

PIBSE **SALUD**





¿POR QUÉ?

El estrés entre los Profesionales de la Salud:

El COVID-19, ha disparado en la sociedad una crisis de salud mental.

El estrés y burnout en profesionales de la salud es una realidad que ha sido poco atendida y ha empeorado a raíz de las actuales circunstancias.

El impacto en el nivel de estrés en los trabajadores de la salud expuestos a pacientes con COVID-19 es alto, se resalta la presencia de afectaciones tales como:

- Depresión (55%)
- Ansiedad (55.4%)
- Insomnio (34%)
- Estrés tóxico (71%)
- Estrés postraumático (40%)
- El personal de enfermería que trabaja directamente con los pacientes, es el más afectado.

Al inicio de la crisis sanitaria, AtentaMente lanzó el Stress Toolbox Salud, como una respuesta para ayudar a aliviar el estrés, la angustia y la ansiedad de los trabajadores de la salud, ante el enorme reto que la pandemia representa para ellos que están al frente de la emergencia.

Desde mayo de 2020 hemos alcanzado a más de 4,000 profesionales de la salud en México con excelentes resultados reportados.

PIBSE Salud es la versión fortalecida de Stress Toolbox Salud: integra sesiones sincrónicas vía Zoom con una aplicación de celular para que durante 12 semanas los profesionales de la salud apliquen e incorporen en su día a día estrategias sencillas, prácticas y efectivas para cultivar su bienestar y salud mental.

Fuente: JAMA Network Open. 2020;3(3), Journal of Infection and Public Health 13 (2020) 1432-1437



PIBSE SALUD

RESUMEN DE RESULTADOS



96%

Cuenta con más herramientas para enfrentar la crisis del COVID19.



91%

Mejóro su atención a los pacientes.



91%

Estas prácticas lo están ayudando con su nivel de estrés.



9.8_{/10}

EVALUACIÓN PROMEDIO del curso.



96%

RECOMENDARÍA Stress Toolbox a otras personas.

“Lo recomendaría a todo el equipo de salud, de todas las áreas, sería genial que tuvieran todas y todos la oportunidad de un aprendizaje que tendría un impacto positivo, mejoraría sus relaciones y por ende su salud mental.”

“Es una experiencia única. Llena de muchas herramientas para llevar mi vida más fácil. En ocasiones se me cerraba el mundo por mi propio estrés y gracias a este curso hoy pienso y veo de diferente manera. Muchas gracias”



PIBSE SALUD

TEMARIO DEL PROGRAMA: SEMANA A SEMANA

Programa de 12 semanas

- 9 sesiones “en vivo” de 2 hrs. cada una, vía Zoom
- 12 semanas de estrategias secuenciadas, dinámicas, prácticas y sencillas dentro de una app de celular

El programa integra prácticas, estrategias para la formación de hábitos, técnicas de relajación, ejercicios de entrenamiento de la atención, entrenamiento en atención plena, la ciencia detrás de la metodología y más.

Los contenidos generales y objetivos por sesión se describen a continuación:



Semana	Temario	Objetivos
1. ¿Qué es el estrés y cómo trabajar con él? 	<p>Sesión en vivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué es el estrés?• Las causas del estrés.• El ABCD para trabajar con el estrés.• Una herramienta para establecer dirección. <p>Recursos de la app: Respirar para relajarnos, visión en cuatro pasos, la importancia de tener un propósito, cómo trabajar con el estrés.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Reconocer que la causa principal del estrés crónico depende de la mente.• Motivarse para lidiar más constructivamente con el estrés a través de balancear la mente.
2. Aprender a calmarnos 	<p>Sesión en vivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Qué es la atención y su relación con el estrés.• Cómo entrenar la atención nos ayuda a calmarnos.• Algunas herramientas para entrenar la atención y cultivar calma. <p>Recursos de la app: Recolectión del respirar, distraernos y regresar, el tirón de la distracción, los beneficios de darse cuenta.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Aplicar la técnica de atención a la recolección del respirar para cultivar calma mental y claridad.
3. Hacernos amigos del estrés 	<p>Sesión en vivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Las desventajas de rechazar al estrés o dejarnos llevar por él.• Cómo hacernos amigos del estrés.• Herramientas para aceptar y apreciar el estrés. <p>Recursos de la app: Atender al cuerpo, replantearse situaciones difíciles, darse cuenta y la respuesta del estrés, dos formas de calma.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Establecer un vínculo sano con el estrés a través de aplicar técnicas para aceptarlo y apreciarlo.



Semana

Temario

Objetivos

4. Explorar los pensamientos que nos estresan



Sesión en vivo:

- Los pensamientos disfuncionales: una de las principales causas del estrés.
- Cómo identificar y clasificar nuestros pensamientos disfuncionales.
- Cómo debilitar los pensamientos disfuncionales y evitar sus consecuencias.

Recursos de la app: Evitar las consecuencias negativas de nuestras acciones, explorar cómo pensamos, las apariencias engañan, el amplio mundo de las emociones.

- Identificar los pensamientos disfuncionales asociados con el estrés y evitar sus consecuencias.

5. Ampliar nuestra perspectiva



Sesión en vivo:

- Cuestionar los pensamientos disfuncionales.
- Cómo ampliar nuestra perspectiva sobre las situaciones que nos estresan.
- Herramientas para familiarizarnos con una perspectiva más realista y balanceada.

