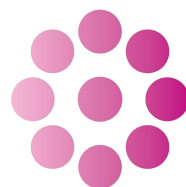




**psicosom**  
salud y desarrollo personal



*INSPIRACIÓN*

**PROYECTO ESPEJO**

**HABILIDADES PARA SANITARIOS  
CENTRADOS EN EL PACIENTE**



## CONTENIDOS

- 1.- Humanizar la sanidad
- 2.- ¿Por qué contar con Psicosisom?.
- 3.- ¿Qué es Proyecto Espejo?
- 4.- ¿Qué aporta Proyecto Espejo?
- 5.- ¿A Quién está dirigido?
- 6.- Nuestro propio método
- 7.- Una organización modular
- 8.- Unos contenidos integrados
  - 8.1.- Grupos de encuentro
  - 8.2.- Actividades competenciales
    - 8.2.1.- Liderazgo y Motivación
    - 8.2.2.- Gestión de estrés y Gestión Emocional
    - 8.2.3.- Comunicación. Actitudes básicas
    - 8.2.4.- Gestión de equipos y resolución de conflictos
  - 8.3.- Outdoor training “Un viaje épico”
  - 8.4.- Evaluación “atender al proceso”



# HUMANIZAR LA SANIDAD

Diversas razones, entre ellas la ausencia de un sentimiento de pertenencia y la falta de comunicación con los pacientes o entre los mismos profesionales, están llevado al trabajo sanitario a una creciente situación de desmotivación y falta de implicación.

Aceptar que el sistema sanitario es un medio complejo donde convergen multitud de tareas e intereses, es un paso para romper esta dinámica; algo crucial en los momentos actuales de constantes cambios.

Una formación de calidad, e innovadora tanto en las perspectivas como en la metodología se convierte en una herramienta esencial para formar profesionales convencidos y comprometidos con el cambio que las instituciones sanitarias precisan.

Necesitamos personas que apuesten por el cambio; necesitamos profesionales preparados, no solo en conocimientos técnicos, sino en las habilidades y actitudes precisas para implicarse e implicar a los demás en dichos objetivos.

Este curso combina las aportaciones teóricas y prácticas necesarias, con el propio proceso de crecimiento personal del participante. Nada se aprende mejor, que aquello que experimentamos en primera persona.

## ¿POR QUÉ CONTAR CON PSICOSOM?

Somos una empresa gallega, con más de quince años de experiencia en Psicoterapia, Desarrollo Personal y Formación para profesionales.

Contamos con un Centro Clínico en A Coruña donde ofrecemos servicios Psicoterapéuticos y Médicos tanto a nivel privado como para prestigiosas aseguradoras como Sanitas, Generali o Más vida Red.

Desarrollamos además una destacada labor docente, tanto propia como en colaboración con reconocidas instituciones:

Poseemos una formación propia en nuestro método Rebalancing System para habilitar formadores, reconocida por la "Asociación Española Rebalancing System"

Con el **Instituto Focusing España**, ofrecemos la Diplomatura en **Focusing**: modelo terapéutico extendido por todo el mundo y creado por Eugene Gendlin, uno de los más eminentes Psicoterapeutas estadounidenses.

Poseemos además Convenios de Prácticas con las facultades de Psicología de la **Universidad de Santiago de Compostela** y la **Universidad a Distancia (UNED)**, gracias a los cuales acogemos cada año a estudiantes que se forman en nuestras instalaciones.

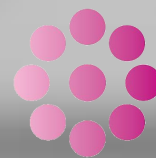




*EMPATÍA*

A black and white photograph of a woman looking down at a baby. The woman's face is in profile, looking down with a gentle expression. The baby is lying down, and only the head and shoulders are visible. A large, semi-transparent pink shape with rounded edges is overlaid on the lower half of the image, containing the word 'DEDICACIÓN' in white, italicized capital letters.

*DEDICACIÓN*



## ¿QUÉ ES PROYECTO ESPEJO?

Tener una sanidad de calidad, no solo en lo técnico, sino también en el trato humano de sus profesionales es uno de nuestros objetivos básicos.

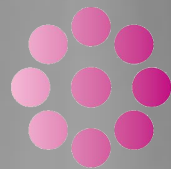
Mejorar el clima laboral gestionando convenientemente las quejas de los usuarios, minimizando las bajas por estrés y depresión de los propios trabajadores y disminuyendo el nivel de conflictividad dentro de los equipos de trabajo es una meta prioritaria para los gestores de estos servicios.

