

ORGANIZACIÓN Y CRONOGRAMA DE LA ACTIVIDAD GRUPAL “COMPROMISO CON EL CAMBIO” EN USUARIOS DEL SAP DE ALBACETE

Perfil destinatarios

Usuarios del SAP que deciden comprometerse con el cambio, y experimentan dificultades en áreas relacionales, emocionales, y sintomatología física y psicológica.

Número de participantes: 10.

Criterios de selección de participantes:

- Haber realizado varias sesiones en el SAP.
- Acuerdo del participante a la propuesta y compromiso de seguimiento
- Motivos de consulta: estrés/ansiedad, obsesividad-rumiación, dificultad en la gestión emocional

Lugar y horario:

Sala de prácticas nº 3 de la Facultad de Enfermería. Viernes, de 11:30h a 13:00h.

Medidas de prevención adoptadas:

- Dispensador en la puerta de la sala, frasco de hidrogel en el interior, papel desechable.
- Uso de mascarilla,
- Distancia de seguridad,
- Higiene y ventilación
- Limpieza del tatami tras cada sesión grupal (agua, lejía, productos desinfectantes)
- En el supuesto de detectar algún caso positivo se seguirá el protocolo de actuación del centro

Contenidos y Cronograma

SESIÓN	FECHA
1. Nuestro cuerpo, nuestra mente y el estrés	18/12/2020
2. Nuestros pensamientos y el bienestar	15/01/2021
3. La regulación y gestión emocional	22/01/2021
4. Mindfulness y autoamabilidad	05/02/2021
5. El compromiso con uno mismo	12/02/2021
6. El autocuidado	19/02/2021

Responsables del SAP: Marta Parra Delgado Y Rigoberto López Honrubia