



ATENCIÓN INTEGRAL
AL DESARROLLO DE LA PERSONA

PROGRAMA DE

FORMACIÓN

**PERSONAL SANITARIO
Y NO SANITARIO DE
OSAKIDETZA.**

2024 - 2025



Contexto

PERSONAL SANITARIO Y NO SANITARIO.

Tras 20 años impartiendo formación en Osakidetza, observamos la dificultad en los profesionales de la Salud de equilibrar “el dar y el tomar”, registrando en general “anemia crónica” en recibir el **apoyo emocional y buscar tiempo para el autocuidado**, vitaminas que nos fortalecen para los momentos críticos. Los foros de formación experiencial abren ese tiempo lento y de escucha de lo esencial, que nos reajusta y da esperanza para hacer frente a los desafíos de la tarea profesional. El objetivo diana es desarrollar recursos socio-emocionales para compensar el desgaste y dotar al personal de respuestas humanizadoras y profesionales en las situaciones críticas.

La **pandemia de COVID-19** ha agravado aún más los desafíos a los que se enfrentan los profesionales sanitarios. Han estado en la primera línea de respuesta, exponiéndose al riesgo de contagio, tomando decisiones difíciles y lidiando con altos niveles de incertidumbre. La pandemia ha causado un impacto significativo en su salud mental, incrementando la ansiedad, el miedo y el estrés relacionado con la exposición constante a situaciones de alto riesgo.

Estos retos no solo afectan a los profesionales sanitarios a nivel individual, sino que también tienen consecuencias en la sostenibilidad del sistema sanitario en su conjunto, amenazando la calidad de la atención, el aumento de errores médicos y una mayor tasa de rotación del personal, lo que pone en peligro la continuidad y eficacia del sistema de salud.

Es crucial abordar estos retos de manera **integral** y brindar a los profesionales sanitarios las herramientas y el apoyo necesarios para enfrentarlos de manera efectiva. La formación psicosocial se presenta como una solución prometedora, proporcionando habilidades y estrategias para el manejo del estrés, la promoción del autocuidado, el fortalecimiento de la resiliencia emocional y el fomento de un entorno de trabajo saludable. Al abordar



Contexto

PERSONAL SANITARIO Y NO SANITARIO.

Tras 20 años impartiendo formación en Osakidetza, observamos la dificultad en los profesionales de la Salud de equilibrar “el dar y el tomar”, registrando en general “anemia crónica” en recibir el **apoyo emocional y buscar tiempo para el autocuidado**, vitaminas que nos fortalecen para los momentos críticos. Los foros de formación experiencial abren ese tiempo lento y de escucha de lo esencial, que nos reajusta y da esperanza para hacer frente a los desafíos de la tarea profesional. El objetivo diana es desarrollar recursos socio-emocionales para compensar el desgaste y dotar al personal de respuestas humanizadoras y profesionales en las situaciones críticas.

La **pandemia de COVID-19** ha agravado aún más los desafíos a los que se enfrentan los profesionales sanitarios. Han estado en la primera línea de respuesta, exponiéndose al riesgo de contagio, tomando decisiones difíciles y lidiando con altos niveles de incertidumbre. La pandemia ha causado un impacto significativo en su salud mental, incrementando la ansiedad, el miedo y el estrés relacionado con la exposición constante a situaciones de alto riesgo.

Estos retos no solo afectan a los profesionales sanitarios a nivel individual, sino que también tienen consecuencias en la sostenibilidad del sistema sanitario en su conjunto, amenazando la calidad de la atención, el aumento de errores médicos y una mayor tasa de rotación del personal, lo que pone en peligro la continuidad y eficacia del sistema de salud.

Es crucial abordar estos retos de manera **integral** y brindar a los profesionales sanitarios las herramientas y el apoyo necesarios para enfrentarlos de manera efectiva. La formación psicosocial se presenta como una solución prometedora, proporcionando habilidades y estrategias para el manejo del estrés, la promoción del autocuidado, el fortalecimiento de la resiliencia emocional y el fomento de un entorno de trabajo saludable. Al abordar estos desafíos, podemos contribuir a la salud y bienestar de los profesionales sanitarios, y al mismo tiempo, garantizar la sostenibilidad y la calidad de la atención en el sistema sanitario.

“SALUZ”, REDES COMPASIVAS, Y COLABORATIVAS, PERTENENCIA Y PROPÓSITO VOCACIONAL, ARTIVISMO COMUNITARIO Y SALUD, PEDAGOGÍA DE LA FINITUD EN EL ÁMBITO SANITARIO... son mensajes que emergen en los grupos de formación que hemos acompañado este último trimestre. Nuevos tiempos, nuevos retos, nuevas necesidades para seguir Acompañando la Salud.



Qué hacemos

NUESTROS TALLERES



Temario relevante

Para paliar el desgaste y abordar los retos mencionados anteriormente, proponemos la impartición de talleres dirigidos a los profesionales sanitarios y no sanitarios. Estos talleres pueden abordar una amplia gama de temas, brindando a los participantes la oportunidad de elegir aquellos que sean más relevantes para sus necesidades individuales.

Formato de aplicabilidad inmediata

La aplicabilidad inmediata es un aspecto fundamental de estos talleres. Se buscará que los participantes puedan identificar cómo pueden integrar lo aprendido en su rutina diaria y cómo pueden implementar los nuevos enfoques y habilidades para mejorar su salud, gestionar mejor el estrés y fortalecer su bienestar emocional.

Modalidad flexible

La formación presencial ofrece la ventaja de un contacto directo y personalizado entre los participantes y los facilitadores. Esto facilita la interacción, el intercambio de ideas y la práctica de habilidades en un entorno físico, promueve una mayor conexión interpersonal.

La formación on line ofrece la ventaja de la accesibilidad. Los profesionales sanitarios pueden acceder a los contenidos y participar en los talleres desde cualquier lugar y en cualquier momento, adaptándose a sus horarios y responsabilidades personales, fomentando la conciliación entre vida personal y profesional. Tiempo personal de pararse y mirarse.

La formación mixta, combina presencial y síncrono, sumando trabajo grupal y espacio individual de trabajo personal.

