



Estrategias de autocuidado en personal de salud y equipos

Dr Enric Benito

# Trabajar en el entorno del sufrimiento

- En los momentos de alta densidad emocional, la mayor ayuda que podemos ofrecer a las personas que atendemos es mantenernos despiertos, íntegros y emocionalmente equilibrados. Y generar un espacio de seguridad y confianza para ellos.
- Y desde esta presencia y compasión ofrecer respuestas constructivas a las necesidades de las personas que servimos, y gozar del privilegio de acompañar el sufrimiento, creciendo con cada experiencia.

# El profesional es la herramienta del cuidado

- La capacidad de acompañar el sufrimiento del paciente con ecuanimidad y compasión se relaciona con el nivel de autoconciencia y de madurez espiritual del profesional.
- La calidad de la “Presencia” que como profesional aportas al enfermo depende de la armonía de tu vida interior, de tu coherencia, en definitiva de LO QUE TU ERES y de cómo ESTAS conectado con LO QUE TU ERES.
- Desde esta perspectiva, el cuidado de la vida interior de los profesionales es un imperativo ético y al mismo tiempo una garantía de su salud mental.

# Autocuidado y crecimiento personal

- Ayudar a otros nos pone en contacto directo con la vida de otras personas y las emociones se contagian....
- Hasta hace poco hemos sido autodidactas en la gestión de nuestras emociones y las de los pacientes. Y a través de enfermarnos, descubrimos la necesidad de cuidarnos ( SPTS)
- Os propongo un cambio: Pasar del concepto de autocuidado al de crecimiento de nuestro potencial humano.
- Aprovechar nuestra profesión para crecer cuidando: no solo evitar el “contagio”, sino aprender y madurar como personas gozando de cuidar.

# RESUMEN

- El aprendizaje atencional, emocional/social ha demostrado empíricamente como una estrategia eficiente para mejorar las habilidades de regulación emocional y adaptación social
- El aprendizaje social-emocional produce cambios cerebrales y conductuales beneficiosos en términos de gestión emocional y bienestar personal.
- Las etapas de mayor “ductibilidad cerebral” son la infancia, especialmente de los 4 a los 7, y la adolescencia, si bien **SIEMPRE se puede modular**

## RESUMEN

- Los cambios cerebrales estructurales específicos del módulo se correlacionaron con mejoras conductuales inducidas por el entrenamiento en los mismos individuos observables en medidas de atención específicas, compasión y toma de perspectiva cognitiva, respectivamente, y se superpusieron con redes funcionales relevantes para cada tarea.
- Estos hallazgos podrían promover el desarrollo de intervenciones de entrenamiento mental basadas en evidencia en clínicas, educativas y corporativas, orientados a cultivar la inteligencia social, la motivación prosocial y la cooperación

# CONCLUSIONES

- Las personas que hemos elegido dedicarnos a cuidar y ayudar a los demás, trabajamos desde nuestra vocación, entendida como la respuesta a una llamada espiritual.
- Nuestra herramienta de trabajo es nuestra Hospitalidad, Presencia y Compasión
- Estas delicadas “herramientas” deben protegerse y aplicarse con ecuanimidad y sabiduría.
- El cultivo de la compasión, ecuanimidad y sabiduría equivale al cultivo de la propia espiritualidad. Entendida como nuestra humanidad en plenitud, lo que ya somos.





# Somos una herramienta

- Que conectada con la fuente de la conciencia podemos..
- A través del cultivo de la atención, desarrollar una metacognición que nos permita navegar serenamente en el mar del sufrimiento ..
- y crecer aportando confianza y coraje e ir descubriendo nuevas habilidades que nos sirvan para mejorar nuestra capacidad de ayuda y madurar como personas..

GRACIAS!!!



## Un descubrimiento de la FUENTE DE RESILIENCIA y compasión

- *Tarde te amé, hermosura tan antigua y tan nueva, tarde te amé!  
Tú estabas dentro de mí, y yo fuera, y por fuera te buscaba, y me lanzaba sobre las cosas hermosas creadas por Ti.*
- *Tú estabas conmigo y yo no estaba contigo.  
Me retenían lejos de Ti todas las cosas, aunque, si no estuviesen en Ti, nada serían.*
- *Llamaste y clamaste, y rompiste mi sordera. Brillaste y resplandeciste y pusiste en fuga mi ceguera.*
- *Exhalaste tu perfume y respiré y suspiro por Ti.  
Gusté de Ti y siento hambre y sed.  
Me tocaste y me abraso en tu paz.*

San Agustín