

## Taller humanización: bienestar emocional para profesionales

### JUSTIFICACION

Desde la Unidad de Prevención Promoción y Vigilancia de la salud (PPV) del Distrito Sanitario Aljarafe Sevilla Norte(DS), nos planteamos formar a los profesionales en Bienestar emocional (BE), como estrategia para reforzar las competencias emocionales de los profesionales y prestar una atención más humanizada y de calidad, centrada en la persona, que contemple todas sus dimensiones (enfoque holístico) como recoge el plan humanización<sup>1</sup> y el programa de promoción de la salud en el lugar de trabajo (PSLT)<sup>2</sup>, aprovechando el activo de una profesional de la unidad, con muchos años de formación y trabajo en crecimiento personal en la entidad privada "Escuela para la Vida" de Sevilla ([www.escuelaparalavida.info](http://www.escuelaparalavida.info))<sup>3</sup>.

Tras la pandemia Covid, se pone en evidencia esta necesidad formativa y de apoyo en diferentes foros, por desgaste emocional de los profesionales, dificultad para hacer frente a las demandas más psicológicas o emocionales, estrés, falta de capacitación en el manejo de herramientas para el abordaje de su propio BE y como habilidades y premisa para humanizar el servicio que prestamos a las personas que atendemos.

Hay suficiente evidencia de que la PSLT y más concretamente promover los aspectos de la salud mental y emocional es beneficioso para todos<sup>2</sup>

La salud mental según (OMS 2022)<sup>4</sup>, es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.

Para el Instituto de Seguridad e Higiene en el Trabajo, en el campo de la salud mental, la promoción de la salud tiene como objetivos principales la protección, apoyo y mantenimiento del BE y social y la creación de condiciones individuales, sociales y ambientales que permitan un desarrollo psicológico óptimo y la mejora de la salud mental.<sup>5</sup>

Según la Escuela para la Vida<sup>3</sup>, el autoconocimiento personal y emocional, nos permite conectar con nosotros, darnos cuenta, observar lo que hay, poner conciencia, ordenar nuestro mundo exterior e interior y poder relacionarnos y vincularnos mejor con los demás, para vivir con más

---

<sup>1</sup> Plan de Humanización del SSPA: estrategia de humanización compartida. Consejería de Salud y Familias. Junta de Andalucía. 2021. <https://juntadeandalucia.es/organismos/saludyfamilias.html>

<sup>2</sup> Promoción de salud en el lugar de Trabajo. Consejería de Salud y familias <https://juntadeandalucia.es/organismos/saludyconsumo/areas/salud-vida/adulta/paginas/promocion-salud-beneficios.html>

<sup>3</sup> <http://escuelaparalavida.info>

<sup>4</sup> OMS <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> 17/6/2022

<sup>5</sup> Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Nota técnica 780. El programa de ayuda al empleado (EAP): intervención individual en la prevención de riesgos psicosociales. 2007

conciencia y satisfacción nuestras vidas. En caso contrario el modo automático decidirá, perdiendo la capacidad de vivir con conciencia en el presente

La pertinencia de este actividad se fundamenta en tres pilares :

1) Aportar al profesional visión y vivencia de “lo emocional” y desarrollo de competencias emocionales a través de facilitarle experiencias que le ayuden a conocerse internamente (su propia emocionalidad) y en su relación con los demás (lo emocional del otro), tanto en su vida privada como laboral ya que la persona es la misma en todas partes<sup>3</sup>.