Adaptándonos a las personas

Nuestra propuesta de formación se adapta a distintas audiencias, profesionales sanitarios y no sanitarios de Osakidetza, reconociendo las particularidades y desafíos específicos de cada grupo. Esto nos permite ofrecer una formación enfocada y relevante, brindando a cada participante las herramientas y habilidades necesarias para afrontar los retos específicos de su rol y contribuir al bienestar individual y al funcionamiento eficiente del equipo de atención sanitaria.



TIPOS DE FORMACIÓN



Píldoras

- **De conocimiento**
 - Conflictos y límites
 - Escucha activa y empatía
 - Nuestro amigo el Estrés
 - Alternativas a la comunicación violenta
 - La Nave de la Inteligencia emocional
 - Gestión de la incertidumbre
 - Cómo dar feedback con eficacia
 - Coordinar acciones en un equipo de trabajo
 - Tener una conversación difícil
 - El retorno tras una baja: Reinserción efectiva en el entorno laboral
 - Reconectando con el propósito profesional
 - Fatiga por compasión: Estrategias para su prevención
 - Estrategias de comunicación ante pacientes demandantes
- **Experienciales**
 - Atención plena.
 - Conciencia corporal y respiración consciente frente a los cambios
 - Duelo y finitud en ámbito sanitario



Talleres

- **Presencial y Mixtos** (Presencial + online)
 - Trabajo en equipo en organizaciones sanitarias
 - Comunicación eficaz
 - Manejo de conflictos



Intensivo

- **Presencial**
 - Kit básico de Autocuidados: Nutrición emocional para compensar el desgaste profesional.
 - :Experiencia de Cuidados en la Naturaleza de la mano de los caballos.





La formación psicosocial proporciona herramientas y estrategias necesarias para enfrentar el estrés, fortalecer las habilidades de comunicación, fomentar el autocuidado y promover la resiliencia. A través de talleres prácticos y dinámicos, los profesionales adquieren conocimientos aplicables de forma inmediata, mejorando su salud y su capacidad para afrontar los desafíos diarios. La formación se convierte así en un pilar fundamental para apoyar y fortalecer a los profesionales sanitarios, asegurando una atención de calidad y sostenible en el sistema de salud.

Las píldoras son formaciones específicas que abren un espacio para fortalecer habilidades socio-emocionales. Son breves y prácticas. Abren una vía de conocimiento y desarrollo que se puede profundizar con formaciones más extensas después a demanda.

 Presencial Online
 Castellano Euskera

 **Formato 5 horas**

- 2h ejercicio previo
- 2,5h sesión síncrona
- 30 min autocorrección

 **Formato 7 horas**

- 2h ejercicio previo
- 2,5h sesión síncrona
- 2,5h ejercicio práctico y tutoría

Conflictos y límites

Pertinencia de la actividad

Incluir los conflictos como parte de las relaciones interpersonales en el ámbito laboral, mirando la dinámica del conflicto, así como reconocer las diferentes fases y los agentes implicados, permite a los profesionales que se pueden colocar en un lugar de respuesta pacífica y de mirada a la solución.

Objetivos Generales

Reconocer el mapa de relaciones, mirando el lugar que ocupa cada persona en la relación que surge en la organización sanitaria.

Conocer los roles que jugamos en los momentos de conflicto, identificando donde hay más salud.

Objetivos específicos

- 1 Conocer la dinámica del conflicto y reconocerlo en el desempeño de la tarea de cada uno
- 2 Reconocer donde es un lugar adecuado para colocarse en situaciones de crisis. Cada alumno@ realizará un cuestionario de autoconocimiento de los propios límites en situaciones de conflicto, identificando límites débiles, rígidos y saludables.



Escucha activa y empatía

Pertinencia de la actividad

Abrir el espacio comunicativo, requiere de una ESCUCHA libre de juicios y con presencia.

Para ser escuchados y comprendidos, tenemos que estar dispuestos a escuchar y comprender en primer lugar. Primero escuchar para después ser escuchado es un hábito muy positivo. La mayor parte de las personas no escuchan para comprender sino para contestar. Escuchar sin tener intención de contestar supone un verdadero cambio de paradigma.

La esencia de la escucha empática no consiste en estar de acuerdo; consiste en comprender profunda y completamente a la otra persona, tanto emocional como intelectualmente. En la escucha empática, no se utiliza solo la lógica, sino todo el cerebro, el cuerpo y el corazón.

Percibir, intuir y sentir con el otro. En la escucha empática, dejamos de escucharnos a sí mismo y aprende a escuchar e intuir al otro.

"Cuando hablas solo repites lo que ya sabes, pero cuando ESCUCHAS quizás aprendas algo nuevo." Dalai Lama

Objetivos Generales

Que los participantes puedan desarrollar su capacidad de escucha activa y empática para poder mejorar sus habilidades comunicativas y la relación con sus compañeros de trabajo, con pacientes y familiares.

Objetivos específicos

- Conocer el modelo de la Escucha Activa, y aplicaciones en situaciones críticas relacionadas con el trabajo en organizaciones sanitarias.
- Reconocer espacios de Escucha empática y habilidades comunicativas verbales y no verbales que lo acompañan.
- Elaborar un Plan de Desarrollo personalizado donde cada asistente analiza una situación crítica crónica en sus relaciones laborales y construye alternativas de mejora.



Nuestro amigo el Estrés

Pertinencia de la actividad

El ámbito laboral, al igual que otros muchos espacios de nuestra sociedad, está siendo invadido por el cambio. Tal y como demuestra el creciente número de publicaciones al respecto, el cambio y su gestión son cuestiones de imperiosa actualidad.

El mensaje de los medios es de incertidumbre, de miedo. En este caldo de cultivo podemos hablar de sociedad líquida[], término acuñado por Zygmunt Bauman para definir el estado fluido y volátil de la actual sociedad, sin valores demasiado sólidos, en la que la incertidumbre por la vertiginosa rapidez de los cambios ha debilitado las creencias, la ética y los vínculos humanos.

Todo cambio genera una resistencia, una fuerza contraria al cambio que tiene su razón de ser en el principio de equilibrio u Homeostasis.

En esta convulsa situación han de llevar a cabo su labor muchos profesionales. Los factores de desgaste son numerosos (impredecibilidad en la situación, conflictos con colegas, pérdida de estatus social, empeoramiento de las condiciones laborales...), por lo que una formación personal es necesaria para poder compartir y construir maneras saludables de hacer frente a lo que acontece.

