

Cuidar y cuidarte *es más fácil* si sabes *cómo*

Guía de autocuidado para personal sanitario que trabaje con paliativos pediátricos



AtenciónIntegral
a personas con enfermedades avanzadas



Autores: Alejandro García Gea, Anais Cano Caballero,
Clara Madrid Martín, Javier Zamora Blasco, Lorena Moreno Ferriz,
Marifex Yuliana Arteaga Esquivel, Sonia Pache González.

Equipo de atención psicosocial (EAPS) ASPANION,
Asociación de madres y padres de niñas y niños con cáncer
de la Comunidad Valenciana.

*Con el apoyo del Programa para la Atención Integral a personas
con enfermedades avanzadas. Fundación La Caixa.*

Justificación de esta guía: *¿Por qué es importante?*

Esta guía tiene el objetivo de promover la concienciación acerca de las consecuencias que la exposición repetida al sufrimiento ajeno en la relación de ayuda puede tener en la vida laboral y profesional del personal sanitario, así como, ofrecer determinados ejercicios o recursos que han demostrado ser útiles para promover el autocuidado.

En unidades hospitalarias en las que se trabaja de forma recurrente con el sufrimiento de pacientes y familiares, en especial si se trabaja con niños o adolescentes enfermos, se ha comprobado que el personal es más vulnerable a desarrollar diferentes patologías que pueden afectar, no sólo a su rendimiento y el adecuado desempeño de su labor, sino a su vida personal.

El entorno de trabajo muchas veces dificulta que se puedan implementar diferentes medidas que ayuden a mejorar el bienestar de los profesionales tanto de forma individual como grupal. Las variables que los propios profesionales suelen referir como obstáculos para desarrollar determinados hábitos de autocuidado son: la falta de formación, los trámites administrativos, la presión asistencial, la falta de tiempo y el no disponer de espacios adecuados para abordar las propias emociones.

Múltiples estudios avalan la importancia de implementar en los centros de trabajo acciones preventivas como: acciones formativas, intervenciones grupales, soporte psicológico externo al equipo y talleres de autocuidado orientados a prevenir el estrés y promover el autocuidado.

No obstante, al margen de estas variables y de la percepción que pueden tener muchos profesionales de la falta de conciencia y recursos que existen a nivel estructural es importante que asumamos la propia responsabilidad en nuestro propio cuidado, porque siempre podemos desarrollar diferentes recursos que nos ayuden a sentirnos mejor a nivel individual y a crear contextos de trabajo más sanos.

“Burn out” y Fatiga por compasión: *¿Cómo aprender a identificarlas?*

Tanto el “burn out” como la fatiga por compasión en el contexto sanitario son síndromes derivados de la actividad de ayudar y proporcionar cuidados y pueden provocar graves consecuencias en el individuo tanto en la esfera profesional como en la personal.

Sin embargo, presentan varias diferencias:

El “burn out”

Suele desarrollarse como respuesta al estrés que generan en el individuo, aquellos factores relacionados con el contexto en el que desempeña su trabajo y puede agravarse cuando el individuo no puede ser fiel a sus valores o ética profesional porque las condiciones laborales no se lo permiten.

La fatiga por compasión

La compasión es una respuesta empática hacia el sufrimiento de los demás que implica una intención o acción de aliviar este sufrimiento. La fatiga por compasión suele darse cuando no se cuenta con herramientas adecuadas para hacerlo. Su opuesto sería la satisfacción por compasión.

La satisfacción por compasión

Se deriva de la toma de conciencia del propio proceso de crecimiento, bienestar y sanación que se genera en la relación de ayuda. Hay estudios que afirman que una elevada satisfacción por compasión previene el riesgo de desarrollar fatiga por compasión.

¿Qué es el autocuidado?

Como sabiamente nos recuerdan antes de volar: “*en caso de despresurización, antes de atender a los demás póngase la mascarilla*” Cuantas veces en tu trabajo olvidas esa premisa... Antes de atender, escuchar, cuidar, reforzar y acompañar al otro es importante que realices esas tareas contigo mismo.

Definimos salud como “la habilidad para adaptarse y manejar los desafíos físicos, emocionales y sociales que se presentan durante la vida” (Jadad y col. 2008). Podríamos añadir a estos, los desafíos espirituales y éticos. Entenderíamos desde este enfoque el autocuidado como cualquier acción que realiza el individuo que le ayude a resolver estos desafíos de la mejor forma posible.

