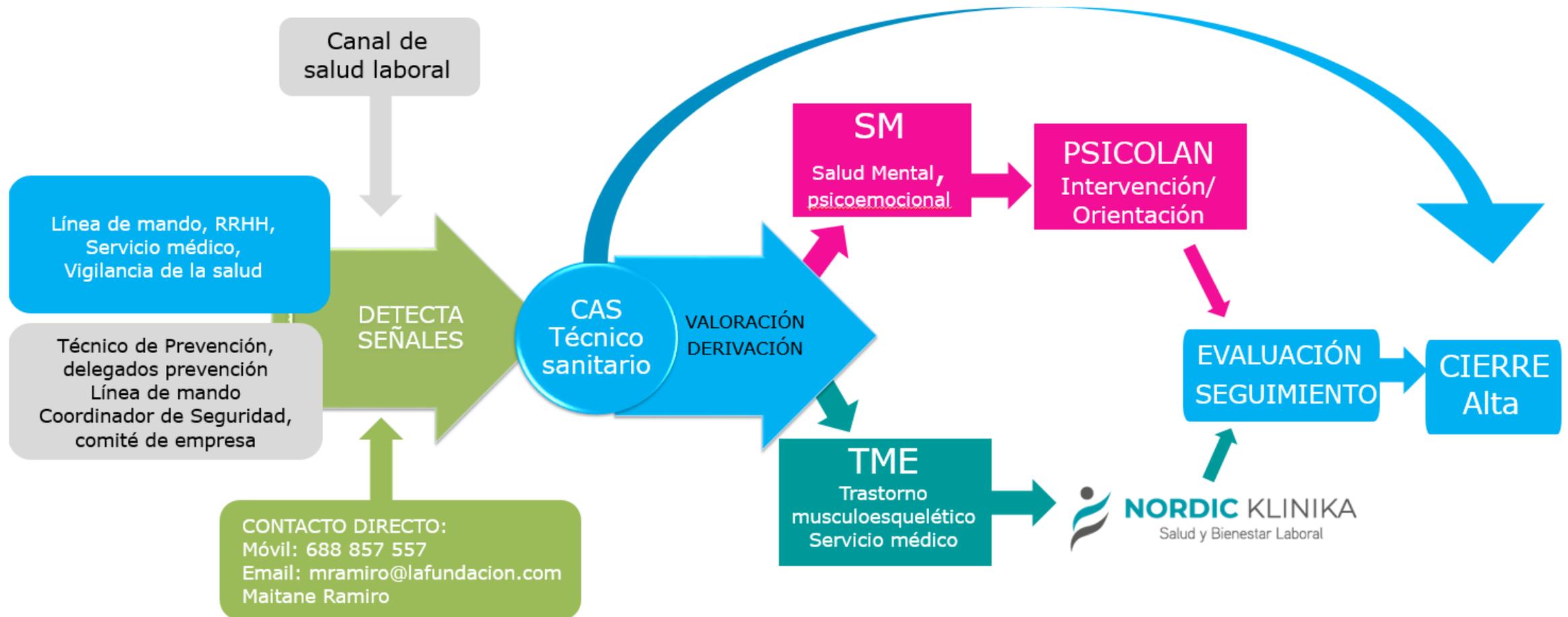


PsicoLan Programa TU SALUD ZURE OSASUNA:



OBJETIVO: Reorientar el abordaje:

**DE CENTRADO
EN EL
PROBLEMA**



**CENTRADO
EN LAS
SOLUCIONES**

Intervención psicosocial: enfoque sistémico

**FOCALIZAR en el TRABAJO: Procedimiento semFYC
Sociedad Española Medicina de familia y comunitaria
+
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EFICAZ: Terapia Breve**

**Cómo mejorar la SALUD EMOCIONAL en el
trabajo en problemas de Salud Mental no grave**

Terapia Breve (Terapia Familiar Sistémica Breve)

- Aborda los conflictos desde la **perspectiva relacional**
- La persona trabajadora **es tratada no como víctima** de un problema, sino como **agente implicado activamente** en lo **que mantiene el problema** (sin desearlo) y en lo que **lo resuelve** (sin darse cuenta)

Para resolver un síntoma no hace falta conocer su causa ni su función, sino iniciar un cambio mínimo hacia la mejoría



Propuestas centradas en soluciones para abreviar la recuperación de la normalidad personal y laboral

PARA QUÉ

los objetivos se describen **en términos observables** (personales, físicos e interpersonales)

¿HASTA CUÁNDO?

tanto como sea **necesario y lo mínimo** posible

¿QUIÉNES?

