



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

“Autocuidado del Equipo Multidisciplinario en Cuidados Paliativos”

Mtra. Sandra Cristina Mera Ramos
Univer Millenium, Universidad Nacional Autónoma de México, Sociedad Mexicana de Filosofía y Psicología.









El autocuidado, permite comprender, manejar y expresar mis emociones, de esta manera puedo identificar, y afrontar las situaciones que se me presenten.



**Cuidar la salud emocional
es mantener una actitud positiva,
generar buena vibra, reducir las
situaciones de estrés, vivir en paz y
con armonía.**



Definición: Organización Mundial de la Salud

«El autocuidado es la capacidad de las personas para prevenir enfermedades, promover y mantener la salud»





AUOCUIDADO

Participa de forma activa en la promoción de nuestra salud emocional.

Autocuidarse es un proceso que se lleva a diario desde las acciones más pequeñas, hasta las más complejas.



Desarrollamos el
autocuidado conforme al
reconocimiento y respuesta
de las necesidades
personales y laborales.



Actividades de autocuidado que pueden ayudar:

- Hacer ejercicio
- Participar en actividades que incluyan contacto social (virtuales o en persona).
- Dormir con un horario regular.
- Comer saludablemente.
- Practicar meditación y relajación



Acciones para el autocuidado en el centro de trabajo:

- Separa los espacios laborales de los personales.
- Relacionate con el equipo interdisciplinario (colaboración, comprensión y el apoyo).
- Comparte la responsabilidad de las acciones y decisiones que ponen en riesgo la vida e integridad de las personas que atienden y cuidan.
- Contribuye en crear un ambiente de respeto, calidez, amabilidad, y honestidad al equipo de trabajo.
- Brindar información clara y suficiente para el desarrollo de objetivos concretos.





Autocuidarse es promover su salud, el bienestar emocional y la calidad de vida.

Podremos detectar, enfrentar y resolver las particularidades de desgaste asociadas a las actividades de nuestro ejercicio profesional