El autocuidado se debe desarrollar en sus cinco dimensiones:

- **Física:** El cuidado del cuerpo en cada uno de los sistemas que lo componen.
- **Emocional:** Contar con herramientas que han demostrado ser efectivas para ayudar al profesional a identificar y tomar conciencia de sus emociones, y de las emociones del otro en la interacción, y dar una respuesta adecuada a las mismas, transformándolas, cuando es necesario.
- **Cognitiva o mental:** Cuidar los pensamientos, ideas o creencias que conforman nuestro marco de referencia para interpretar el mundo y las acciones de los demás con el objetivo de revisar y transformar aquellos que nos limitan y resultan negativos para el propio bienestar.
- **Relacional:** Comprende la capacidad de aprender a vincularse con los demás de una forma sana y ser capaz de resolver los conflictos de una forma asertiva.



- **Espiritual:** Habla de la capacidad de tomar conciencia del proceso de crecimiento y aprendizaje que se produce en la interacción con el otro y con su mundo emocional. Implica el fortalecimiento de determinados valores o creencias y la conexión con algo que nos trasciende.

Signos de alarma en cada una de las dimensiones

En no pocas ocasiones tendemos a minimizar las señales que nos envía el propio cuerpo y que, de aprender a parar y escucharnos, nos ayudarían a identificar precozmente signos de fatiga o desgaste y a movilizarnos de manera precoz para darles una respuesta adecuada. Os animamos a leer la siguiente tabla y subrayar aquellos síntomas que estén presentes en este momento.

Dimensión Física

Tensión mantenida, dolores de espalda, dificultad para dormir, somnolencia, cansancio crónico, hipertensión, dolor en el pecho, falta de aire, taquicardias, problemas digestivos, alteraciones en el apetito. Aumento en el consumo de café o cigarrillos....

Dimensión Emocional

Ansiedad, miedo constante, desconexión de las emociones, sensación frecuente de impotencia y frustración, desmotivación y desesperanza “nada va a cambiar”, excesiva irritabilidad, impulsividad a la hora de dar respuesta a determinadas situaciones irritantes o estresantes, llanto frecuente, necesidad de huir, evitación consciente o inconsciente de determinadas situaciones.

Dimensión cognitiva

Pensamientos tremendistas (pensar que las cosas se van a resolver de la peor manera posible), hiperactividad mental, dificultad para concentrarse y para tomar decisiones, preocupación constante, inseguridad, problemas de memoria.

Dimensión relacional

Desconfianza, aumento de los conflictos en diferentes contextos, dificultades para establecer límites entre el ámbito personal y el laboral, falta de tiempo, dificultad para manifestar aquello que no me gusta o necesito de los demás, responder de forma agresiva, dificultad para pedir ayuda.

Dimensión espiritual

Sensación de pérdida de sentido en el trabajo e incluso en la vida.



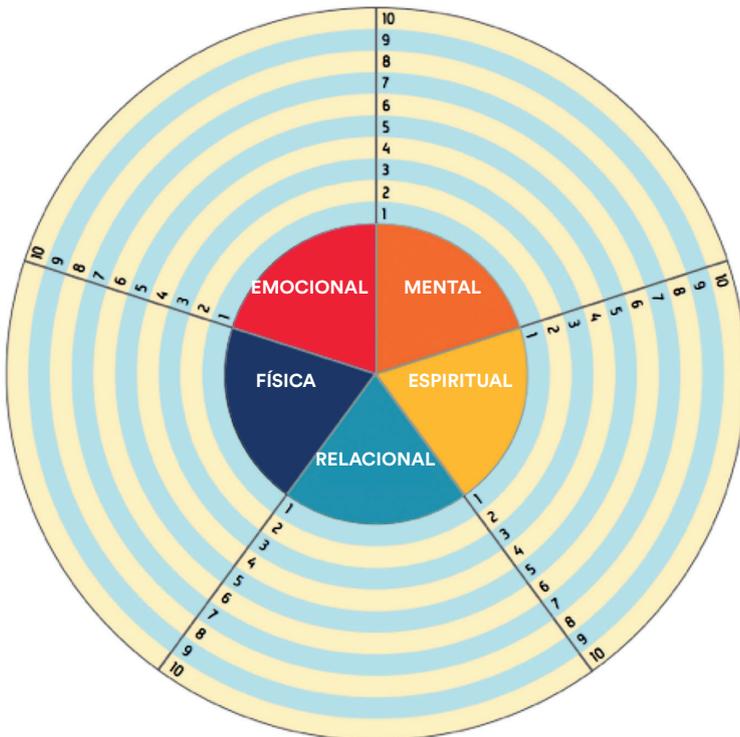
Ejercicio Práctico para identificar las principales dimensiones de atención

La rueda de la Vida

Te invito a puntuar de 0 a 10 (siendo 0 la puntuación más baja y 10 más alta) las diferentes dimensiones en la siguiente rueda y posteriormente apuntar acciones de mejora en aquellas dimensiones en las que puntúes más bajo.