Las **decisiones se acuerdan** entre los intervinientes en el proceso

¿CÓMO?

El **paciente = AGENTE**, active en el centro, comparte las decisiones desde inicio al final del proceso

Se exploran las soluciones y puntos fuertes que **SI han funcionado**
¿En qué momentos antes de la baja las cosas te han ido mejor?

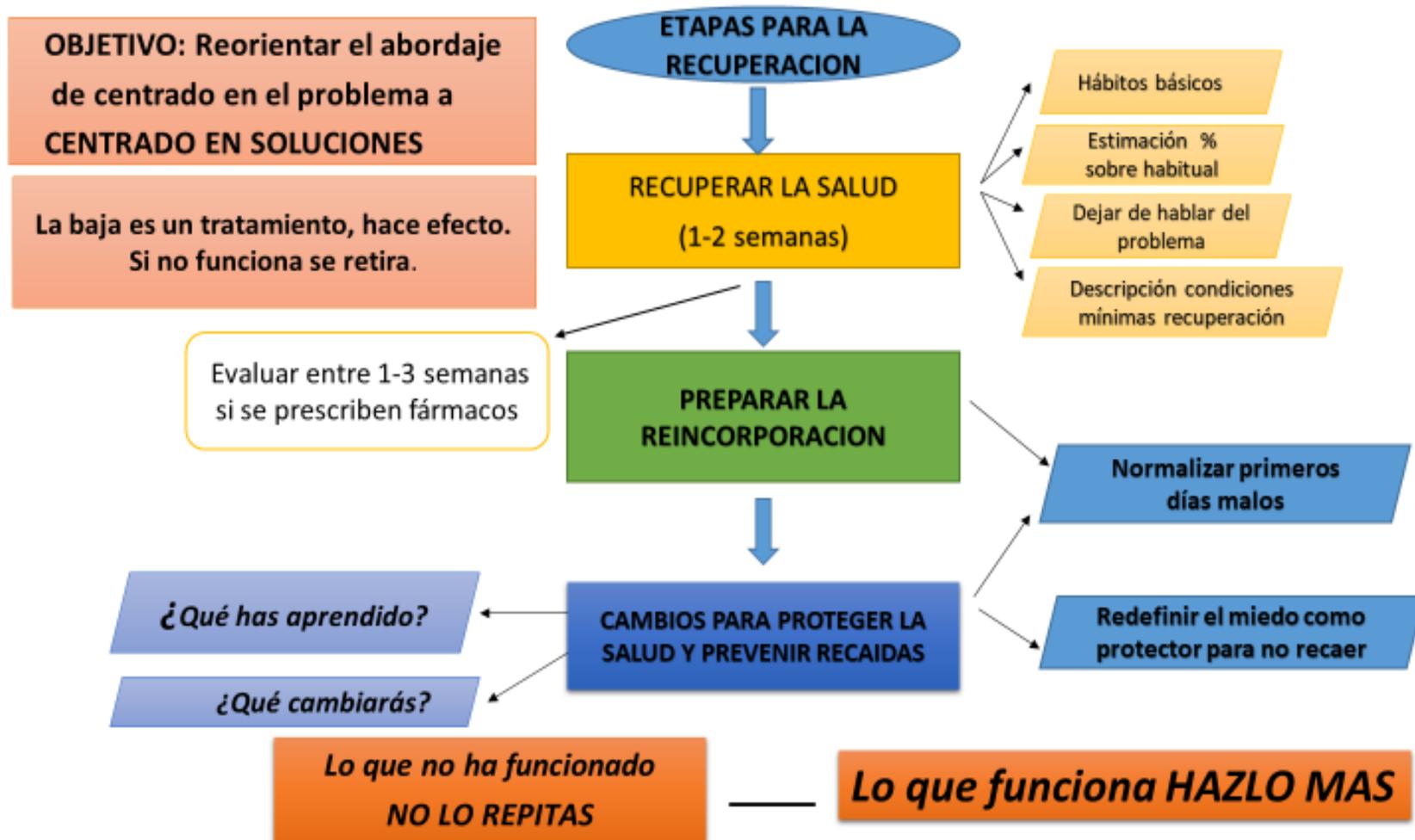
Se exploran las **soluciones intentadas NO han funcionado**
¿Qué has intentado tú para resolver, antes de pedir la consulta?



