

BOOT CAMP

MANEJO DEL ESTRÉS Y GESTIÓN EMOCIONAL



AO

Dra. Ángela Ortega Benítez
Enfermera Coach

”

“BOOT CAMP” MANEJO DEL ESTRÉS Y GESTIÓN EMOCIONAL

INTRODUCCIÓN

España cuenta con una población de 47.432.805 habitantes, de los que **24.195.806 (51%) son mujeres** y 23.236.999 (49%) hombres. INE 2021 El número de enfermer@s colegiadas en España son **330.745**, de las que **278.368 son mujeres (84,1%)** y 52.377 hombres (15,9%). INE 2021.

El Consejo general de Enfermería de España, reflejó en un estudio en febrero del 2022 que el **85% de los enfermer@s vio afectada su salud mental por la pandemia y la mitad se plantearon abandonar la profesión**. Un tercio reconoció haber sufrido depresión (33%); 6 de cada 10 confirmaron haber padecido insomnio (58,6%) y algo más de dos terceras partes tuvieron episodios graves de ansiedad (67,5%). Así mismo, el COVID generó episodios de estrés en el 88,5% de los profesionales y el 58,4% temor y miedo.

Yo he sido una de las más de 300.000 enfermeras de España que sufrió las consecuencias a nivel de salud física como mental (ansiedad, problemas de salud física, estrés crónico, agotamiento emocional, etc.).

Pedí ayuda e inicié un camino de no retorno, mi propio trabajo de crecimiento y autoconocimiento personal. Me di cuenta de que no sabía casi nada de lo que sucedía dentro de mí, de lo que surgía de piel para adentro, de mis emociones, pensamientos, creencias limitantes...De hecho me di cuenta de que lo que consideraba que era importante para mí lo desatendía, y le pedía a los demás que me dieran lo que no era capaz de darme a mí misma. Han sido tres años intensos de TRABAJO PERSONAL y en paralelo formativo.

Y es a partir de aquí cuando decidí conocer y formarme ya que desconocía bastante este mundo, primero con la búsqueda de mi Ikigai (mi propósito de vida), formarme en el Máster de PNL & COACH por la NLP University of California at Santa Cruz y el Máster Propio en Coaching Profesional con Inteligencia Emocional (IE) y Practitioner en PNL por D'ARTE HUMAN & BUSINESS SCHOOL, y en actualidad especializándome en COACHING TRASCENDENTAL.

Hoy me pongo al servicio de las personas, mis compañeros enfermer@s y de la profesión, para proporcionar y facilitar herramientas con el proyecto de **“STOP enfermer@ “Cuida-T para cuidar”, para que puedan ayudarles** de piel para adentro, para que identifiquen las emociones que se les presenten y puedan manejarlas. Es importante siendo enfermer@s tener una comunicación eficaz, unos pensamientos potenciadores y empoderadores, un buen diálogo interno, una buena salud física, ...ya que todo esto los llevará a **liderar sus vidas, a cuidarse, priorizarse para cuidar a los otros, y como consecuencia una profesión enfermera empoderada de dentro hacia fuera.**

Por ello y más razones, es por lo que honrando uno de mis valores principales que es la **contribución en la ayuda y el cuidado de las personas**, me pongo al servicio de la comunidad con mis dones y talentos, no solo para salvar vidas con más de 34 años de experiencia como enfermera en las urgencias, sino para aportar otra forma de **SER y HACER**.

Por todo ello, ha sido lo que me ha motivado hacer llegar una parte de este proyecto a las enfermer@s de la provincia de Zamora a través de un **“BOOT CAMP en el manejo del estrés y gestión emocional”**.

A la pregunta de **¿Para qué de esta propuesta?**, ya en la introducción queda patente como ha repercutido y repercute el estrés, la ansiedad en la salud mental de las enfermeras españolas.

