



Autocuidado del cuidador. El buen cuidado de otros parte por el autocuidado



*María Soledad Abad V.
Enfermera matrona UC
Master Reiki*



Salud: Equilibrio Entre los aspectos físicos mentales y sociales.

Individuo y su entorno



Hace muchos años el poeta Rabindranath Tagore decía: "Si tiene remedio, ¿de qué te preocupas?
Y si no tiene remedio, ¿de qué te preocupas?"

Dr. Juan Hitzig es autor del libro "Cincuenta y tantos"
Cuerpo y mente en forma aunque el tiempo siga pasando

**"El cerebro es un órgano fácil de engañar; si sonríes
cree que estás contento y te hace sentir mejor".**



Alfabeto emocional

El Dr. Juan Hitzig estudió las características
de algunos longevos saludables
y concluyó que más allá de las características biológicas,
el denominador común de todos ellos
radicaba en sus conductas y actitudes.

El Dr. Juan Hitzig es médico (MN 38547) especialista en ESPECIALISTA EN PSICO-BIOLOGÍA del ESTRÉS y ENVEJECIMIENTO.

Trabaja en su consultorio privado desde hace más de 35 años.

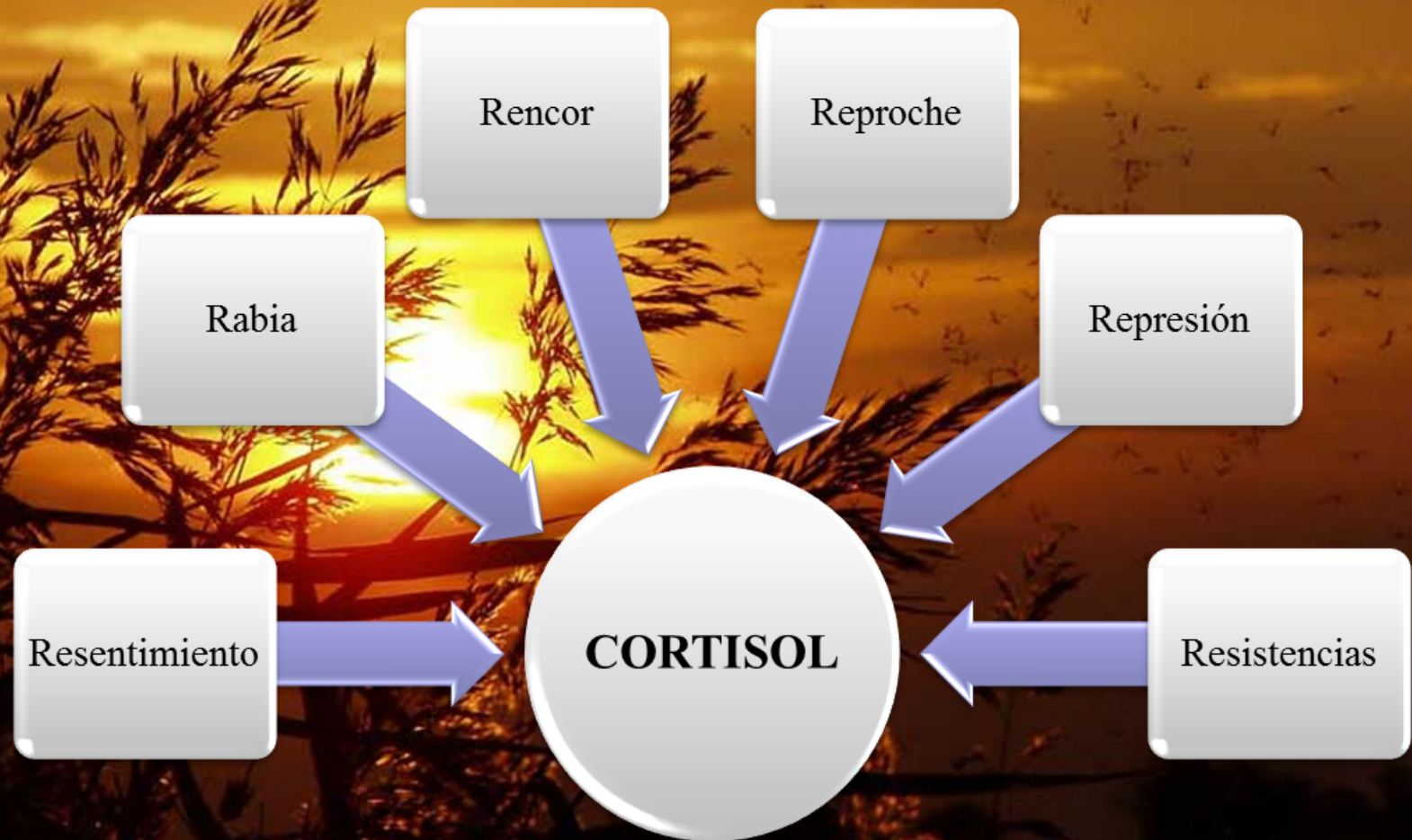
Coordina seminarios y cursos de su especialidad.

