

# AUTOCUIDADO Y CUIDADO DEL PERSONAL DE SALUD “Cuidarnos para cuidar”

Rocío M. Tagle

R3, Área sanitaria de Maipú, Mendoza.

AMMEFA, Grupo de trabajo Covid 19.

Grupo de trabajo “Cuidados Espirituales en Salud” CIMF.

# SALUD

## BIOPSIICOSOCIAL

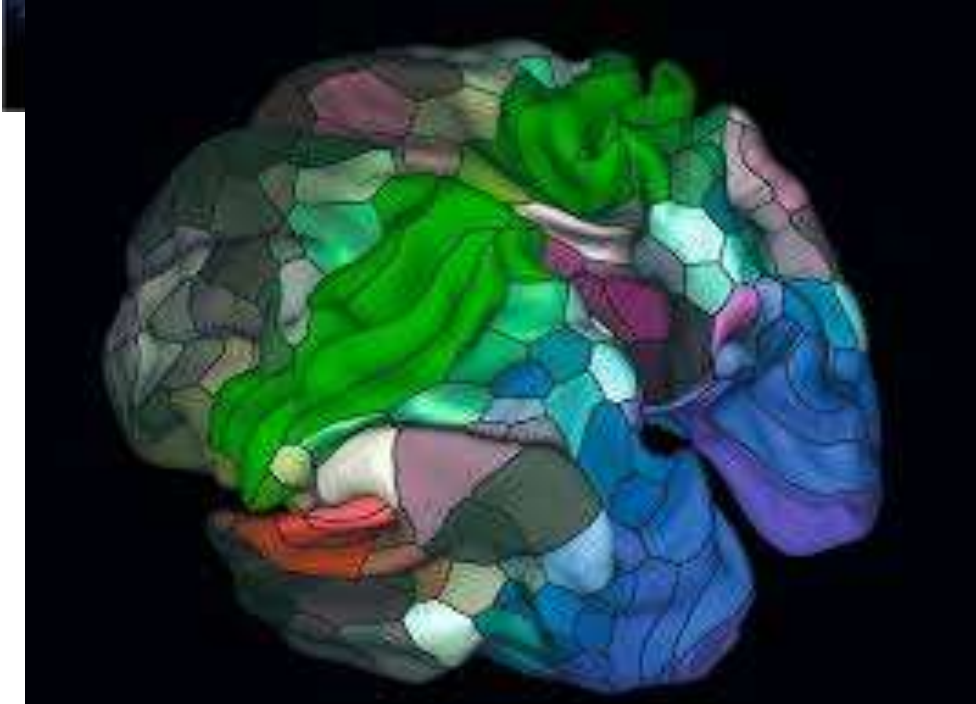
CULTURAL  
ESPIRITUAL  
EMOCIONAL



Castro, L. R., Gubert, I. C., Duro, E. A., Cudeiro, P., Sotomayor, M. A., Estupiñan, E., Dávila, L., Farías, G., Torres, F. A., Malca, E. Q., & Sorokin, P. (2018). Humanizar la medicina: un desafío conceptual y actitudinal [Humanization: A Conceptual and Attitudinal Problem]. *Revista iberoamericana de bioética*, 8, 10.14422/rib.i08.y2018.002. <https://doi.org/10.14422/rib.i08.y2018.002>



