

TALLER ONLINE

# “CUIDARTE PARA CUIDAR”

## Bienestar emocional en la práctica de la Medicina Veterinaria

| 28 OCT  
| 19:30

En el marco de nuestro 71° aniversario, Colmevet te invita a participar en esta jornada online para reconocer y gestionar el estrés, explorar herramientas de autocuidado emocional y fortalecer tu bienestar. Porque acompañar a quienes cuidan también es parte de nuestro compromiso con la profesión.

Inscríbete ahora en:

[bit.ly/BienestarEmocionalMV](https://bit.ly/BienestarEmocionalMV)

Actividad Gratuita para Médicas y Médicos Veterinarios



Contenido  
de la Jornada

EXPONE:



**Gonzalo Cortés**

Psicólogo, Magíster en Psicología Clínica,  
Diplomado en Mindfulness, Coordinador  
Clínico de Comprender

ORGANIZA:



71 años acompañado a  
la profesión que cuida

PROTEGER – CUIDAR – ESTAR



Medicina Veterinaria Para Una Sola Salud

TALLER ONLINE

# “CUIDARTE PARA CUIDAR”

Bienestar emocional en la  
práctica de la Medicina  
Veterinaria

| 28 OCT  
| 19:30



71 años acompañado a  
la profesión que cuida  
PROTEGER – CUIDAR – ESTAR

## CONTENIDOS DE LA JORNADA

La jornada tendrá una metodología participativa que combinará la entrega de contenidos, espacios de reflexión personal y ejercicios prácticos, orientados a incorporar herramientas para el bienestar emocional y el autocuidado.

### 1. Autoconocimiento emocional

- Reconocimiento y validación de las emociones en los ámbitos personal, familiar y laboral.
- Identificación del estado emocional y su impacto en el bienestar.

### 2. Resiliencia y gestión emocional

- Principales factores de estrés y riesgo psicosocial en la práctica veterinaria.
- Reconocimiento de señales de estrés y agotamiento emocional.
- Estrategias para gestionar emociones intensas y fortalecer la resiliencia.
- Importancia del autocuidado y las redes de apoyo.

### 3. Herramientas prácticas de autocuidado

- Hábitos y estrategias para promover el bienestar y el equilibrio emocional.
- Técnicas básicas de meditación y mindfulness para el manejo del estrés y la ansiedad.

Inscríbete ahora en:

[bit.ly/BienestarEmocionalMV](https://bit.ly/BienestarEmocionalMV)



Medicina Veterinaria Para Una Sola Salud