

# **Intervenciones terapéuticas para el autocuidado de los Profesionales en un equipo de atención primaria**

Sánchez Mur, Julia<sup>1</sup>  
Villar Losada, Gema M<sup>2</sup>  
Pozo Novoa, Raquel<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Enfermera/ICS, Barcelona, España, jsanchezmur@gmail.com

<sup>2</sup> Enfermera/ICS, Barcelona, España, gema.villar@gmail.com

<sup>3</sup> Enfermera/ICS, Barcelona, España, raponovoa@gmail.com

**Palabras clave:** relajación; danza terapéutica; bienestar; autocuidado.

**Key words:** relaxation; dance therapy; patient comfort; selfcare

## **Introducción**

La directora de un equipo de Atención Primaria de un ambulatorio del área de Barcelona consideró dedicar un día a la semana al autocuidado del profesional dentro de la jornada laboral.

## **Objetivos**

El objetivo general era el autocuidado de los profesionales de este centro de salud. Como objetivos específicos: proporcionar bienestar, profundizar en el autoconocimiento, establecer relaciones de calidad entre el equipo de profesionales en un ambiente más relajado y distendido.

## **Método**

Tras un cuestionario en el que se preguntó al equipo sanitario qué actividades se querían realizar, se decidió que la danza terapéutica y la relajación serían los dos talleres a impartir.

Se estableció que los talleres fueran los lunes en horario no asistencial, de 14.10 A 14.50 en grupos de 8 a 10 personas máximo, en el aula de educación sanitaria del centro sanitario. Los encargados de realizar los talleres eran dos enfermeras del propio equipo.

Se comenzó con el taller de relajación que consistía en 10 minutos de estiramientos y 40 minutos de relajación muscular progresiva acompañadas de respiración abdominal.

Por otra parte, el taller de danza terapéutica se estructuraba en 10 minutos de calentamiento, 30 minutos de movimientos corporales y 10 minutos de estiramientos.

Al finalizar ambos talleres se pasó una encuesta a los participantes para valorar el grado de satisfacción de las dos actividades realizadas.

## **Resultados**

Tras varias semanas, los participantes expresaron mediante las encuestas un mayor bienestar físico y mental producido por ambas actividades. Notaron mayor flexibilidad, equilibrio, tranquilidad, mejora de la postura y se dispuso de un ambiente más relajado que propició la creación de vínculos entre los profesionales.

## **Conclusión**

La relajación a través de diversas técnicas eliminó la tensión muscular, proporcionando equilibrio físico, psíquico y emocional, que hizo que mejorara el rendimiento y la calidad de vida de los profesionales. Por otra parte, la danza terapéutica, a partir del movimiento, redujo el estrés, mejoró el estado de ánimo y favoreció la interacción social. Todo ello repercutió, a su vez, en la calidad asistencial de los profesionales.