



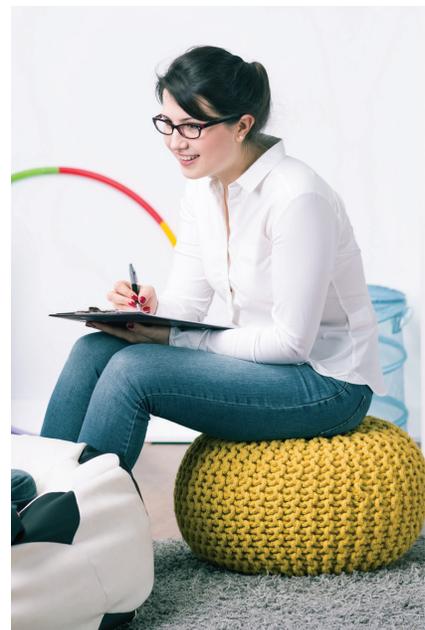
Resiliencia del proveedor: mantenerse sano para apoyar a las familias

El trabajo con niños y familias puede ser importante y satisfactorio profesionalmente. Atender a las familias que han experimentado traumas, dificultades de salud mental u otras necesidades sociales podría también, en algunas ocasiones, percibirse como algo agotador, desconcertante o frustrante para el proveedor de servicios de salud.

El desgaste, el cansancio de mostrar compasión y el estrés secundario son...

motivo de preocupación para todos los profesionales médicos. Esto puede ser particularmente cierto durante un período en que la carga de trabajo es excesiva o el estrés personal se ha intensificado. Cuando usted está sobrecargado, podría disminuir el placer que encuentra en las actividades laborales y de la vida. También podría repercutir en la eficacia profesional, aumentar la tensión en su equipo o crear conflictos con las familias de los pacientes.

Si el estrés crónico no se maneja de una manera saludable, puede afectarle a usted y a sus pacientes. Con el tiempo, si el estrés no se controla sus subproductos biológicos pueden acumularse en su cuerpo y cerebro, lo cual repercutirá en su salud y su bienestar. Es posible que esto lo deje agotado y menos capaz de atender a sus pacientes en la forma en que le gustaría. Los pacientes dependen de su interés solidario, compasivo y profesional. Para poder atender sus necesidades, primero debe concentrarse en usted. No podrá ayudar a otras personas para que llenen sus tanques de energía emocional si el suyo está vacío.



Aspectos básicos del autocuidado



Conocimiento:

Verifique cuál es su situación física y emocional. Este paso exige que usted se concentre en los niveles de estrés de manera concreta. Antes de entrar a la próxima sala de examen espere 30 segundos (e intente respirar profundamente) y pregúntese: ¿Cómo me siento en este preciso momento? ¿Siento estrés en alguna parte de mi cuerpo, como cuello hombros, mandíbula, estómago, etc.? Inhale profundamente y exhale. Repita si es necesario.



Vínculos:

Forje relaciones de apoyo con personas de todas las esferas de su vida, incluso de su trabajo y la comunidad de origen. Haga que pasar tiempo con los amigos y la familia sea una prioridad. Identifique las actividades que le hacen sentirse más feliz y realizado e inclúyalas en su calendario para asegurarse de que no se “pierde” en los azares de la vida cotidiana. Mientras más fuertes sean sus conexiones y sus apoyos sociales, mejor se sentirá.



Equilibrio:

Considere cómo distribuye su tiempo entre su vida personal y de trabajo. Será más productivo cuando asigne tiempo para descansar, relajarse y recargarse de energía. Estar consciente del equilibrio entre el trabajo y la vida personal y fijar límites razonables le ayudará a mantener cargadas sus baterías, mientras que también dispondrá del tiempo y el espacio necesarios para crecer como persona y como profesional. Mantener el equilibrio también le ayudará a manejar su propio estrés, algo muy positivo para usted y sus pacientes.

