

Justificación

A lo largo de mis treinta años de vida laboral en el Servicio Andaluz de Salud, he podido comprobar la dificultad que muchos profesionales tienen a la hora de adquirir herramientas para crear equipos de trabajo más saludables y mejorar sus habilidades de comunicación asertiva y de esta manera bajar los niveles de estrés, ansiedad, burnout y desmotivación. Además, la mayoría de ellos también tienen muchas dificultades para desarrollar las habilidades de empatía, compasión e introspección (Autoconocimiento) que les permita conseguir altos niveles de bienestar psicológico, tanto en su puesto de trabajo como en su vida personal.

Planificación y/o cronograma, enfoque

Fue por esa razón por la que decidí coordinar y liderar una docencia enfocada en la Humanización de la Asistencia Sanitaria, con dos ediciones anuales, una para el personal sanitario y otra para el personal no sanitario, con una duración de 15 horas presenciales cada una (20 alumnos).

Soy Graduado en Psicología por la Universidad de Granada y estoy especializado en Psicología Transpersonal y Humanista, desde el enfoque de la Terapia Gestalt y la Psicología de los Eneatipos. En mis cursos abordo la inteligencia emocional, con sus dos dimensiones, la Inteligencia Interpersonal y la Inteligencia Intrapersonal.

Las quince horas de formación realmente son insuficientes para profundizar en un tema tan delicado como es el Autoconocimiento y el Autocuidado. No obstante, la idea es realizar posteriores ediciones donde puedan participar profesionales que ya hayan hecho el primer nivel. De estas 15 horas, las dos primeras se dedican a una introducción sobre el recorrido histórico y literatura sobre Humanización, el concepto actual sobre la Humanización en el contexto sanitario, y la presentación del Plan de Humanización del Hospital Universitario Clínico San Cecilio de Granada. Estas dos horas son impartidas por una compañera enfermera, actualmente ocupando el puesto de Subdirectora de Enfermería de Cuidados de Calidad.

Las posteriores 8 horas las imparto yo, con el siguiente enfoque:

- Aprender a distinguir entre autoestima y autoconcepto
- Introducción a la inteligencia emocional
- Teoría del Cerebro Triuno: neocortex y razón, sistema límbico y emociones y finalmente bulbo raquídeo e instinto
- Tres amores básicos: admirativo, compasivo y erótico
- Diferencia entre humillación y humildad
- Encontrar el equilibrio entre dar y recibir
- Teoría de los tres instintos: conservación, social y sexual
- Aprender a diferenciar la empatía de la simpatía
- Aprender a gestionar las emociones en vez de controlar
- Los tres estilos de comunicación: Inhibido o Pasivo, Agresivo y Asertivo
- ¿Qué es la asertividad?
- Teoría de la frustración/agresión

- Diferencias entre el Distrés y el Eustrés
- Correlación entre la práctica de la Meditación y la Neuroplasticidad: gestión del miedo, estrés, ira, empatía, entusiasmo, felicidad, insomnio, ansiedad y bienestar psicológico
- Diferencia entre Ira y Rabia y Agresividad y Violencia
- Concepto de Ego y Superego
- Mecanismos de defensa
- La zona de confort
- Percepción subjetiva: ver versus percibir
- Desarrollo de la compasión a través de técnicas de meditación y música
- Vanidad versus autenticidad: ponerse humano
- Apego versus desapego
- Deber versus placer
- Dolor versus sufrimiento
- Culpabilidad versus responsabilidad
- Autoridad versus Autoritarismo
- Vocación de Servicio a la ciudadanía
- La importancia del aquí y el ahora

Las 5 horas restantes son impartidas por un profesor titular de la Universidad de Granada, psicólogo especializado en duelo. Además hace una introducción y una dinámica grupal para enseñar la escucha activa.

Despliegue

La coordinación de esta formación la he realizado bajo la tutela de la Subdirección de Enfermería de Cuidados de Calidad de mi Centro de trabajo, a través de la Unidad de Formación Continuada y ya hemos impartido cuatro ediciones de la misma.

Resultados

Las valoraciones de los alumnos que han pasado por esta formación han sido muy significativas, con una satisfacción global media sobre 10 por edición:

1ª 9,69

2ª 9,67

3ª 9,71

4ª 9,82

Evaluación y revisión

La evaluación por parte del alumnado y su retroalimentación con respecto a su experiencia por el paso de esta formación también es muy significativa:

LO MEJOR DE LA ACTIVIDAD HA SIDO:

-He ampliado muchos conceptos. José Manuel ha conseguido que conectemos y entendamos bien todos los términos y el pensar en muchas cosas

-La experiencia en sí, la forma innovadora de plantear el curso; el punto de locura que el docente José Manuel Corbacho le ha puesto a su actuación. Me ha hecho plantearme muchas cuestiones

-Todo

-Para mí lo mejor de la actividad ha sido la relación tan cercana que he tenido con los compañeros y con los docentes, como nos podemos abrir a ellos como si los conociéramos de siempre y el grado de satisfacción que me he llevado en este curso

- El trabajo en equipo

-Las actividades que hemos tenido con el sr. José Corbacho

-La participación, de los docentes y los alumnos

-Una actividad interesante y sugerente

-El buen ambiente

-La importancia que hay que darle a la "humanización" en las personas y como ésta, debido a la invasión de las tecnologías, la hemos relegado a un segundo plano

