



# **INTERVENCIÓN PARA FOMENTAR EL AUTOCUIDADO EMOCIONAL ENTRE EL PERSONAL SANITARIO DESDE UN ENFOQUE GRUPOANALÍTICO**

XXIV Jornadas APAG

Pilar Vidal Massot



Asociación de Psicoterapia Analítica Grupal

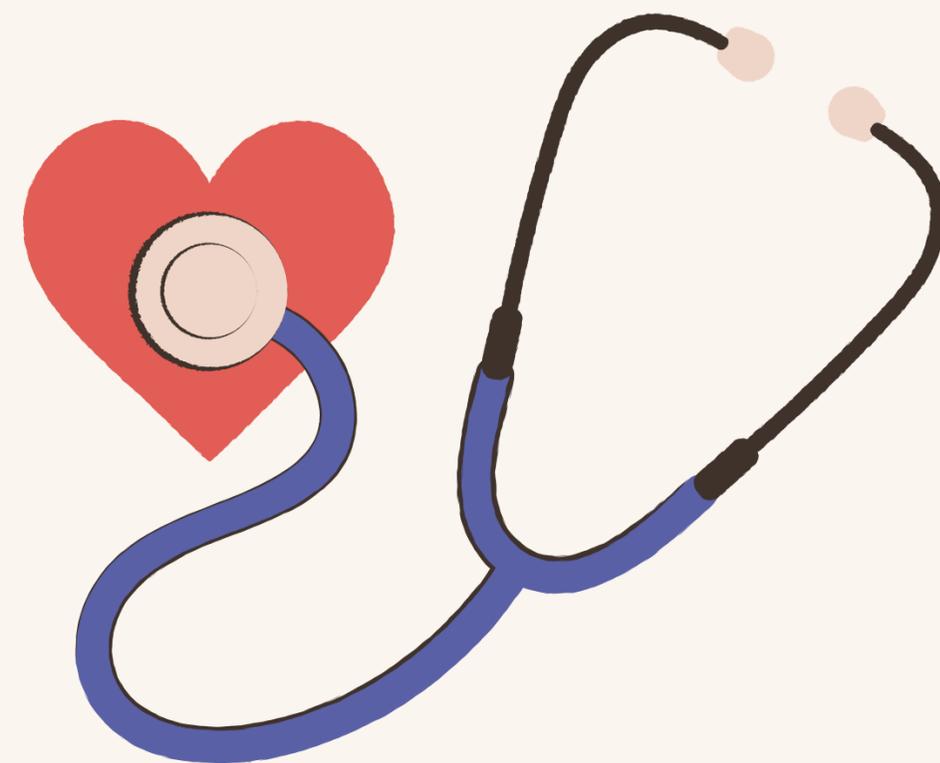
Salut/



Salut Sant Joan  
Reus - Baix Camp

# CONNECTA PER DISCONNECTAR

CURSO SEMIPRESENCIAL DIRIGIDO A TODO EL PERSONAL SANITARIO DE LA **EDP SALUT SANT JOAN REUS BAIX CAMP**, PARA FOMENTAR EL AUTOCUIDADO EMOCIONAL Y PREVENIR EL SÍNDROME DE BURNOUT ENTRE LOS PROFESIONALES.



# DISEÑO DE LA FORMACIÓN

1

ENFOQUE GRUPOANALÍTICO:  
GRUPOS PEQUEÑOS

2

CONTENIDOS TEÓRICOS:

- LAS EMOCIONES
- EL RUIDO EMOCIONAL
- CÓMO CUIDARNOS
- LA RESILIENCIA

3

TAREA: PROPUESTA PARA  
PENSAR

# DISEÑO DE LOS GRUPOS

1

- MÁXIMO DE PARTICIPANTES: 12
- DIFERENTES CENTROS, CATEGORIAS PROFESIONALES Y DEPARTAMENTOS

2

- SESIONES CADA 2 SEMANAS
- DURACIÓN DE LA SESIÓN DE 90/120 MIN.
- TAREA ONLINE PREVIA A CADA SESIÓN

3

- TÉCNICA DE DISCUSIÓN DE FLUJO LIBRE
- COMPROMISO DE CONFIDENCIALIDAD

# EVALUACIÓN

1

PARTICIPACIÓN:  
94%  
90%

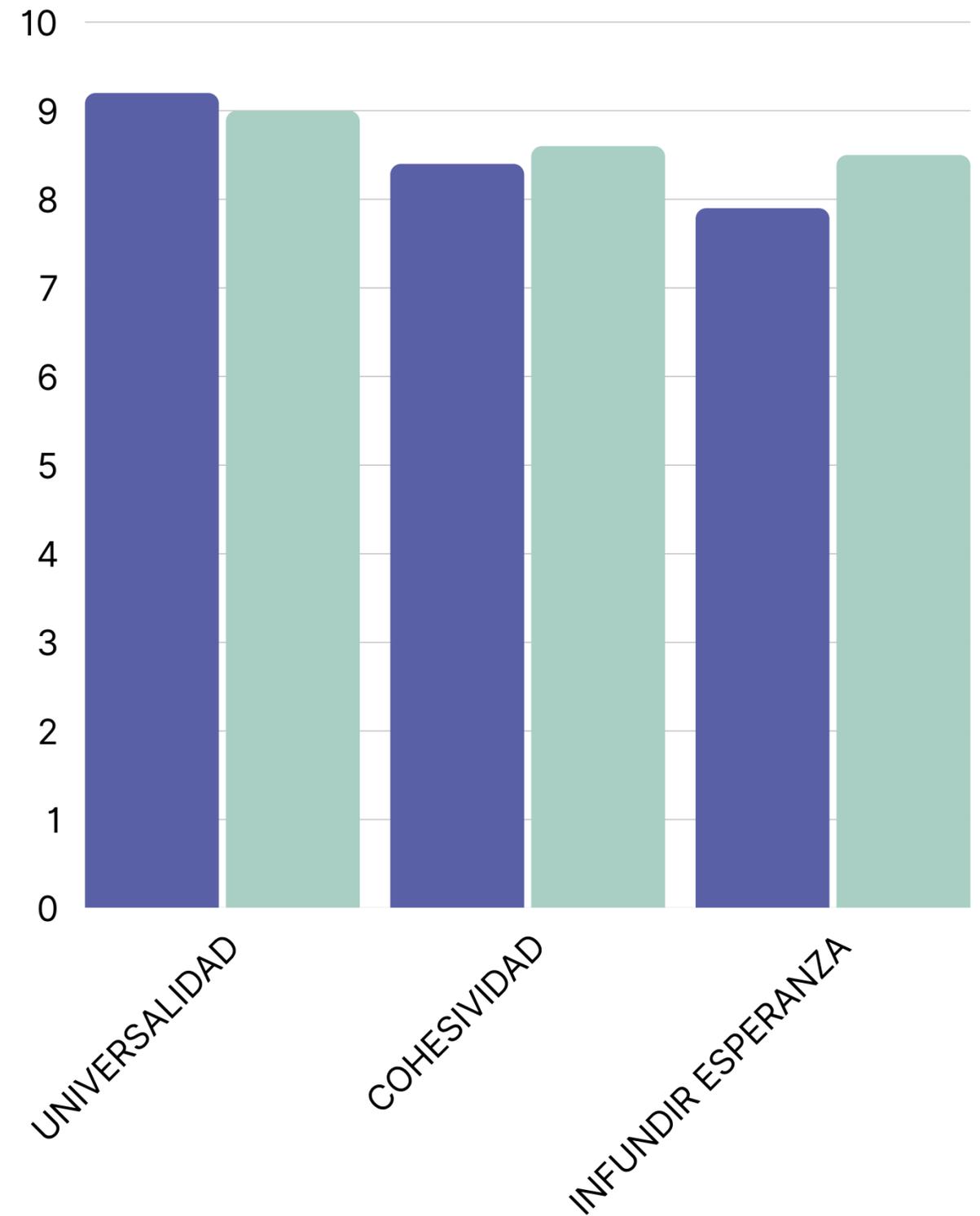
2

- TEST DE VALORACIÓN ESPECÍFICO CON PREGUNTAS ABIERTAS

3

- TEST DE FACTORES TERAPÉUTICOS DE YALOM (TFI)

# FACTORES TERAPEUTICOS DE YALOM



# CONCLUSIONES

Las intervenciones grupales, aunque sean de corta duración, pueden ser muy útiles para abordar conflictos emocionales del entorno laboral sanitario.

Los grupos formados por profesionales sanitarios como los que nos ocupan nos brindan un espacio y un tiempo para la reflexión compartida: personas con categorías profesionales distintas, que pertenecen a diferentes equipos de trabajo, se sientan, se miran, se escuchan. Se descubren.



"Hasta ahora era reticente a pedir ayuda o delegar...he podido identificar que eso nos beneficia a todos, se establece una relación de más confianza que rebaja el estrés en el equipo"

"No me siento tan mal, no me culpo cuando algo no sale como estaba previsto"



"Soy más consciente de cuándo debo parar,...sin agotarme"

"He aprendido que sí depende de mí valorarme y cuidarme"

"No puedo tener el control sobre el resto del equipo de trabajo, cada uno puede pensar diferente...",

"He empezado a decir las cosas, con calma y empatia".



**¡GRACIAS!**

pilar.vidal@salutsantjoan.cat