



Vive Hoy - life Coaching

# 2024/25

# SECTOR SALUD

PARAMÉDICOS,  
ENFERMERAS Y  
MÉDICOS



**WEB:**

[www.vivehoy.com.mx](http://www.vivehoy.com.mx)

**CORPORATIVO:**

Guadalajara, Jal., MX

+ (52) 33 1064 6668

+ (52) 33 3359 6643

# TABLA DE CONTENIDO

03

**Bienvenidos**

05

**Directivos**

06

**Introducción**

07

**Objetivos establecidos**

08

**Propuesta**

10

**Metodología y Beneficios**

11

**Importante / Costos y  
Beneficios**

13

**Conclusión**

14

**Contacto**



# BIENVENIDOS

¡Bienvenidos a VIVE HOY!

En un mundo lleno de ruido, estrés y responsabilidades, muchas veces olvidamos lo más importante: vivir plenamente el presente. VIVE HOY es un espacio de coaching personal, profesional y empresarial que te invita a detenerte, reflexionar y reconectar con tu propósito y tu bienestar.



¿Quiénes somos?

En VIVE HOY, somos un equipo de coaches certificados y apasionados por ayudar a las personas a encontrar su mejor versión. Nos especializamos en acompañar a individuos que desean superar bloqueos emocionales, alcanzar sus metas personales y profesionales, y redescubrir el equilibrio en sus vidas. Con herramientas y estrategias efectivas, te ayudamos a salir de la rutina, a tomar decisiones conscientes y a vivir con autenticidad.

Nuestra misión es empoderarte para que puedas vivir con claridad, confianza y en armonía contigo mismo. Creemos que cada persona tiene el potencial de ser la mejor versión de sí misma, y que con el acompañamiento adecuado, puedes transformar tu vida desde adentro hacia afuera.

Nuestros pilares:

1. **Autoconocimiento:** Nos enfocamos en ayudarte a explorar quién eres realmente, cuáles son tus valores y lo que te apasiona, para que tomes decisiones alineadas con tu ser más profundo.
2. **Mindfulness y conciencia plena:** Aprendemos a vivir el presente, liberándonos de las cargas del pasado y las preocupaciones del futuro.
3. **Estrategias efectivas:** Trabajamos con herramientas prácticas para establecer metas claras y alcanzables, mientras desarrollamos hábitos positivos que te apoyen en tu crecimiento.
4. **Transformación personal:** Fomentamos el cambio positivo a través de la autoaceptación, la resiliencia y la acción coherente.

### ¿Cómo lo hacemos?

A través de sesiones de coaching personalizadas y programas establecidas, tanto presenciales como online, te brindamos el acompañamiento necesario para que puedas:

- Definir y alcanzar tus metas.
- Gestionar tus emociones y pensamientos.
- Superar miedos, inseguridades y creencias limitantes.
- Mejorar tus relaciones interpersonales y la calidad de tu vida.

En VIVE HOY, creemos que el cambio comienza cuando tomas la decisión de vivir en el presente y actuar con propósito. Te ayudamos a descubrir la mejor versión de ti mismo y a crear una vida que te inspire, te motive y te haga sentir pleno.

# DIRECTIVOS

Con más de 25 años de experiencia en Coaching, Mentoring y Recursos Humanos. Con más de 30 años en el Emprendimiento de Negocios.



**Leticia Maldonado**  
*Master Coach*



**James Lass**  
*Senior Coach*

## Leticia Maldonado

### Mentora & Coach Profesional Internacional

Avalada por World Coaching Corp., International Association of Coaching, Mentora de Empoderamiento de Mujeres avalada por la Asociación Española de Mentoring, Confederación Interamericana de Coaching

## James Lass

### Coach Profesional Internacional & Mentor

Avalada por World Coaching Corp., International Association of Coaching, Confederación Interamericana de Coaching, Instructor externo STPS, Harvard Business School Online

# INTRODUCCIÓN

Me complace presentar el programa de la Inteligencia Emocional diseñado específicamente para la formación de los estudiantes de Paramédicos, Enfermeras y Médicos.