La OMS, propone diez habilidades para la vida<sup>6</sup>, necesarias en el desarrollo de cualquier persona y trabajo, y que en la mayoría de los casos no fueron aprendidas en la educación formal: Autoconocimiento. Empatía. Comunicación asertiva. Relaciones interpersonales. Toma de decisiones. Solución de problemas y conflictos. Pensamiento creativo. Pensamiento crítico. Manejo de emociones y sentimientos. Manejo de tensiones y estrés

2) Beneficios para la salud del profesional y bienestar y conocimiento de sí mismo. Existe una relación estrecha entre emociones y salud. La reacción ante determinadas situaciones y las emociones son diferentes en cada individuo. Hay personas que ante un exceso de carga emocional tienen problemas físicos (cefaleas o trastornos digestivos) cognitivos (excesiva preocupación, obsesiones) o conductuales (adicciones).<sup>7</sup>

3) Orientación a mejorar resultados de la UGC, al mejorar sus competencias, incluyendo la educación emocional

Dentro del Programa de Certificación de Competencias Profesionales de la Agencia de Calidad Sanitaria Andaluza (ACSA), hay una que hace referencia a la comunicación, que puede ponerse de manifiesto mediante la Buena Práctica “El/la profesional emplea las habilidades de comunicación adecuadas”. Y para ello hay que contar con saber gestionar el mundo emocional propio y ver cómo se maneja el otro.

Los descubrimientos sobre emociones y salud aportan algo, es que el cuidado médico que pasa por alto lo que la gente siente mientras transita por una enfermedad grave o crónica ya no es adecuado. Hay que aprovechar con método la relación que existe entre emoción y salud. Lo que ahora es la excepción debería formar parte de la corriente principal, de modo tal que todos tuviéramos acceso a una medicina más cuidadosa, más humana, que fuese más a las causas internas que han generado la enfermedad y no solo el abordaje de los síntomas, y que ayudase a sostener el proceso de sanación y a acelerar el ritmo de la recuperación.

En conclusión, la educación emocional tiene mucho que aportar a la mejora de la salud, y a la prestación de servicios de salud, puesto que el conocimiento de las emociones es algo fundamental y útil que reduce la incertidumbre y mejora la calidad de vida en beneficio de las personas y de los demás, a través de sus interrelaciones.

---

<sup>6</sup> <https://habilidadesparalavida.net/habilidades.php>

<sup>7</sup> <https://www.semfyec.como-influyen-las-emociones-en-nuestra-salud/>

## **PLANIFICACION Y CRONOGRAMA**

Con fecha 22 de abril 2022, el DS se adhirió al programa PSLT para trabajar en la línea de BE y respondiendo también a los objetivos de la comisión de humanización del DS de cuidar al profesional.

Aprovechando el activo de una profesional Técnica de Educación para la Salud de la Unidad PPV con formación y más de 10 años continuados de trabajo en crecimiento personal en la Escuela para la Vida<sup>3</sup>, nos planteamos ofertar este taller que es una mezcla entre el esquema teórico que ofrece el programa PSLT a través de su cuaderno BELT<sup>8</sup> y la parte práctica que desarrolla la docente, con las cuestiones que abren o traen las personas (diálogos internos, duelos pendientes, culpa, tristeza, resentimiento, enfado, rabia, conflictos) trabajando todo lo que acontece en el grupo y llevándolo a aprendizaje, pudiendo así observar cómo hacerlo también en la vida, según forma de acompañamiento aprendido y vivido en la Escuela para la Vida<sup>3</sup>.

Observando la demanda, buena aceptación y mejor forma de hacerlo llegar a más profesionales se cambia a organizarlo desde la plataforma formativa GESFORMA del DS dirigido a todos los profesionales, con más tiempo de duración 20 horas (15 presenciales y 5 virtuales).

La estructura y diseño de la actividad formativa, con los objetivos, contenidos y metodología se recoge de forma resumida en Cuadro nº 1

## **ENFOQUE**

El taller tiene un enfoque holístico del ser humano y de la salud.

Parte de un concepto amplio de salud que abarca todas las dimensiones del ser humano, física, mental, emocional, energética, social y espiritual.

La propia OMS define la salud como un completo estado de bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedad. Y define la salud mental positiva como un estado de bienestar en el que la persona, es consciente de sus propias capacidades, afronta las tensiones normales de la vida, trabaja de forma productiva y fructífera y es capaz de contribuir a la comunidad

Entendemos la salud y enfermedad como un continuo, como parte de un proceso.