Si bien es verdad que un gran número de profesionales adolece de estrés laboral, depresión y otros trastornos relacionados con el trabajo, otros muchos no sólo se mantienen fuertes sino que parece que se alimentan de lo tormentoso de la situación para hacerle frente con más ahínco. Cuanto mayores son los retos, mayor motivación tienen para acometerlos. Urgente cabalgar el estrés para convertirlo en vitalidad y poder repartir las cargas creando redes de apoyo en los equipos.

Objetivos Generales

- Mirar a todo cambio como parte inherente de la vida y desmontar la creencia social basada en el ideal estático de felicidad
- Analizar el proceso de adaptación al cambio para aplicarlo a situaciones reales del ámbito laboral y ver de qué manera se puede facilitar, o al menos no entorpecer, dicho proceso
- Asumir la propia responsabilidad en la salud de cada uno y entrenar diferentes maneras de recobrar el equilibrio
- Desarrollar la Actitud mental Positiva, no solo en el uso del tiempo, sino en el desarrollo del trabajo y el modo de afrontar la vida

Objetivos específicos

- Conocer el proceso que se requiere para adaptarse a un cambio, mirando las propias resistencias
- Comprender el fenómeno del estrés, estimar los propios niveles de estrés, aprender estrategias de afrontamiento y practicar la relajación
- Disminuir el estrés afrontando los problemas, gestionando adecuadamente las emociones y haciendo frente a ideas irracionales. EOR Estado de Optimo rendimiento



Alternativas a la comunicación violenta

Pertinencia de la actividad

En la vida de las organizaciones, la comunicación violenta es, con mucha probabilidad, una de las causas principales de malestar, falta de compromiso y, en consecuencia, de baja productividad.

Esta violencia comunicativa constituye uno de los estresores más importantes y generalizados de nuestro panorama organizativo, de hecho, el abatimiento o el dolor de cervicales que acompaña a una jornada de trabajo, es muy posible que no sea deba tanto al esfuerzo productivo realizado como a la tensión resultante de relacionarse.

Objetivos Generales

Reconocer qué maneras de comunicarnos ponen a los pacientes, familiares o compañer@s a la defensiva.

- Los juicios e interpretaciones
- Culpabilizar a los otros de los propios sentimientos y sensaciones.
- No tomar conciencia de las propias necesidades.
- Realizar peticiones poco claras, confusas y en forma de exigencia.

Objetivos específicos

- Conocer destrezas de comunicación no violenta del modelo de Rosenberg.
- Técnica 1: Observaciones en lugar de juicios.
- Técnica 2: Expresión clara y honesta de las propias emociones.
- Técnica 3: Expresión de las propias necesidades y deseos.
- Técnica 4: Las peticiones concretas.
- Técnica 5: Ejercicio de Empatía.



La nave de la Inteligencia Emocional

Pertinencia de la actividad

En el contexto sanitario, donde las interacciones emocionales son constantes y desafiantes, el desarrollo de la inteligencia emocional es esencial. Esta formación, "La Nave de la Inteligencia Emocional," se enfoca en cultivar habilidades emocionales que permitan a los profesionales de la salud gestionar eficazmente sus propias emociones y las de los demás, promoviendo un entorno de trabajo saludable y una atención centrada en el paciente.

Objetivos Generales

- Explorar cómo la inteligencia emocional impacta en las relaciones interpersonales y la toma de decisiones.
- Identificar y cultivar las cinco competencias clave de la inteligencia emocional.
- Integrar estas competencias en el manejo diario de situaciones emocionales en el trabajo.
- Desarrollar estrategias de comunicación efectiva que refuercen la inteligencia emocional.

Objetivos específicos

- Conocer las cinco habilidades que comprende la Inteligencia emocional y entrenarlas para afinar el sistema de orientación que nos guía en esta realidad cambiante.
- Aceptar el conflicto como parte inherente de la vida para no evitarlo y poder movilizar todos los recursos propios hacia la resolución, o al menos hacia una situación que minimice el desgaste en las personas que forman parte de la organización.
- Entrenar las habilidades sociolaborales (asertividad, comunicación no violenta y la resolución conjunta de problemas) para poder fortalecer el equipo de trabajo como factor preventivo.
- Asumir la propia responsabilidad en la salud de cada uno y entrenar diferentes maneras de recobrar el equilibrio.



Gestión de la incertidumbre: dando la mano al miedo

Pertinencia de la actividad

En el ámbito sanitario, la incertidumbre es una constante, especialmente en situaciones de emergencia o cambios rápidos. Los profesionales de la salud enfrentan miedos asociados con la falta de control y la imprevisibilidad. Esta formación se enfoca en dotar a los participantes con estrategias para gestionar la incertidumbre, brindando herramientas para enfrentar el miedo de manera constructiva y mantener la eficacia en entornos cambiantes.

Objetivos Generales

- Incorporar la mirada sobre la incertidumbre como oportunidad de movimiento evolutivo
- Analizar cómo la incertidumbre afecta la salud mental y emocional.
- Reconocer la importancia de gestionar el miedo asociado a lo desconocido.
- Cultivar una mentalidad positiva en situaciones de cambio y ambigüedad.
- Incentivar la búsqueda de oportunidades y aprendizaje en la incertidumbre.

Objetivos específicos

- Orientar el profesional hacia la búsqueda, reconocimiento y puesta en marcha de las herramientas personalizadas para poder transitar los momentos de incertidumbre desde la calma y sin perder el ajuste emocional.
- Reforzar la capacidad de escucha de propio Sentir como brújula para discriminar la elección posible y mas funcional/saludable en el momento presente.
- Introducir prácticas de mindfulness específicas para gestionar el miedo ante la incertidumbre.
- Identificar y fortalecer las habilidades personales que contribuyen a la resiliencia.
- Promover el compañerismo como elemento clave para afrontar la incertidumbre.