Etapas

- RECUPERAR LA SALUD
- PREPARAR y APOYAR LA REINCORPORACIÓN
- CAMBIOS PARA PROTEGER LA SALUD Y PREVENIR RECAÍDAS

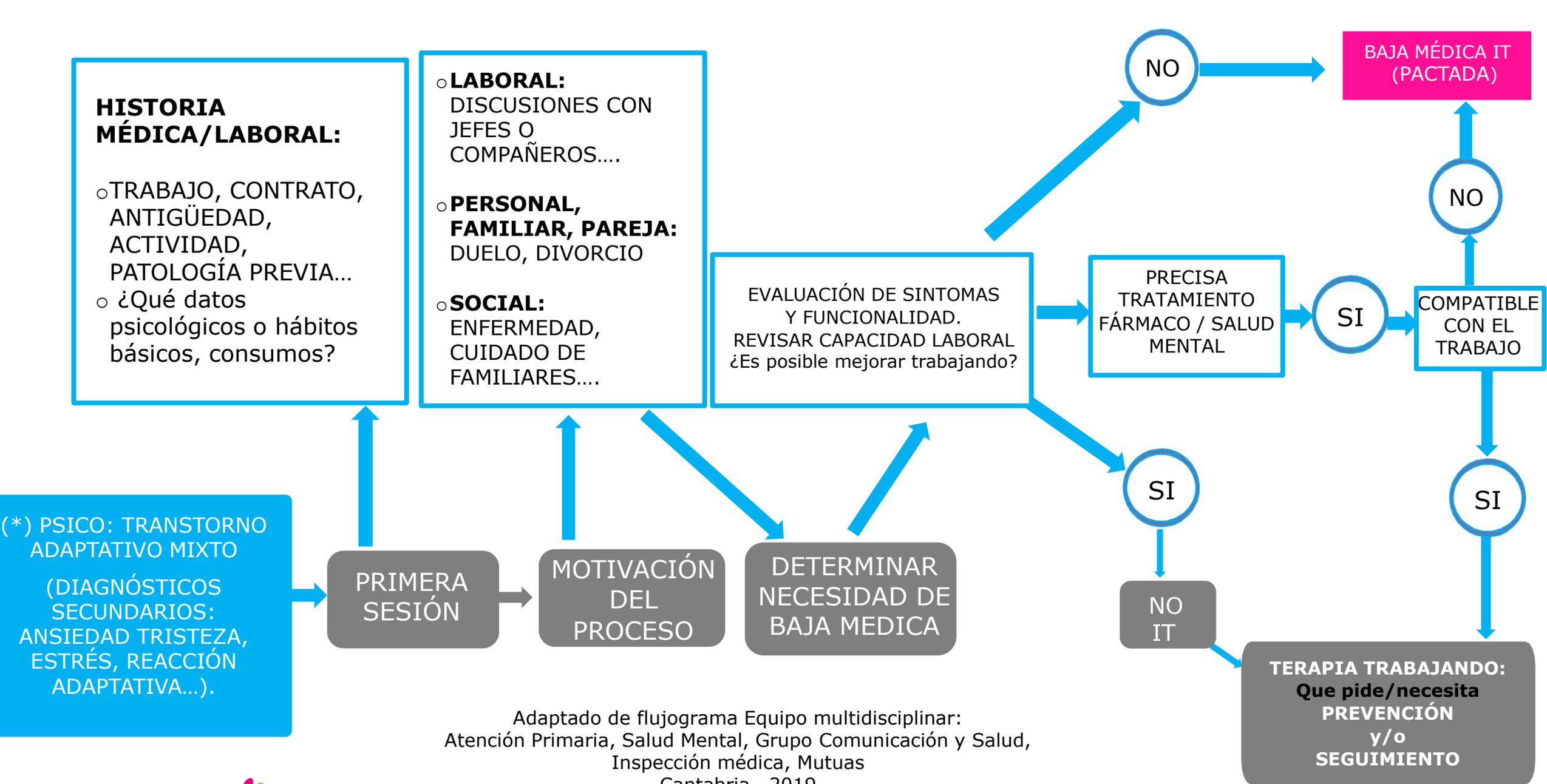
Algoritmo procedimiento semFYC



Losilla Domínguez, M., González Pescador, M. y Sobrino López, A. (2018). Negociar la baja en un Trastorno mental no grave. *AMF* 14(9), 513-520