Actualmente se desempeña como profesor de Biogerontología en la Universidad Maimónides y docente de la diplomatura en Medicina Integrativa de la UB.

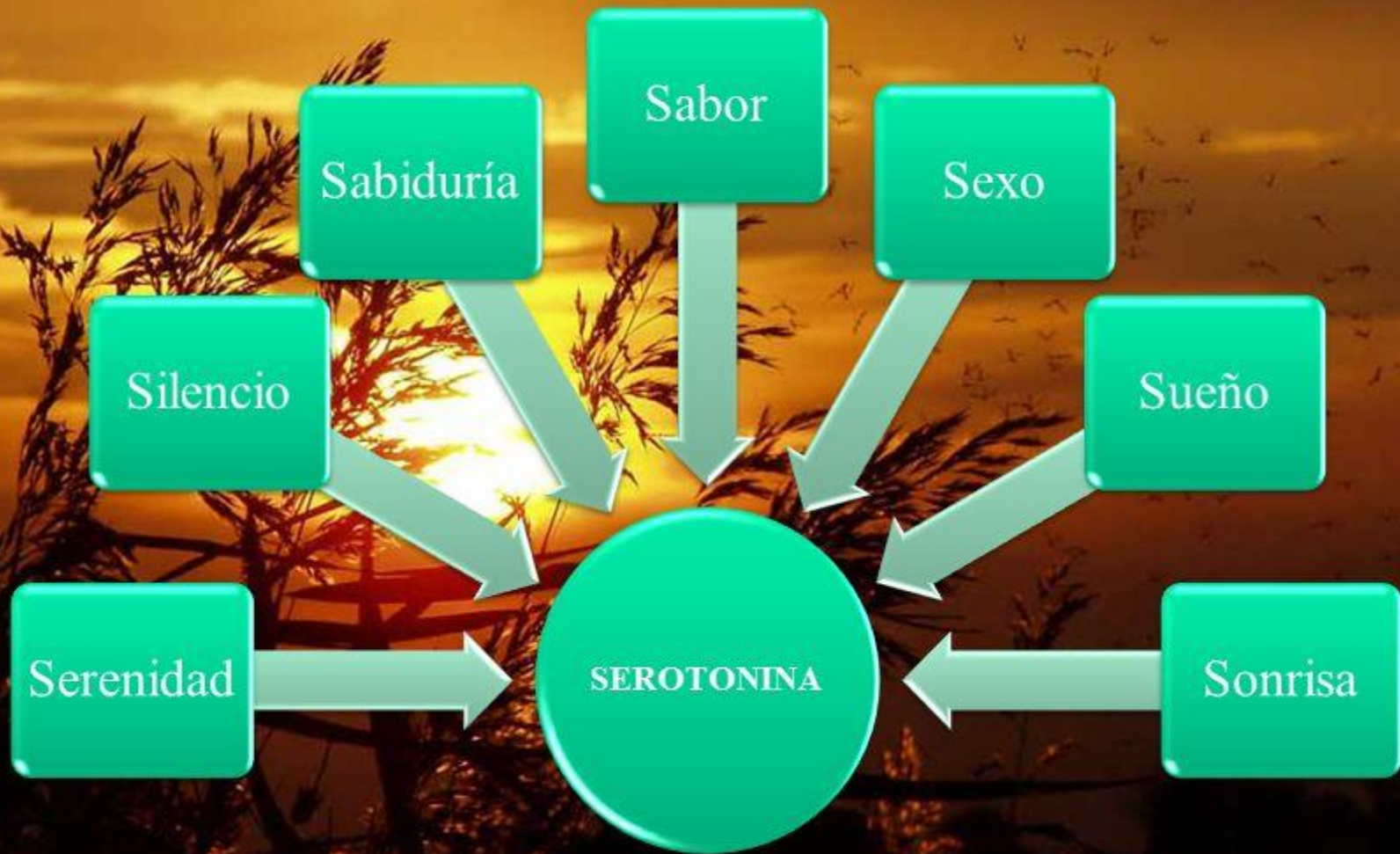
Es autor del libro Cincuenta y Tantos editado por Ed. Sudamericana.

