

¿Cómo puedes participar?

1. Si quieres participar, ponte en contacto con Alicia Arenas y Donatella Di Marco en el correo electrónico mind4ptgas@us.es.
2. Nos pondremos en contacto contigo para explicarte los detalles del programa.
3. Te pediremos que, de vez en cuando, completes algunos cuestionarios online para saber cómo te sientes y cómo evolucionas.
4. Tendrás acceso al programa online Mind4PTGAS basado en técnicas de mindfulness, compasión y aceptación; podrás seguirlo al ritmo que desees.



El programa **Mind4PTGAS** se centra en la eficacia e implementación de un programa online para reducir el estrés y mejorar la salud mental del personal técnico, de gestión, de administración y servicios de la Universidad de Sevilla.

Este programa fue desarrollado por el **Grupo de Investigación en Salud Mental del Instituto de Salud Carlos III (ISCIII)**, dirigido por **Javier García-Campayo** de la Universidad de Zaragoza y ha sido adaptado para España.



Dirigido al personal técnico,
de gestión y administración
y servicios



**HA LLEGADO EL MOMENTO DE
CUIDARTE**



¿Qué es el programa Mind4PTGAS?

Es un programa gratuito en línea diseñado para ofrecer a cualquier **empleado/a del personal técnico, de gestión y administración y servicios (PTGAS)** técnicas y recursos para mejorar su salud mental, promoviendo su bienestar tanto en el entorno laboral como en el ámbito social.

¿A quién va dirigido el proyecto Mind4PTGAS?

Si eres **PTGAS de la Universidad de Sevilla** y sientes que necesitas mejorar tu salud mental, aprender prácticas para reducir el estrés o incluso potenciar tu bienestar en el trabajo y en tu vida social, ¡ánimate a participar!

¿En qué consiste el programa Mind4PTGAS?

A través del programa, podrás aprender técnicas de **mindfulness, compasión y aceptación** para mejorar tu salud mental y practicarlas con la ayuda de guías en audio.

¿Cómo está organizado el proyecto Mind4PTGAS?

Es un programa en línea que se adapta a tu tiempo y necesidades, permitiéndote realizarlo de la manera y en el momento que te resulte más conveniente.

El proyecto **Mind4PTGAS** se llevará a cabo en la Universidad de Sevilla y está dirigido a **funcionarios técnicos y administrativos**.



Principales características del programa:

- **Mind4PTGAS** está estructurado en **8 sesiones**, cada una de ellas con explicaciones teóricas y ejercicios guiados por audio.
- La duración recomendada para completar el programa es de **8 semanas**, aunque seguirás teniendo acceso a **Mind4PTGAS** pasado este tiempo, y podrás adaptarlo a tu propio ritmo si lo deseas.
- El programa **Mind4PTGAS** es **autoadministrado**: decidirás cómo y cuándo realizarlo, si bien el programa siempre ofrece guías claras. Contarás con el apoyo telemático de un miembro del equipo de investigación para resolver tus dudas.