Para lograr estos objetivos ofrecemos un proceso vivencial, adaptable y profundo, a través del cual los profesionales de la sanidad mejorarán su capacidad de escucha y comunicación, sus dotes empáticas, su potencial para gestionar sus niveles emocionales y de estrés, así como su habilidad de relación no solo con los pacientes sino con sus propios compañeros.



*CONGRUENCIA*





## ¿QUÉ APORTA PROYECTO ESPEJO?

- Fomenta un conocimiento amplio y profundo de las diferentes competencias y actitudes ligadas a la gestión de personas en los Servicios Sanitarios.
- Permite experimentar y entrenar dichas competencias y actitudes, a través del propio proceso personal, la práctica supervisada y la evaluación continua de los avances.
- Mejora las actitudes empleadas en la comunicación por parte de los participantes (Escucha activa, Empatía, Congruencia, Aceptación incondicional)
- Crea un sentimiento de pertenencia y vínculo con el grupo de forma que se facilite la comunicación y el desempeño de las tareas cotidianas.
- Propone concepción Humanista y Sistémica de la persona que se incorpora a través de un método propio "Rebalancing System".® eminentemente experiencial.
- Tiene en cuenta a cada alumno por encima de valoraciones puramente económicas o de rendimiento.
- Otorga una especial atención a las relaciones de ayuda, cuyos campos de aplicación han sido tan diversos como el trabajo social, la enfermería, la educación, etc.



## ¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO?

Proyecto Espejo está dirigido a todos los Profesionales de la sanidad tanto pública como privada en todo el territorio español:

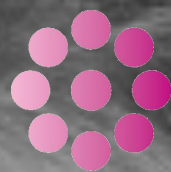
- Médicos
- Enfermeras
- Auxiliares
- Celadores
- Personal administrativo



*ACEPTACIÓN*



*PROCESO*



## NUESTRO PROPIO MÉTODO

PROYECTO ESPEJO se imparte con una metodología propia, basada en “Rebalancing System”®: un innovador sistema que posee una serie de características básicas:

Es **Experiencial**: “Nada se aprende mejor que con la experiencia”.

Es **Procesual**: atendiendo en todo momento al camino experiencial recorrido por el alumno, durante el cual este adquiere no solo los conocimientos, sino la destreza para aplicarlos.

Es **Progresivo**: Consiguiendo que el alumno avance a su ritmo, pero seguro y capaz de asumir completamente su propio experimentar.

Es **Integrativo** ocupándose de todos los aspectos que conforman el desarrollo del alumno.

- Su propio mundo interno, que se ve concernido y modificado durante el aprendizaje.
- Su capacidad para adquirir conocimientos, mejorando la concentración y la conexión consigo mismo.
- La capacidad expresiva: lenguaje oral, corporal y expresión emocional.
- La capacidad relacional, mejorando las actitudes para una buena comunicación.
- La capacidad de compartir los propios valores y de aceptar los valores de los demás de una forma constructiva.





*INTERÉS*



## UNA ORGANIZACIÓN MODULAR

Nuestra formación cuenta con cien horas totales, pudiéndose dividir hasta en cuatro módulos de veinticinco horas cada uno según la disponibilidad del centro y de los propios alumnos.

La distribución temporal de estas horas siempre se hará de forma flexible teniendo en cuenta las necesidades del centro.

Proyecto Espejo es una formación netamente personalizada por lo que los grupos no deben exceder los veinte participantes, si bien se pueden constituir el número de grupos necesarios hasta completar la totalidad de la plantilla a la que necesitemos dirigirnos.

Cada grupo de trabajo se designará con el nombre de una personalidad famosa del mundo de la enfermería. Por ejemplo:

Grupo I: Grupo Orem

Grupo II: Grupo Rogers

Grupo III: Grupo Nightingale.

Grupo IV: Grupo Peplau

Grupo V: Grupo Roy

Etc.



# UNOS CONTENIDOS INTEGRADOS

## **Módulo I:**

### **Grupo de Encuentro:**

#### *Autoconocimiento y Comunicación*

Los participantes inician un proceso de Autoconocimiento, apoyándose en su propia vivencia y en el feedback del grupo.