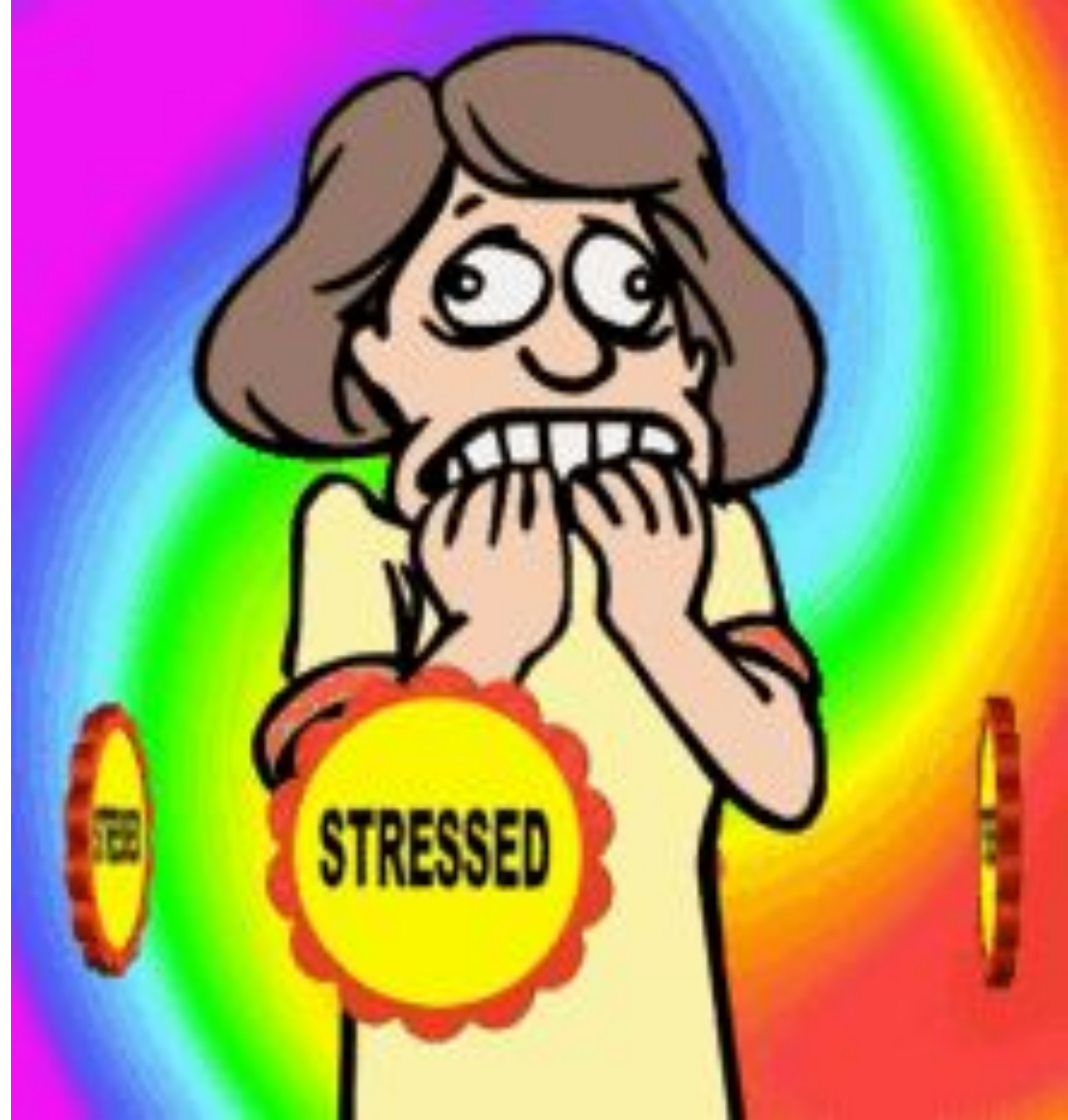


**Pero... ¿qué acciones
perjudican el
Cuidado Emocional
que afecta al
desempeño de mi
profesionalidad?**

Estrés

«Es el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para enfrentar».

Es un sistema de alerta biológico necesario para la supervivencia.



Selye describió tres etapas del estrés “Síndrome General de Adaptación”





STRESS

BURN

Síndrome

de

Desgaste

OUT

Profesional

Síndrome de estrés crónico, se manifiesta en las profesiones de servicios caracterizadas por una atención intensa y prolongada a personas que están en una situación de necesidad o de dependencia.

El SDP representa un problema social y de salud pública, daña la calidad de vida disminuyendo su calidad asistencial. Fernández (2004).

PROCESO DE ESTRES LABORAL

Demanda

Familiares
Laborales
Sociales
Ambientales
Personales



Respuestas

Cansancio
Irritabilidad
Desorganización
Atención Pobre
Rendimiento Escaso



Consecuencias

Enfermedad
Accidentabilidad
Absentismo
Rotación
Adicciones

Mediadores

Constitución Física
Personalidad
Estilo de Vida
Familia/Apoyo social
Supervisión/Compañeros

Control

Descanso
Relajación
Afrontamiento



Hans Hugo Bruno Selye
fisiólogo y médico
austrohúngaro
1907-1982

Hans Selye

TEORÍA DEL ESTRÉS
SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN

Despersonalización

- Es la sensación de no ser uno mismo.
- Experiencia subjetiva de irrealidad del sí mismo.



Desrealización

Es un estado donde uno percibe que el mundo ha cambiado, que no es real, como si estuviera en una fantasía o viviendo en un sueño.



Tanto la despersonalización como la desrealización son síntomas denominados **disociativos**, que conllevan interrupciones o fallos de la memoria, la conciencia, la identidad o la percepción.



