

GRUPOS DE APOYO PSICOLÓGICO PARA PROFESIONALES DE OSASUNBIDEA COVID-19



¿QUÉ SON LOS GRUPOS DE APOYO?

- Un conjunto de personas que se reúnen porque están pasando o han pasado por experiencias similares.
- Es una estrategia para la cooperación y el apoyo.
- Son grupos abiertos: la participación es libre.
- Dirigidos por profesionales de Salud Mental y del SPRL.
- No es terapia es ventilación emocional controlada.

- Para estar con personas con las que se comparte un propósito o situación común.
- Para sentirse comprendido a través de compartir experiencias y sentimientos personales, estrategias de supervivencia o información.

¿PARA QUÉ SIRVEN?

- Normalizar las experiencias vividas.
- Sentirme acompañado/a, comprendido/a.
- Disminuir la angustia, los síntomas depresivos, la ansiedad o fatiga.
- Aligerar la carga y el malestar que conllevan las emociones vividas.
- Hablar abiertamente de emociones y preocupaciones en un entorno seguro.
- Mejorar la capacidad de afrontamiento.
- Aprender a gestionar el estrés emocional.
- Mantener la motivación para sobrellevar la situación.
- Adquirir sensación de control.
- Bienestar emocional.

¿QUÉ ME PUEDEN APORTAR?

- Mantener confidencialidad, lo que se dice y escucha se queda dentro del grupo y no se comparte fuera del mismo.
- Respetar, tolerar, no juzgar, no aconsejar, no interrumpir

¿CÓMO FUNCIONAN?

¿CÓMO PUEDO PARTICIPAR?

- A partir del día 26 de noviembre.
- **Todos los jueves** de 8:30 a 10:00h y de 17:00 a 18:30h.
- Elige el horario que mejor te convenga..

Nos vemos en la Sala de Juntas del H.G.O.