

Grupo de Afrontamiento de la Ansiedad en Atención Primaria.

Primera sesión. Normas del grupo

(Anexo 11)



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Consumo



Guía impulsada por la Dirección General de Asistencia Sanitaria y Resultados en Salud del Servicio Andaluz de Salud en colaboración con el Programa de Salud Mental, en el marco de la Estrategia de Cuidados de Andalucía.

Autoría:

Casta Quemada González

Zayda Bosch Vera

M^a José Ariza Conejero

Josefa Guerra Arévalo

José María García-Herrera Pérez-Bryan

Daniel Moreno Sanjuán

Revisión:

Evelyn Huizing

Almudena Millán Carrasco

Declaración de intereses: Las personas que han participado en la autoría y revisión de este documento declaran que no existe interés económico o personal, directo o indirecto, ni ninguna situación que pueda afectar a las actuaciones y decisiones durante su proceso de elaboración. Información disponible bajo petición a:



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons

[Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Título: Quemada González, C y cols. Grupo de afrontamiento de la ansiedad en Atención Primaria. Guía revisada Edita: Servicio Andaluz de Salud. Consejería de Salud y Consumo. Junta de Andalucía. 2023.

Maquetación y Cubierta: Cristina Pavón López. Escuela Andaluza de Salud Pública. Consejería de Salud y Consumo.

Repositorio Institucional del Servicio Andaluz de Salud:
<https://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/publicaciones/grupos-de-afrontamiento-de-la-ansiedad-en-atencion-primaria>

Anexo 11. Normas del grupo

Norma	Explicación
Puntualidad	<i>“Que no te tengan que esperar. No pierdas el inicio de la sesión. Tenemos que poder aprovechar el tiempo del grupo”</i>
Asistencia a todas las sesiones grupales	<i>“Consigue una alianza con el grupo. Avisa en caso de que no puedas asistir. Si faltas a dos o más sesiones grupales, con justificación o sin ella, no tendrá sentido seguir en el grupo”</i>
Confidencialidad	<i>“Puedes hablar de lo que estás aprendiendo en el grupo. Pero respeta: no hagas comentarios a otras personas sobre lo que hablan tus compañeros/as”</i>
El mismo tiempo para todos	<i>“Da a cada persona la posibilidad de hablar. Cada persona tiene su momento para hablar; hay que evitar hacer conversaciones al margen. Lo que hablamos, nos interesa a todo el grupo”</i>
Ten una actitud constructiva	<i>“Evita la crítica fácil, haz comentarios constructivos. Ayuda al resto a encontrar el lado positivo de las cosas. Se cuidadoso/a, reflexivo/a. No presiones a nadie (evita los “deberías”...)”</i>
Hemos de ir a lo práctico	<i>“Oriéntate a las soluciones, no en el lado negativo de las cosas”</i>
Muestra tu apoyo	<i>“Da tu apoyo a otro miembro del grupo si tiene dificultades en aquello que tú has podido superar. Juntos, es más sencillo”</i>
Si no estás a gusto, dínoslo	<i>“Haznos saber cómo te encuentras en el grupo. Queremos trabajar contigo”</i>
Vuelve al grupo	<i>“No renuncies. Si tienes problemas que no se tratan en las sesiones, podemos trabajar estos aspectos fuera del grupo y en otros momentos, si lo prefieres”</i>

Fuente: Adaptación del Protocolo de intervención grupal psicoeducativo para pacientes con depresión leve/moderado en Atención Primaria. Instituto Catalán de la Salud. Ámbito de Atención Primaria. Barcelona: Instituto Catalán de la Salud; 2009.



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Consumo