La Dra. Myriam Muñoz Polit (2009), realizó una investigación acerca de las emociones, considerando los criterios de otros investigadores, concluyó que son cinco emociones básicas:

MIEDO

AFECTO

TRISTEZA

ENOJO

ALEGRÍA



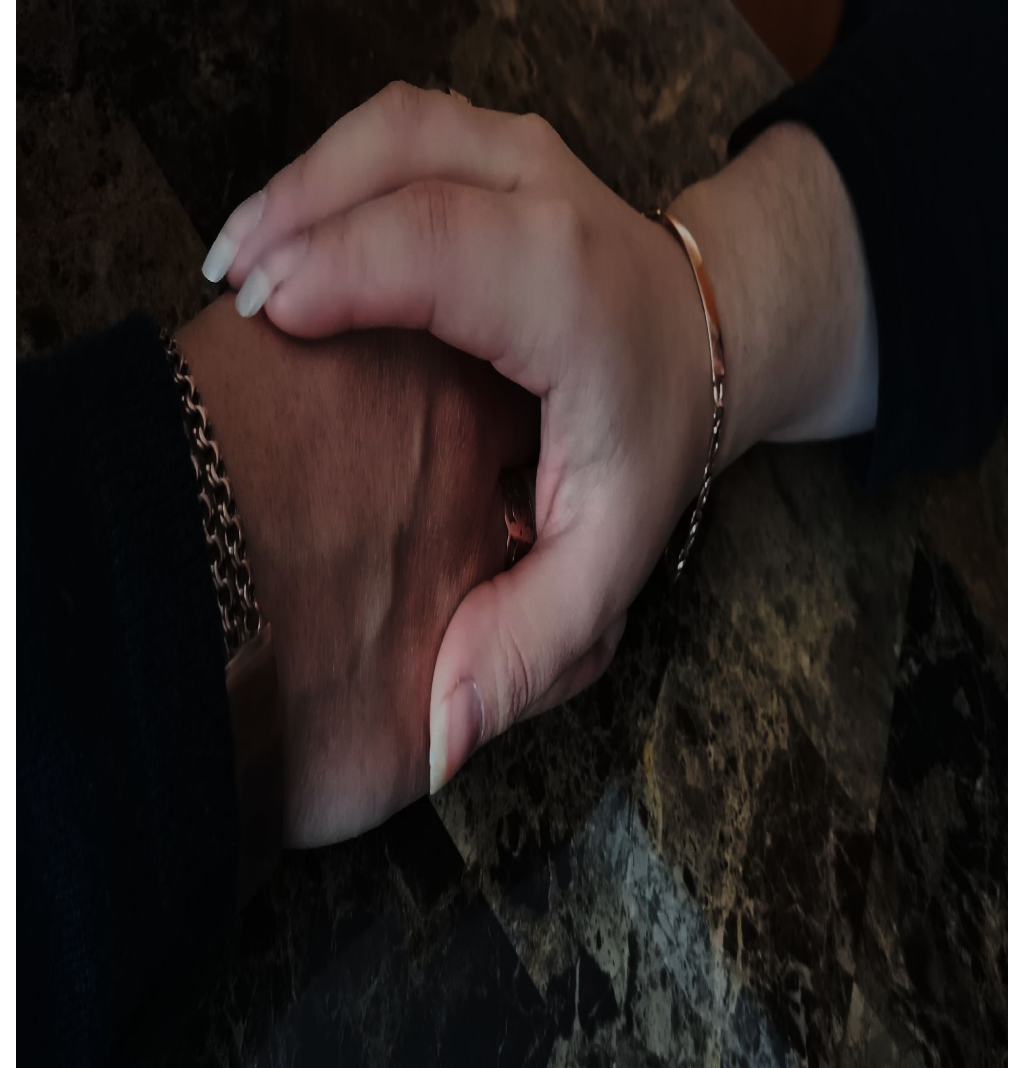
Sentimientos de carga

Son las reacciones o respuestas del cuidador ante la tarea o responsabilidad que asume al atender a un paciente.



Empatía

Del griego *“empáttheia”* sig. “emocionado”. Es la capacidad e intención de comprender los sentimientos y emociones, intentando experimentar de forma objetiva y racional lo que siente otro individuo y contribuir en algo para apoyar a modificar o aminorar ese sentimiento.



