



# **COMO AFRONTAR LAS EMOCIONES QUE NOS PROVOCA EL COVID**

**SÁBADO 2 de abril 2022**

**Taller online-directo**

**Inscripción**

**Go Grupos Escuela de Psicodrama**

C/ Esquiroz 4, 1º B - 31007 PAMPLONA (Navarra)

Carrer de Roger de Llúria, 46, Piso 1 puerta 2 - 08009 BARCELONA

Tel.: 948 27 63 01 / 636 94 93 85 | psicodrama@gogrupos.com

## -INTRODUCCIÓN-

Los profesionales de atención a personas con Covid constituimos el sector profesional que está soportando las exigencias más intensas en esta situación de pandemia. Médicos, profesionales de enfermería, psicólogos, celadores, profesionales de limpieza, cocina, gestores, trabajadores sociales y otros profesionales, estamos desarrollando unas tareas de enorme responsabilidad que conllevan fuertes cargas emocionales.

Las consecuencias de estas cargas suelen ser silenciosas. Los profesionales se las llevan a su casa, en muchos casos considerándolas como una cuestión estrictamente personal y viviéndola en soledad. La falta de un abordaje adecuado las estamos viendo y, sobre todo, las estaremos viendo en un futuro próximo: burn-out, duelos crónicos, ansiedad, depresión, estrés postraumático, insomnio, etc.

El estar tan cerca de cuestiones tan vitales, nos lleva muchas veces a olvidarnos de nosotros. Evitamos “cuidarnos como cuidadores”. Parece como si, estando del lado de los que tratan de aliviar el sufrimiento, nos costara pasar al otro lado para dedicarnos a resolver la contaminación emocional que estos trabajos producen.

Se hace necesario un recurso adecuado a las necesidades, teniendo en cuenta las experiencias iniciales que desde el principio de la pandemia se abrieron.

Consideramos que un procesamiento en grupo es el entorno adecuado para resolver estas cuestiones aprovechando las fuerzas grupales como la universalidad, la cohesión, la confidencialidad, el aprendizaje cruzado, el apoyo mutuo, etc. La utilización de las técnicas psicodramáticas constituye la herramienta adecuada. Estas posibilitan la expresión externa de un sentimiento, una vivencia o una situación. Es un método de trabajo basado en la acción: “no me lo cuentes, hagámoslo”.

### **Go Grupos Escuela de Psicodrama**

C/ Esquiroz 4, 1º B - 31007 PAMPLONA (Navarra)  
Carrer de Roger de Llúria, 46, Piso 1 puerta 2 - 08009 BARCELONA  
Tel.: 948 27 63 01 / 636 94 93 85 | psicodrama@gogrupos.com

Este recurso nos permite trabajar la significación de los elementos emocionales sin necesidad de desvelar más que lo que cada persona decida.

## -OBJETIVOS

- 1- Explorar las **consecuencias emocionales** de la fuerte presión asistencial que sufren los profesionales. Facilitar una mayor autoconciencia de ello.  
Dejar esta presión en el trabajo para que influya lo menos posible en nuestras vidas.
- 2- Prevenir del riesgo de aparición del **“burn-out”** en los profesionales.
- 3- Ofrecer una experiencia de las posibilidades del trabajo con grupos



## -METODOLOGÍA-

### TALLER ONLINE

Trabajaremos **experiencialmente con técnicas grupales y psicodramáticas** adecuándolas al tema específico de cada jornada. Algunas de ellas pueden ser: caldeamientos grupales, escultura, sociometría, silla vacía, espectrogramas, escena psicodramática y sociodramática, construcción de imágenes, cierres grupales, etc.

#### **Go Grupos Escuela de Psicodrama**

C/ Esquiroz 4, 1º B - 31007 PAMPLONA (Navarra)  
Carrer de Roger de Llúria, 46, Piso 1 puerta 2 - 08009 BARCELONA  
Tel.: 948 27 63 01 / 636 94 93 85 | psicodrama@gogrupos.com

## -FECHA Y HORARIO-

### Fecha:

Día 2 de abril, sábado

### Horario:

- España: de 16:00 a 20:00
- Costa Rica, Guatemala, México: de 09:00 a 13:00
- Ecuador, Colombia: de 10:00 a 14:00
- Bolivia, Venezuela, Puerto Rico: de 11:00 a 15:00
- Chile, Argentina, Brasil, Uruguay: de 12:00 a 16:00

## -INSCRIPCIÓN-

El precio del taller es de 45 euros para España y Unión Europea y 30 euros para Latinoamérica.

Para facilitar la adecuada interacción grupal, el número de personas es limitado. Se respetará el orden de inscripción.

### **Go Grupos Escuela de Psicodrama**

C/ Esquiroz 4, 1º B - 31007 PAMPLONA (Navarra)  
Carrer de Roger de Llúria, 46, Piso 1 puerta 2 - 08009 BARCELONA  
Tel.: 948 27 63 01 / 636 94 93 85 | psicodrama@gogrupos.com

**-MODALIDAD-**

**TALLER ONLINE**

- Las sesiones serán coordinadas por la plataforma **Zoom**. Facilitaremos el ID y el enlace cuando se complete el grupo.
- Daremos las instrucciones previas adecuadas y asesoraremos individualmente a cada participante si es necesario.



## –FACILITADORES–

### **Hector Grimberg.**

Médico psiquiatra, psicoterapeuta, psicodramatista. Ha impartido cursos y talleres de psicodrama en Argentina y España. Docente de Escuelas Universitarias Gimbernats. Docente de Máster de Grupos en UB. Psiquiatra en CPB coordinando Talleres de pacientes TLP y Psicóticos. Actor y dramaturgo. Vive y trabaja en Barcelona. Como docente de Go Grupos Escuela de Psicodrama, ha impartido talleres de Procesos Grupales y Psicodrama, tanto en presencial como en on-line.



### **Carlos Larrañaga.**

Psicólogo Clínico y Deportivo. Psicodramatista. Miembro de la Asociación Española de Psicodrama (AEP) y el Foro Iberoamericano de Psicodrama (FIP). Especialización en Psicología Clínica Comunitaria. Experiencia docente y profesional en Psicología del Deporte, psicodrama y psicología de las adicciones. Vive y trabaja en Barcelona. Como docente de Go Grupos Escuela de Psicodrama, ha impartido talleres de Procesos Grupales y Psicodrama, tanto en presencial como en on-line.



Ambos docentes han participado en el diseño y realización de las diecisiete actividades grupales online, llevadas a cabo por Go Grupos Escuela de Psicodrama desde el inicio de la pandemia.

**Inscripción**

#### **Go Grupos Escuela de Psicodrama**

C/ Esquiroz 4, 1º B - 31007 PAMPLONA (Navarra)  
Carrer de Roger de Llúria, 46, Piso 1 puerta 2 - 08009 BARCELONA  
Tel.: 948 27 63 01 / 636 94 93 85 | psicodrama@gogrupos.com