



dgapca

Dirección General de Asuntos  
del Personal Académico

Universidad Nacional Autónoma de México  
Escuela Nacional de Trabajo Social

## 3º Seminario internacional y multidisciplinario de los cuidados paliativos y tanatología: Avances, retos y desafíos de los cuidados paliativos en países y regiones del mundo

**HABILIDADES Y CREENCIAS: UNA HERRAMIENTA PARA  
MEJORAR EL TRABAJO EN CUIDADOS PALIATIVOS.**

Gerardo Forero Marín  
Terapeuta Familiar Sistémico – Coach PNL  
Red de Acompañamiento y Formación Espiritual  
RAFES



Gracias

# OBJETIVO



Reconocer las habilidades y actitudes emocionales del Cuidador, que permita una mejor relación personal y con los otros.

# La repetición: La repetición: La repetición:

Un recurso para el  
aprendizaje efectivo



La primera pregunta que surge es :  
¿Por qué decidí ser un Cuidador?

Necesidad familiar  
Necesidad económica  
Necesidad social  
Vocación



# TEST

¿Hacia qué lado gira la bailarina?

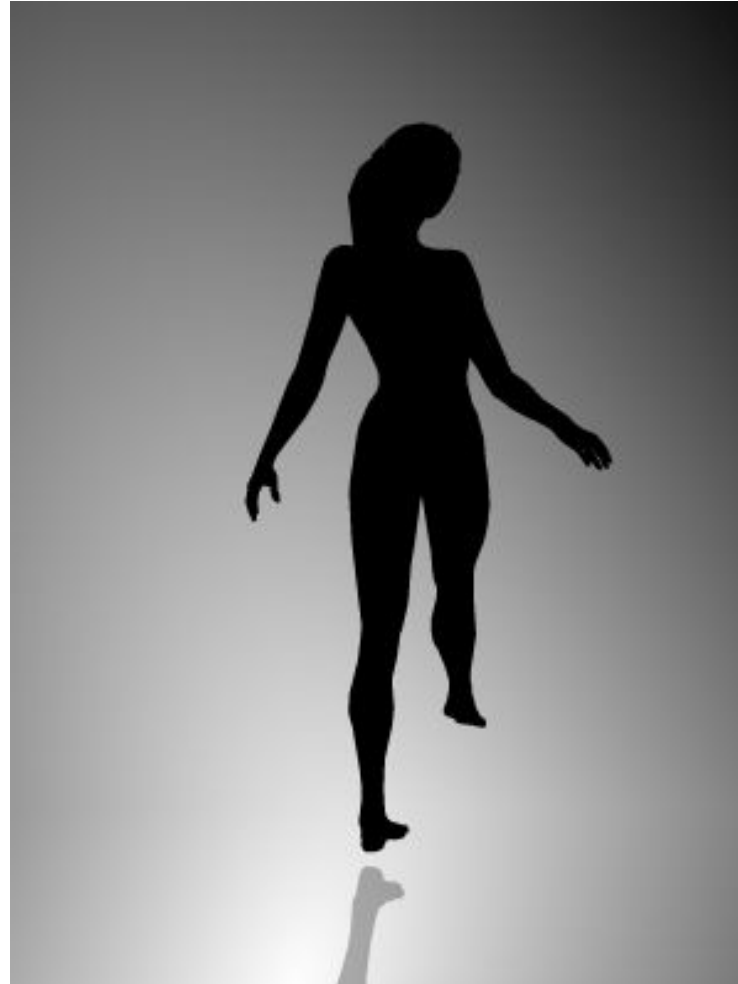


# TEST

## ¿Hacia qué lado gira la bailarina?

Si puedes verla girando en el sentido de las manecillas del reloj estas utilizando el hemisferio derecho de tu cerebro.