(Ejercicio extraído de la Guía para el autocuidado “si yo me cuido puedo cuidar de los demás”

Maria Andrea García



Áreas de atención	Acciones de Mejora
Físico	
Emocional	
Cognitivo	
Relacional	
Espiritual	

Ejercicios prácticos de autocuidado de la Dimensión Física

Atender las necesidades de nuestro cuerpo, aprender a amarlo, cuidarlo y respetarlo es una de las claves principales para el autocuidado. El cuerpo es el primer receptor de todos los estímulos gratificantes del entorno y merece que lo cuidemos.

Tips para cuidar el cuerpo:

- Haz ejercicio porque te quieres y quieres cuidarte (busca actividades que te gusten)
- Realiza ejercicios de tensión y distensión muscular de forma regular (Relajación de Jacobson)
https://www.youtube.com/watch?v=eu-2iWVv_fCM&t=0s
- Evita el sedentarismo, mantén un estilo de vida activa.
- Integra progresivamente hábitos de alimentación más saludables y que cubran tus necesidades nutricionales.
- Si comes en exceso en situaciones de elevado estrés emocional, no te culpes, atiende al problema de base, busca fuentes de gratificación alternativas y si lo necesitas solicita ayuda.
- Lo sano es dormir alrededor de 8 horas, no tomes café al menos cuatro horas antes de irte a dormir ni hagas ejercicio aeróbico intenso, evita la luz y el uso de pantallas. Puede ser útil realizar algún ejercicio de meditación o respiración antes de dormir.
- Conecta con tu cuerpo y escúchalo, sólo tú sabes lo que te sienta bien y lo que no.

Ejercicios prácticos de autocuidado de la Dimensión Emocional

Contar con herramientas que han demostrado ser efectivas para ayudar al profesional a identificar y tomar conciencia de sus propias emociones y las emociones del otro en la interacción y dar una respuesta adecuada a las mismas. Ha demostrado ser un instrumento útil no sólo para incrementar la sensación de bienestar de los profesionales, sino para aumentar la calidad de la atención que reciben pacientes y familiares.



Tips para escuchar y dar respuesta adecuada a tus emociones:

- Si sabemos que las emociones se contagian es importante que te preguntes ¿Qué emociones decido yo contagiar?
- Para un minuto varias veces al día, haz una respiración profunda y pregúntate qué emociones sientes en ese momento o ante una determinada situación.
- Cuando la identifiques, no te juzgues pregúntate que la motiva y qué puedes hacer para darle una respuesta adecuada y cuidarte.
- Cultiva la alegría: haz una lista con todas las cosas que te hacen sentir bienestar.
- Cuando estés disfrutando de un momento intenta centrar toda tu atención en él.
- Libéralas de una forma sana: a través del llanto, hablando con alguien de confianza, a través de la escritura....
- Todas las emociones son importantes, todas son útiles y nos ayudan a adaptarnos a diferentes contextos. Escúchalas con atención y te darán las pistas necesarias para ser feliz.



Si *yo* me cuido
puedo cuidar
de los demás

Ejercicios prácticos para el autocuidado de la Dimensión Cognitiva

Epicteto: *“Lo más importante no es lo que pasa, sino cómo interpreto lo que pasa”*
Es importante incorporar progresivamente formas más realistas, más justas y sanas de interpretar las cosas para mí y para los demás. Es importante entrenar a la mente para que se centre en el momento presente, para que no viaje continuamente a un futuro catastrofista que nos genere ansiedad y que nos aporte mucho sufrimiento evitable.