# SALUD



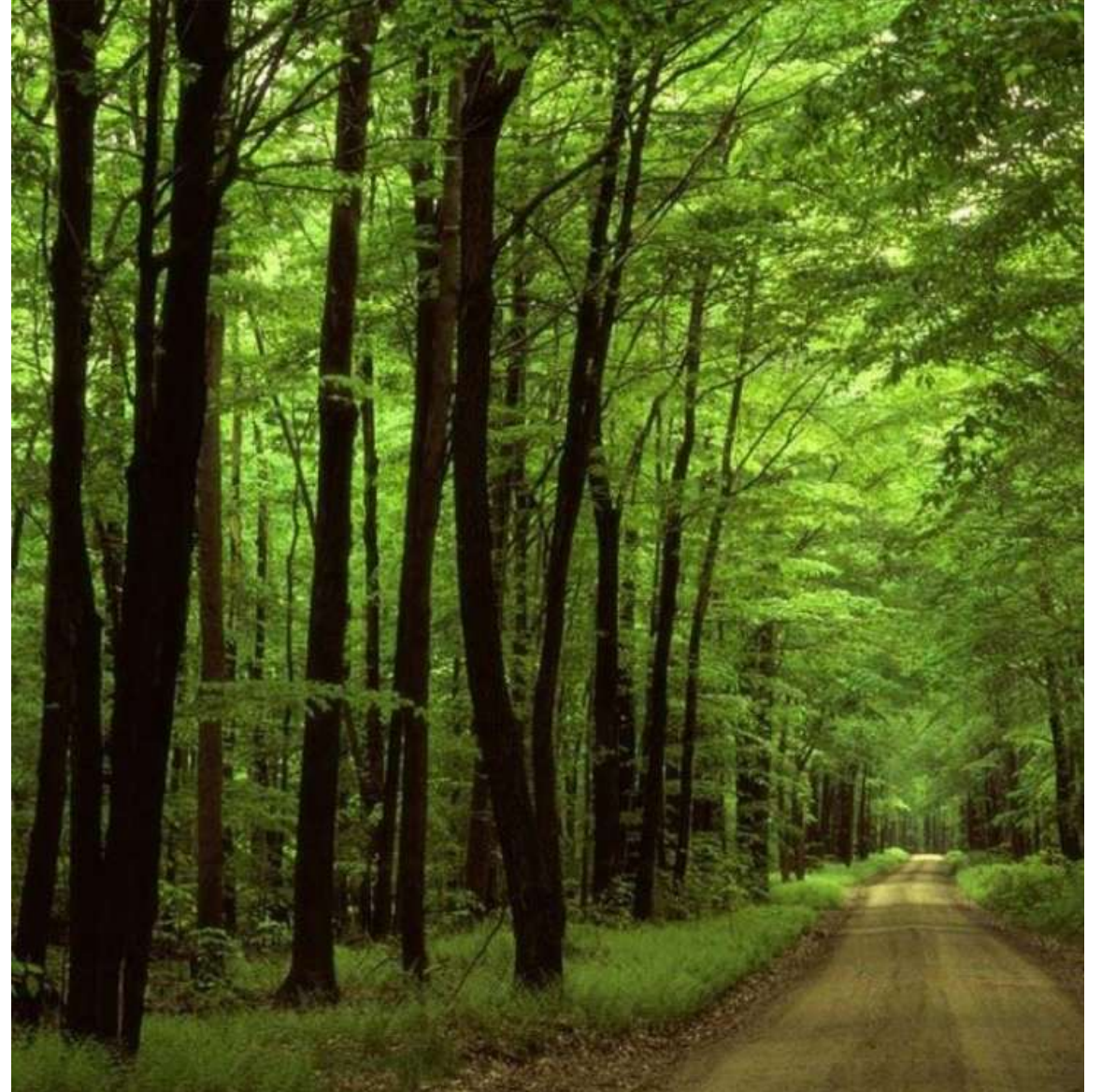


# Espiritualidad

- “Aspecto de la humanidad referida a la manera en que los individuos buscan y expresan el **sentido** y el **propósito** y la forma en que ellos experimentan **conexión** con el momento, el yo, los otros, la naturaleza y el significado o lo sagrado”