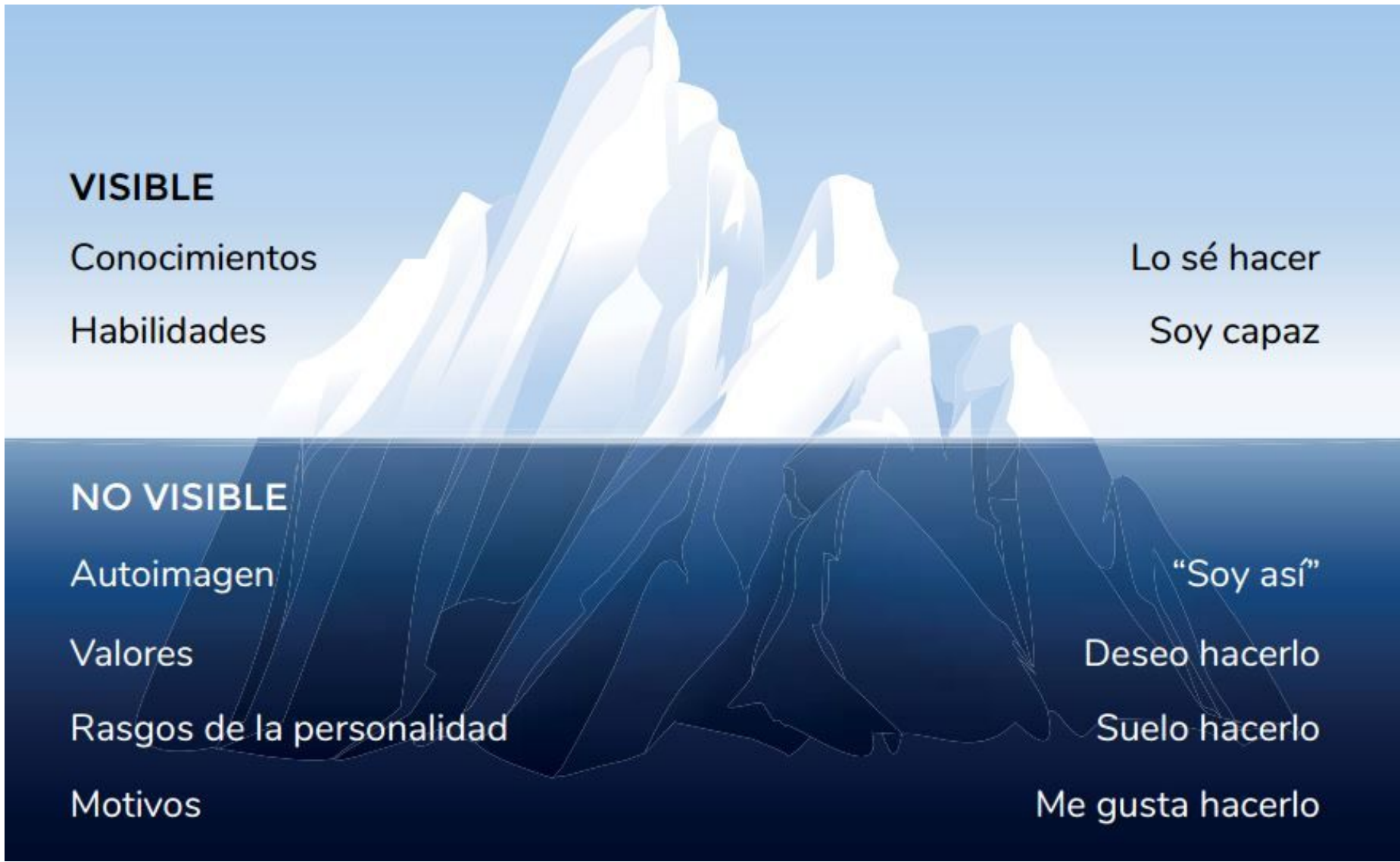
Si logras ver la figura girar en sentido contrario de las manecillas del reloj entonces estas utilizando el hemisferio izquierdo de tu cerebro.



Algunas personas pueden verla girar en ambos sentidos, otras solo pueden verla girar en un sentido.

Si logras ver la figura girar en ambos sentidos (uno a la vez), dicen los expertos que tu IQ está por encima de los 160.





# ¿Cómo realizar bien mi trabajo – vocación?



Excelente  
salud física

Inteligencia  
emocional

Tener  
empatía

Toma de  
conciencia

Vocación  
de servicio

Práctica de  
valores



Sin tiempo libre



Carencia psicológica de afecto



Atención desmedida y sin ayuda



**SALVADOR**



**JUEZ**



**VÍCTIMA**



## PASAR DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA

Un joven vendedor se dirigió a un agricultor y comenzó a hablarle con entusiasmo sobre el libro que vendía.

—Este libro le explicará todo lo que necesita saber sobre la agricultura —afirmó el entusiasta vendedor—.

Dice cuándo sembrar y cuándo cosechar; describe los efectos del clima; lo que se puede esperar y cuándo esperarlo; explica todo lo que hay que saber.

—Joven —repuso el agricultor—. No es eso en lo que reside la dificultad. Sé todo lo que dice el libro. Lo que encuentro difícil es hacerlo.

ERNEST KURTZ



# CUIDANDO AL CUIDADOR



GERARDO FORERO MARÍN

Terapeuta

Las competencias son aquellos conocimientos y habilidades que tiene una persona para responder ante una tarea o actividad.