PROGRAMA de PREVENCIÓN de la SALUD:
Tu salud, *Zure Osasuna*
Febrero 2021



Adaptado de flujograma Equipo multidisciplinar:
Atención Primaria, Salud Mental, Grupo Comunicación y Salud,
Inspección médica, Mutuas
Cantabria, 2019

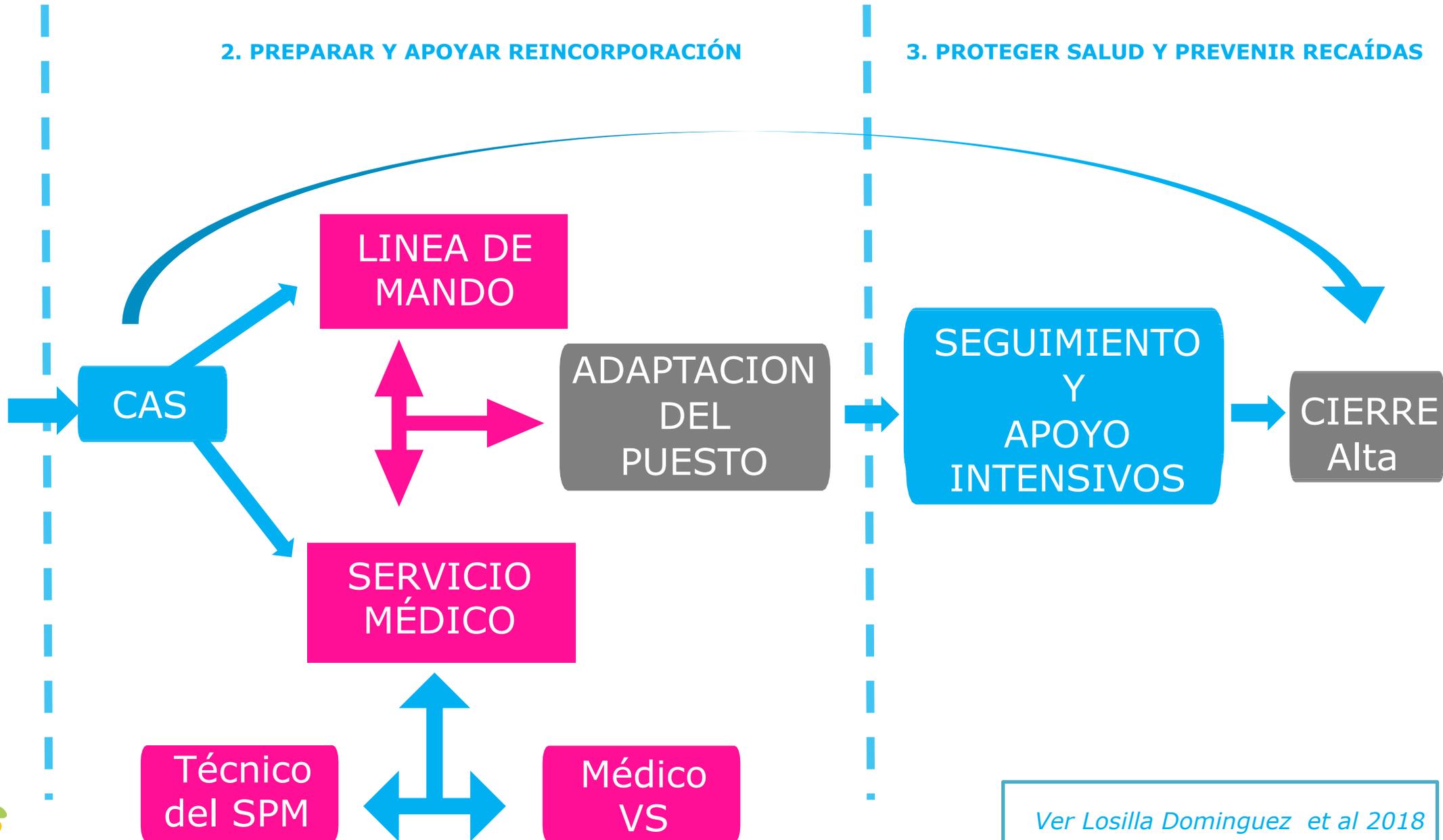
1. RECUPERACIÓN
SALUD + máxima
suficiente