El Síndrome de Desgaste por Empatía(SDPE)



Es común en los profesionales que están en contacto directo con personas que necesitan ayuda, como los psicólogos, trabajadores sociales, médicos, enfermeras, o personal de salvamento.

SÍNTOMAS DEL DESGASTE POR EMPATÍA

1.- REEXPERIMENTACIÓN

Se vuelve a experimentar las experiencias traumáticas que han vivido los demás, durante sus sueños.

2.- EMBOTAMIENTO AFECTIVO Y EVITACIÓN

El distrés acumulado, no se gestiona adecuadamente.

3.- HIPERACTIVACIÓN

A la larga no sólo existe fatiga sino también ansiedad.

FATIGA POR COMPASIÓN



Quienes trabajan asistiendo a otras personas, son propensos a desarrollar este trastorno. Afrontar crisis puede llevar a los trabajadores humanitarios a padecer sus propias crisis.



Charles R. Figley
profesor universitario, terapeuta
familiar, y
psiconeuroinmunólogo.
El Trastorno de fatiga por
compasión lo conceptualizó por
1ª vez en 1992

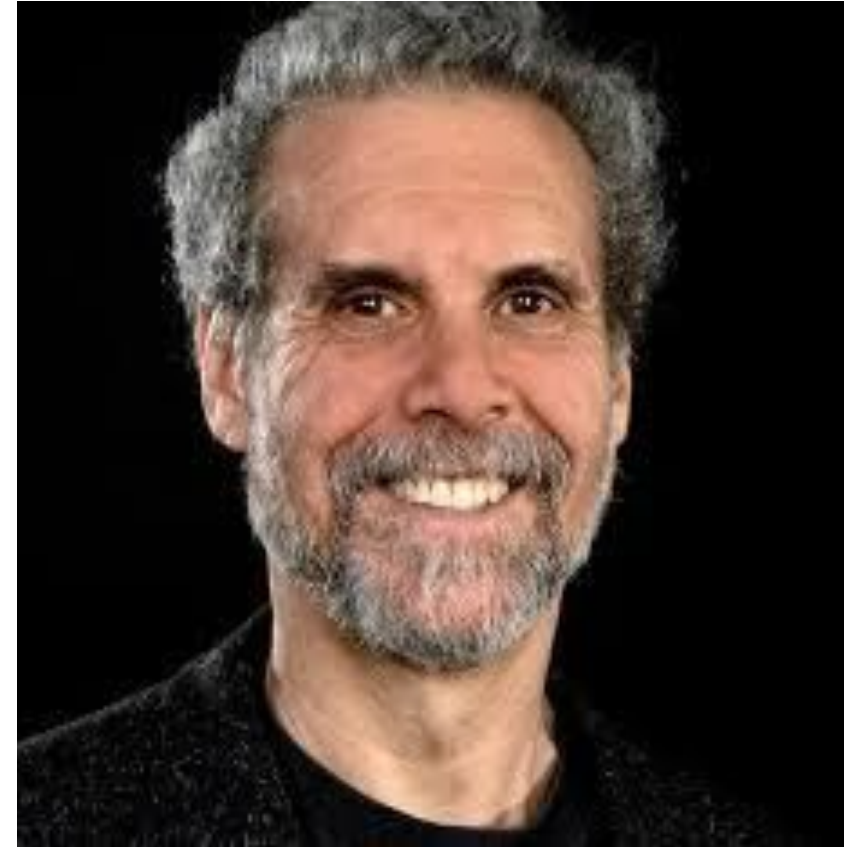
Fatiga por Compasión

Es considerada un tipo de estrés resultante de la relación de ayuda terapéutica, de la empatía y del compromiso emocional por lo que afecta a profesionales que trabajan con el objetivo de aliviar el sufrimiento en la vida de otros.



En ocasiones, la ira o el enfado hacen que una situación se nos escape de las manos. Sin saber cómo, hacemos o decimos cosas de las que pronto nos arrepentimos.

El psicólogo Daniel **Goleman** bautizó en 1996 este tipo de momentos como: **secuestros emocionales**.