Cuando hablamos de BE tomamos como base que solo con el conocimiento de uno mismo y de cómo está construido su exterior, y su interior la persona puede tener una vida mejor y unas mejores relaciones<sup>3</sup>. Entendemos que está influenciado por nuestra forma de pensar, por nuestras creencias y metaideas, por lo aprendido, mucho de ello en nuestra tierna infancia, el "sentir interiorizado" y por tanto es una respuesta más automática y hay que llevarlo de nuevo a la conciencia para poder sentir, vivir y estar en el mundo con conciencia.

Entendemos que crecer como persona tiene sus etapas y precisa de tiempo y constancia y una buena dirección<sup>3</sup> y que este taller solo es una semilla que se planta y que luego la persona tendrá que cuidar y abonar.

---

<sup>8</sup> <http://www.centrosdetrabajosaludables.es/project/talleres-belt-cuaderno-de-campo/>

Entendemos que igual que para aprender matemáticas, conducir, o aprender un idioma, nos apuntamos a una escuela, nadie nos enseña a conocernos, relacionarnos y convivir, siendo sumamente importante en nuestras vidas<sup>3</sup>. Por ello recomendamos trabajar en BE propiciando el autoconocimiento, ampliando nuestro autoconcepto, mejorando nuestra autoestima y aprendiendo habilidades para la vida.

La educación emocional bien orientada no puede reducirse únicamente a inducir emociones, sino que debe ayudarnos a comprenderlas y a gestionarlas de la forma más inteligente posible, a través de la educación emocional, propiciando el desarrollo de la inteligencia emocional.

**La inteligencia emocional** es aquella inteligencia personal y social que incluye la habilidad de sentir y entender las emociones y los sentimientos de uno mismo y de los demás, y la habilidad de utilizar la información que proporcionan para orientar el pensamiento y las propias decisiones (Carpena, 2010)<sup>9</sup>

**La educación emocional** ha sido conceptualizada por Bisquerra (2003)<sup>10</sup> como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social.

También entendemos que, para poder trabajar con el BE, la persona facilitadora tiene que haber limpiado, trabajado, ordenado su vida, su propio emocional, o al menos tenerlo presente, sino los sentimientos del otro conectarán con los del facilitador y es difícil el acompañamiento necesario. Quien este en proceso de transformación puede facilitar mejor la transformación de otros. Si es una actitud y habilidad, tengo que haber integrado ciertas cuestiones en mi vida, para poder enseñarlo, mostrarlo a otros. En este caso la facilitadora lleva muchos años de proceso personal.

Los grupos para favorecer la implicación y trabajo de todos tienen que ser pequeños, de 6 a 12 personas máximo, ya que con más personas no se puede profundizar tanto en el trabajo personal.

La metodología del taller necesariamente es vivencial, desde lo cercano, desde lo que abren las personas, desde lo que acontece en el grupo, y desde las experiencias que se les propician y el aprendizaje se pone en marcha al tomar conciencia de lo que hay, cuando observamos, escuchamos, nos damos cuenta, sentimos, expresamos, en la interacción con los demás, cuando nos atrevemos a abrir la polaridad en nuestros asuntos, y sobre todo aprendemos también de lo que le ocurre al otro que no es tan diferente de lo que me ocurre a mí.

Las intervenciones más efectivas en educación emocional son las que tienen un abordaje vivencial e integrador, desde la persona como ser que siente (emoción, que piensa (lo cognitivo), que tiene un cuerpo (lo corporal) y que puede trascender de sí mismo (lo espiritual o transpersonal).

