



DEFUSING EN CENTROS SANITARIOS

CRISIS COVID-19

DESACTIVAR LA SOBRECARGA EMOCIONAL ANTES DE TERMINAR LA JORNADA PARA NO LLEVARLA A CASA Y FORTALECERSE PARA EL PRÓXIMO TURNO

¿QUÉ ES?

1. Estrategia para compartir emociones y vivencias.
2. Tras exposición a situaciones de estrés extremo.
3. Puede incorporarse en la rutina diaria de los equipos (15-20').

¿QUÉ NO ES?

1. Terapia grupal.
2. Análisis crítico de errores y acciones de mejora.
3. Búsqueda de responsabilidades, intercambio de reproches.

¿PARA QUÉ?

- **Desactivar** malestar y tensión.
- **Recuperar** fortaleza y confianza.
- No llevarse estrés a casa para poder **desconectar** en el hogar.
- Crear atmósfera de **apoyo mutuo**, reforzar unidad del equipo.
- **Preservar** el bienestar.
- **Prevenir** respuestas extremas de estrés y errores por sobrecarga emocional.
- **Integrar** de forma adaptativa las experiencias críticas de la jornada laboral.
- **Detectar** si estoy desbordado/a emocionalmente y necesito alguna ayuda adicional.

DESCARGAR ● CERRAR ● RESTAURAR ● CONTINUAR



¿QUIÉNES?

- **Grupos pequeños** (6-10 pax) – Personal de unidad presente en el turno.
- **Moderador/a:** responsable de seguridad del paciente o de unidad, personal de PRL o salud mental, profesionales externos al centro.

¿CUÁNDO Y DÓNDE?

Al final de la jornada

 En un lugar con pocas interrupciones en el propio centro

 Face-to-face o streaming

¿QUÉ COMENTAR? ADAPTABLE A LA SITUACIÓN

¿Cómo ha ido la jornada de trabajo?

¿Cómo la has llevado?

¿Qué situaciones difíciles se han producido?

¿Cómo te sientes?

¿Qué es lo que más te preocupa?

¿Qué pensamientos has tenido de forma repetida durante la jornada?

Lo que has vivido hoy ¿ha cambiado tu forma de ver las cosas?

¿Qué ha sido lo peor para ti de este turno?

¿Qué es lo que más te ha impactado/afectado?

¿Hay alguna tarea o decisión que solías poder hacer sin dificultad y que hoy no te has sentido con fuerzas suficiente para realizarla?

¿Hay algo que quieras añadir?

¿Alguien comparte los mismos sentimientos/preocupaciones?



OTRA INFO DE INTERÉS

PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA

CONFIDENCIALIDAD DE LA INFORMACIÓN
COMPARTIDA

TIEMPO PARA HABLAR TODOS/AS

TERMINAR LA SESIÓN CON MENSAJES
POSITIVOS, DE UNIDAD Y FUERZA