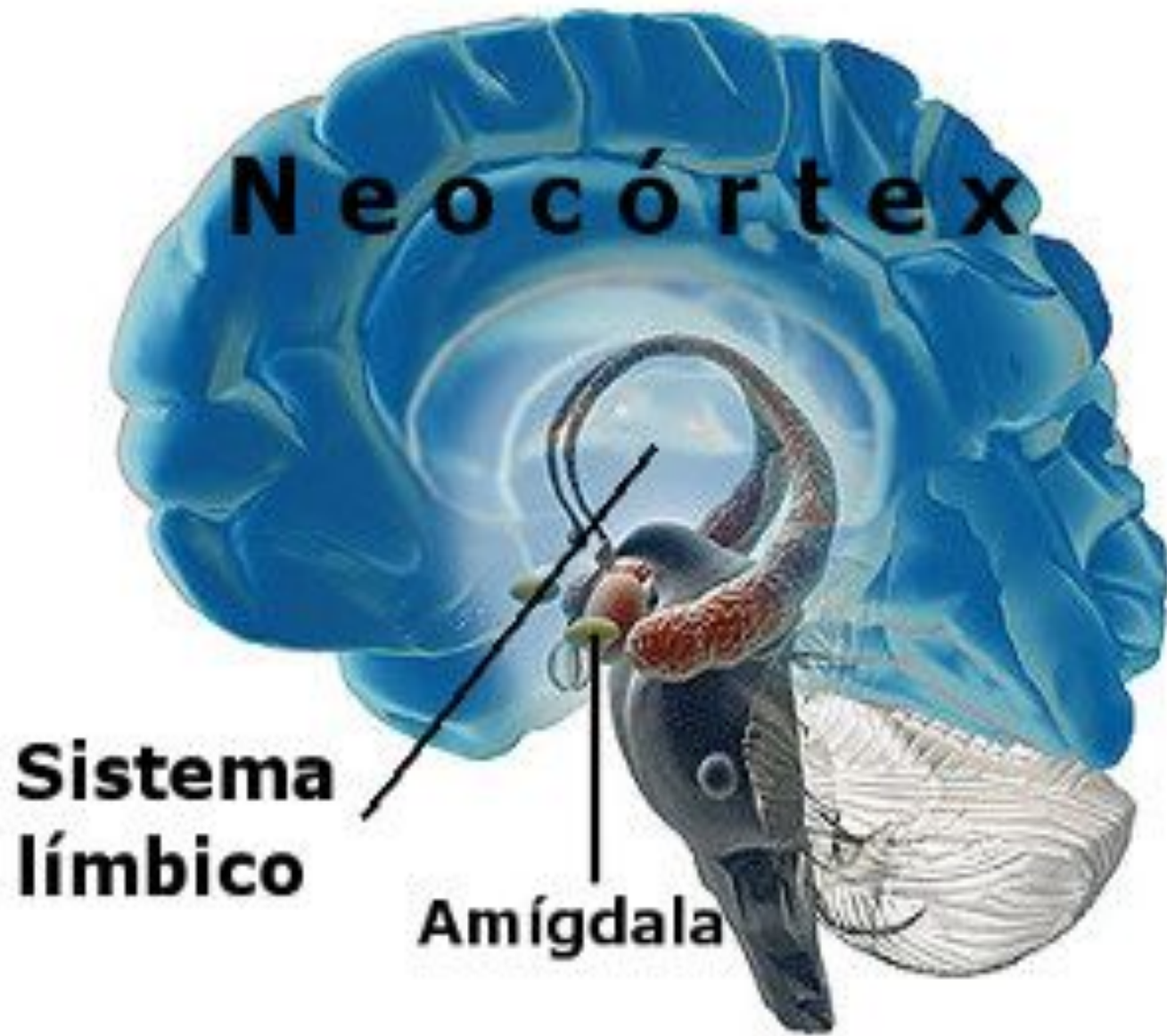
Secuestro

Emocional

Consiste en la hiperestimulación de la amígdala cerebral.