Practique el autocuidado

Ocuparse de los demás es una parte esencial de su trabajo. Sin embargo, si usted no se da cuenta de sus propias limitaciones ni reconoce cuando está exhausto, sencillamente no es posible atender a sus pacientes de manera eficiente. Piense en las áreas de intervención que usted les menciona a los pacientes y que influyen en el control de la respuesta al estrés: dormir, hacer ejercicio, alimentarse, concentrarse en el presente, salud mental y relaciones sanas. Trate de practicar estrategias de autoayuda y atienda cada una de estas áreas.

Si marca en su calendario horas para ocuparse de usted mismo en sus días habituales, esto podría asegurar que el autocuidado sí ocurra. Para estar atento a ese calendario, puede usar la tecnología (por ejemplo, aplicaciones, minuterero) que le recordará, a todo lo largo del día, que debe hacer sus actividades de autocuidado relacionadas con las seis áreas, como beber más agua, dar una caminata al aire libre, o conectarse a una aplicación de concentración por 5 minutos.

Reacciones físicas:

- Trastornos del sueño
- Cambios en el apetito
- Dolores de cabeza o de estómago

Reacciones emocionales:

- Sensación de vulnerabilidad
- Cambios de humor más frecuentes
- Irritabilidad

Reacciones conductuales:

- Sensación de aislamiento, se ha alejado de las interacciones sociales
- Cambios en el consumo de drogas o alcohol
- Cambios en las relaciones con otros, personal y profesionalmente

Estrategias de cuidado en equipo

Quizá debería proponer estrategias dentro de su entorno profesional para manejar el estrés relacionado con el trabajo. Debido a que los pacientes hoy en día necesitan equipos de profesionales para prestarles cuidados integrales, el bienestar del equipo de cuidados es fundamental. Sentirse que forma parte integral de un equipo unido y sano es, por sí mismo, un importante factor de protección contra el estrés. Algunas de las estrategias son:

- usar la escucha activa y demostrar empatía cuando los colegas hablan del estrés personal o de situaciones difíciles en el trabajo
- tener acceso al apoyo institucional para el bienestar de los empleados, como los programas de asistencia a los empleados o la cobertura de salud mental
- programar sesiones de supervisión para reflexionar, asignando un horario individual para cada miembro del equipo
- fijar reuniones regulares del equipo, sesiones informativas y horas planificadas para relacionarse socialmente fuera de la oficina
- siempre que sea posible, distribuir las cargas de trabajo de manera equilibrada para que los miembros del equipo tengan un número prácticamente igual de familias cuyas necesidades sean intensas, moderadas y de poca intensidad.

FUENTES DE CONSULTADAS

- Blumenthal, J., A., Babyak, M. A., Doraiswamy, M., Watkins, L., Hoffman, B. A., Barbour, K. A., Sherwood, A. (2007). Exercise and pharmacotherapy in the treatment of major depressive disorder. *Psychosomatic Medicine*, 69(7), 587–596.
- Cordain, L., Eaton, S. B., Sebastian, A., Mann, N., Lindberg, S., Watkins, B. A., O'Keefe, J. H., & Brand-Miller, J. (2005). Origins and evolution of the western diet: Health implications for the 21st century. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 81, 341–354.
- Health Care Toolbox. Health care providers' responses to medical traumatic stress in their patients: What is secondary traumatic stress? Consultado en: <https://www.healthcaretoolbox.org/self-care-for-providers.html>
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research*, 191(1), 36–43.
- Integrative Practitioner. (2016). 5 practical ways to practice self-care in healthcare. Consultado en: <https://www.integrativepractitioner.com/topics/mind-body/5-practical-ways-practice-self-care-healthcare>
- Lazar, S. W., Kerr, C., Wasserman, R. H., & Fischl, B. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*, 16(17), 1893–1897.
- Manzoni, G. M., Pagnini, F., Castelnuovo, G., & Molinari, E. (2008). Relaxation training for anxiety: A ten-years systematic review with meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 8, 41.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 274–281.
- Sanchez-Reilly S, Morrison, L. J., Carey, E., Bernacki, R., O'Neill, L., Kapo, J., Periyakoil, V. S., & Thomas, J. d.. (2013). Caring for oneself to care for others: Physicians and their self-care. *The Journal of Supportive Oncology*, 11(2), 75–81.

