

# Reporte Final

## MINDFULNESS

“Los héroes se visten de blanco”



**Miércoles 19 de agosto 2020**  
**17:00 -18:15 horas**



**Gerardo MacFarland**

Escritor, consultor y facilitador experto en el desarrollo humano y educación emocional.

**Inscríbete a través del siguiente enlace:**

[https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN\\_XnWJnS2UQJKOCTPy-giGcw](https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN_XnWJnS2UQJKOCTPy-giGcw)

## **Objetivo Webinars AMSA**

Impartir a fellows AMSA y/u otros profesionales de la salud, seminarios en línea, de corta duración y en vivo, en los que se aborden temas de actualidad y apegados a prioridades nacionales de salud.

Los Webinars AMSA son un complemento a la capacitación continua de médicos, realizada a través de los seminarios presenciales organizados por AMSA.

# **PROFESORADO**

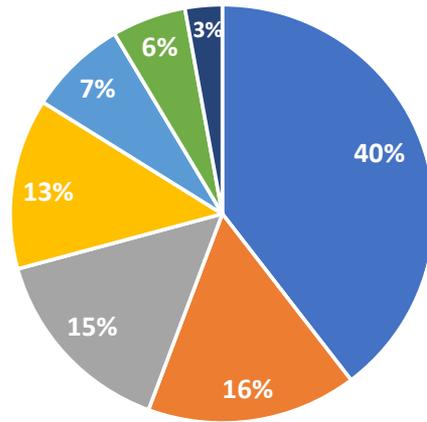
**MAC FARLAND & CO.**

**Gerardo Mac Farland**

Escritor, consultor y facilitador experto en el desarrollo humano  
y educación emocional

# PARTICIPANTES

Por institución



- ISSSTE
- Servicios de Estatales de Salud
- Secretaría de Salud Federal
- Hospitales Privados
- Otros
- IMSS
- Institutos Nacionales de Salud

Por entidad federativa



**244 participantes de 14 entidades federativas**

# Comentarios

- La plática me ha encantado, brinda opciones sencillas de aplicar y que tienen un impacto en nosotros y nuestro entorno.
- Gracias por hacer esta labor de concientización acerca de nuestras actitudes en cuanto a la atención de los pacientes, porque es verdad para ser una buena enfermera, hay que ser un buen ser humano... Hay que poner la cereza en cada actividad.
- Extraordinaria presentación.
- Realmente aprecio compartir este tiempo con compañeros sensibles y capaces de reorientar nuestros objetivos y metas!
- Muy padre charla!!!!
- Muchas gracias Gerardo y equipo AMSA por esta plática. En estos tiempos es muy importante detenernos a respirar y valorar.
- Muy interesante.
- Excelente ponencia, que sea una de muchas que tanto hace falta en el ámbito médico.
- La disfruté al máximo.
- Estas dinámicas son importantes para el profesional de la salud, ya que nos permite reconocer el trabajo que como equipo venimos realizando, además muy satisfactorio cuando vemos la recuperación de nuestros pacientes, familiares y amigos.
- Una ponencia muy interesante, ojalá nos dieran mas este tipo de ponencias y diapositivas muy claras,
- Gracias y felicidades por esta conferencia por que con esta situación que estamos viviendo, muchos compañeros están con ese estrés y miedo
- Excelente tema.
- Muy interesante y muy emotivo.

Modfulness: "Los Hérojes se visten de blanco" Grabado en Vivo  
Alianza Médica Para La Salud

Los hérojes se visten de blanco  
Gerardo MacFarland Ayala

ALIANZA MÉDICA PARA LA SALUD

zoom

Live on Facebook Recording Unid así cuando se cambia lo Gerardo MacFarland Ver Opciones

Rasgos muy distintivos de los seres admirados por todos son: la  
*Empatía y la compasión*

Gerardo MacFarland, Paulina Pacheco, Wendy Urbani, Alejandra Struck, Nélida Martín, Ana Gabriela Co.

176  
Iniciar Audio Para Video, Participantes, Chat, Compartir pantalla, Grabar, Preguntas y respuestas, Bate

Modfulness: "Los Hérojes se visten de blanco" Grabado en Vivo  
Alianza Médica Para La Salud

*Rituales de vida:*

- Respira para vivir
- Usa el lenguaje correcto para todas las personas
- Ten pensamientos positivos
- Haz ejercicio diario, mínimo 30 minutos descansando un día
- Come saludable
- Toma complementos Vitamina C con zinc y magnesio, omega 3, probióticos
- Lee (algo que motive a seguir) mínimo 15 a 30 minutos
- ¡Lo que exista en tu mente hazlo ya!
- Ríe si puedes a carcajadas, por lo menos 1 vez al día

ALIANZA MÉDICA PARA LA SALUD

zoom

Modfulness: "Los Hérojes se visten de blanco" Grabado en Vivo  
Alianza Médica Para La Salud

Al final de todo eres tú contigo mismo, pensando en los que más amas... y en los que has salvado

*Gracias*

Gerardo MacFarland

zoom

# GRACIAS

Contacto: **Nélida Martín Morales**  
[nmartin@amsa.mx](mailto:nmartin@amsa.mx)

Alianza Médica para la Salud  
Prolongación Paseo de la Reforma N° 627 - 903  
Col. Paseo de las Lomas, C.P. 01330 México, D.F.  
Tel. +52 (55) 5292 5709

Síguenos en:



**Alianza Médica para la Salud**



**@AMSAMEXICO**



**amsa\_mx**



**AmsaMX**