



Apreciado socio,

La actual pandemia de coronavirus está resultando especialmente complicada.

Al continuar trabajando, día a día, en ocasiones puede llegar a resultar muy complicado dejar salir los sentimientos y las emociones generadas. Según diferentes estudios, aquejamos insomnio, estrés, ansiedad, síndrome ansioso-depresivo, síndrome de burnout.

Desde SEMERGEN Madrid, además de la propia enfermedad COVID 19 y sus secuelas, nos preocupa el impacto psicológico que la COVID 19 pueda tener sobre nuestros socios, por ello, en colaboración con Boehringer-Ingelheim y bajo su patrocinio, queremos ofrecer el *Programa de apoyo emocional al profesional médico*, consistente en 5 sesiones dirigidas por especialistas en gestión del estrés, para abordar aspectos como por ejemplo el autocontrol personal, estrés, relajamiento, estrategias de afrontamiento en situaciones excepcionales, etc., a todos aquellos socios que estén interesados.

Junta Directiva SEMERGEN-Madrid



Apreciado/a Dr./a

Me dirijo a ti para informarte de un servicio que estamos ofreciendo desde Boehringer Ingelheim a los profesionales sanitarios, con el fin de cuidar la salud emocional en estos momentos tan complicados.

Se trata de un programa de soporte psicológico, elaborado de la mano de BH Bienestar, que se realiza mediante atención telefónica y de forma totalmente anónima.

Cómo es el programa

5 especialistas en gestión de estrés, que se pueden programar de forma personalizada, y aborda aspectos como el autocontrol emocional, la relajación o el afrontamiento conductual en situaciones excepcionales.

Aunque nos gustaría poder ofrecer el programa a todo el personal sanitario que lo requiera, las plazas son limitadas y asignadas por orden de acceso al mismo.

Entra en el siguiente enlace y encuentra toda la información.

<https://www.boehringer-ingelheim.es/ApoyoEmocional-MAD>