En Medicina se distingue entre intervenciones “sintomáticas”, que eliminan el síntoma pero no curan la enfermedad y etiológicas que al ir a la causa del problema, la erradican definitivamente. En educación, no se trata únicamente de dar prioridad a sentir, vivir y

---

<sup>9</sup> Carpena A. 2010. Desarrollo de las competencias emocionales en el marco escolar en CEE participación educativa nº 15. Noviembre pág.43

<sup>10</sup> Bisquerra R. 2003. La educación emocional y competencias básicas para la vida. Rev. investigación educativa. Vol. 21 nº 1 pág. 27

experimentar emociones (emotivismo), sino de convertirlas en objetivos y contenidos de aprendizaje.

La teoría de la Gestalt hace una de las aportaciones más importantes con el darse cuenta (Perls <sup>11</sup>); Stevens,<sup>12</sup>; Peñarrubia. 2007<sup>13</sup>) y con el trabajo de los opuestos o polaridades

El movimiento gestáltico aporta tres elementos claves para la educación emocional:

-Toma de conciencia (que está pasando aquí y ahora) cuyo elemento imprescindible es la escucha del darnos cuenta

-Presencia: vivir en el presente

-Responsabilidad: responder de lo que hay. Asumir la responsabilidad de nuestros actos

La respuesta emocional tiene tres componentes que influyen en la vivencia del acontecimiento y en los que también se puede intervenir desde la educación emocional:

- El componente cognitivo, que es la experiencia emocional subjetiva del acontecimiento, es decir, la toma de conciencia de lo que se está experimentando y su denominación. Puede intervenir en este componente a través de la introspección, escuchar las voces, la reestructuración cognitiva o el cambio de atribución causal.

- El componente neurofisiológico consistente en las respuestas del organismo iniciadas en el SNC y que dan lugar a taquicardias, sudoración, cambios en niveles hormonales o en neurotransmisores, etc. En este componente se intervendría a partir de técnicas de relajación y respiración, y con el trabajo del darse cuenta, sostener, poner conciencia que lleva a otro lugar interno.

- El componente comportamental, consistente en la expresión emocional, a través del lenguaje no verbal, las expresiones corporales y del rostro y el tono de voz, que se pueden educar a través del aprendizaje de habilidades sociales

## **DESARROLLO, EJECUCION y DESPLIEGUE**

Se ha desarrollado en talleres que han ido variando de duración de 12 horas hasta 20h en la actualidad, para grupos de mínimo 6 personas y máximo de 12 personas,

En la actualidad se ofertan en horario de mañana y de tarde, con 15 horas presenciales y 5 de lectura y trabajo personal online.

Se ofertan a todos los profesionales del DS a través de sucesivas ediciones, que conforme se llenan se convocan otras nuevas.

---

<sup>11</sup> Perls F. 1976. El enfoque gestáltico. Testimonios de terapia. Santiago de Chile. Cuatro vientos

<sup>12</sup> Stevens JO 1976. El darse cuenta. Sentir, imaginar, vivenciar. Chile. Cuatro Vientos

<sup>13</sup> Peñarrubia F. 2006. Terapia Gestalt. La vía del vacío fértil. Madrid. Alianza

## RESULTADOS

Se han llevado a cabo 6 talleres a través del programa de PSLT realizándose en horario laboral (12 h) y 2 talleres ofertados desde GESFORMA (20h) dirigido a los profesionales de todas las unidades del distrito, en las unidades y/o colectivos que se reflejan en la tabla N.º 1.

Han realizado el taller 63 personas hasta la fecha

Tabla nº 1. Distribución de los talleres por categorías y participantes

Unidades	N.º de talleres	N.º de participantes
Prevención, promoción vigilancia de la salud (PPV)	2	16
Trabajadoras sociales	2	13
Enfermería GC residencias	1	6
Médicos MIR R4	1	12
GESFORMA general- todas las categorías)	2	16
TOTAL	8	63

## EVALUACIÓN Y REVISIÓN

En la valoración cualitativa recogida en la última sesión del taller se refleja su valor positivo ("me ha cambiado la visión de mi vida", "esto no lo había abierto nunca y me doy cuenta que me ha marcado la vida", "el mejor taller que he recibido", "esto solo acaba de empezar", "lo que más me sorprende es como nos trabajas " ...), incluso hay personas que se plantean seguir trabajándose a nivel personal, por verle su utilidad.