# Autoconocimiento

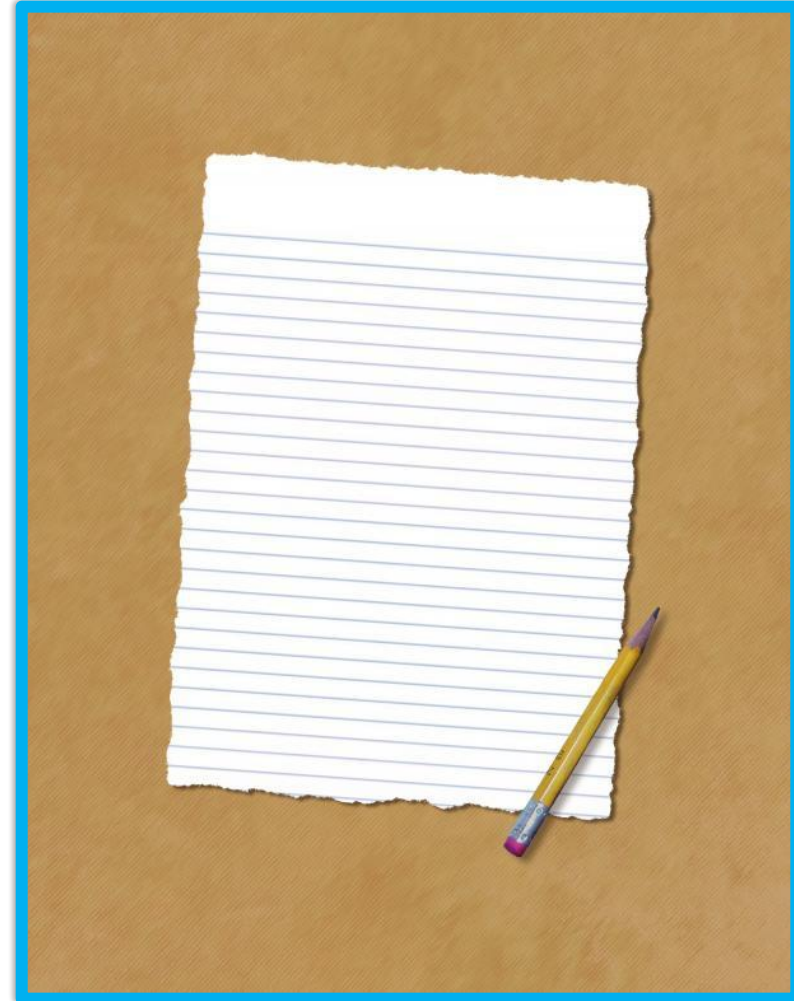




- ¿Cuántas veces en tu vida te tomas el tiempo para pensar quién eres?
- ¿Evalúan periódicamente si vas enfocado hacia tu centro de vida o tu objetivo para ser feliz?
- ¿Analizas tus acciones diarias y te propones cambios de actitud para mejorar tus relaciones con los demás?

# EJERCICIO 1

Dese el permiso de pensar (ojala escribir) 3 competencias que tiene o que le han reconocido los demás frente al trabajo de Cuidador en Cuidados Paliativos.





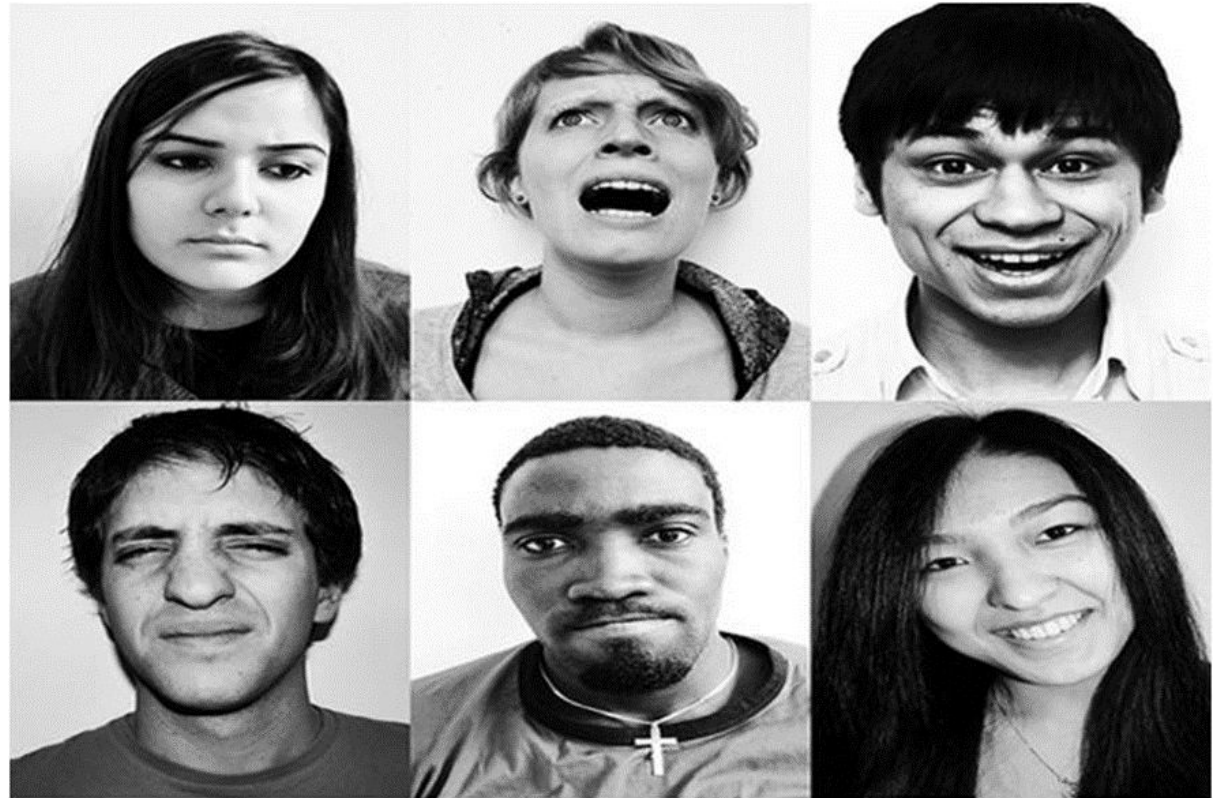
*La gente olvidará lo que digas,  
la gente olvidará lo que hagas,  
pero nunca olvidará  
cómo la hiciste sentir.*