Es miembro de la Academy of Antiaging Medicine; miembro de la Asociación Argentina en Medicina Integrativa (AAMI).

las conductas "R": resentimiento, rabia, rencor, reproche, represión y resistencias, facilitan la secreción de cortisol, una hormona corrosiva para las células, que acelera el envejecimiento.



Las conductas "S": serenidad, silencio, sabiduría, sabor, sexo, sueño, sonrisa, promueven secreción de Serotonina, que inhiben el enojo, la agresión



Preguntas para auto responder

- ¿Cómo podemos ser enfermer@s y no cuidar de nuestra propia salud?
- ¿Cómo podemos entender las emociones del otro si no conocemos las nuestras?
- Tengo conflictos en mi vida personal sin resolver?
- ¿Reconocemos nuestras debilidades al relacionarnos con las personas que nos rodean o con los pacientes?
- Me preocupo de ser yo mismo mi paciente mas importante?
- Como hablamos de cuidado humanizado si no nos cuidamos nosotros?



CAUSAS DEL ESTRES

CAUSAS FISIOLÓGICAS

- Alimentación
- Carencia de vitaminas
- Tabaquismo
- Abuso de medicamentos
- Alcohol

CAUSAS AMBIENTALES

- Ruido
- Tránsito
- Sobrecarga
- Turnos, Cambios horarios,
- Tecnoestrés

CAUSAS PSICOLÓGICAS

- Estrés de adaptación
- Frustración
- Autoestima
- Ansiedad
- Falta de control
- Fatiga excesiva



Los costos de preocuparse mas del otro que por sí mismo es alto

- Fatiga por compasión
- Síndrome de BURNOUT
- Aburrimiento

*El día que
dejes de disfrutar
de lo que haces ...
es el momento de dejarlo*



Problemática emocional del cuidador

El síndrome de Burnout (*del inglés "burnout": consumirse o agotarse*)

- ❑ Progresivo agotamiento físico y mental,
- ❑ Una falta de motivación por las tareas realizadas
- ❑ Importantes cambios de comportamiento.
 - *Puestos relacionados con atención de público*
 - *Elevado nivel de responsabilidad*
 - *Jornadas laborales o turnos demasiado largos*
 - *Trabajos monótonos*



"malos modales" hacia los demás o con un trato desagradable, es una de las características clave para identificar un caso de Burnout.

Problemática emocional del cuidador

Fatiga Por Compasión

De algún modo, siento en mi lo que siente otra persona



La fatiga por compasión es considerada como un tipo de estrés resultante de la relación de ayuda terapéutica, de la empatía y del compromiso emocional.

Afecta específicamente a profesionales que trabajan con el objetivo de aliviar el sufrimiento en la vida de las personas que atienden, aparte de ser vulnerables a otros tipos de estrés o al desgaste por el trabajo.

Hay profesionales que parecen estar en mayor riesgo de padecer FPC o Síndrome de BURNOUT

- Enfermeras jóvenes que se inician en el campo y tienen menos experiencia.
- Las enfermeras que tienen un historial de trauma personal y no ha trabajado a través de los temas relacionados con el trauma.
- Las enfermeras que trabajan con gran número de casos y/ o las largas horas.
- Las enfermeras que ya están experimentando el agotamiento profesional.
- Las enfermeras con formación insuficiente en la comunicación efectiva, o que son menos competentes en la comunicación.
- Las enfermeras sin adecuados sistemas de apoyo profesional y personal.