Tips para cuidar tus pensamientos:

- Intenta meditar al menos 5 minutos al día, hay diferentes aplicaciones que pueden ayudarte a iniciarte en este hábito.
- Cuestionate aquellos pensamientos que comiencen con un *“todo” “nada” “siempre” “nunca” “imposible”* seguramente te llevan a distorsionar la realidad y hacerte sufrir más.
- Evita los pensamientos que empiezan por *“Y si...” “seguro que...”* habitualmente nos llevan a anticipar lo peor y aumentan nuestra ansiedad.
- Cambia el foco: Todas las personas y contextos tienen una parte positiva pero en ocasiones solo nos centramos en lo negativo.
- Evita caer en la queja continua como forma de relacionarte contigo mismo y con el entorno.
- Intenta centrarte en lo positivo de ti mismo, de los demás y del entorno. Toma conciencia de lo negativo y orientate en cómo resolverlo.

Ejercicios prácticos para el autocuidado relacional

Incorporar en nuestros hábitos relacionales estrategias que nos permitan manifestar nuestras emociones y necesidades al otro de una forma sana y asertiva se ha visto una herramienta importante de autocuidado, ya que genera contextos laborales y personales respetuosos en los que es más fácil implementar estrategias de cuidado colectivo con el propósito de promover la salud, prevenir la enfermedad, limitarla cuando existe o reestablecerla cuando sea necesario.

Tips para cuidar tu contexto relacional:

- Establece un equilibrio y un límite claro entre tu vida personal y profesional.
- Practica la escucha activa con la intención de entender a la otra persona.
- Tu forma de ver las cosas es única, cada persona tiene su propio punto de vista (intenta respetar y aprender del punto de vista de los demás).
- Entrena la capacidad de entender tus propias emociones, así te será más fácil entender las de los demás.
- Evita aconsejar sino te lo piden expresamente.
- Enfócate en comprender al otro y evita en la medida de lo posible juzgarlo.
- Identifica si tienes una forma pasiva, agresiva o asertiva de relacionarte con el entorno y progresivamente ve entrenando modelos de comunicación más asertivos.

El modelo de Marshall y Rosenberg de comunicación no violenta te puede ayudar a estructurar el mensaje en 4 pasos para manifestar las cosas que te desagradan y expresar tus necesidades.

Cuando A (Observación del hecho neutral)

→ Yo me siento B (emoción desde mí, no echándole la culpa al otro)

→ porque necesito C (reconocimiento de las propias necesidades)

→ por lo tanto quiero pedir D (de la forma más específica posible)

Ejemplo: Cuando llegas tarde al trabajo por la mañana yo me siento agobiada y ansiosa porque necesito a alguien que me ayude a preparar la sala para cuando lleguen los primeros pacientes por lo tanto agradecería que de aquí en adelante llegaras puntual.

Ejercicios prácticos para el autocuidado espiritual

Las prácticas de autocuidado espiritual son importantes porque te ayudan a cultivar la capacidad de amarte a ti mismo, y a los demás, y a establecer relaciones más sanas y significativas con el entorno donde crecer como individuo en cada interacción. El autocuidado espiritual puede ayudar a reforzar el sentido de tu trabajo y de tu vida.

Tips de autocuidado espiritual:

- Páginas de gratitud: al final del día puedes escribir tres cosas por las que das gracias ese día.
- Busca espacios o lugares que te inviten a conectar contigo mismo y sentirte en paz (el mar, la montaña, una iglesia, una librería ...).
- Puedes buscar lecturas o escuchar podcast de personas que te inspiren y te ayuden a conectar con “la mejor parte de ti mismo”.
- Rodéate de personas que te amen y a las que ames.
- Practicar la meditación o rezar (si eres creyente) de forma diaria te puede ayudar a conectar contigo mismo, con los demás y con aquello que nos trasciende desde el amor.
- Reconecta con el placer, encuentra aquellas cosas sencillas que te generan bienestar y practica en ellas la atención plena.

El mindfulness como herramienta de autocuidado

El Mindfulness significa conciencia, atención y memoria e implica observar la realidad tal y cómo es así como nuestros procesos internos (físicos, emocionales y mentales) sin apego ni rechazo, promoviendo una mayor auto-conciencia (Simon, 2011).

Múltiples investigaciones relacionan la práctica regular de mindfulness por parte del personal sanitario con:

- Un incremento en la percepción mayor de bienestar.
- Reducción de los niveles de “burn out” y fatiga por compasión.

- Reducción de los niveles de estrés.
- Aumento de la capacidad de empatía y autocompasión.
- Mejora en las relaciones sociales.
- Capacidad de promover la auto-reflexión necesaria para un correcto cuidado del propio profesional y de las personas a las que atiende.
- Es decir, puede ayudar a cuidar las cinco dimensiones antes propuestas (física, emocional, cognitiva, relacional y espiritual).