Cómo dar feed back con eficacia

Pertinencia de la actividad

Una de las características de los equipos de alto rendimiento es que existen conversaciones de retroalimentación o feedback entre las personas que forman parte del equipo. Estas ofrecen y reciben retroalimentación de sus compañeros/as, de modo que la ejecución de las tareas mejore y la esfera relacional del equipo queda fortalecida. Sin embargo, este tipo de conversaciones suelen resultar incómodas o difíciles, porque implican un gran compromiso, tanto por parte del que da la retroalimentación como por parte del que la recibe.

Objetivos Generales

- Reconocer la importancia de las conversaciones de retroalimentación en los equipos, para la mejora del rendimiento y el fortalecimiento de la esfera relacional.
- Conocer algunas claves para dar/recibir feedback con eficacia.
- Aprender, con una pequeña práctica, a llevar a buen puerto una conversación de estas características

Objetivos específicos

- 1 Analizar y reflexionar sobre nuestra experiencia con las conversaciones de retroalimentación
- 2 Conocer las principales dimensiones de una conversación de feedback: qué hacer y qué no hacer.
- 3 Saber prepararnos cognitivamente, afectivamente y corporalmente para una conversación de dar/recibir feedback



Coordinar acciones en un equipo de trabajo

Pertinencia de la actividad

El trabajo en equipo puede ser concebido como un gran conjunto entrelazado de ciclos en las que coordinamos diferentes acciones entre distintos miembros del equipo. La coordinación de acciones tiene las siguientes dimensiones: petición/oferta, acuerdo, ejecución y evaluación. Muchas veces, por la rutina, la urgencia o la costumbre, no prestamos atención a cada fase o dimensión del ciclo de coordinación de acciones. Pensamos que hemos pedido, pero no ha sido así. O la petición realizada no ha sido suficientemente clara. Aceptamos compromisos no del todo específicos. Sorteamos problemas en la ejecución de la acción como podemos, y raramente declaramos el fin de la acción y aún más raramente la evaluamos. Todo ello conduce a que la eficacia del trabajo se vea reducida, cuando no la relación en el equipo enturbiada.

Objetivos Generales

- Tomar conciencia de todas las dimensiones implicadas cuando tenemos que trabajar en equipo coordinando acciones.
- Acercarnos a una propuesta para gestionar cada momento del trabajo en equipo de una forma que nos permita la eficacia y evitar al máximo que las relaciones de trabajo se vean afectadas.

Objetivos específicos

- Conocer el modelo del ciclo de coordinación de acciones como herramienta para el trabajo en equipo
- Revisar los puntos débiles personales y de nuestro equipo a la luz de dicho modelo.
- Poner en práctica el modelo en alguna situación que las personas participantes traigan



Tener una conversación difícil

Pertinencia de la actividad

Los equipos de trabajo pueden concebirse como una amplia red de conversaciones que, en muchos casos, tienen lugar simultáneamente. La calidad de nuestro trabajo y la calidez de nuestra relaciones están muy conectadas con con la calidez y calidad de las conversaciones que tenemos en el equipo. Y también con aquellas conversaciones que no tenemos, porque son difíciles o comprometidas. Las conversaciones que no tenemos (aquello que no nos animamos a decir) puede influir en la marcha del equipo, además de en el estado emocional de las personas. ¿Cómo iniciar una conversación que sentimos es necesaria pero que hasta este momento no nos hemos animado a tener?

Objetivos Generales

- Tomar conciencia de cuáles son las conversaciones pendientes en nuestro equipo y los motivos que nos llevan a mantenerlas en ese estado.
- Contar con un esquema básico para la preparación de este tipo de conversaciones, teniendo en cuenta aspectos cognitivos, emocionales y corporales.

Objetivos específicos

- Conocer herramientas de comunicación interpersonal para el abordaje de conversaciones difíciles
- Conocer y reconocer las dificultades que encontramos en este tipo de conversaciones.
- Preparar una conversación pendiente en nuestro equipo.



El retorno tras una baja: Reinserción efectiva en el entorno laboral sanitario

Pertinencia de la actividad

El retorno al trabajo después de una baja, ya sea por motivos de salud física o mental, es un desafío significativo en el ámbito sanitario. Los profesionales de la salud pueden enfrentarse a cambios en la dinámica del equipo, desafíos en la readaptación a las responsabilidades laborales y aspectos emocionales asociados con la vuelta al entorno laboral. Esta formación aborda la necesidad de facilitar una reinserción efectiva, promoviendo la salud mental y la adaptación progresiva positiva al retorno al trabajo.

Objetivos Generales:

- Comprender los desafíos emocionales y profesionales asociados con el retorno al trabajo.
- Desarrollar estrategias para una reintegración suave y efectiva.
- Crear conciencia sobre la importancia del apoyo del equipo durante el proceso de reinserción.
- Proporcionar herramientas para manejar el estrés y la ansiedad relacionados con el retorno al trabajo.
- Identificar y abordar posibles desencadenantes emocionales.

Objetivos Específicos:

- Proporcionar las herramientas para la elaboración de un plan personalizado para la vuelta al trabajo, considerando las necesidades individuales.
- Establecer metas realistas y alcanzables para el período post-baja.
- Mejorar las habilidades de comunicación para expresar necesidades y preocupaciones.
- Fomentar la apertura y la transparencia en la comunicación con el equipo
- Identificar posibles desafíos y desarrollar estrategias efectivas para enfrentarlos.
- Promover el autocuidado y la atención a la salud mental durante el proceso de reintegración.



Reconectando con el propósito profesional: Redescubriendo la pasión en el trabajo sanitario

Pertinencia de la actividad

El desgaste profesional y la pérdida de motivación son desafíos comunes en el ámbito sanitario. La exposición a situaciones difíciles y la carga laboral pueden llevar a una desconexión con el propósito inicial que impulsó a los profesionales de la salud. Esta formación busca abordar la necesidad de reconectar con la pasión y el propósito profesional, revitalizando la motivación y el compromiso en el trabajo sanitario.

Objetivos Generales:

- Identificar elementos clave del propósito profesional y cómo se han transformado con el tiempo.
- Desarrollar estrategias para mantener la motivación personal a lo largo del tiempo.
- Identificar prácticas que fomenten un ambiente laboral que nutra el propósito y la pasión.

