



CARTA AL EDITOR

Experiencia de un grupo Balint durante la pandemia COVID



Balint group experience during the COVID pandemic

Sr. Editor:

Los grupos «Balint» surgieron en los años cincuenta creados por Michael Balint (1896-1970), un psiquiatra-psicoanalista húngaro establecido en Inglaterra. Su objetivo era dar la palabra a los médicos en su subjetividad y malestar, y en la relación emocional que se establecía con el paciente demandante de ayuda a través de la enfermedad¹. El objetivo del grupo Balint no es terapéutico en sí sobre el estado emocional del médico, salvo en la medida en que afecta la relación médico-paciente. Examina las reacciones del profesional con sumo cuidado, con la intención de ayudar a aquellos médicos que desean aprender de la experiencia para mejorar sus habilidades interpersonales. Esto implica mucho más que la simple adquisición de técnicas de entrevista clínica. Algunos médicos tienen dificultades recurrentes con un tipo particular de problema o de paciente, y esto conlleva que puede haber un aspecto de su personalidad que interfiere con sus relaciones profesionales. El tipo de aprendizaje fomentado en un grupo Balint consiste en aumentar la conciencia personal y el proceso de reconocimiento y modificación de sus reacciones. La formación del grupo Balint facilita la adquisición de conocimientos y habilidades que permitan al médico hacer frente a las dificultades que previamente tuvo con algún paciente. Suponen cambios personales fundamentales y se necesitan coraje y tiempo para llevarlos a cabo².

Nuestra experiencia relata cómo se ha desarrollado durante la pandemia COVID-19 la actividad de nuestro grupo Balint. El grupo está compuesto por 4 médicas de familia, un pediatra de atención primaria, una médica de Unidad Hospitalización Domiciliaria y una psicoterapeuta con la función de dinamizadora del grupo. Nos reunimos desde hace 6 años de manera periódica mensualmente: una sesión presencial de 180 min con un descanso de 15 min. Existe un compromiso de asistencia y participación mediante la aportación

de casos, haciendo un turno rotatorio flexible que puede romperse si algún miembro tiene la necesidad urgente de compartir alguna situación concreta.

Durante todos estos años se ha realizado una exposición crítica y autorreflexiva, dirigida por la psicoterapeuta, de diferentes problemas que se podrían agrupar en los siguientes apartados: errores profesionales, cuestiones éticas, igualdad de género, relaciones con el equipo, paciente difícil, etc. Hemos aprendido a manejar sentimientos de miedo, rabia, indignación, culpabilidad, vergüenza, desamparo, etc.

A raíz de la pandemia y el confinamiento se planteó la necesidad de continuar con el grupo, ante la percepción de la importancia de seguir trabajando en él, más aún en esta situación nueva con tanta carga emocional para todos, por lo que se decidió realizar las sesiones en formato online. Se propusieron sesiones mensuales a través de la plataforma zoom con una duración de 120 min, hasta hoy. La percepción por parte del grupo es que ha supuesto un apoyo fundamental, donde poder expresar nuestros sentimientos, compartir la manera en que vivíamos esta experiencia tan dura y una forma de poder manejar la incertidumbre de una situación nueva a nivel mundial que afectaba a nuestra esfera profesional y personal.

Para concluir, el objetivo del artículo es compartir nuestra experiencia y remarcar la importancia de estos grupos, descrita anteriormente en otras experiencias más cortas. Ayudan a aumentar la capacidad de reflexión, ser más consciente de nuestras reacciones para comprender mejor la relación con nuestros pacientes y recontextualizar las situaciones planteadas, aumentando la satisfacción profesional y previniendo el *burn-out*³.

Por último, en la situación actual de pandemia ha sido imprescindible adaptarse al formato online para realizar numerosos cursos, encuentros y reuniones, y ha demostrado ser muy válido^{4,5}. Su aplicación a grupos Balint, como el que describimos en el artículo, podría ser de gran importancia para el futuro.

Financiación

Este trabajo no ha recibido ningún tipo de financiación.

Bibliografía

1. Ribé J. ¿Qué fue de los tradicionales grupos Balint? En defensa de la perspectiva Balint y una metodología adaptada en los espacios de coordinación con atención primaria. *Norte de Salud Mental*. 2012;10:13–27.
2. Samuel O. How doctors learn in a Balint group. *Fam Pract*. 1989;6:108–13.
3. Arillo Crespo A, Zabalegui Ardaiz MJ, Ayarra Elia M, Fuertes Goñi C, Loayssa Lara JR, Pascual Pascual P. El grupo de reflexión como una herramienta para mejorar la satisfacción y desarrollar la capacidad introspectiva de los profesionales sanitarios. *Aten Primaria*. 2009;41:688–94.
4. Almarzooq ZI, Lopes M, Kochar A. Virtual learning during the COVID-19 pandemic. *J Am Coll Cardiol*. 2020;75:2635–40.
5. McDowell L, Goode S, Sundaresan P. Adapting to a global pandemic through live virtual delivery of a cancer collaborative trial group conference: The TROG 2020 experience. *J Med Imaging Radiat Oncol*. 2020;64:414–21.

Cristina Vivas Maiques^{a,*}, Miriam Moreno Prat^b,
Beatriz Vilariño Cerdá^c y Herminia García Serra^d

^a *Medicina Familiar y Comunitaria, Grup del Medicament de SoVamFiC. Unidad Docente Multiprofesional de Atención Familiar y Comunitaria (UDMAFYC), Valencia, España*

^b *Medicina de Familia y Comunitaria, Centro de Salud de Alfahuir, Valencia, España*

^c *Medicina Familiar y Comunitaria, Valencia, España*

^d *Medicina de Familia y Comunitaria, Unidad de Hospitalización Domiciliaria, Hospital Arnau de Vilanova, Valencia, España*

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: crisvivas@gmail.com (C. Vivas Maiques).