Actualmente las instituciones, los hospitales ¿qué hacen para cuidar a sus profesionales de la salud tras la pandemia?, ¿vacunaciones masivas?, ¿7ª ola?? Hoy en día, ya se acabaron los aplausos y ahora solo **queda seguir hacia adelante sin aliviar la carga emocional y el estrés de los profesionales sanitarios, como es el caso de las enfermer@s**.

JUSTIFICACIÓN:

Dentro del **Proyecto “STOP enfermer@ “Cuida-T para cuidar”** y dando prioridad a que más del 88% de los enfermer@ vivimos en estrés crónico, situaciones al límite y tras la pandemia de la Covid 19 aún más. Todo ello ha provocado problemas de salud mental, depresiones, ansiedad, absentismo laboral por agotamiento emocional estrés crónico, miedos, ...entre otros.

Si no hay un buen manejo de las consecuencias de estas situaciones sostenidas en el tiempo, acarreará grandes problemas de salud en los profesionales principalmente y al sistema de salud, por ende. Por ello, y entre otros motivos nace el **“BOOT CAMP en el manejo del estrés y gestión emocional”** como una forma de acercar en dos días un entrenamiento teórico-práctico acerca del estrés y como neutralizarlo, y herramientas de autogestión emocional en situaciones bajo presión, estrés, relaciones interpersonales conflictivas, actitudes reactivas, etc. Que les facilite sentir las sin agobiarse por lo que sucede dentro de su mundo interior, y ponerlas a su favor.

OBJETIVO:

Proporcionar conocimientos, técnicas y herramientas que les ayuden a gestionar el estrés y manejar las emociones en situaciones que sientan que están desbordadas.

DIRIGIDO A:

Enfermeros/as Colegiadas de Zamora.

- 1.- Que piensan y sienten que **trabajan en jornadas laborales bajo presión por la sobrecarga asistencial.**
- 2.- **Estresadas**, con sentimientos de no llegar y el tiempo es corto, y no le da la vida para ello.
- 3.- Han de cumplir horarios, exigencias en casi todas las áreas de su vida, **se callan para evitar conflictos. No se sienten reconocidas.**
- 4.- Consideran que **los demás son su prioridad y se dejan en último lugar.**
- 5.- Tienen **relaciones interpersonales, profesionales insatisfechas, conflictivas.**
- 6.- **Sienten que actúan de manera reactiva**, con signos de nerviosismo, taquicardias, sin ganas de ir a trabajar, les cuesta tener iniciativas en el trabajo y viven en la queja continuamente, emocionalmente lábiles, sensible, irritable...

BENEFICIOS de realizar la formación:

- 1.- **Herramientas adaptadas** para manejar sus pensamientos a su favor, **gestión mental y manejo del estrés.**
- 2.- Identificar que emociones sienten ante situaciones conflictivas, estresantes... y que las puedas **resolver satisfactoriamente a su favor.**
- 3.- **Tomar consciencia y cuidar su cuerpo físico** a través de una rutina individual y **eleva su energía vital, afectiva y de luz.**
- 4.- **Y, sobre todo, CUIDARSE PARA CUIDAR.**

PROGRAMACIÓN de contenidos teóricos-prácticos:

1º día: Manejo del Estrés y gestión emocional

- 1.1. Estrés. Mecanismo de activación. Repercusiones en la salud. Acciones para reducirlo
- 1.2.- Mindfulness (práctica formal e informal). Meditaciones.
- 1.3.- Movilización de la energía vital y de luz
- 1.4.- Dinámicas grupales y Plan de acción para el mes. Workbook.

2º día: Gestión emocional

- 2.1.- Inteligencia emocional. Emociones. Herramientas para la autogestión emocional (necesidades a cubrir).
- 2.2.- Alineación mente-cuerpo-corazón
- 2.3.- Movilización de la energía afectiva
- 2.4.- Dinámicas grupales y Plan de acción para el mes. Workbook.