Objetivos Específicos:

- Evaluar el nivel actual de motivación y satisfacción en el trabajo.
- Identificar obstáculos que puedan afectar la conexión con el propósito profesional.
- Aprender estrategias de gestión emocional para abordar el desgaste y la frustración.
- Incorporar prácticas que fortalezcan la resiliencia emocional en el trabajo sanitario.
- Fomentar la colaboración y el apoyo mutuo entre colegas.



Fatiga por compasión: Estrategias para su prevención

Pertinencia de la actividad

La fatiga por compasión es un riesgo significativo en el campo sanitario, donde los profesionales están expuestos a situaciones emocionalmente intensas y desafiantes. La constante exposición al sufrimiento de los pacientes puede afectar la salud mental y emocional del personal sanitario. Esta formación aborda la necesidad de reconocer y prevenir la fatiga por compasión, proporcionando estrategias prácticas para preservar el bienestar de los profesionales de la salud.

Objetivos Generales:

- Definir y reconocer los signos y síntomas de la fatiga por compasión.
- Concientizar sobre la importancia de abordar este fenómeno en el ámbito sanitario.
- Integrar prácticas que fortalezcan la resiliencia emocional en el trabajo sanitario.
- Crear conciencia sobre la importancia del apoyo mutuo entre colegas.

Objetivos Específicos:

- Analizar situaciones específicas que pueden contribuir a la fatiga por compasión.
- Reconocer los propios límites emocionales y estrategias de afrontamiento.
- Practicar ejercicios que fortalezcan la autorregulación emocional.
- Integrar el propósito como fuente de inspiración y resistencia emocional.
- Desarrollar un plan personalizado de autocuidado para cada profesional.



Estrategias de comunicación ante pacientes demandantes

Pertinencia de la actividad

En el entorno sanitario, los profesionales a menudo se enfrentan a pacientes demandantes que pueden manifestar una variedad de necesidades, expectativas o emociones intensas. La habilidad para comunicarse de manera efectiva en estas situaciones es esencial para mantener una relación positiva y garantizar la calidad de la atención. Esta formación se enfoca en proporcionar estrategias de comunicación específicas para abordar las demandas de los pacientes de manera profesional y compasiva.

Objetivos Generales

- Desarrollar habilidades de comunicación asertiva, mejorando la capacidad para expresar ideas y límites de manera clara y respetuosa.
- Identificar y comprender las emociones de los pacientes demandantes.
- Desarrollar estrategias para manejar las propias emociones durante la interacción.
- Desarrollar técnicas para comprender las preocupaciones y expectativas del paciente.
- Promover la empatía como elemento central de la comunicación efectiva.

Objetivos específicos

- Aprender a establecer expectativas claras, realistas y transparentes
- Practicar técnicas de validación que refuercen la percepción del paciente de ser entendido.
- Desarrollar estrategias para lidiar con situaciones desafiantes o conflictivas.
- Practicar técnicas de desescalada y gestión de la ira.
- Reconocer y adaptarse a diferentes estilos de comunicación de los pacientes



- Presencial Online
 Mixto (Presencia + online)
 Castellano Euskera

- Formato 12 horas**
- 2h ejercicio previo
 - 5h sesión presencial
 - 5h aplicación y tutoría

Mindfulness-Atención plena

Pertinencia de la actividad

En el contexto sanitario, donde el estrés y las demandas emocionales son frecuentes, el cultivo de la atención plena puede favorecer el generar una disposición interior para sostener la tarea con menor desgaste. Esto permite afrontar el trabajo de manera más eficaz y contribuye a un ambiente distendido, mejorando el bienestar del profesional y la relación con el entorno.

La propuesta se propone introducir los conocimientos esenciales para promover una práctica de mindfulness en el contexto sanitario, invitando a los profesionales participantes a experimentar directamente los beneficios del cultivo de la mente y la promoción del equilibrio y armonía interior.

Esta formación se enfoca en introducir y desarrollar habilidades de mindfulness para reducir el estrés, mejorar la concentración y fomentar la resiliencia en el entorno laboral.

Objetivos Generales

- Introducir conocimientos generales sobre la regulación del sistema nervioso para ubicarnos en relación a la importancia del compromiso con el cultivo de la mente.
- Favorecer la alineación entre disposición, actitud e intención en el cultivo de una atención plena y la reducción del estrés.
- Ofrecer una experiencia profunda que explore los beneficios del mindfulness en el ámbito laboral.

Objetivos específicos

- Identificar momentos clave durante la jornada laboral para aplicar ejercicios de mindfulness.
- Desarrollar la capacidad de estar presente durante las tareas cotidianas.
- Acompañar y sostener la creación de un programa individualizado para seguir practicando las herramientas exploradas conjuntamente.
- Restituir a los participantes la sensación de ser agentes de propio bienestar en la gestión de los desafíos cotidianos en ámbito laboral y de la promoción de un clima favorable para el trabajo en equipo, a través del cultivo de una mente mayormente centrada y anclada al presente.
- Aprender y practicar técnicas de respiración consciente



Conciencia corporal y respiración consciente frente a los cambios

Pertinencia de la Píldora

En el ámbito sanitario, donde los profesionales se enfrentan a cambios constantes, la conciencia corporal y la respiración consciente son herramientas valiosas para gestionar el estrés, mantener la claridad mental y adaptarse de manera efectiva. Esta formación se centra en el desarrollo de la conciencia corporal y la práctica de la respiración consciente como estrategias fundamentales para enfrentar los cambios de manera saludable y productiva.

Objetivos Generales

- Ampliar la mirada sobre la relación cuerpo y mente y su influencia con respecto a la salud (salud integral)
- Introducir los conceptos de regulación emocional según las evidencias aportadas por la neurociencia
- Reflexionar sobre los conceptos de estrés y eustres (estrés positivo) como respuesta adaptativa a los retos en ámbito laboral y promover el reconocimiento de sus síntomas fisiológicos/orgánicos.
- Explorar la conexión entre el estado emocional y las sensaciones corporales, favoreciendo el reconocimiento del lenguaje propio del sistema somato-psíquico y la generación de un dialogo .
- Reconocer cómo la conciencia corporal puede influir en la respuesta a los cambios.
- Proporcionar técnicas para aumentar la conciencia de las sensaciones corporales.
- Integrar prácticas que conecten la mente con el cuerpo en la rutina diaria.