Maya Angelou

*Sabiduría Interior*



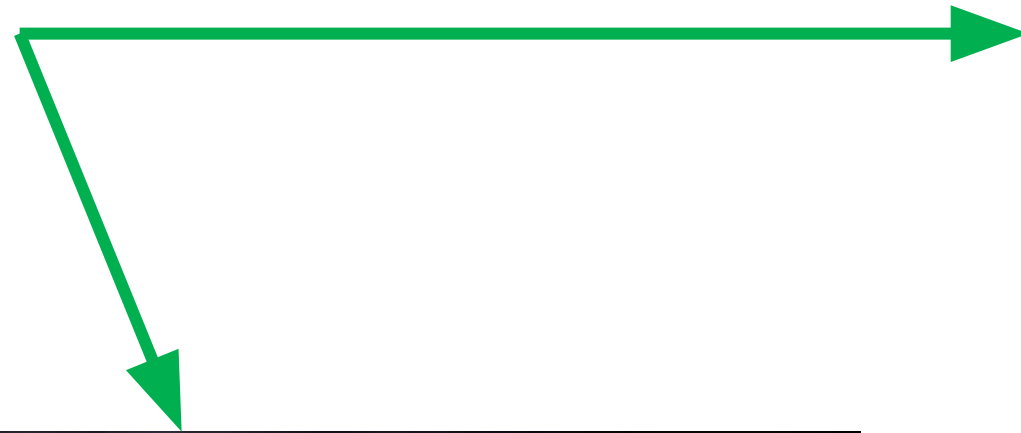
# ¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?



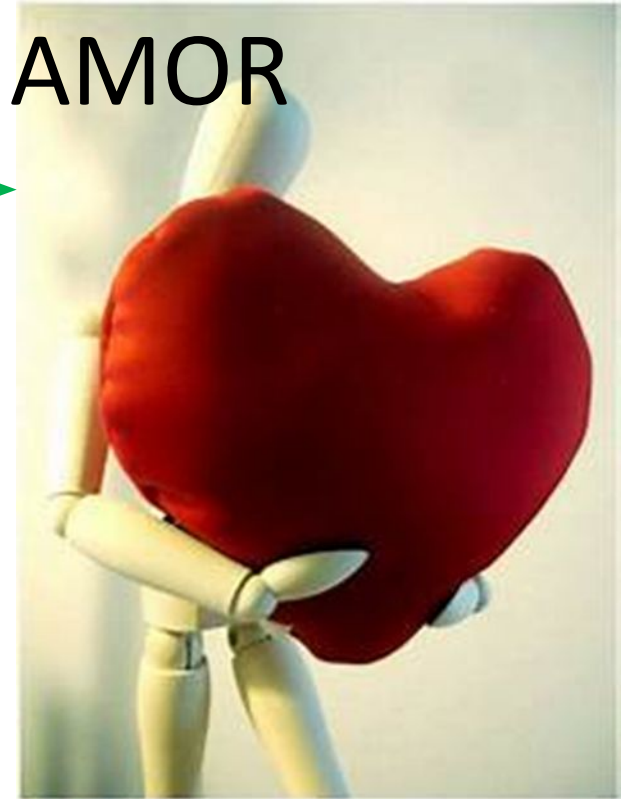
*“Un sentimiento que afecta a los propios pensamientos, estados psicológicos, estados biológicos y voluntad de acción”*

Daniel Goleman

Emociones



AMOR



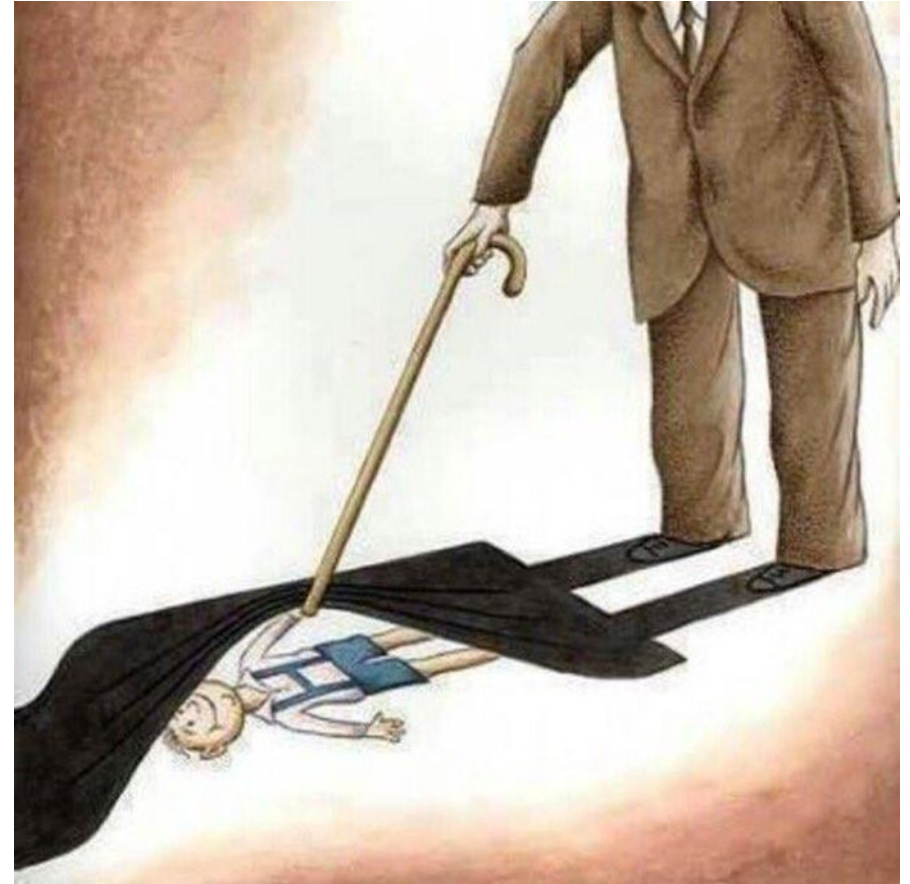
MIEDO





**Debemos escuchar al niño que fuimos un día  
y que existe dentro de nosotros.  
Ese niño entiende de instantes mágicos**