En el cuestionario de valoración más cuantitativo para evaluar la actividad formativa se evalúan 15 aspectos (en una escala del 1 al 10). También ha sido muy positiva en todos los aspectos evaluados con una valoración media por debajo de 9 (8,7) en 1 aspecto y entre 9,3 y 9,8 en los 14 restantes, con una valoración global media de 9,4 (Tabla N.º 2).

El cuestionario tiene una pregunta ¿qué es lo que más te ha gustado?. Mencionan:

-Resultados concretos a nivel personal 25 personas ( expresar mis sentimientos, ser yo misma, sentir gratitud, conocer mis voces, sentir la fuerza de la tierra y el cielo, experimentar ambiente seguro, conocerme más, hacerlo diferente con mis hijos, saber lo enfadada que estoy y como me afecta, aprender a poner conciencia...).

-Docente y cualidades 17.

-Metodología 14.

-Todo 8.

En cuanto a lo que menos les ha gustado o sugerencias de mejora hay 20 en relación a la duración o continuidad en el tiempo y 4 en relación a emociones sentidas ante técnicas concretas.

Prueba de que funciona es que hay tres ediciones más en marcha para profesionales del DS ya llenas y otras tres en camino y posibilidad de ofrecer más, mientras haya demanda en 2023.

## **DIVULGACION**

Ahora mismo la mejor divulgación es el boca a boca, de profesional a profesional. Y a través de los canales de la plataforma formativa del DS GESFORMA.

## **CARÁCTER INNOVADOR**

No se trabaja con el manejo del stress, sino con las creencias, emociones y temas personales que generan el stress y no desde lo teórico sino desde lo que trae cada persona y sale como emergente del grupo.

Incorpora la necesidad del autoconocimiento y crecimiento personal para obtener bienestar emocional y poder relacionarse mejor de forma intrapersonal (autoconcepto y autoestima) e interpersonal, con los demás (habilidades sociales).

Se trabajan temas muy novedosos en el tema de gestión del pensamiento irracional y de lo emocional como escuchar las voces de la tierra o masculina y del cielo o femenina, la pelea interior, la polaridad, el darse cuenta, proceso de cambio o transformación, aceptación, la conciencia, asumir la responsabilidad personal en los conflictos, necesidad de mantener limpias las relaciones, para poder comprender mejor como funcionamos y cambiar.<sup>3</sup>

## **NIVEL DE APLICABILIDAD**

Creemos que es aplicable y replicable en otros medios, siempre que el profesional facilitador tenga la formación, visión y esté libre de intereses, juicios y prejuicios para poder facilitar el acompañamiento y aprendizaje de las personas asistentes.

Para impartirlo tal cual, sería necesario partir de la misma formación

Tabla nº 2: Resumen de la puntuación media de los ítems del cuestionario final en cada uno de los talleres y global