Objetivos Específicos

- Fomentar la observación sin juicio de las respuestas corporales ante los cambios.
- Enseñar diversas técnicas de respiración consciente, para promover el conocimiento de uno mismo y recuperar la capacidad de ser agente de propio bienestar
- Reconocer la crisis como oportunidad para recuperar la conexión con el Sentir y volver de una manera mas orgánica al equilibrio natural.
- Promover un cambio de paradigma respecto al concepto de Salud y de responsabilidad hacia ella
- Utilizar la respiración consciente como herramienta de adaptación frente a situaciones de cambio.



Duelo y finitud en ámbito sanitario

Pertinencia de la actividad

A menudo en la sociedad actual hablar de las pérdidas y de la muerte es rehuido y quien este lidiando con esas vivencias, a nivel profesional y/o personal puede tener dificultad en reconocer la complejidad de la situación y en gestionarla saludablemente.

En el día a día de las instituciones socio-sanitarias, los profesionales se enfrentan a situaciones difíciles relacionadas con las pérdidas. Desde la comunicación de diagnósticos complicados, la asistencia a lo largo de enfermedades degenerativas hasta las fases finales de vida son algunas de la situaciones en la que acompañar a los enfermos y a sus familias puede ser un desafío, ya que implica una carga emocional significativa.

Sin contar que cada uno tiene su historia y ninguna está exenta de cambios inesperados que constituyen distintas “muertes” a nivel social - laboral - relacional.

Objetivos Generales

La propuesta formativa pretende brindar un espacio para hablar auténticamente del tema, al tiempo que proporciona la formación necesaria y herramientas útiles que favorezcan acompañar/vivir saludablemente las pérdidas y el duelo.

Para ejercer el propio rol de manera efectiva en situaciones de duelo, reduciendo el desgaste emocional y proporcionando un acompañamiento más humano y saludable.

Objetivos específicos

- Pedagogía del duelo y el ciclo de vida. Principales modelos teóricos
- Experiencias traumáticas y duelo complicado. Reconocer para orientar y activar redes de sostén
- Desmontar los mitos e identificar los tabúes para poder acompañar-se saludablemente
- Presentar y experimentar en grupo herramientas y primeras técnicas de intervención

Nuestros TALLERES



La formación psicosocial proporciona herramientas y estrategias necesarias para enfrentar el estrés, fortalecer las habilidades de comunicación, fomentar el autocuidado y promover la resiliencia. A través de talleres prácticos y dinámicos, los profesionales adquieren conocimientos aplicables de forma inmediata, mejorando su salud y su capacidad para afrontar los desafíos diarios. La formación se convierte así en un pilar fundamental para apoyar y fortalecer a los profesionales sanitarios, asegurando una atención de calidad y sostenible en el sistema de salud.

- Presencial Online **Formato 12 horas (online)** **Formato 15 horas (mixto)**
- Mixto (Presencia + online)
 - Castellano Euskera
 - 7,5h de formación
 - 4,5h Tutoría
 - 10h ejercicio previo
 - 5h sesión síncrona

Manejo de conflictos

Pertinencia de la actividad

Los conflictos son parte inherente a la convivencia, y más si cabe en situaciones de desafío, preocupación y dolor físico y/emocional. Incorporarlos con naturalidad y escuchar la información que traen, nos coloca en un lugar pacífico para la escucha y el manejo de los mismos. La creación de espacios donde la tensión de los conflictos puede desescalar y se busquen soluciones conjuntas, fortalece las relaciones entre las partes en conflicto, restaurando el clima laboral.

Objetivos generales

Reflexionar sobre las situaciones conflictivas que se experimentan en el trabajo, tanto en el ámbito del equipo como en el de las relaciones con pacientes y/o familias (especialmente en el caso de conductas hostiles).

Objetivos específicos

- Asumir la presencia del conflicto en las relaciones y tomarlo como una oportunidad de enriquecimiento y desarrollo
- Controlar la ira
- Mediar en conflictos
- Recuperar la calma tras situaciones tensas



Trabajo en equipo en organizaciones sanitarias

Pertinencia de la actividad

La organización del trabajo clínico y asistencial en equipos multidisciplinares (cada vez más especializados y fragmentados) y la creciente complejidad cada vez mayor del cuidado y atención a pacientes hace necesario trabajar en equipo, es decir, la coordinación y cooperación eficaz de los distintos profesionales (Finn, Learmoth y Reedy, 2010) .

Involucrarse en un objetivo común y aunar esfuerzos facilita la calidad asistencial y fomenta un buen clima laboral con repercusiones en la satisfacción tanto de los y las profesionales como de pacientes y familia (Weller, Boyd y Cumin, 2014). La capacidad de negociar y decidir, autorregularse, orientarse al objetivo común, manejar situaciones complejas,... cobran una nueva dimensión en el contexto sanitario actual (Bannister et al. 2013).

Cuando estas circunstancias no se cumplen, es decir, el trabajo en equipo es inefectivo, aumenta el riesgo de que el cuidado al paciente no sea el adecuado. Las intervenciones educativas en este ámbito contribuyen a promover un mejor entendimiento del trabajo en equipo, ayudan al personal a comprender los roles de los diferentes profesionales que forman dicho equipo y ayuda a desarrollar diferentes estrategias comunicativas. Todo ello, en consecuencia, tiene como objetivo final beneficiar la atención recibida por el paciente (Weller, Boyd y Cumin, 2014).

Objetivos generales

Reforzar los principios básicos para un trabajo efectivo en Osakidetza mediante la potenciación de la conciencia de pertenencia a un equipo, asumiendo el lugar que corresponde a cada profesional en un entorno que requiere flexibilidad y adaptabilidad a situaciones cambiantes y de crisis.

Objetivos específicos

- Conocer las características y elementos que componen un equipo eficaz sabiendo aplicar sus pautas: estructura básica, objetivos, canales de comunicación, herramientas de coordinación...
- Adquirir nociones esenciales de la Dinámica de Grupos aplicada al ámbito del trabajo en organizaciones públicas y complejas: qué favorece y qué dificulta el trabajo en equipo y cuál es el papel individual en el desarrollo grupal.
- Generar contextos de seguridad y confianza para construir equipos saludables y eficaces basados en valores éticos esenciales.
- Adquirir habilidades socioemocionales para trabajar en equipo: reconocer las fases evolutivas en los equipos, responder con calma a las presiones manipulativas y liderar hacia la resolución conjunta de problemas en tiempos de crisis.