*Paulo Coelho*







GERARDO  
FORERO  
MARÍN

Terapeuta





GERARDO  
FORERO  
MARÍN

Terapeuta



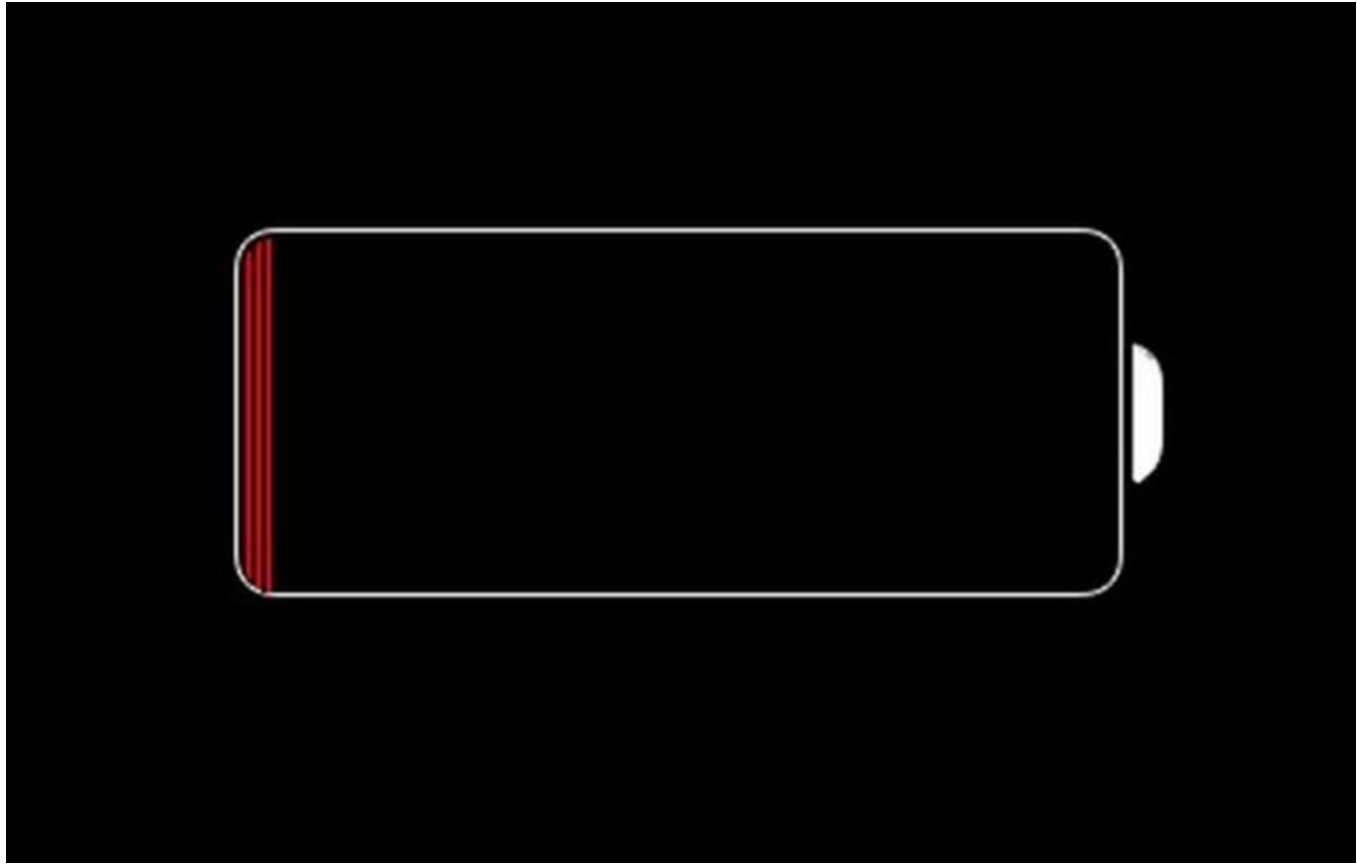
algunos días

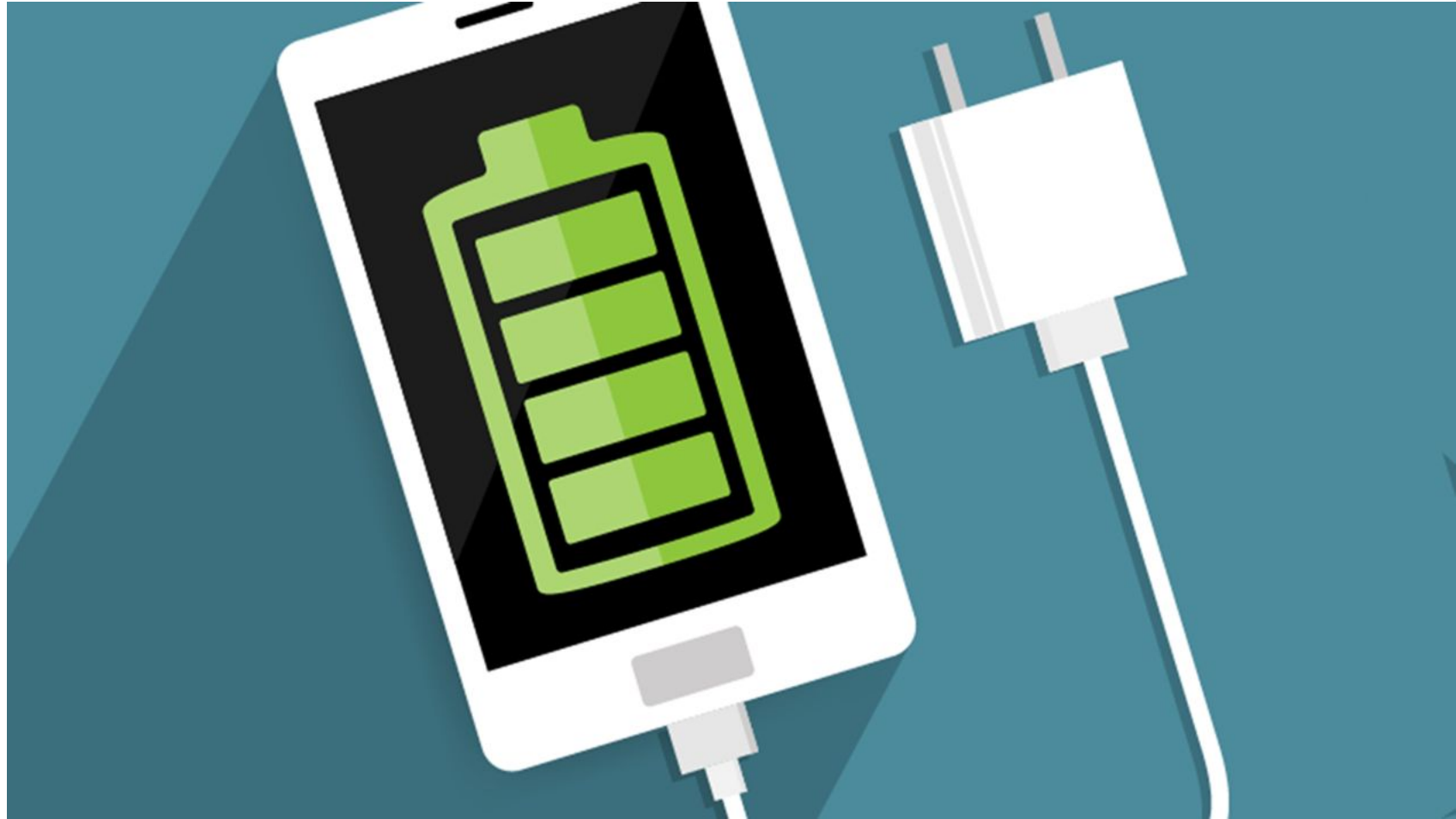
otros días