2. PREPARAR Y APOYAR REINCORPORACIÓN

3. PROTEGER SALUD Y PREVENIR RECAÍDAS



ALTA
MEDICA.
RETORNO
DE IT





**INTERVENCIÓN organizacional para PREVENCIÓN de la
SALUD:
Colegio Ikastexea**

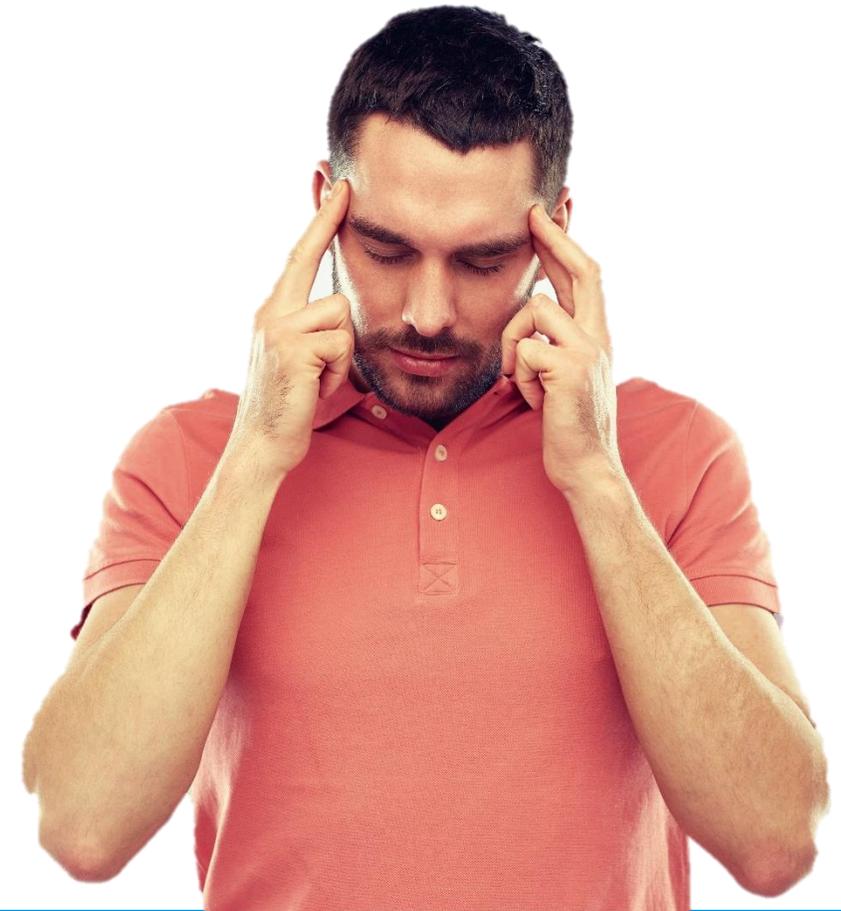
Marzo y Junio 2021

PSICOLAN Intervención psicosocial:

Intervención puntual a demanda:

Cómo afrontar el **DUELO**, la **muerte inesperada**, tras la pérdida inevitable e impredecible de un compañero de equipo por suicidio

- **Impacto en la organización** (equipo directivo, profesores, alumnos y familias, y personal del centro)
 - Impacto emocional grupal (Secundaria)
- Acción **sensibilización** para minimizar impacto
- Oportunidad de **prevención: formación** al profesorado para efecto psicoeducativo para el alumnado



El autocuidado *(Victoria Camps, 2021, p. 203)*

“

“Cuidar de sí es procurar que lo adverso nos afecte lo menos posible. La sabiduría la entendió bien Spinoza: hacer que los afectos tristes, que los hay, no disminuyan nuestra potencia de actuar, no actúen en detrimento de los aspectos alegres, que también los hay.”