Se vive una emoción con mucha intensidad, dificultando ver las cosas con claridad.





Amígdala

Del griego signif. Almendra.

Es el principal núcleo de control de las emociones y sentimientos en el cerebro.



Cuando gritamos o damos un portazo, huimos, nos alteramos, o no controlamos nuestros impulsos, la amígdala está secuestrando nuestro cerebro.



Se trata de momentos en los que la emoción nos invade generando que actuemos sin pensar.

Nos referimos a esos momentos en los que este tipo de emociones nos ciegan por completo y nos llevan a tener reacciones o a cometer actos que, en otras circunstancias, serían impensables; reacciones desproporcionadas hacen que perdamos el control de la situación.



Jan Chozen Bays

Monja zen, pediatra y autora del libro *Mindful Eating: (Comer consciente, una guía para redescubrir una relación sana y alegre con los alimentos)*, se pueden distinguir **7 tipos de hambre**, relacionados con diferentes partes de nuestra anatomía:

Ojos, nariz, boca, estómago, células, mente y corazón.



Hambre Visual

¡Comer por los ojos! Estás en un restaurante, has acabado tu primer y segundo plato, estás satisfecha y el camarero desfila un surtido de postres irresistibles.

Hambre de Olfato

Muchos restaurantes nos atraen a través de los olores. El olfato se comunica con el sistema límbico.

Hambre de Boca

Placer total a través de nuestra lengua, con la boca llena, saboreando al máximo, se identifica lo dulce, salado, ácido, etc.



Hambre Estomacal

El sonido de los intestinos “borborigmos”.

Se puede confundir con un reflejo de ansiedad y estrés, que se manifiestan en nuestro estómago por contracción de la musculatura lisa cuando se estimula el sistema adrenérgico.



Hambre

Mental

Autocrítica. ¡He comido demasiado!

Se refiere a toda la información que leemos, escuchamos o pensamos sobre la comida sobre todo si hablamos de las dietas de moda.

El hambre mental se basa en nuestros pensamientos, opiniones, argumentos, y miedos.



Hambre de Corazón

Mi madre cocinaba tan bien.....
Se llena con la comida un vacío de
búsqueda de ese amor, o bien
asociamos con premio y castigo.

El qué y cuándo comemos está
relacionado con nuestras emociones.

La alimentación emocional se usa
para consolar, distraer, adormecer,
evitar o hacer frente a una emoción
displacentera.



Hambre celular o corporal

Es el que nos piden las células de nuestro cuerpo cuando tiene déficits de algún nutriente.

Ejemplo: Cuando tenemos poco hierro, anhelamos consumir carne roja, zumo de naranja cuando necesitamos vitamina C, en verano escogemos alimentos más hidratantes, y en invierno más calóricos.

Es importante escuchar el cuerpo y detectar qué alimentos necesita.



Para el Autocuidado,
es conveniente
identificar el tipo de
hambre que tengo.



El personal de salud está en contacto con lo más problemático del ser humano, el fracaso, el dolor, la enfermedad, la finitud, la muerte.

Manejar estas dimensiones sin gran desgaste exige no sólo madurez técnica, psicológica y ética, sino también humana, existencial.



INTROSPECCIÓN

Del latín introspicere signif. “mirar en el interior”.

