mental.
- Necesidad de superar el tabú respecto a la salud mental en la abogacía.

Patrocinios

Asturiana

Caja Rural de Asturias

Sabadell