Y que estamos
creando hoy?

La tecnología...



Los títulos...

¿Y como Aprendimos?



La manera en la que establezcamos una comunicación y relación sana con los miembros de la familia, afectará de manera directa la forma en la que nos relacionaremos con la sociedad en general. Así como también nuestra autoestima y la resolución de los problemas que se nos puedan presentar.

Ésta
También es
una familia



Y que hacemos al respecto? Cómo cuidamos de nosotr@s y de nuestr@s compañer@s?

- L@s enfermer@s con los alumnos de enfermería?
- L@s enfermer@s con los pacientes
- L@s enfermer@s con l@s enfermer@s
- L@ enfermer@ consigo misma?



Cómo puedo hacerlo diferente??
Cómo salgo del rebaño "siempre se ha hecho así??"

¿Cuál es nuestro condicionamiento ??

Solidaridad en enfermería :Coherencia

*Dios dio al hombre dos
oídos y una sola lengua
para que escuche el
doble de lo que hablas*



No te enojés.
A veces el otro no te
entiende.
Lo explicaste mil
veces, pero no lo ve.
No es tonto.
No es malo.
No es indiferente.
Es otro.

fb | Trazos en el corazón.

Tú puedes hacer la diferencia
CAMPAÑA: Yo decido no participar del chisme...

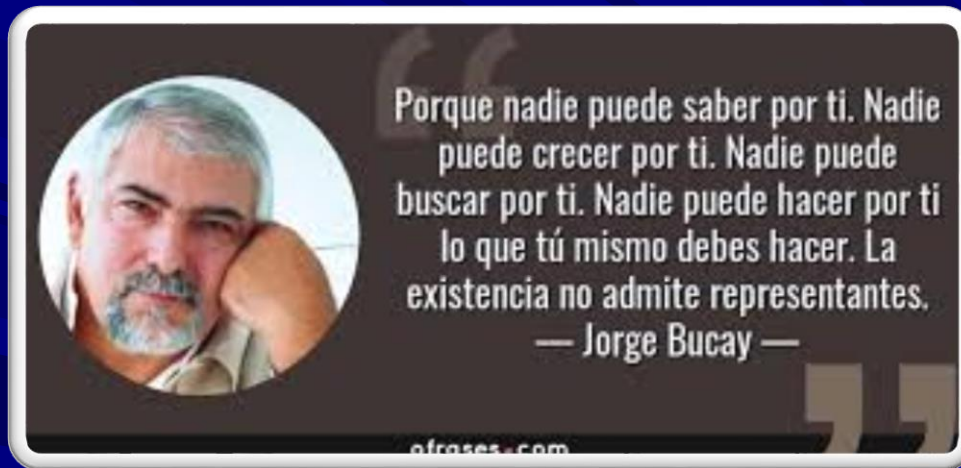
Decido Construir En Lugar De Destruir

Comunicación clara
Empatía- solidaridad
Tacto-Tino-tono-templanza-ternura-tranquilidad
Aprender a pedir



Sepa usted que existen discapacidades en todos los niveles: seamos solidarios y comprensivos

LAS ENFERMERAS/os...¿NOS CUIDAMOS COMO CUIDAMOS A NUESTROS PACIENTES?



- Ama al prójimo como a tí mismo
- ¡Ámate a tí mismo como amas a tu prójimo!

Lo que pensamos. El como lo pensamos SI IMPORTA



Sentir-pensar y actuar en
coherencia

INFORMACIÓN



EMOCIÓN



ENERGIA



MATERIA



Puedo hacer funcionar diferente a mi cerebro?

Imagínate que hoy ahora te cambio de país

Así funciona

Diferenciar entre
lo que te toca y
TE toca

Tengo v/s Quiero

Suprarrenales: stress

Cerebro: placer

Cortisol/Adrenalina

Endorfinas/Serotonina

Obligación

Decisión



De acuerdo... Me cuido...soy mi sujeto de cuidado primero...soy mi recurso..soy mi materia prima... Pero ¿¿cómo??