**Y esta bien.  
No tienes que poder  
con todo siempre.**





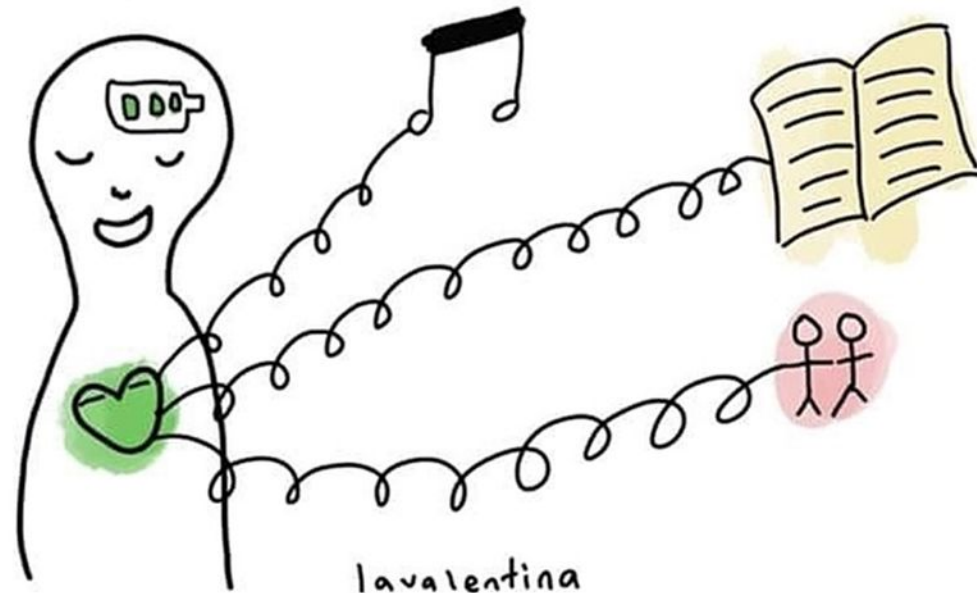


GERARDO FORERO MARÍN

Terapeuta

cuida tus emociones  
como cuidas la batería  
de tu celular.