Este programa tiene como objetivo proporcionar a los futuros profesionales de la salud herramientas esenciales para gestionar sus emociones y las de sus pacientes, mejorando así la calidad del cuidado que ofrecen.

La Inteligencia Emocional es fundamental en el ámbito de la salud, ya que permite a los profesionales conectar de manera más efectiva con sus pacientes, manejar situaciones de alta presión y fomentar un ambiente de trabajo colaborativo. A través de talleres interactivos, dinámicas grupales y estudios de caso, los participantes desarrollarán competencias clave como la empatía, la autorregulación y la gestión de conflictos.

Estamos convencidos de que este programa no solo enriquecerá la formación académica de los estudiantes, sino que también contribuirá a su desarrollo personal y profesional, preparándolos para enfrentar los desafíos del mundo real en su práctica diaria.

Quedamos a su disposición para discutir los detalles de este programa y adaptar su contenido a las necesidades específicas de su escuela. Agradecemos de antemano su atención y esperamos poder colaborar en esta iniciativa que sin duda beneficiará a sus estudiantes.

# OBJETIVOS ESTABLECIDOS

## Desarrollar la Autoconciencia y Regulación Emocional

**Objetivo:** Ayudar a los participantes a identificar y gestionar sus emociones, especialmente en situaciones de alta presión, para mantener el autocontrol y evitar reacciones impulsivas que puedan afectar su desempeño.

## Fomentar la Empatía y la Comunicación Asertiva

**Objetivo:** Mejorar la capacidad de conectar emocionalmente con los pacientes y sus familias, así como de comunicarse de forma clara y asertiva con el equipo de trabajo, promoviendo un ambiente de apoyo y respeto.

## Promover la Resiliencia y el Manejo del Estrés

**Objetivo:** Proporcionar herramientas para afrontar y recuperarse de experiencias emocionalmente desgastantes, reduciendo el riesgo de agotamiento y aumentando la capacidad de adaptación ante situaciones difíciles.

# PROPUESTA

## Curso de Inteligencia Emocional para Paramédicos, Enfermeras y Médicos

### Introducción

- ¿Qué es la Inteligencia Emocional? Definición clara y sencilla, su importancia en el ámbito sanitario y cómo se relaciona con el bienestar personal y profesional.
- La importancia de la Inteligencia Emocional en el ámbito sanitario: Casos reales y estudios que demuestren cómo una mayor inteligencia emocional mejora la atención al paciente, reduce el estrés laboral y aumenta la satisfacción profesional.

### Módulo 1: Conociéndonos a nosotros mismos

- Autoconciencia emocional: Identificar y comprender nuestras propias emociones.
- Fortalezas y debilidades emocionales: Análisis personal para conocer nuestros puntos fuertes y áreas de mejora.
- Gestión del estrés: Técnicas de relajación, mindfulness y manejo de situaciones estresantes.
- Diario emocional: Ejercicio práctico para registrar y analizar las propias emociones a lo largo del tiempo.

### Módulo 2: Entendiendo a los demás

- Empatía: Ponerse en el lugar del otro y comprender sus sentimientos.
- Comunicación efectiva: Habilidades de escucha activa, asertividad y comunicación no verbal.
- Inteligencia social: Reconocer las dinámicas sociales y construir relaciones interpersonales saludables.
- Gestión de conflictos: Resolver desacuerdos de manera constructiva y respetuosa.

# PROPUESTA

## **Módulo 3: Habilidades sociales y liderazgo**

- Trabajo en equipo: Colaborar de manera efectiva con otros profesionales de la salud.
- Liderazgo emocional: Inspirar y motivar a otros.
- Toma de decisiones: Analizar situaciones complejas y tomar decisiones basadas en la razón y las emociones.
- Resiliencia: Superar adversidades y mantener una actitud positiva.

## **Módulo 4: Aplicación práctica en el ámbito sanitario**

- Relación médico-paciente: Crear un vínculo de confianza y empatía con los pacientes y sus familias.
- Comunicación de malas noticias: Brindar apoyo emocional a los pacientes y sus familiares en situaciones difíciles.
- Burnout: Prevención y manejo del síndrome de desgaste profesional.
- Crecimiento profesional: Establecimiento de metas y desarrollo de una carrera satisfactoria.