Comunicación efectiva

Pertinencia de la actividad

La capacidad de establecer una comunicación efectiva es de gran relevancia en el panorama sanitario actual.

Una comunicación inadecuada con pacientes o entre profesionales de un mismo equipo puede considerarse perjudicial para dichos pacientes ya que a menudo se produce una ruptura en la continuidad del cuidado (Ben-Ami et al. 2013, Zwarestein et al. 2009). Por el contrario, se ha demostrado que la comunicación efectiva es esencial para proporcionar una atención sanitaria efectiva y de calidad (Sargeant, MacLeaod y Murray 2011) y que está relacionada con la mejora de los resultados clínicos, la calidad del cuidado y la satisfacción de pacientes y personal sanitario (Rider et al. 2014).

Hay estudios que demuestran que las habilidades comunicativas de los profesionales sanitarios mejoran con formación específica en este área y que dicha formación es recomendable ya que la experiencia laboral por sí sola no suele ser suficiente para desarrollar dichas habilidades (Sargeant, MacLeaod y Murray 2011).

A través de este curso, se pretende que el/la profesional adquiera herramientas de comunicación, como la escucha activa, la empatía, el manejo de quejas y críticas, etc.. y que éstas habilidades ayuden a generar una nueva relación tanto con las compañeras/os como con la persona asistida, facilitando una implicación más activa en su proceso de salud.

Objetivos generales

Mejorar las competencias habilidades y actitudes que favorezcan la comunicación efectiva de los/las profesionales de Osakidetza para lograr relaciones interpersonales satisfactorias, impedir la aparición de conflictos y repercutir en una mayor eficiencia en los resultados de la organización.

Objetivos específicos

- Comprender la importancia de la comunicación efectiva como impulsora de eficacia y bienestar.
- Tomar conciencia de los elementos que favorecen y dificultan la calidad de las conversaciones y de la comunicación en nuestro desempeño profesional.
- Adquirir o mejorar competencias y herramientas básicas en comunicación, especialmente en el ámbito de escucha.
- Elaborar un sencillo objetivo personal de mejora, con el cultivo de alguna de las competencias aprendidas.
- Tomar conciencia del tipo de comunicación que fomentamos.
- Integrar la importancia de la escucha empática como base para dar un salto de calidad en nuestra forma de comunicarnos.

Programa **INTENSIVO**



La formación psicosocial proporciona herramientas y estrategias necesarias para enfrentar el estrés, fortalecer las habilidades de comunicación, fomentar el autocuidado y promover la resiliencia. A través de talleres prácticos y dinámicos, los profesionales adquieren conocimientos aplicables de forma inmediata, mejorando su salud y su capacidad para afrontar los desafíos diarios. La formación se convierte así en un pilar fundamental para apoyar y fortalecer a los profesionales sanitarios, asegurando una atención de calidad y sostenible en el sistema de salud.

 Mixto (Presencial + online)

 Castellano Euskera

 **Formato 20 horas**

- 12h sesión presencial
- 8h tutoría

Kit básico de cuidados: Nutrición emocional para compensar el desgaste profesional.

Pertinencia de la actividad:

Es urgente abrir espacios de cuidados y nutrición emocional para los profesionales del campo de la Salud. Un tiempo de pararse, escuchar lo que emerge tanto tiempo demorado por el cuidado y mirada al otro, nos fortalece para seguir en activo con salud.

Objetivos generales:

- Abrir un espacio lento y personal de viaje de autoconocimiento.
- Generar Red con compañer@s donde sentirnos parte y aprender de otros.
- Crear un espacio experiencial restaurativo donde recuperar la alegría y vitalidad para alinearnos con el propósito profesional.

Objetivos específicos:

- *ESTAR BIEN FRENTE AL TRABAJO*
 - Ofrecer un servicio y obtener un beneficio: la ley de la balanza
 - Construir la nave para atravesar el mar de las dificultades
 - Tres energías para impulsar la propia vida
- *ACTIVAR LA ENERGÍA DEL ESTÓMAGO*
 - El poder de los límites saludables
 - El poder protector de la ira
 - Aceptar los conflictos
 - Cuidar el cuerpo
- *ACTIVAR LA ENERGÍA DEL CORAZÓN*
 - El poder de la implicación
 - El poder protector de la tristeza
 - Uso adecuado del Amor: la relación empática
 - Hacer equipo (crear lazos)
- *ACTIVAR LA ENERGÍA DE LA CABEZA*
 - El poder de aprender de la experiencia
 - El poder protector del miedo
 - Uso adecuado del pensamiento: la mejora continua
 - Serenar la mente (disolver la confusión mental)

EL EQUIPO



Ana Belén Pardo

Co-Fundadora y Gerente de Sorkari S.L. desde 1998

Psicóloga clínica, (Matrícula de Honor) Universidad de Deusto (Bilbao).
Master de Salud Mental, Neuropsicología y psicología forense en Crownsville
Hospital Center (Maryland, USA 1996).
Formación en Terapia de Familia sistémica (1999)
Eneagrama(2003)
Sandplay Therapy con trauma y situaciones de Acoso/Abuso (1999 y 2020)
Formación en Constelaciones familiares (2014-2018).

Amplia experiencia como terapeuta individual, de pareja y grupal en procesos restaurativos, de desarrollo personal, trabajo con trauma, fobias agudas y cronicadas, acoso moral, abuso físico/psíquico/sexual, duelo y pérdidas, etc.

Formadora durante 25 años para Educación, Osakidetza, Administración pública, Empresa privada... en el área de habilidades socio-emocionales y riesgos psicosociales.



Jon Granadero López

Responsable de Orientación y Comunicación

Formador, Master Coach con PNL y Orientador. Licenciado en Administración y Dirección de empresas por la UPV. Diplomado en Empresariales por la Escuela Universitaria de la Cámara de comercio de Bilbao y Paris.

4 años de experiencia como formador en habilidades socio-emocionales en Educación, Administración pública, Osakidetza y en empresa privada.

Acompañamiento individual y grupal de adolescentes, jóvenes y sus familias en Sorkari.



