


Humanización del equipo de trabajo: Taller de bienestar emocional

Sánchez Merino, Ruth Muriel; López García, Visitación; Lucas García, María; Fernández Belmonte, Juana

Objetivo Principal:

 Promover la humanización y el bienestar emocional del equipo de trabajo.

Objetivos Específicos:

- Conocer conceptos clave de bienestar emocional y autoestima.
- Facilitar espacios de reflexión y expresión emocional.
- Identificar fortalezas y áreas de mejora.
- Mejorar la comunicación y la motivación del equipo.
- Favorecer un afrontamiento laboral más colaborativo y saludable.



Método:

Taller grupal de 2h dirigido al equipo multidisciplinar del Centro de Salud.

- Dinámica 1: intercambio de ideas mediante preguntas abiertas y reflexión grupal.



- Dinámica 2: identificación de fortalezas y áreas de mejora. Puesta en común y entrega de tarjeta creativa.



Resultados: participaron 30 profesionales.

- Creación de un clima de confianza, respeto y escucha activa.
- Las dinámicas favorecieron la reflexión compartida.
- Fortalezas comunes identificadas: empatía, responsabilidad y capacidad de adaptación.
- Áreas de mejora: comunicación interna y gestión del estrés.
- Contribuyendo todo ello al desarrollo de un entorno más colaborativo y centrado en las personas.



Conclusiones:



El bienestar emocional de los equipos de trabajo es esencial para garantizar un entorno laboral saludable y una atención de calidad. Los talleres grupales son una herramienta efectiva para mejorar la cohesión, las relaciones interpersonales y fomentar la humanización en el sistema sanitario.