Os adjuntamos dos enlaces de interés por si queréis iniciaros en esta práctica:

- **Meditación mindfulness: contemplación de las sensaciones**
https://youtu.be/fRpPp9Qct_U?si=VX8MpCTH1kRO97zn
- **Cómo dominar tu mente: sencillo entrenamiento mental para controlar tus pensamientos.**
<https://youtu.be/im3vc2NzCVc?si=jF8iLDn8Mb4wMiZV>

Y para terminar no te olvides de...

- Reconocer la importancia de tu trabajo, recordar que te motivó a dedicarte a tu profesión y lo que significa para ti.
- Aceptar tus limitaciones como profesional y como ser humano sin juzgarte.
- Cambiar aquello que depende de ti, y no gastar energía en aquello que escapa de tu control.
- Aprender a delegar y confiar en los demás, eso te dará tiempo y libertad.
- Priorizar: No inviertas excesivo tiempo, energía y recursos en cosas que nos son importantes.
- Parar y reflexionar sobre aquellos valores que quieres reflejar cada día con tu profesión. Te servirán de guía y serán motivo de satisfacción.

Otros manuales sobre autocuidado y enlaces que pueden resultar de interés:

- En la página Cuidados con compasión podéis encontrar diferentes relajaciones guiadas y recursos de interés.
<http://cuidadoscompasion.es/>
- Guía de autocuidado para personal de la salud. Equidad de género, ciudadanía, trabajo y familia.
- Consejos de autocuidado para profesionales sanitarios: Cómo ayudarnos a mantener un buen ajuste emocional. Colegio oficial de psicología de Madrid.
https://infocoonline.es/pdf/GUIA_MIXTA_SANITARIA.pdf
- El cuidado empieza en ti. Guía para el autocuidado. Edita Concejalía de Familia, Servicios Sociales, Vivienda y Distrito Centro. Ayuntamiento las Rozas Madrid.
https://www.lasrozas.es/sites/default/files/inline-files/Guia_%23meregalo cuidado_Rozas_0.pdf
- Iniciativa Spotlight. Guía para el autocuidado y colectivo para personas defensoras de derechos humanos, periodistas, madres y familiares de personas desaparecidas.
<https://www.spotlightinitiative.org/es/publications/guia-para-autocuidado-y-cuidado-colectivo-para-personas-defensoras-de-derechos-humanos>
- Guía para el autocuidado “si yo me cuido puedo cuidar a los demás”. Instituto sobre raza, igualdad y derechos humanos.
https://raceandequality.org/wp-content/uploads/2022/08/GUIA-AUTOCUIDADO_FINAL.pdf
- Autocuidado del personal sanitario. Cómo gestionar el estrés físico y emocional.
<https://www.cronicidadhoy.es/arxius/imatgesbutlleti/monografico-autocuidado-personal-sanitario.pdf>
- Autocuidado en la intervención social: Manual de Aplicación. Instituto Canario de Igualdad 2020.

Bibliografía

- Benito E. et al. Herramientas para el autocuidado del profesional que atiende a personas que sufren. *FMC*. 2011; 18(2): 59-65.
- Bimbela J.L. Autocuidado ético y profesional para sanitarios. *Educación Médica* 2022; 23 100717.
- Hernández García, M.C. Fatiga por compasión entre profesionales sanitarios de oncología y cuidados paliativos. *Psicooncología* 2017; 14(1): 53-70.
- Medina A.M. et al. Fatiga por compasión y agotamiento profesional en personal de la salud ante el duelo y la muerte en contextos hospitalarios. *Saúde Soc. São Paulo* 2021; 30(3)
- Pérez-Ardanaz B., Corripio Mancera A.M., Ramón Telo Y et al. Professional quality of life in pediatric services: a cross-sectional study. *Enfermería clínica* 2022; 32: 358-362.
- Pintado S. Programas basados en mindfulness para el tratamiento de la fatiga por compasión en personal sanitario: una revisión. *TERAPIA PSICOLÓGICA*. 2018; 36(2): 71-80.



SEDE DE VALENCIA
C/ Isla Cabrera, 65-67
Tel: 963 47 13 00
valencia@aspanion.es
46026 VALENCIA

SEDE DE ALICANTE
Martin Luther King
Esquina C/ Alfonso Guixot Guixot
Tel: 965 910 378
alicante@aspanion.es
03010 ALICANTE

www.aspanion.es



Con el apoyo de
 **Fundación "la Caixa"**

 **Cáncer infantil**
aspanion