- Hacer ejercicios
- Alimentación sana respetando horarios
- Reflexión/meditación/oración
- Hacer un ritual de tu equilibrio personal (hacer sagrado lo cotidiano)
- Comprometerse a seguir adelante, y perdonarse si no lo haces.
- Proponerse hacer que cada día sea importante y ser una fuerza positiva para todos los que te rodean.



¿Cómo vivo más plen@?

¡Piensa diferente!!!

- Piensa en los cambios como retos normales en tu vida.
- Reconoce las demoras y las derrotas como un problema momentáneo que puedes resolver.



- Piensa que tendrás éxito si continúas avanzando hacia tu meta. ¡Piensa positivo!
- Resuelve los problemas cuando surjan. No «inventes» problemas



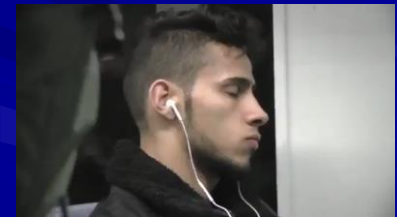
Estrategias prácticas



- Comprenderse a sí mismo y a los otros
- Establecer relaciones firmes y sólidas
- Conseguir un buen sistema de apoyo y pedir ayuda cuando la necesite
- El cuerpo relata, habla, descarga y protesta y nos muestra tareas pendientes a través de su propia enfermedad.
- Desarrollar actividades creativas como pintura, tejido, jardinería. Aprender a tocar un instrumento musical. Caminar en la naturaleza.
- Tomarse el tiempo para darse cuenta de lo que pasa en la vida, ser agradecido!
- Descarga energía que ya no te sirve
- Haz un hábito : Funcionamiento óptimo del cerebro
- No ocupes energía en dirigir, enjuiciar, criticar vidas ajenas

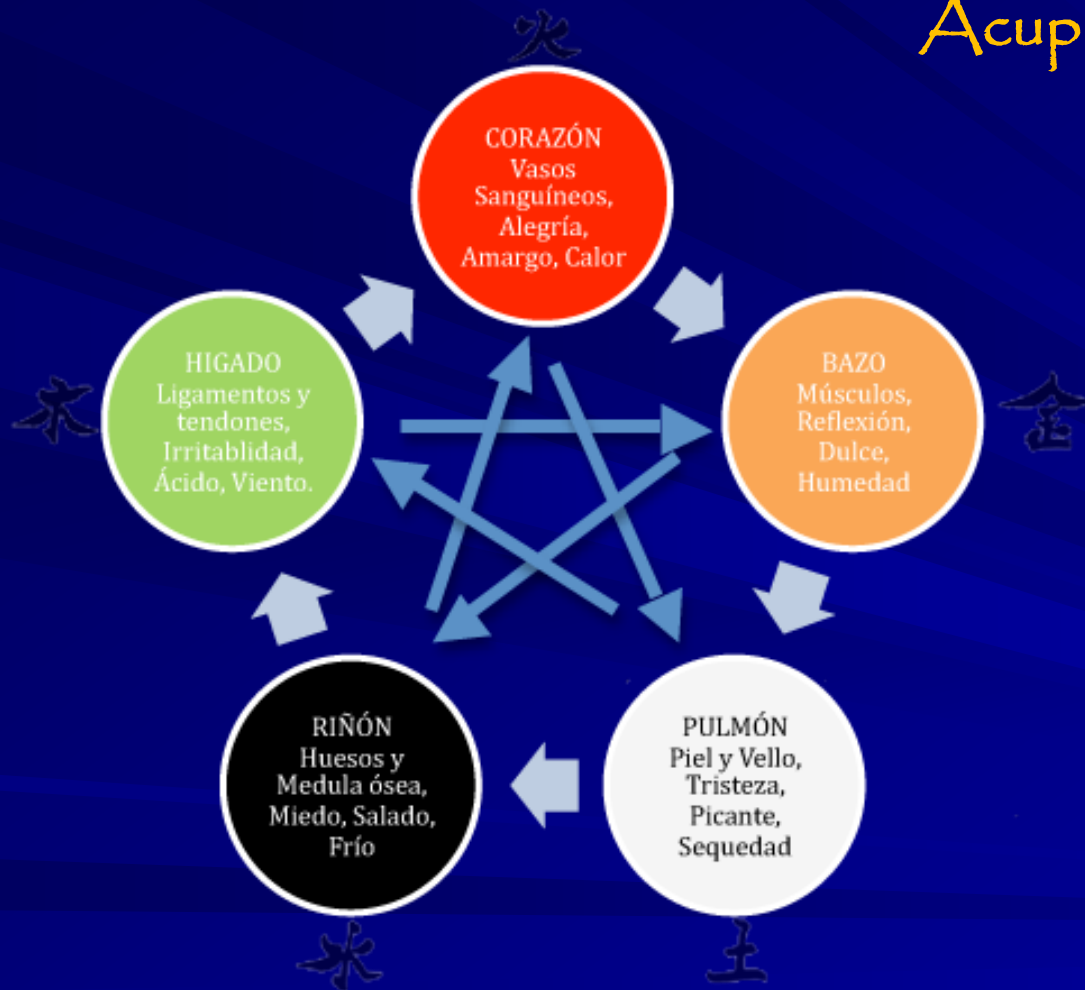
- Ordenar los quehaceres en prioridades. No todo tiene la misma importancia y urgencia.
- Delega: no tienes que hacer todo...si no sabes delegar no sabes compartir. ("tu no puedes solo-tu no puede sin mí"...busca generar dependencia del otro/sentirse útil y necesario)
- Concédete unos minutos antes de dormir para repasar lo bueno de tu día (no para repriminarte ni anotar los "pendientes")
- Usa el buen juicio a la hora de evaluarte
- Con la misma dedicación que cuidas a otros: cuida de tí mism@
- Practica y predica en coherencia
- Usa el buen humor ..verás lo contagioso que es!

