



Comunicación en salud comunitaria

Talleres de manejo del estrés

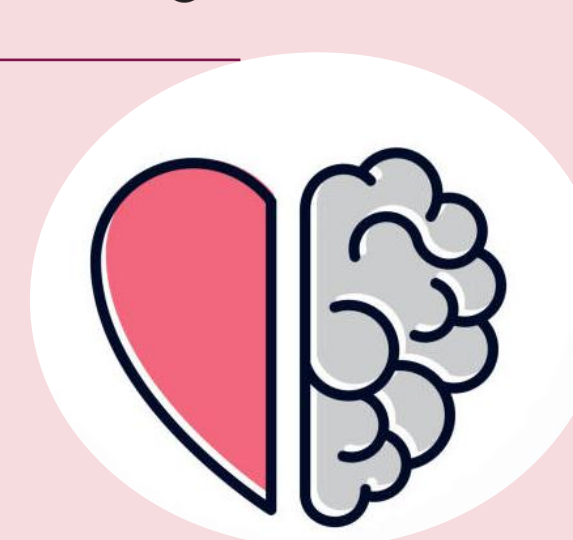
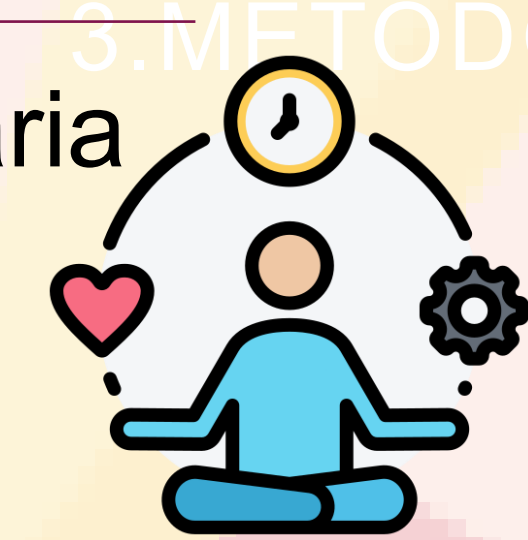
Martín Alaminos, Patricia; Martín Molina, Ana; Docavo Barrenechea-Moxo, Juan José; Moreno Unzuurrungaza, Inés. CS Monóvar y CS Torito

Objetivos Identificar a los pacientes que sufren ansiedad.

Mejorar el manejo del estrés desde Atención Primaria (AP) mediante una **intervención comunitaria multidisciplinar**.

Poner el **foco en la comunicación** como herramienta clave para la identificación del malestar, la participación activa en las sesiones y el empoderamiento de los pacientes.

Ayudarles a poner palabras a sensaciones y sentimientos.



Equipo

- Unidad de Atención al paciente.
- Enfermería.
- Medicina.
- También residentes.



Captación

- Los pacientes son captados cuando se detectan situaciones de estrés.
- También informando en el tablón de actividades del centro.



Descripción y metodología



Se incluyen:

Mayores de 18 años y menores de 65 años.

Se excluyen aquellas personas con trastornos mentales graves.

Tras una llamada de cribado, se asigna a los participantes en grupos de mañana o tarde.



La intervención consiste en **sesiones grupales semanales** de cuatro horas durante un mes.



En cada sesión se aborda **un aspecto del estrés**, combinando una explicación guiada, ejercicios, intercambio voluntario de experiencias y **material para trabajar en casa**.



Se valora la **percepción de síntomas de ansiedad antes y después** del programa, así como la identificación de **síntomas psicosomáticos** y el uso de herramientas como la respiración consciente.

Conclusiones



Importancia de la **comunicación verbal y no verbal** para crear un espacio seguro.



Facilitar la participación. Respetar los tiempos de cada persona, sin forzar la expresión emocional.



Nos ayudó a desarrollar **herramientas de comunicación en grupos variados de edad**.



Había requerimientos individuales concretos → **no podían condicionar al grupo**.

Aplicabilidad

- Es una intervención **replicable en Atención Primaria**, de bajo coste y alto impacto, **que refuerzan la identificación** y el abordaje comunitario del estrés.
- Subraya la **importancia de la comunicación clínica** como competencia esencial del profesional sanitario.