Equipo multidisciplinar

EL EQUIPO



Miguel Gonzalez

Responsable de Formación y Coaching con Empresas

Formador, consultor organizacional y terapeuta. Estudios en psicología, derecho y ciencias religiosas. Formado en coaching de personas y equipos, terapia familiar sistémica y enfoque gestáltico.

Desde 2018 es colaborador de Sorkari, en el área de prevención de riesgos psicosociales, a través de la formación e intervención en equipos, el coaching individual y el acompañamiento terapéutico. Imparte y acompaña en Bilingüe euskera-castellano.



Patricia

Responsable del Área de intervención Infanto-juvenil

Educadora social, pedagoga, arteterapeuta y terapeuta gestalt. Master en innovación educativa. Postgrado en psicopatología infantojuvenil. Estudios de psicología.

10 años de experiencia como docente de formación de competencias socio-emocionales.



Equipo multidisciplinar

EL EQUIPO



Begoña San José

Responsable de Formación y Comunicación internacional

Psicóloga clínica, Universidad de Deusto (Bilbao).

Doctora en Investigación en Ciencias de la Salud (PhD.), Universidad Erasmus (Rotterdam, Holanda). Con más de 20 años de experiencia profesional, he desempeñado roles tanto operativos como estratégicos en grandes corporaciones.

Desde el año 2020, he decidido emprender mi propio camino y establecer mi empresa con sede en Austria. En mi rol como líder, organizo e imparto talleres tanto para empresas como para particulares, con el objetivo de mejorar la salud mental y el bienestar emocional de las personas. Mi enfoque combina la sólida base académica con la experiencia práctica en entornos corporativos, brindando soluciones efectivas para el cuidado mental y emocional en el ámbito laboral y personal.



Lorena Pla

Responsable del Área comunitaria y de intervención social.

Trabajadora social de grupos, docente y mediadora. Máster en Intervención y Mediación Familiar.

Desarrollo de proyectos en ámbito escolar, social y comunitario.

Coordinadora y docente de distintos cursos y talleres de:

educación socioemocional, mediación y gestión de conflictos,

habilidades de comunicación, formación para el empleo a entidades del tercer sector, centros formativos y profesionales especializadas.

Acompañamiento individual y grupal de adolescentes, jóvenes y sus familias en Sorkari.



Equipo multidisciplinar

EL EQUIPO



Daniela Garavelli

Responsable del Área de Redes Compasivas y Finitud

Formación en psicología y psicoterapia expresiva, actualmente cursando formación en psicología budista con David Brazier.

Desde hace unos años comprometida con la creación y el desarrollo de comunidades compasivas, dinamizando espacios grupales de escucha y expresión donde reconocer e integrar la vulnerabilidad vital.

Profesionalmente me dedico al acompañamiento terapéutico en procesos vitales integrando prácticas corporales y arteterapéuticas de meditación zen y la Compassion Focused Therapy.

Formación y particular interés en el acompañamiento al duelo y la elaboración de las pérdidas y pedagogía de la finitud.



Itziar Madariaga

Responsable del Área artística y musical

Educadora con 16 años de experiencia trabajando con personas con discapacidad. Itziar también es música y artista multidisciplinar, aúna tanto composiciones escénicas como el arte como expresión de salud.

Acompaña y armoniza eventos y formaciones a través de composiciones musicales propias.



Equipo multidisciplinar

EL EQUIPO



Ana Belén Tomé

Responsable del Área de cuidado y consciencia integral cuerpo-mente.

Formadora de profesores de Yoga y gestión de Formaciones internacionales de Yoga y Ayurveda en España.

Más de 2000 horas formativas de Yoga, Meditación, regulación del sistema nervioso, técnicas de Respiración consciente y salud mental, desde el 2016 acompañando a grupos en su desarrollo personal y espiritual a través de un abanico de técnicas de Yoga, formaciones y Meditación. Formada como Doula y Curso de Pedagogía de acompañamiento ético.

Acompañamiento en procesos de enfermedad terminal a través de la regulación del sistema nervioso, el descanso mental y físico - emocional.

Acompañamiento (2018 -2020) en Maternaly (Clínica de maternidad en Erandio - País Vasco) a mujeres en estado de gestación.

Mentoring y Guía (2021 - y en la actualidad) procesos de crecimiento y posicionamiento consciente y orgánico para emprendimientos, liderazgo y empresas de servicios destinados al desarrollo personal.



Lorena Losada

Responsable del Área de Bienestar en el Campo y Salud.

Profesora de educación primaria y de equitación. Fundadora de la escuela de equitación 2 Corazones y 7 rayas.

Es formadora y acompaña a personas y grupos a través de los caballos.

Es colaboradora de Sorkari desde 2020, realizando talleres de Gestión emocional, Liderazgo, trabajo en equipo asistida con caballos con personal de organizaciones sanitarias y educativas.



Otras metodologías

PROYECTOS CON ALMA



Formación asistida con caballos: “Bienestar en el Campo”

1. Personas en situaciones de riesgo de baja laboral por estrés o ansiedad.
2. Equipos en conflicto o en situaciones de cambio.



Creatividad y Salud: “Somos Arte, somos pArte”

1. Ordenar y reunir diferentes servicios para alimentar la pertenencia y los flujos de comunicación. Cada uno desde su lugar sabiendo que todos forman pARTE. **Experiencia piloto con el Hospital de Urduliz.*
2. Facilitar un espacio comunitario donde profesionales, pacientes y familias se encuentran y crean un mural que refleje la Unidad y humanice las relaciones que le conectan con la Vida.
3. Hacer murales comunitarios con la comunidad de salud mental. **Iniciativa realizada con el hospital de día de Argia y premiada por Elkarlan.*



Pedagogía de la finitud: “Café con Vida”

1. Espacios informales de reunión para hablar sobre las pérdidas y los cambios.



NEXT STEPS

Información de contacto:



<https://sorkari.com/>



94 676 08 62 . 670413099



Calle Iberrota, 1 48600 SOPELA



secretaria@sorkari.com



ATENCIÓN INTEGRAL
AL DESARROLLO DE LA PERSONA

Nadie sabe tanto como todas juntas

Somos RED de profesionales al servicio de la
SALUD