## **Módulo II:**

### **Actividades Competenciales:**

#### *Flexibilidad, Conocimiento y Entorno*

**Curso I:** Gestión de Estrés, Gestión Emocional.

**Curso II:** Actitudes básicas de comunicación:

**Curso III:** Gestión de Equipos, Resolución de Conflictos

**Curso IV:** Liderazgo y Motivación

## **Módulo III:**

### **Autdoortraining:**

#### *Vínculo y Pertenencia*

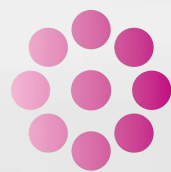
Los participantes conviven durante ocho horas en un entorno diferente al de su trabajo, participando en actividades individuales y grupales para poner en práctica lo aprendido.

## **Módulo IV:**

### **Evaluación:**

#### *Atender al Proceso*

Los participantes realizan al inicio y al final de la formación una serie de pruebas que sirven para evaluar su aprendizaje y el funcionamiento del propio curso

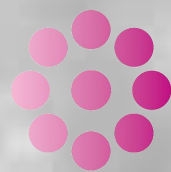


*RESPEITO*



*ESCUCHA*





## GRUPOS DE ENCUENTRO

Los grupos de encuentro tendrán lugar en sesiones de 2 horas continuadas, durante las cuales, los participantes compartirán sus vivencias y experiencias con los demás, sin ningún tipo de límite, con la única condición previa de una absoluta confidencialidad.

El grupo estará facilitado por dos Terapeutas-Docentes designados por Psicosom.

El lugar de realización de los grupos de encuentro será el asignado por la organización sanitaria.

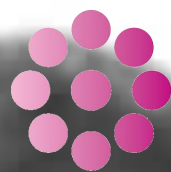
La finalidad de estos grupos es fomentar la comunicación profunda entre los asistentes, entrenando sus actitudes de escucha empática, congruencia y aceptación del otro.

Una vez iniciado el proceso, los propios alumnos por parejas actuarán de facilitadores del grupo, con la supervisión de los Terapeutas-docentes, adquiriendo de este modo la experiencia básica necesaria.

Todo el proceso, servirá como forma de adquisición de habilidades para guiar grupos, así como de proceso de crecimiento personal y de autoconocimiento de los participantes, imprescindible en una formación que se centra en las actitudes y habilidades necesarias para ejercer puestos de responsabilidad.



*EXPERIENCIAS*



## ACTIVIDADES COMPETENCIALES

Aprender experimentando. Aprender viviendo.

Los diferentes módulos de actividades pretenden aportar los contenidos necesarios para lograr una sanidad más humana y eficaz.

Se trata de talleres experienciales donde además de exposiciones por parte del docente se realizan ejercicios y experiencias dinámicas que apelarán a todos los tipos de inteligencia del alumno; es decir ejercicios de autoconsciencia, de comunicación interpersonal, ejercicios para pensar, para aprender corporalmente, para ejercitar la creatividad, etc.

El proceso de aprendizaje avanzará siempre teniendo en cuenta a cada alumno de forma individual, así como al grupo en su conjunto .

Todos y cada uno de estos ejercicios dinámicos se encuadran en un marco basado en el autocuidado, la confidencialidad y el respeto más estricto por parte de los profesionales de Psicosom

Los contenidos se articulan en base a cuatro módulos básicos

- Autoconsciencia, Gestión de Estrés y Gestión Emocional.
- Comunicación. Actitudes básicas
- Liderazgo y Motivación
- Gestión de conflicto y trabajo en equipo

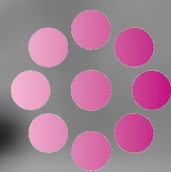


## Liderazgo y Motivación

En este curso aprenderá a sacar el líder que lleva dentro; aprenderá a formarse a usted y a formar a los demás para poder liderar, y a establecer relaciones sólidas y eficaces.

La motivación es un factor muy importante pues no sólo repercute en nuestro desempeño laboral (aumentando la efectividad y la productividad), sino también en nuestra salud (constituye un factor clave para prevenir futuros problemas psicológicos, como la depresión).

Por ello es vital ser consciente de aquello que nos motiva, de aquello que nos mueve inevitablemente hacia nuestros objetivos.



*INICIATIVA*



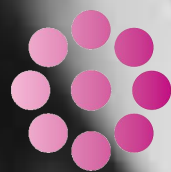
The background of the slide is a grayscale photograph of a hand holding an IV drip. The drip chamber is in the upper right, and the tubing leads down to a hand holding the end of the tube. A bright pink triangle is positioned on the right side of the slide, partially overlapping the hand and the drip chamber.

# Autoconciencia

## Gestión de Estrés y Gestión Emocional

Aprender a manejar el estrés es un recurso imprescindible para que las personas puedan mejorar su salud personal y mejoren su capacidad de enfrentarse a su día a día.