- PENSAMIENTO / SENTIMIENTO
- CREENCIA / EXPERIENCIA

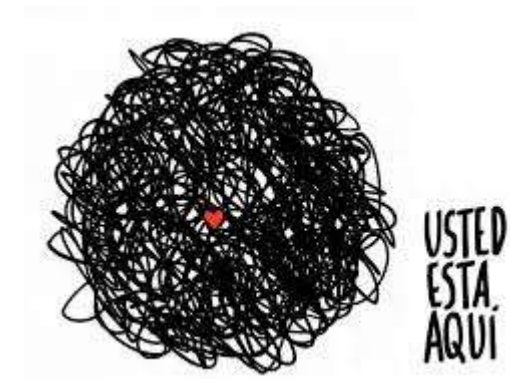
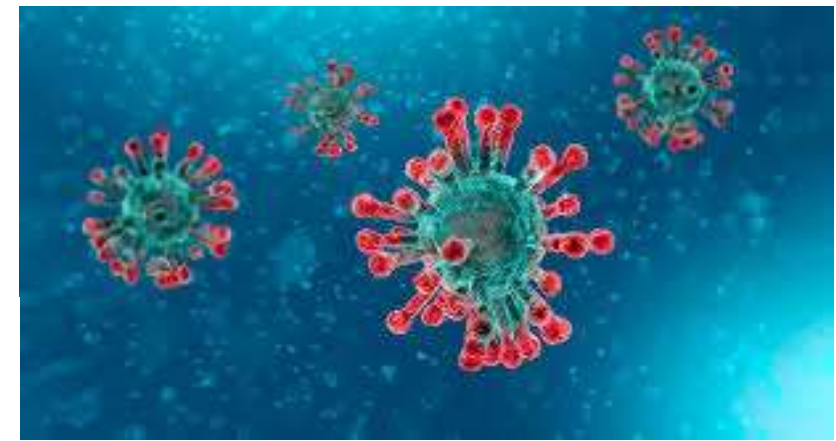
→ Nuestra propia salud también tendrá estos matices



COVID 19 → CRISIS: síndrome agudo de estrés, ruptura brusca, cambio crucial, significativo o determinante. Separación.

Situación actual: TRANSVERSAL A TODOS







- Cuidar (RAE): poner atención, pensar en, asistir, resguardar. Algo/alguien que necesita de especial atención.



## AUTOUIDADO:

Afrontar nuestra condición de finitud, nuestra propia condición humana, mortal y por definición “vulnerable”.



Feito, L.. (2007). Vulnerabilidad. Anales del Sistema Sanitario de Navarra, 30(Supl. 3), 07-22. Recuperado en 11 de mayo de 2020, de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1137-66272007000600002&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000600002&lng=es&tlng=es)



COVID 19 → Maratón → Resistencia o Resiliencia?

RESISTENCIA

RESILIENCIA



FUERZA

FLEXIBILIDAD

Resiliencia: Implica competencia o un positivo y efectivo afrontamiento en respuesta al riesgo o a la adversidad (Luthar y Cushing, 1999)



Zwack, J., & Schweitzer, J. (2013). If every fifth physician is affected by burnout, what about the other four? Resilience strategies of experienced physicians. *Academic medicine : journal of the Association of American Medical Colleges*, 88(3), 382–389. <https://doi.org/10.1097/ACM.0b013e318281696b>

Becona, Elisardo. (2006). Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*. 11. 10.5944/rppc.vol.11.num.3.2006.4024.

# Resiliencia

- Garmezy, (1991) «no implica invulnerabilidad al estrés, sino la habilidad de recuperarse de eventos negativos»



Zwack, J., & Schweitzer, J. (2013). If every fifth physician is affected by burnout, what about the other four? Resilience strategies of experienced physicians. *Academic medicine : journal of the Association of American Medical Colleges*, 88(3), 382–389. <https://doi.org/10.1097/ACM.0b013e318281696b>  
Becona, Elisardo. (2006). Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*. 11. 10.5944/rppc.vol.11.num.3.2006.4024.

MODELO MÉDICO-HEGEMÓNICO:

→ ¿Cómo entendernos parte del propio sistema?