Unidad	EDAD	Valor. global	Metodología	Cuaderno BELT	Docente	Utilidad para vida	Utilidad para otros	Diagnóstico inicial	Que pienso y reestructuración	Que siento y hago con lo que siento	comunicación	Autoconcepto y autoestima	Refuerzos	Resolución conflictos	Respiración y relajación	Evaluación
PPV- ed 1	41,1	9,4	10	7,7	10	9	9,2	9,1	8,9	9,2	9	9,4	9,3	9,4	9,4	9,6
PPV- ed 2	44,8	9,4	9,7	9,1	9,9	9,4	9	9,1	9,3	9,4	8,9	9,5	9,3	9	9,4	9,6
TS- ed 1	54,3	9,7	9,8	9	10	9,7	9,7	9,7	9,6	9,6	9,4	9,7	9,6	9,8	9,6	9,7
TS- ed 2	56,2	9,8	9,6	9,2	9,8	9,6	9,4	9,8	9,4	9,8	9,4	9,8	9,6	9,5	10	9,2
EGCR	44,6	9,6	10	9,4	10	9,8	9,6	9,6	9,6	9,8	9,8	9,8	9,6	9,8	10	9,6
MIR R4	28,3	8,5	8,1	7,6	8,9	8,8	9	9,3	8,7	8,6	8,8	9,5	8,4	8,7	8	8,3
GESFORMA	56,5	9,6	9,9	9,9	9,9	9,8	9,8	10	9,8	9,8	9,6	9,8	9,9	9,8	10	9,9
GESFORMA	48	10	10	8,3	10	10	9,4	9,3	9,4	9,7	9,9	9,9	10,0	9,9	9,9	10
<b>PROMEDIO</b>	<b>45,1</b>	<b>9,4</b>	<b>9,6</b>	<b>8,7</b>	<b>9,8</b>	<b>9,5</b>	<b>9,4</b>	<b>9,5</b>	<b>9,3</b>	<b>9,4</b>	<b>9,3</b>	<b>9,6</b>	<b>9,4</b>	<b>9,3</b>	<b>9,4</b>	<b>9,5</b>

Cuadro nº 1. Estructura del Taller

HUMANIZACION: BIENESTAR EMOCIONAL PARA PROFESIONALES- 20 h. Sesiones	Objetivo	Estructura y contenidos	metodología
1ª Diagnóstico inicial ¿Qué pienso? ¿Como me siento? 5 horas	Tomar conciencia de nuestras prioridades, valores y momento actual Identificar nuestros pensamientos irracionales Identificar emociones que se nos mueven con nuestros pensamientos	Presentación y expectativas. Constitución grupo y sus normas Técnica proyectiva para ver y trabajar como estamos momento presente Situaciones que se repiten en nuestras vidas. Pensamientos irracionales	Charla coloquio Ejercicios prácticos de implicación Trabajar lo que acontece en el grupo
2ª ¿Qué siento? ¿Qué hago con lo que siento? 5 horas	Adquirir herramientas para la gestión emocional: Reestructuración de pensamientos Identificar emociones más frecuentes y necesidades asociadas. Expresar emociones y abrir la polaridad Observar y tomar conciencia. Respiración y atención plena	Inventario de pensamientos irracionales. Reestructuración cognitiva Emociones. Sentimientos. Necesidades Transformando nuestras emociones a través de propuestas con música y danza Respiración y atención	Ejercicios prácticos de implicación Sesión de biodanza para trabajar con las emociones, observación y transformación
3ª ¿Cómo actuó? Auto concepto y autoestima (yo, intra personal) 4 horas	Tomar conciencia de nuestro auto concepto y nivel de autoestima y confianza Tomar conciencia de la importancia de los refuerzos	Inventario de auto concepto Ampliación de auto concepto	Exposición grupal de auto concepto Ampliación de auto concepto por parte de los compañeros
4ª ¿Cómo actuó? (con otro, interpersonal) Habilidades sociales Estilos de comunicación 3 horas	Tomar conciencia de cómo nos comunicamos con el otro/a	Estilos de comunicación	Ejercicios prácticos de implicación Resolución de situaciones de comunicación concretas
5ª .-Resolución de conflictos Refuerzos y motivación 2 horas	Aprender a limpiar y resolver conflictos con los demás, desde asumir la responsabilidad personal y el agradecimiento	Resolución de conflictos. Refuerzos y motivación	Ejercicios prácticos de implicación Resolución de situaciones concretas Limpiar situaciones con los compañeros presentes o ausentes
6ª Evaluación 1 hora	Evaluación del trabajo personal (recogida de frutos) Evaluación del taller	Evaluación cualitativa ¿qué me llevo a nivel personal y a nivel grupal?. Colocación de medallas Contestar cuestionario de evaluación	Ronda de evaluación Uso del auto refuerzo para aterrizar lo aprendido para su vida