QUIEN NO TIENE
TIEMPO
PARA CUIDAR DE SU SALUD,
ALGÓN DÍA TENDRÁ QUE TENER
TIEMPO, DINERO Y PACIENCIA
PARA CUIDAR DE SU ENFERMEDAD



Usar estrategias “nuevas”

Acupresión



□ Auriculoterapia



Mal humor: (mucho cortisol y poca serotonina) deterioran la salud, posibilitan la enfermedad y aceleran el envejecimiento.
En cambio el buen humor: (serotonina) es clave para la longevidad saludable.



¡Qué tengas una excelente vida, plena de serotonina!

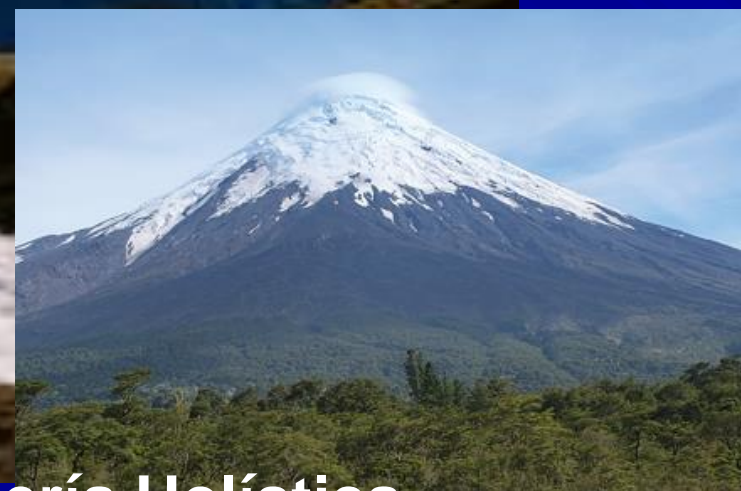


¡GRACIAS!



marisol.abad@gmail.com
www.casabambu.cl
WA: +56993277267

Facebook/twitter: marisol abad
Grupo facebook «Portal Reiki»



Agrupacion De Enfermería Holística