## **Actividades y Herramientas**

- Ejercicios prácticos: Role-playing, dinámicas de grupo, análisis de casos reales.
- Cuestionarios y evaluaciones: Autoevaluación y retroalimentación.
- Recursos adicionales: Bibliografía, videos, artículos científicos.

# METODOLOGÍA Y BENEFICIOS

## Metodología

- Combina teoría y práctica: Exposiciones teóricas, actividades interactivas y casos prácticos.
- Aprendizaje colaborativo: Fomentar la discusión y el intercambio de experiencias entre los participantes.
- Flexibilidad: Adaptar el contenido a las necesidades específicas del grupo.

## Beneficios Esperados

- Mayor bienestar emocional: Reducción del estrés, ansiedad y burnout.
- Mejora de las relaciones interpersonales: Tanto con pacientes como con compañeros de trabajo.
- Aumento de la satisfacción laboral: Mayor compromiso y motivación.
- Mejor atención al paciente: Comunicación más efectiva y empatía.

## Consideraciones adicionales:

- Duración: El curso puede tener una duración variable, desde unos pocos días hasta varios meses, dependiendo de la profundidad con la que se quieran abordar los temas.
- Formato: El curso puede ser presencial, online o híbrido, adaptándose a las necesidades y preferencias de los participantes.
- Certificación: Se puede ofrecer un certificado de participación o acreditación al finalizar el curso.

# IMPORTANTE

## Información adicional

\*Somos también Instructores Externos de la STPS y entregamos digitalmente “CONSTANCIA DE COMPETENCIAS O DE HABILIDADES LABORALES – FORMATO DC-3”

CONSTANCIA DE HABILIDADES LABORALES DC-3  
(STPS) DIGITAL “INTELIGENCIA EMOCIONAL POR LA NOM035”

CERTIFICADO/RECONOCIMIENTO CON VALOR  
CURRICULAR DIGITAL

\*\* Horario del curso: Nos adaptamos a las  
posibilidades de la Escuela y sus Estudiantes.

\*\*\* Si les hace interesante el programa queda por  
platicar sobre la inversión y los tiempos.

# COSTOS BENEFICIOS

## Modalidades

Ofrecemos tres modalidades para implementar tu programa, lo cual ofrece flexibilidad y puede adaptarse a las necesidades y preferencias de los participantes. Aquí te detallo cada esquema:

Presencial, Híbrido o en línea a través de Zoom.

## Costos

Los costos varían según la modalidad, la duración y las horas semanales aplicadas.

## Beneficios

Los beneficios de desarrollar inteligencia emocional para paramédicos y enfermeras son inmensurables y fundamentales para su bienestar profesional y personal. Estos profesionales enfrentan un trabajo lleno de momentos cruciales y emocionalmente exigentes, especialmente cuando, a pesar de sus esfuerzos, no logran salvar una vida. Estos momentos difíciles pueden ser devastadores y afectarlos profundamente. La inteligencia emocional les brinda herramientas para cuidar a ellos y ellas.

# CONCLUSIÓN

En conclusión, el programa de inteligencia emocional para paramédicos y enfermeras es mucho más que una capacitación; es una inversión en el bienestar emocional y la resiliencia de los héroes cotidianos que protegen y salvan vidas. Este entrenamiento les proporciona herramientas clave para enfrentar con mayor fortaleza los desafíos emocionales de su profesión, mejorar sus habilidades de empatía y comunicación, y crear una base de apoyo mutuo con sus compañeros. Al fortalecer su inteligencia emocional, no solo estarán mejor preparados para brindar un cuidado humano y compasivo, sino que también cuidarán su propia salud mental y emocional, indispensable para una carrera duradera y satisfactoria.

Este programa es una oportunidad para transformar sus experiencias diarias en un ejercicio de crecimiento personal y profesional, permitiéndoles continuar en su misión con renovada fuerza y equilibrio.

# Contacto

 +(52) 33 1064 6668 / +(52) 33 3359 6643

 lety@vivehoy.com.mx

 james@vivehoy.com.mx

 [www.vivehoy.com.mx](http://www.vivehoy.com.mx)

 Guadalajara, Jal., MX