-Las dinámicas grupales

-El global del curso ha sido muy satisfactorio, sobre todo las puestas en práctica con el grupo

-El docente José Manuel por su trato humano y conocimiento en la materia, los demás también han sido muy buenos para el curso, pero me quedo con la experiencia de José Manuel que ha llegado a transmitirnos toda la información de una manera muy profesional

-Haber conocido a José Manuel

-Todo

-he aprendido muchísimo

-El conocimiento de la materia por parte de los profesores y las dinámicas de grupo

-La exposición realizada por José Manuel. Ha sido magnífica, excelente, lo que nos ha transmitido, lo que hemos experimentado como grupo. Me ha encantado, lo recomendaré sin duda

-La última parte de curso con actividades

LO QUE HABRÍA QUE MEJORAR ES:

-Me he quedado con ganas de que sea más largo, más días

-La duración del curso, más sesiones para profundizar más

-Pues creo que poca cosa, tan solo que deberían de impartir mas cursos de estos

-Promover estas actividades por las plantas del hospital, para que pudiéramos repetir la experiencia

-Facilitar material

-Que dure más tiempo para poder desarrollar otros aspectos de la humanización, como la escucha activa o la relación terapéutica

-Se me quedó corto de horas

-Más cursos de este tipo para que las personas comprendamos muchas cosas de las que nos pasan en el día a día y saber cómo afrontarlas

-Nada, José Manuel hace que todo sea ameno y comprensible

-La entrega de algún pdf con la parte teórica

-nada

-El curso ha sido cortito, debería ampliarse un poco mas

La duración, este curso debería ser más largo. Y hacer muchos más cursos similares a este

LO QUE HE ECHADO EN FALTA HA SIDO:

-La participación de pacientes exponiendo su experiencia

-Más tiempo

-Pues que se ha hecho corto me hubiese gustado que hubiese durado más

- Eché en falta el tratar de forma explícita el tema de los derechos humanos del paciente, totalmente nuclear (y una asignatura pendiente) dentro del tema de la humanización de la asistencia
- Que acudan más médicos a la formación
- nada
- Más tiempo, se me ha hecho muy corto
- Material
- Nada
- Nada, al revés, ha superado mis expectativas con creces

OTRAS SUGERENCIAS O APORTACIONES:

- Cursos de motivación y autoestima por plantas y servicios
- Lo dicho, que me gustaría que implantaran aunque fuese un día a la semana una charlas para que pudiésemos asistir todos, porque creo que ha sido muy interesante y lucrativo
- Que las actividades que hemos hecho las pudiésemos repetir más, he aprendido muchas cosas sobre el ser humano, y he descubierto muchas cosas que no conocía
- Quizás ampliar un poco la duración del curso ya que es un tema muy amplio y enriquecedor que en 15 horas me ha sabido a poco
- Que se imparta el curso en la unidad de salud mental a Todos los profesionales
- Es un curso que tendríamos que hacerlo todo el personal
- Por favor hagan más cursos como este con el docente José Manuel. Muchas gracias por todo
- Excelente curso
- Considero que el método de enseñanzas de los docentes ha sido excelente. No tiene nada que ver un curso de una materia tan delicada que sea presencial a que sea online. Deberían realizarse más cursos como este siempre de forma presencial
- Hacer más cursos similares a este y de una duración más larga
- Que hubiera otra edición que ampliará más lo aprendido

Carácter innovador

La principal innovación de esta formación consiste en apostar por un desarrollo más profundo de la Dimensión Intrapersonal de la Inteligencia Emocional, dando espacio al Autoconocimiento de los profesionales como una herramienta para el Autocuidado y desde ahí poder cuidar a los demás, ya sean usuarios o compañeros de trabajo. No podemos cuidar al otro si antes no nos cuidamos a nosotros y nos atendemos.

Divulgación

La divulgación se hace a través de una plataforma de Formación del propio Centro, conectada con la plataforma central de Formación del Servicio Andaluz de Salud y a través de la página web del Hospital. También se realiza a través de las secciones sindicales con representación en el Centro y a través de la Comisión de Humanización del mismo, de la que soy vocal y Secretario.

Nivel de aplicabilidad

Hasta la fecha hemos conseguido que se realicen cuatro ediciones anuales de la formación, dos para el personal sanitario y otras dos para el personal no sanitario. El reto que me he propuesto es ampliar dicha formación básica al mayor número de profesionales, así como realizar segundas ediciones para seguir profundizando en el tema de la Humanización.

Además, tengo en mente el proyecto de adecuar la formación para los pacientes ingresados por algunas patologías que les permita asistir a la misma, y dinamizarla a través del tejido asociativo y escuelas de pacientes.

En junio de 2022 presenté en el IAAP mi proyecto de formación como una iniciativa innovadora para aplicar a toda la Administración Pública Andaluza. En diciembre de ese mismo año fui seleccionado entre más de 200 propuestas para participar en una formación que me ayudará a replicar dicha formación en todos los estamentos de la Administración. Actualmente me encuentro sumergido en dicha formación, con la esperanza de que a lo largo de este año se pueda diseñar el proyecto con mayor profundidad. Por tanto, el enfoque será tanto presencial, como online y la formación de formadores.