Reconéctate con lo que  
amas y te hace bien



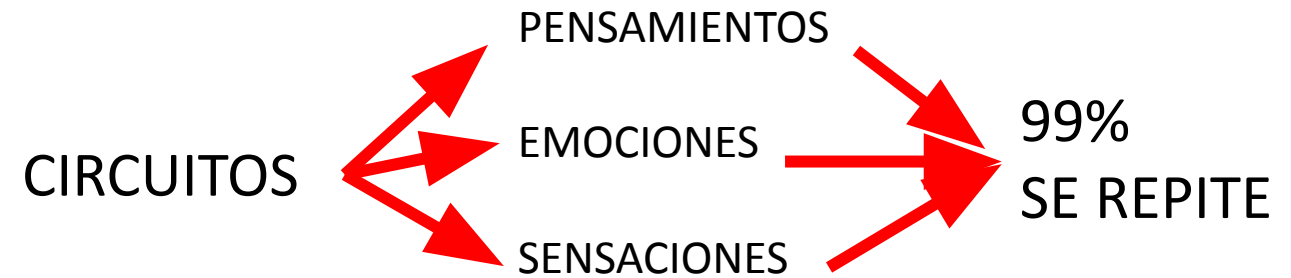
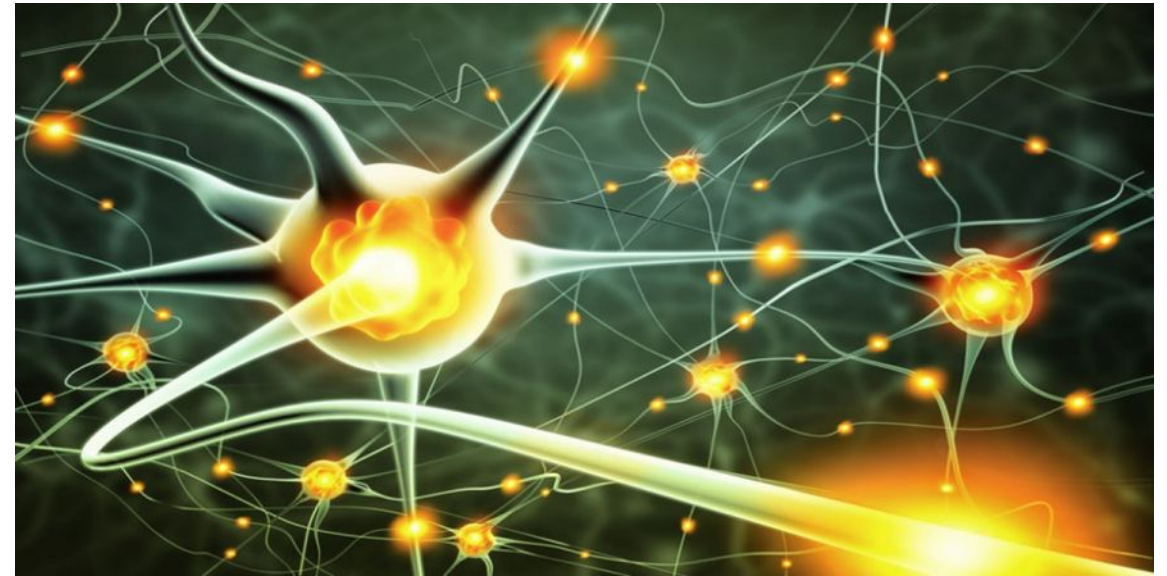




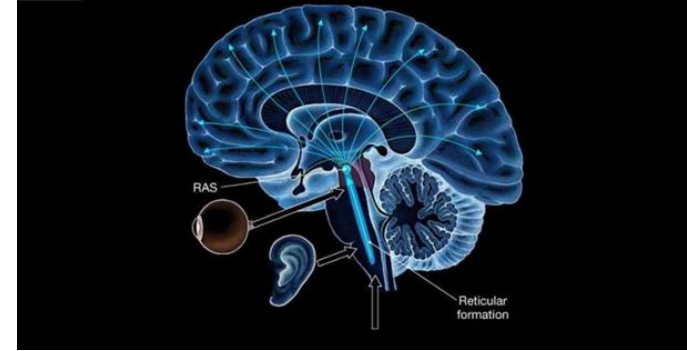
Entre 86.000.000.000 y 100.000.000.000  
(10 elevado a 11) Millones de Neuronas



Cerca de 60.000  
pensamientos al día



Nuestra vida no es lo que hacemos de vez en cuando, sino lo que hacemos de forma persistente



**El Inconsciente Procesa  
Unos 11 Millones De Bits Por Segundo  
El Consciente Procesa  
Unos 50 Bits Por Segundo**

**S.A.R.  
Sistema de Activación Reticular**



**GERARDO  
FORERO  
MARÍN**

Terapeuta



Te conviertes en lo que te rodea. Las energías son contagiosas. Elige cuidadosamente. Tu entorno se convertirá en ti.





## **TU MENTE ES UN IMÁN**

Si piensas en oportunidades atraes oportunidades; si piensas en problemas, atraes problemas.

Cultiva hábitos mentales que se mantengan positivos y optimistas.

Obtenemos lo que cultivamos.  
Y Cultivamos lo que pensamos.

# Cambio de Estado

Inteligencia Emocional  
Movimiento del cuerpo

La música

Tomar el sol

JUGAR

¡¡¡RIE!!!

