

CUIDAR DE QUIENES CUIDAN ES URGENTE

EL IMPACTO DEL ESTRÉS EN ATENCIÓN AL PACIENTE:

- El 79% del personal sanitario sufre síntomas de estrés laboral*.
- 1 de cada 2 trabajadores se siente emocionalmente agotado al final del día*

Consecuencias:

- Errores en la atención
- Baja motivación
- Absentismo
- Insomnio, fatiga, tensión muscular



FUENTES: *EU-OSHA, 2023

** OMS, 2022

REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADA EN CIENCIA PARA PERSONAL BAJO PRESIÓN



FORMACIÓN DISEÑADA PARA CLÍNICAS QUE PRIORIZAN EL BIENESTAR REAL DE SU EQUIPO.

PROGRAMA MBSR (MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION)

¿EN QUÉ CONSISTE?

MINDFULNESS PARA PROFESIONALES DE LA SALUD BAJO PRESIÓN

Es un entrenamiento estructurado de

8 semanas, basado en evidencia científica, que enseña a:

- Regular el estrés y la ansiedad
- Mejorar el foco y la toma de decisiones
- Relacionarte mejor contigo y con los demás
- Cultivar el bienestar desde la atención plena

Formato de la formación:

- 8 semanas (1 sesión por semana)
- Duración por sesión: 2 horas
- Modalidad: presencial
- Adaptado
- Incluye medición pre y post del impacto (estrés y bienestar)

QUÉ ES MBSR:

UNA FORMACIÓN PRÁCTICA Y VALIDADA CIENTÍFICAMENTE

Para aprender a parar, respirar y vivir con más calma.

El programa MBSR fue creado por el Dr. Jon Kabat-Zinn en la Universidad de Massachusetts y lleva más de 40 años aplicándose en hospitales y centros de salud.

- Entrena la atención plena.
- Reduce el estrés y la ansiedad.
- Mejora el foco y el bienestar emocional.

Se practica con:

- Respiración consciente.
- Escáner corporal.
- Movimiento suave (tipo yoga).
- Observación de pensamientos sin juicio.



PORQUE ELEGIR MBSR PARA TU EQUIPO

UN EQUIPO EMOCIONALMENTE REGULADO CUIDA MEJOR

1.

Reduce ansiedad, insomnio y burnout

2.

Mejora atención, autocontrol y empatía

3.

Herramientas prácticas desde la primera sesión

4.

Se adapta al ritmo de tu clínica u hospital

¿QUIÉN IMPARTE?



MAR RIVERO

Instructora Mindfulness
Coach de bienestar en empresas humanas

Solicita una sesión informativa gratuita y descubre cómo el MBSR puede mejorar el clima laboral de tu clínica.

Contacto: 610 04 26 41