



# quantum

## <SALUD LABORAL EN TIEMPOS DEL COVID\_19 >

Desde el Centro Quantum, os presentamos esta **nueva acción formativa ONLINE #SaludLaboral basada en Mindfulness** dirigida a las personas trabajadoras de tu empresa. Somos una consulta de psicología sanitaria, homologada por el Departamento de Salut de la Generalitat de Catalunya, que consta de 8 profesionales sanitarios y clínicos con una larga trayectoria profesional de más de 11 años.

El estado de alerta sanitaria en el que nos encontramos actualmente, como consecuencia del Covid\_19, puede afectar psicológicamente a trabajadores/as debido a la incertidumbre que genera esta situación. La preocupación por una posible pérdida del puesto de trabajo, el miedo al contagio, la enfermedad de una persona familiar, conciliar la vida laboral con la familiar con el teletrabajo, sentimientos de soledad, inquietud por la crisis o la pérdida de un ser estimado son algunas de las situaciones que hay que afrontar y pueden llegar a generar síntomas de estrés, ansiedad y, incluso, pánico a trabajadores/as.

La psicóloga y directora de Salud Mental de la OMS, Devora Kestel, equipara el daño psicológico de la población al que se convierte en catástrofes y guerras *"Habrá atender la salud mental de la gente en todas partes: trabajo, colegios y centros sociales porque es un impacto masivo de miedo y preocupación y, justamente, es cada individuo quien tendrá que reaccionar a lo que está pasando"* Según una publicación realizada por la revista científica británica The Lancet, que recoge diferentes estudios realizados con personas en confinamiento, afirma que las personas que han estado en cuarentena durante más de 10 días han presentado síntomas de estrés postraumático significativamente más alto que las que lo han hecho en un período más corto.

## **PROGRAMA DE GESTIÓN EMOCIONAL (PGM)**

El estudio del estrés ha motivado más de 600 trabajos publicados en los últimos 40 años (Shapiro, Shapiro y Schwartz, 2000). Se han diseñado diferentes programas para abordar el estrés, uno de los más investigados y que ha demostrado su eficacia es el adiestramiento en MBSR. Consiste en el desarrollo de Mindfulness, que se puede traducir como Atención Plena y que muestra su eficacia en diferentes situaciones (Bishop, 2002, Baer, 2003; Grossman, Niemann, Schmidt y Walach, 2004).

También hay evidencia de que es útil para reducir el malestar relacionado con la ansiedad (Kabat-Zinn et al. 1992; Shapiro, Schwartz y Bonner, 1998) y el dolor físico (Kabat-Zinn, 1986; Kabat-Zinn, Lipworth y Burney, 1985); así como para mejorar el estado de ánimo. (Carlson, Ursuliak, Goodey, Angen y Species, 2001; Spec, Carlson, Goodey Angen, 2000) o incrementar el bienestar general (Astin, 1997; Majumdar, Grossman, Dietz-Waschkowski, Kersig y Walach, 2002; Reibel, Greeson, Brainard y Rosenzweig, 2001; Williams, Kolar, Reger y Pearson, 2001). La neurociencia también evidencia como Mindfulness produce cambios a nivel cerebral de forma estable a entrenamientos de 8 semanas de duración (Siegel, 2010, Davidson, 2011, Lazar).

### **¿Qué es?**

Es un nuevo programa online de 16 cápsulas de autocuidado emocional de 30 minutos de duración basado en Mindfulness. La frecuencia de cada cápsula es semanal, pudiendo adaptar el horario a las necesidades de la organización.

### **¿Qué aporta?**

Promueve el cuidado de la salud psicológica de las personas trabajadoras reduciendo su ansiedad, mejorando la respuesta al estrés y detectando de forma precoz otros síntomas de salud mental para su tratamiento, reduciendo los riesgos.

## **PROGRAMA**

- o Gestión de la preocupación a través de la respiración
- o Gestión de la rumiación a través de las sensaciones corporales
- o Atención al cuerpo para respetar los propios límites
- o Gestión de las emociones básicas
- o Gestión de la ansiedad a través de la atención a los pensamientos
- o Prácticas de atención en el movimiento
- o El desarrollo de la compasión con los demás
- o El desarrollo de la autocompasión
- o Soltar los pensamientos circulares

## **¿Cómo funciona?**

- o Evaluación inicial del nivel de estrés de cada participante a través de una escala de estrés percibido (PSS)
- o 16 sesiones on-line de 30 minutos
- o Evaluación final del nivel de estrés de cada participante con la misma escala que permitirá observar la evolución dentro de este programa

## **Contacto**

Si tienes cualquier pregunta y/o duda de esta nueva formación online, contáctanos en [hola@quantumpsicologia.com](mailto:hola@quantumpsicologia.com) o al teléfono 93.414.38.95.

Ofrecer un espacio de descongestión y crecimiento emocional, hoy más que nunca, forma parte de una estrategia llena de valores y sensibilidad que comprende la importancia del capital humano en su organización.

## **QUANTUM**

*Psicoteràpia · Desenvolupament · Formació*

C / Bruc, 5, pral. 2<sup>a</sup>

08010 Barcelona

93.141.38.95.

[hola@quantumpsicologia.com](mailto:hola@quantumpsicologia.com)

[www.quantumpsicologia.com](http://www.quantumpsicologia.com)