Recursos de la app: Práctica de autorreflexión, las historias que nos contamos, una vida no examinada, examinar los lentes.

- Adoptar una perspectiva más realista y balanceada de las situaciones que nos estresan.

6. Mejorar nuestras relaciones y conectar con otros



Sesión en vivo:

- Las características de las relaciones que nos protegen del estrés.
- Cultivar relaciones sanas a través de la empatía.

Recursos de la app: Al igual que yo, valorar a los extraños, nuestra humanidad común, redescubrir la compasión.

- Reconocer la importancia y características de las relaciones sanas y cultivar empatía.

7. Generar un ambiente de confianza



Sesión en vivo:

- La importancia de generar un ambiente de confianza para protegernos del estrés y formar equipos efectivos.
- Cómo promover la gratitud y la generosidad.

Recursos de la app: Gratitud y generosidad, sentir aprecio, sentirnos conectados, sesgo hacia la negatividad.

- Valorar y practicar la gratitud y la generosidad para promover relaciones sanas y un ambiente de confianza.



PIBSE SALUD

Semana

Temario

Objetivos

8. Profundizar en la Dirección: revisar las herramientas y generar autonomía



Sesión en vivo:

- Recuento de las herramientas aprendidas en el taller y su aplicación práctica para protegernos del estrés y alinearnos con nuestros propósitos.
- Cómo dar continuidad al programa durante las cuatro semanas subsiguientes en las que los participantes seguirán trabajando con la app.

Recursos de la app: Cada paso cuenta, el sentido de la adversidad, un recorrido inspirador, encontrar un sentido en momentos difíciles.

- Recapitular y complementar contenidos y estrategias vinculadas con el cultivo de la dirección.
- Fortalecer la inspiración para desarrollar hábitos orientados a entrenar y reforzar el sentido de dirección y propósito.

9. Profundizar en la Atención



Recursos de la app: Contar para enfocarse, solo es experiencia, hábitos sanos: inspiración, un mar de tranquilidad, el arte de hacer menos.

- Recapitular y complementar contenidos y estrategias vinculadas con el cultivo de la atención.
- Fortalecer la inspiración para desarrollar hábitos orientados al entrenamiento atencional.

10. Profundizar en la Claridad



Recursos de la app: Al igual que yo, valorar a los extraños, nuestra humanidad común, redescubrir la compasión.

- Recapitular y complementar contenidos y estrategias vinculadas con el cultivo de la claridad.
- Fortalecer la inspiración para desarrollar hábitos orientados a entrenar la claridad en nuestros procesos cognitivos.

11. Profundizar en la Bondad



Recursos de la app: La bondad es natural, valorar a los que nos resultan difíciles, hábitos sanos: actuar, la supervivencia del más bondadoso, la bondad es esencial.

- Recapitular y complementar contenidos y estrategias vinculadas con el cultivo de la bondad.
- Fortalecer la inspiración para desarrollar hábitos orientados al entrenamiento de las habilidades para la mejora relacional.

12. Tomar las riendas de nuestra vida



Sesión en vivo:

- Aprender de los logros y retos. Regocijarnos.
- Hacer un plan para el viaje.
- Reconocer aliados en el camino.

Recursos de la app: Compartir el viaje, cambia tu mente, cambia el mundo, tu cumpleaños número 100, hábitos sanos: repetición y experiencia, el mundo te necesita.

- Identificar logros y retos con la implementación autónoma de las estrategias aprendidas en el programa.
- Aprovechar estos aprendizajes para realizar un plan realista de implementación personal y grupal.
- Valorar y nutrir redes de acompañamiento en la aplicación de las estrategias.



Implementación de PIBSE salud remoto síncrono de 12 semanas. Incluye:

- 9 sesiones sincrónicas vía Zoom de 2 horas cada una. Presentación teórica, actividades y ejercicios de reflexión, ejercicios con compañeros y discusión en grupos grandes y pequeños.
- Material de apoyo digital para cada sesión y recursos complementarios.
- Herramientas para incorporar lo aprendido en cada sesión y actividades semanales.
- App gratuita, la cual contiene las prácticas contemplativas que se presentan en el taller, así como recursos para facilitar la aplicación de las herramientas proporcionadas en la vida cotidiana.
- Acompañamiento adicional vía WhatsApp o correo electrónico para reforzar lo visto en cada sesión, consejos prácticos, información adicional y estrategias para transformar hábitos dañinos y aplicar e integrar lo aprendido a lo largo del día, tanto en instancias laborales como personales.

Valor del programa por participante: \$3,000MXN

BECA ESPECIAL por única vez: \$500MXN

Cuando: Del Martes 20 de septiembre al martes 13 de diciembre

Hora: 18:00h a 20:00h

Donde: ZOOM

Contacto: Mariana Gil

Teléfono: 477 133 6871

Correo electrónico: stresstoolboxsalud@atentamente.mx

CAMBIO YO, CAMBIA TODO



Entre en contacto con nosotros al teléfono:
477 133 6871 o a
stresstoolboxsalud@atentamente.mx



/AtentaMenteMX



/AtentaMente_mx



/AtentamenteMX



/atentamente_ac

www.atentamente.mx