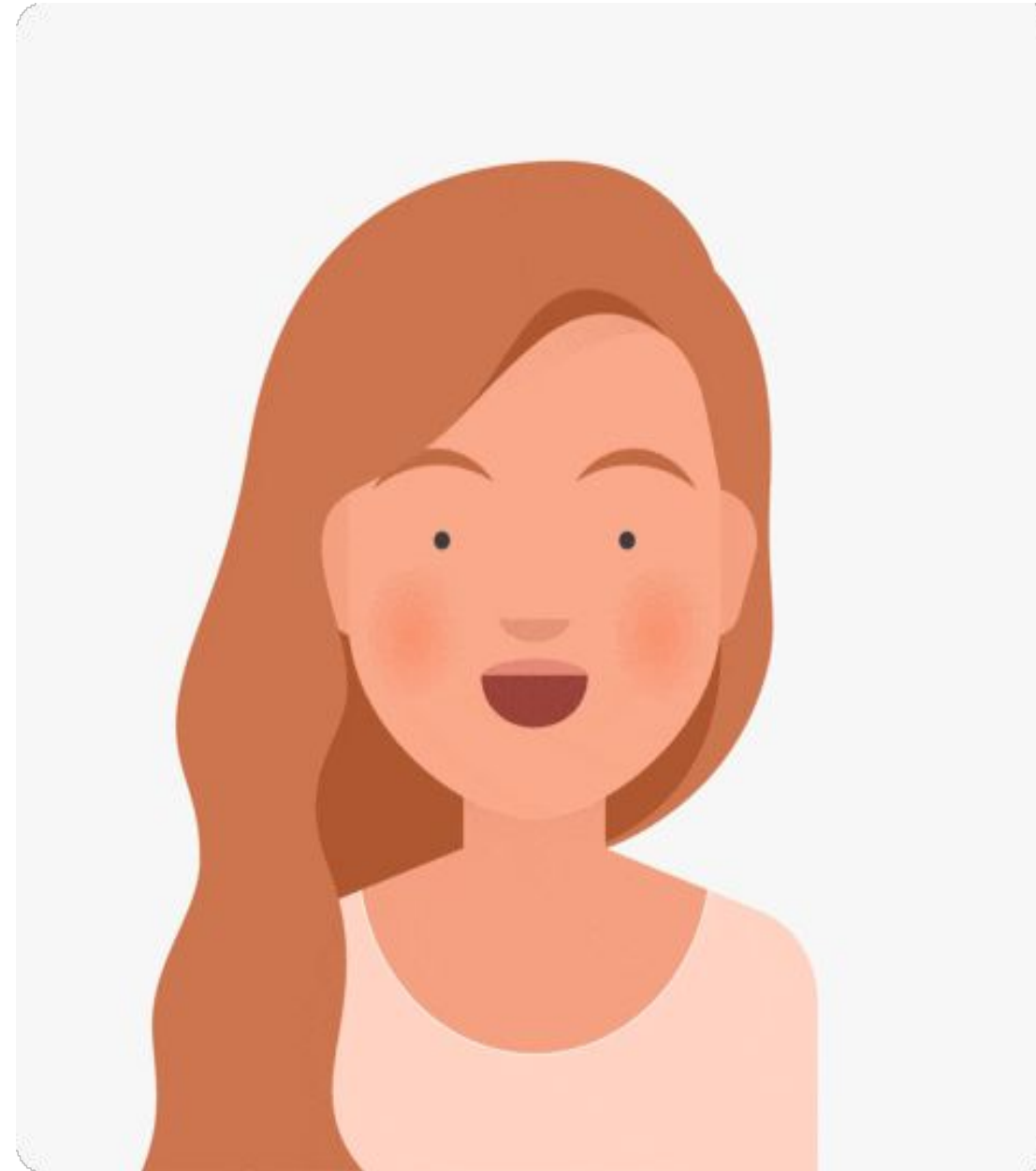


Capacidad para reflexionar sobre sí mismo, preguntarse por el propio futuro, y confrontarse con la realidad, el ser humano puede ver su interior y autoanalizarse, propiciando un examen de conciencia.

1

La Resiliencia es la capacidad de superar los eventos adversos y ser capaz de tener un desarrollo exitoso a pesar de las circunstancias (perdida, traumas, muerte, guerra, etc.)

iglesias, E. B. (2006). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 11(3), 125-146





EL MUNDO

necesita nuevos superhéroes



desmotivaciones.es

héroes que quieran cambiar las cosas tu puedes ser uno de ellos

SUPER



**! Gracias por interesarte en el cuidado de
tu Salud Mental y ser uno de ellos!**





dgapa

Dirección General de Asuntos
del Personal Académico

¡Gracias por su atención!