El sentido del humor nos ayuda a  
pensar diferente



DOPAMINA  
REIR CADA HORA





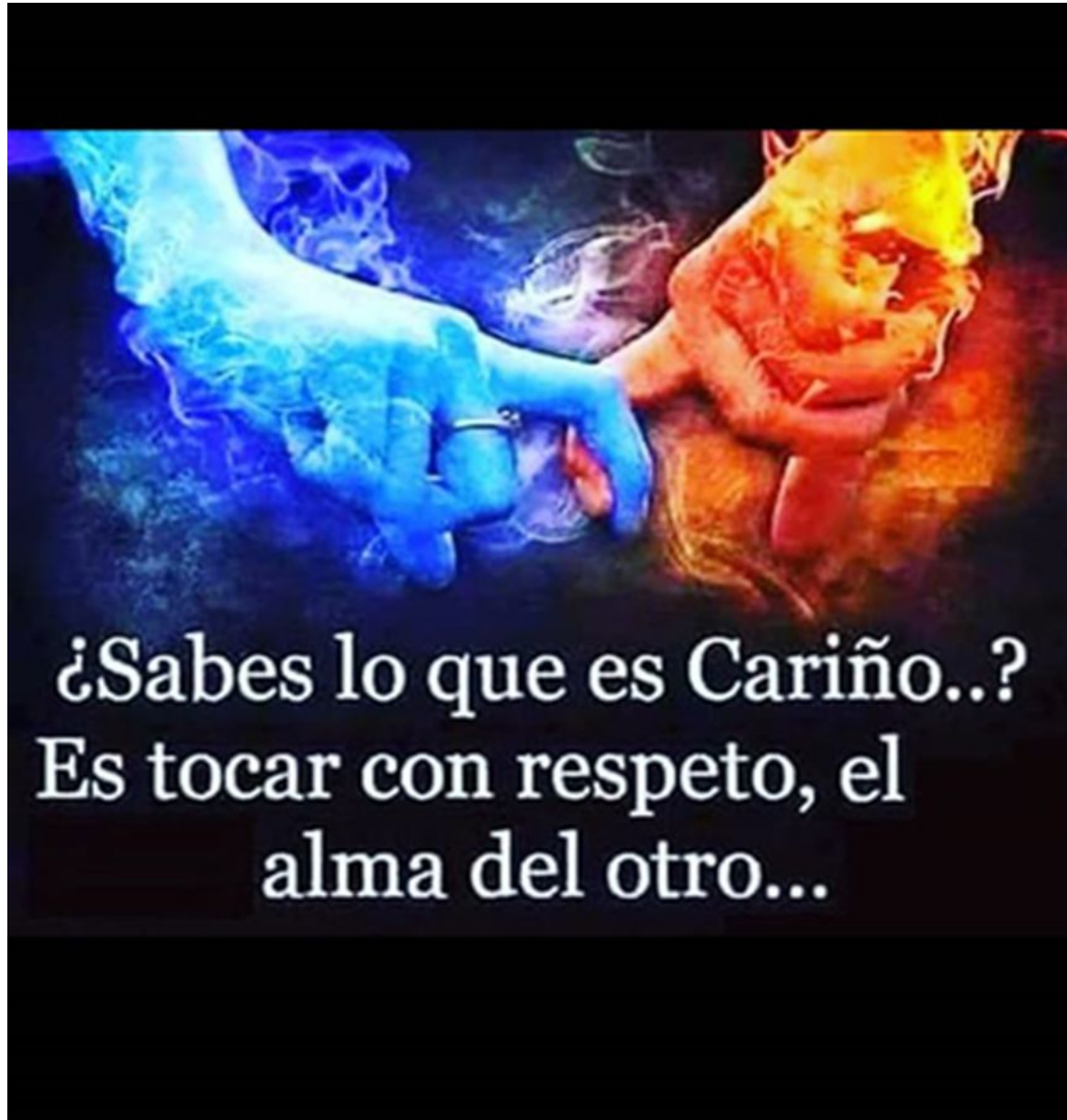




*Inventario mío*

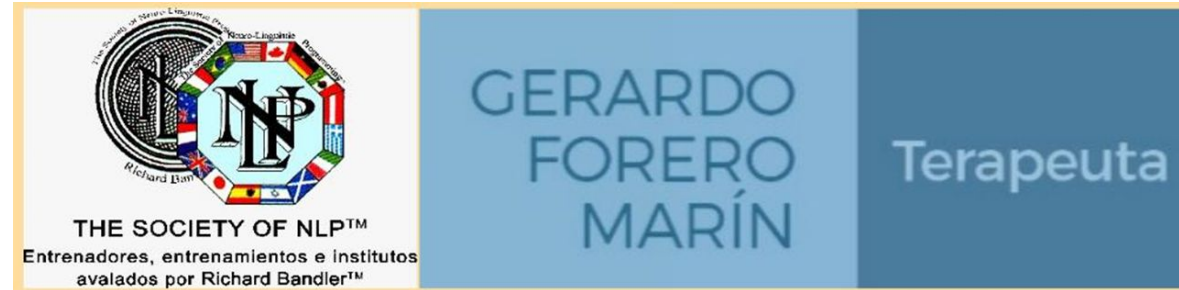


Crear en ti  
Cárgate con ideas positivas



¿Sabes lo que es Cariño..?  
Es tocar con respeto, el  
alma del otro...





Gerardo Forero M



@gerardoforerocoach



gforeroma@gmail.com



315 798 56 00



GERARDO  
FORERO  
MARÍN

Terapeuta



dgapa

Dirección General de Asuntos  
del Personal Académico

# ¡Gracias por su atención!



GERARDO  
FORERO  
MARÍN

Terapeuta