MÉDICOS < = > PACIENTES



**“Cuidar mi propia salud, bienestar y capacidades para prestar atención médica del más alto nivel”**



- Dejar ir el paradigma “ Head<-->Hands” para abrirnos al diálogo “Head-Heart-Hands” de Anandarajah.
- De E. Benito: parar, observar, actuar.  
Escucharse-Entenderse- Atenderse



Benito, Enric & Arranz, P. & Cancio, H.. (2011). Herramientas para el autocuidado del profesional que atiende a personas que sufren [Tools for professional self-care who cares suffering people]. 18. 59-65 [https://www.researchgate.net/publication/292575637\\_Herramientas\\_para\\_el\\_autocuidado\\_del\\_profesional\\_que\\_atiende\\_a\\_personas\\_que\\_sufren\\_Tools\\_for\\_professional\\_self-care\\_who\\_cares\\_suffering\\_people/citation/download](https://www.researchgate.net/publication/292575637_Herramientas_para_el_autocuidado_del_profesional_que_atiende_a_personas_que_sufren_Tools_for_professional_self-care_who_cares_suffering_people/citation/download)

Anandarajah G. (2008). The 3 H and BMSEST models for spirituality in multicultural whole-person medicine. *Annals of family medicine*, 6(5), 448–458. <https://doi.org/10.1370/afm.864>.

Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2532766/>



## “CUIDAR NUESTRA PROPIA FRONTERA”

Regular ingresos y egresos

No todo tiene que ser resuelto inmediatamente.

# AUTORREGULACION

**Autorregulación emocional, gestiona y expresa tus emociones.**

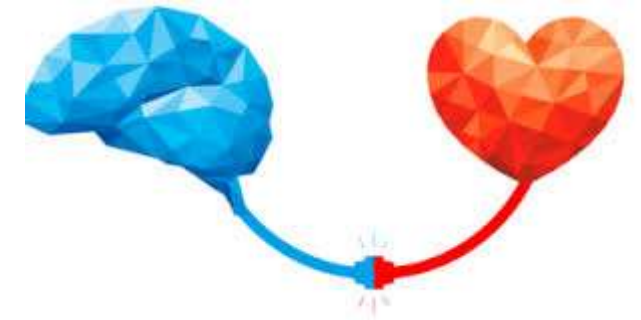


**Reactividad**



**Proactividad**

→ E. Benito, "le doy nombre (miedo, rabia, tristeza), **lo acepto, identifico su causa, respondo o suelto**".



Cuidando la salud mental del personal sanitario. Sociedad Española de Psiquiatría. Disponible en:  
<http://www.sepsiq.org/file/InformacionSM/SEP%20COVID19-Salud%20Mental%20personal%20sanitario.pdf>

Wilber K. Espiritualidad Integral. 1° ed. Barcelona: Kairós. 2006. ISBN: 9788472456556

Benito, Enric & Arranz, P. & Cancio, H.. (2011). Herramientas para el autocuidado del profesional que atiende a personas que sufren [Tools for professional self-care who cares suffering people]. 18. 59-65.



# EMOCIONES: “Tiempo de dialogar”

- **Presta atención a tus emociones:** establecer una “**comunicación-percepción**”, con nuestro propio sentir para poder frenar cuando sea necesario.



- **Autocuidado emocional y auto observación, *parar y conectar.***

Actividad física  
Lectura  
Meditación o Mindfulness  
Escritura reflexiva

Lo que a cada uno le sirvan como canal de paz,  
de volver a la calma, de conectar con el aquí y  
ahora que habitamos.



# Afrontamiento positivo

- **Co-crear** colectivamente técnicas de **afrontamiento positivo** individual y del equipo de salud.
  - **Potencial “contagioso” (neuronas espejo)** del sentir y de nuestras emociones.
  - **“Unión en la diversidad”** (K. Wilber). *Diversidad como parte del crecimiento colectivo.*





“Tiempo de...”

Acoger nuestra incertidumbre, miedos y demás sentimientos, reconociendo que son parte de este momento, aprendiendo a regular/articular, este “sentir”, junto a la responsabilidad que tenemos como efectores de salud para “actuar”.

**GRACIAS**

