III JORNADA Fòrum d´Infermeres de Salut Mental de la AEESME /Illes Balears

"GESTIONANDO EMOCIONES: PROPUESTA DE TALLER GRUPAL ENFERMERO PARA PACIENTES INGRESADOS EN UHB*"

Karina Cáuper Villacrez; David Peña Puig; Desirée Domínguez Rodríguez (*Unidad de hospitalización breve de Psiquiatría - Área de Salud de Menorca)

OBJETIVOS

Diseñar una intervención grupal liderada por enfermeria para favorecer la identificación, comprensión y regulación emocional.

- Mejorar el reconocimiento de las emociones
- Facilitar la detección precoz del malestar emocional
- Entrenar estrategias basicas de afrontamiento
- Potenciar recursos personales orientados a la recuperación y el autocuidado. [1,2]

METODOLOGIA

Se diseñó una intervención grupal psicoeducativa para pacientes ingresados en una Unidad de Hospitalización Breve de Psiquiatría.

El programa incluye cuatro sesiones de 45-60 minutos sobre identificación emocional, señales de alarma, afrontamiento y recursos personales, apoyadas en materiales estandarizados para su aplicación por profesionales de enfermería (manual del facilitador, fichas de trabajo para participantes y hoja de registro profesional). [1-4]



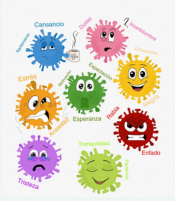
DESARROLLO



1. Identificando mis emociones: reconocimiento y expresión de emociones, pensamientos y conductas.
2. Detectando señales de alarma: identificación de cambios emocionales y conductuales que pueden preceder a una crisis o recaída.
3. Estrategias de afrontamiento: entrenamiento en técnicas básicas de regulación emocional y manejo del malestar. [6,7]
4. Recursos personales y plan de bienestar: identificación de fortalezas, apoyos y elaboración de un plan de autocuidado. [1,2]

Todas las sesiones utilizan dinámicas participativas y actividades prácticas para fomentar el aprendizaje y la participación activa de los pacientes (manual facilitador, fichas de trabajo y hojas de registro). [4,5]

CONCLUSIONES



- Las dificultades en la gestión emocional son frecuentes en pacientes ingresados.
- Las intervenciones grupales lideradas por Enfermería contribuyen a mejorar la identificación y gestión de las emociones.
- Reforzar estrategias adaptativas y promover una participación más activa en su proceso de recuperación. [1,2]

BIBLIOGRAFIA (VANCOUVER)

- Anthony WA. Recovery from mental illness: the guiding vision of the mental health service system in the 1990s. Psychosoc Rehabil J. 1993;16(4):11-23.
- Deegan PE. Recovery as a journey of the heart. Psychiatr Rehabil J. 1996;19(3):91-97.
- Ministerio de Sanidad. Estrategia de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud 2022-2026. Madrid: Ministerio de Sanidad; 2022.
- Townsend MC, Morgan KI. Psychiatric Mental Health Nursing: Concepts of Care in Evidence-Based Practice. 10th ed. Philadelphia: F.A. Davis Company; 2022.
- Videbeck SL. Psychiatric-Mental Health Nursing. 9th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer; 2023.