

El cuidado de los Cuidadores Cuidarse para cuidar

**El profesional de la Salud
Lic. María Aranzazu Uribarren.**

El sentido del trabajo

Responde al PARA QUÉ

Para ayudar a las personas

Se responde a través de UNA RELACIÓN
DE AYUDA, ayuda a la persona enferma.

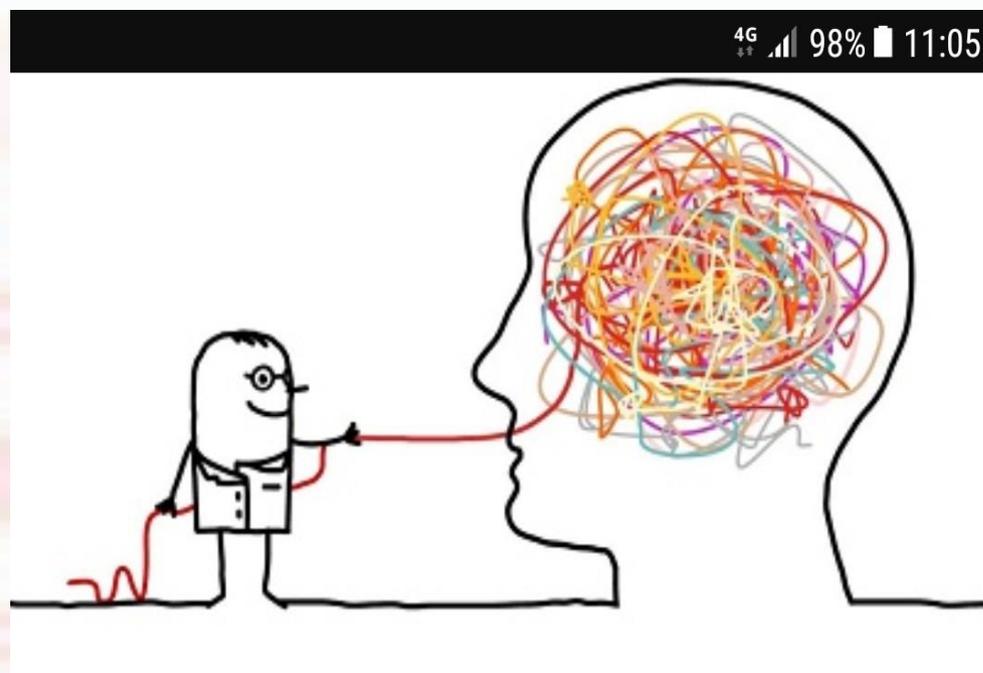
Un plus que va más allá de lo profesional

Y así nos encontramos....

Pensando en el PACIENTE

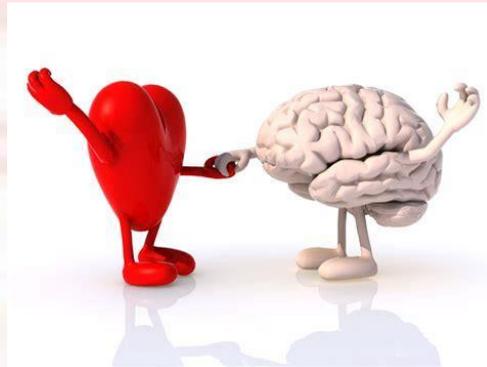
- Demandados de pensamiento.
- Demandados de acciones.
- Demandados emocionalmente, a veces sin registro conciente.

PENSARNOS



Integración

Unificar emociones y razonamientos



Emoción al servicio
del pensamiento y la acción



Modo de pensar y actuar
en situaciones problemáticas

Esta integración permite:

- Mejorar la relación Profesional de la Salud-Paciente y los aspectos relacionados a la calidad de cuidado y satisfacción del paciente.
- Mejorar el rendimiento, nivel de implicación y satisfacción profesional.
- Desarrollar habilidades de comunicación clínica.

No lograr la integración repercute negativamente:

- Provocando estrés crónico.
- Propiciando estados emocionales negativos y psicopatológicos.
- Provocando Burn out.
- Alterando la capacidad de tomar decisiones.

Síndrome de Burn Out.

- Síndrome de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal, que puede ocurrir en los individuos cuyo trabajo implica atención o ayuda a las personas.
(Maslach)



Elementos del Síndrome

- **Agotamiento emocional y físico:** falta energía y entusiasmo para realizar la tarea, sentimientos de escasez de recursos personales o profesionales. Desequilibrio entre las demandas de trabajo y los recursos individuales para responder. “Estoy aplastado”.

Elementos del Síndrome

- **Despersonalización:**
tratar al otro como objeto (deshumanización), insensibilidad, cinismo, crítica exacerbada. Comienza como factor autoprotector para amortiguar la preocupación. “Cumplo y me voy”.

Elementos del Síndrome.

- **Disminución de realización personal:** autoevaluarse de forma negativa en su desempeño profesional, en su forma de relacionarse. Sensación de falta de recursos.

¿Cómo prevenirlo?

(Roberto Almada)

- 1) Concentrarse en el ámbito de influencia actual**
- 2) Un ambiente agradable**
- 3) Trabajar mejor en lugar de más**
 - Establecer objetivos realistas.**
 - Usar la creatividad.**
 - Planificar el tiempo adecuadamente.**
 - Reflexionar sobre lo que hacemos.**
 - Tomar las cosas con distancia.**

¿Cómo prevenirlo?

4) Cuidar nuestra cabeza y vida psíquica: sentimientos y pensamientos.

-Discriminar Emociones positivas (adaptativas) de las negativas.

Emociones Positivas	Emociones Negativas
Inquietud	Ansiedad
Tristeza	Depresión
Responsabilidad	Culpa
Desilusión	Desesperanza
Enojo	Ira

¿Cómo prevenirlo?

- Discriminar dos tipos de Pensamientos:

Pensamiento automático

Una dimensión

Absolutista y juez

Invariable

Diagnostica el carácter

Irreversible

Polarizado

Pensamiento reflexivo

Multidimensional

Relativo

Variable

Diagnóstico conductual

Reversibilidad

Matizado

Prevención.

- **Potenciar los recursos personales. Importancia del autoconocimiento. El espacio de la terapia individual.**
- **Espacios protectores: Capacitación profesional, formación, actividades sociales, vida familiar.**
- **Ser activo en el pedido de recursos necesarios para el trabajo.**
- **Actividad física o de relajación.**
- **Actividades placenteras.**