Además, conocer las propias emociones, identificarlas, gestionarlas de una manera adecuada permite enfrentarse a situaciones difíciles sana y eficazmente.



*CONOCIMIENTOS*

# Comunicación

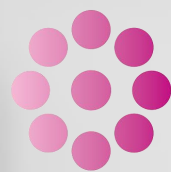
## Actitudes básicas

Las relaciones con los demás son una de las principales fuentes de felicidad o de conflictos para el ser humano.

Entrenar adecuadamente actitudes básicas para la comunicación como la Empatía, la Congruencia o la Aceptación Incondicional puede proporcionarnos grandes dosis de satisfacción.

Vivir con los demás es ser con ellos, no estar con ellos.

Vivir bien con los demás es ser libre para expresarse



*PRÁCTICA*



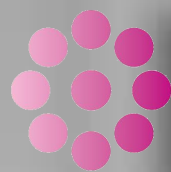
## Gestión de Equipos y Resolución de Conflictos

Coordinar, gestionar y motivar a estos equipos es una tarea cada vez más necesaria en los directivos y personas con responsabilidad.

la capacidad de un equipo para afrontar un conflicto es el factor más determinante en el éxito o fracaso del mismo.

los equipos deben evaluar periódicamente sus capacidades para resolver conflictos a fin de desarrollar mejores maneras de gestionarlo y resolverlos.

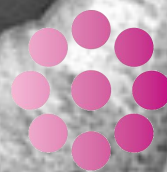




*COLABORACIÓN*

A black and white photograph showing the lower bodies and hands of three people standing in a circle on a grassy field. The person on the left is wearing a white t-shirt with a graphic print and dark pants. The person in the middle is wearing a light-colored long-sleeved shirt and dark pants. The person on the right is wearing a light-colored t-shirt and dark pants. Their hands are clasped together in the center. A large, magenta-colored, wavy banner is overlaid across the middle of the image, containing the word 'CONVIVENCIA' in white, italicized, serif capital letters.

*CONVIVENCIA*



# Outdoor Training

## “Un viaje Épico”

Como cierre de esta formación está prevista una convivencia de 8 horas en un lugar alejado del ambiente de trabajo.

Aquí sustituiremos los “conocimientos” por las “actitudes”; el “aula” por “la naturaleza” y la “acumulación teórica” por la “Experiencia”.

Un trabajo divertido y profundo contextualizado con un Storytelling adaptado a cada cliente.

Utilizaremos elementos sencillos o de mayor calado: juegos, dinámicas colaborativas, retos individuales, que nos permitirán reafirmar los conceptos aprendidos y compartir lo experimentado a lo largo de la formación.

El objetivo es cohesionar los grupos y facilitar la adquisición por parte de cada uno de los participantes de un sentido arraigado de participación dentro de la organización.

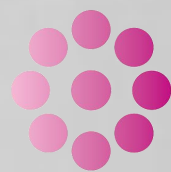
Además los coffee-break, las comidas y otras paradas, serán momentos propicios para unir lazos, sin la tensión del trabajo.

Los lugares de realización se acordarán con la empresa siempre en los alrededores, de forma que se minimice el tiempo de desplazamiento que correrá por cuenta de cada uno de los participantes.





*PRECISIÓN*



## Evaluación

### “Atender al proceso”

El primer día de la formación se entregará a los participantes una serie de pruebas que tienen como finalidad evaluar sus actitudes y habilidades para el desempeño de puestos de responsabilidad.

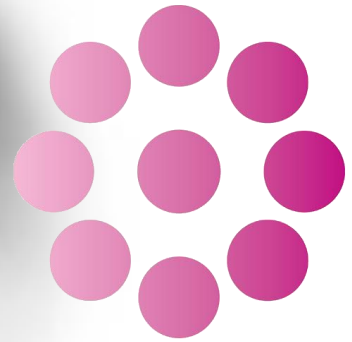
Dichos test habrán de ser cumplimentados por los participantes en sus casas y entregados el siguiente día que asistan al curso.

De igual forma antes de la finalización de las actividades volverá a entregarse dicha batería de pruebas, para poder comparar los resultados con los del inicio y poder así evaluar por un lado los cambios individuales de los participantes y por otro el funcionamiento de la propia formación.

Psicosom , antes de finalizar la formación entregará un informe al responsable de enfermería con la información obtenida y las conclusiones correspondientes.



**psicosom**  
salud y desarrollo personal



*WWW.PSICOSOM.COM*