

AUTO CUIDADO

The background features a light blue gradient at the top, transitioning to a grey gradient below. A horizontal line separates the two gradients. Below this line, there are several thick, white, wavy lines that curve and flow from the right side towards the left, creating a sense of movement and depth.

AUTOCUIDADO

Proceso en el cual el terapeuta
interviene en:

Promoción

Prevención

Tratamiento de su propia salud

(Figley, 2002; Hesse, 2002; Pearlman & Saakvitne, 1995; Richardson, 2001; Saakvitne & Pearlman, 1996)

El autocuidado implica

- Detectar
- Enfrentar
- Resolver situaciones asociadas al desgaste laboral.
- Estrategias a nivel personal y profesional



Sociedad

Historia personal

Sociedad



Familia

Cultura



EMOCIONES Y NEUROTRANSMISORES

- ALEGRÍA → ENDORFINAS
- AMOR → ENDORFINAS
- TRISTEZA → ADRENALINA
- CULPA → ADRENALINA
- IRA → CORTISOL
- MIEDO → CORTISOL

- El cuidado personal del terapeuta se convierte en una responsabilidad que debe llevarse a cabo para propiciar una buena labor profesional y psicoterapéutica.
- Las personas tienen capacidad de aprender, de tener un juicio deliberado y de tomar medidas que conducen a una acción apropiada. (Rodríguez y Sánchez, 1997).
- El TPT es el guía y regulador del propio comportamiento. (Orem en Castillo 1995)

Mahoney, 1991 define dos áreas importantes para el autocuidado

Bienestar físico

- Un buen terapeuta descansa lo suficiente. La falta de descanso está estrechamente relacionado con el síndrome de desgaste emocional.
- Mantiene una dieta saludable.
- Se ejercita regularmente.
- Se hace chequeos médicos.
- Algunas dificultades surgen porque tiene que ver con la inactividad requerida por la forma de la Psicoterapia.

- Algunas dificultades surgen porque tiene que ver con la inactividad requerida por la forma de la Psicoterapia.
 - Además se cuida de eventos violentos con sus usuarios.
- 

Bienestar emocional

- Los terapeutas pueden disfrutar su trabajo, pero este NO debe ser su única fuente de gratificación.
- Debe buscar otras alternativas, por ejemplo su familia, su pareja, etc.
- La evidencia indica que aquellos que se sienten apoyados a través de sus relaciones íntimas tienden a sentirse satisfechos con su trabajo y reportan menos estrés.

“La mayoría de las fuentes de conflicto entre los terapeutas y sus parejas parecen centrarse en la depresión emocional, en el resentimiento de que las necesidades de los clientes se tornan prioridad, ante que los planes familiares.

Se agrega las complicaciones de horarios de trabajo” (Mahoney, 1991)

- El TPT debe estar más alerta de sus propios problemas.
- Definitivamente esto nos conduce a la necesidad de tener su propio **proceso psicoterapéutico**.

- Aquellos que no hicieron Psicoterapia durante su entrenamiento son menos propensos a buscar tratamiento en periodos posteriores a la carrera.
(Mahoney, 1991)
- Buscan Psicoterapia lamentablemente cuando más estresados están (Deutsch, 1995, Guy, Prochaska, 1996)

Murillo Chacón (2001) resume algunas razones por las que algunas personas no asisten a Psicoterapia:

- Sentimientos de vergüenza y humillación por ser identificado como paciente
- Aversión por creer que tiene que asumir un rol de dependencia.
- Problemas de límites en el rol creado por creer que necesita de otro. No desea asumirse como usuario.
- Cuestionamientos sobre la confidencialidad
- Tiene dudas sobre la efectividad de sus terapia
- Su negativa esta determinada por experiencias negativas de terapias anteriores

El autocuidado es una estrategia de afrontamiento que pueden implementar los Psicoterapeutas para prevenir déficit, propiciar y fortalecer un bienestar integral que les permita desenvolverse funcionalmente en los contextos en los que se desarrollan. (Miranda,2001)

Estrategias profesionales

Las desarrolladas en el contexto laboral

- Evitar el trabajo en solitario
- Establecer relaciones laborales de apoyo con otros profesionales (Barudy, 1999; Santana & Farkas, 2007)
- Apoyo de redes sociales al interior del trabajo



- Experiencia profesional



- Supervisar los casos (Aguilar, 1996)

- Adquirir experiencia profesional a través de la capacitación y de la práctica laboral (Rosenbloom, Pratt & Pearlman, 1999).

Estrategias profesionales

- Realizar actividades de esparcimiento dentro del ambiente laboral
- El TPT necesita mantener una vida laboral equilibrada, dejando tiempo **entre las sesiones** y manteniendo otras actividades profesionales diferentes a la atención directa de casos (Pearlman & Saakvitne, 1995).



- Utilizar el sentido del humor dentro del ambiente laboral (Moran, 2002)
 - Mantener una vida social activa fuera del ámbito laboral
- 

Estrategias profesionales

- Énfasis en la mantención de adecuadas condiciones salariales (Santana & Farkas)
- La implementación de un espacio físico adecuado para realizar psicoterapia (Rosenbloom et al.; Santana & Farkas).



¿Espera que todo el mundo lo vea estresado para tomarse un descanso?

No espere a sentir que no puede más para empezar a cuidarse; si espera a que sean los demás quienes lo cuiden, quizás esperará toda la vida.

¡ Dese la oportunidad para descansar!

Existen varias formas:

- una siesta
- tomando un baño
- leyendo un libro
- viendo televisión
- escuchando música que lo relaje
- sexualidad, masaje, caricia



sensación de goce o placer

Pausa activa



Hay actividades relajantes que pueden practicar por su cuenta.

Hay momentos donde le gustaría contar con otras personas

Hay momentos donde no necesita de un equipo especial



Cuidese!

- ◆ **La gimnasia:** La forma de desarrollar y dar flexibilidad al cuerpo mediante determinados ejercicios físicos y activos.



- ◆ **Caminatas**



- ◆ **La natación**



- ◆ **Actividades manuales.**



Otras actividades relajantes que se pueden realizar en pareja

- ◆ Los deportes en equipo.



- ◆ Juegos de mesa (cartas, dominó, lotería, billar, póker, etcétera).



- ◆ El baile (sobre todo el de mayor movimiento).



Ría, ría, ría.

- La risa es una agradable herramienta para el control del estrés, la risa alivia la tensión, nos ilumina la cara, nos relaja los músculos, nos devuelve la objetividad y sobre todo nos aumenta la esperanza.

¡ Estas actividades lo harán sentirse mejor!

¡Empiece realizarlas!



Autocuidado

- Arte
 - Recuerdos positivos
 - Optimismo
 - Lectura voluntaria
 - Naturaleza
 - Música: tocando, escuchando, cantando
 - Durmiendo
- 

Autocuidado

- Mindfulness

Atención plena

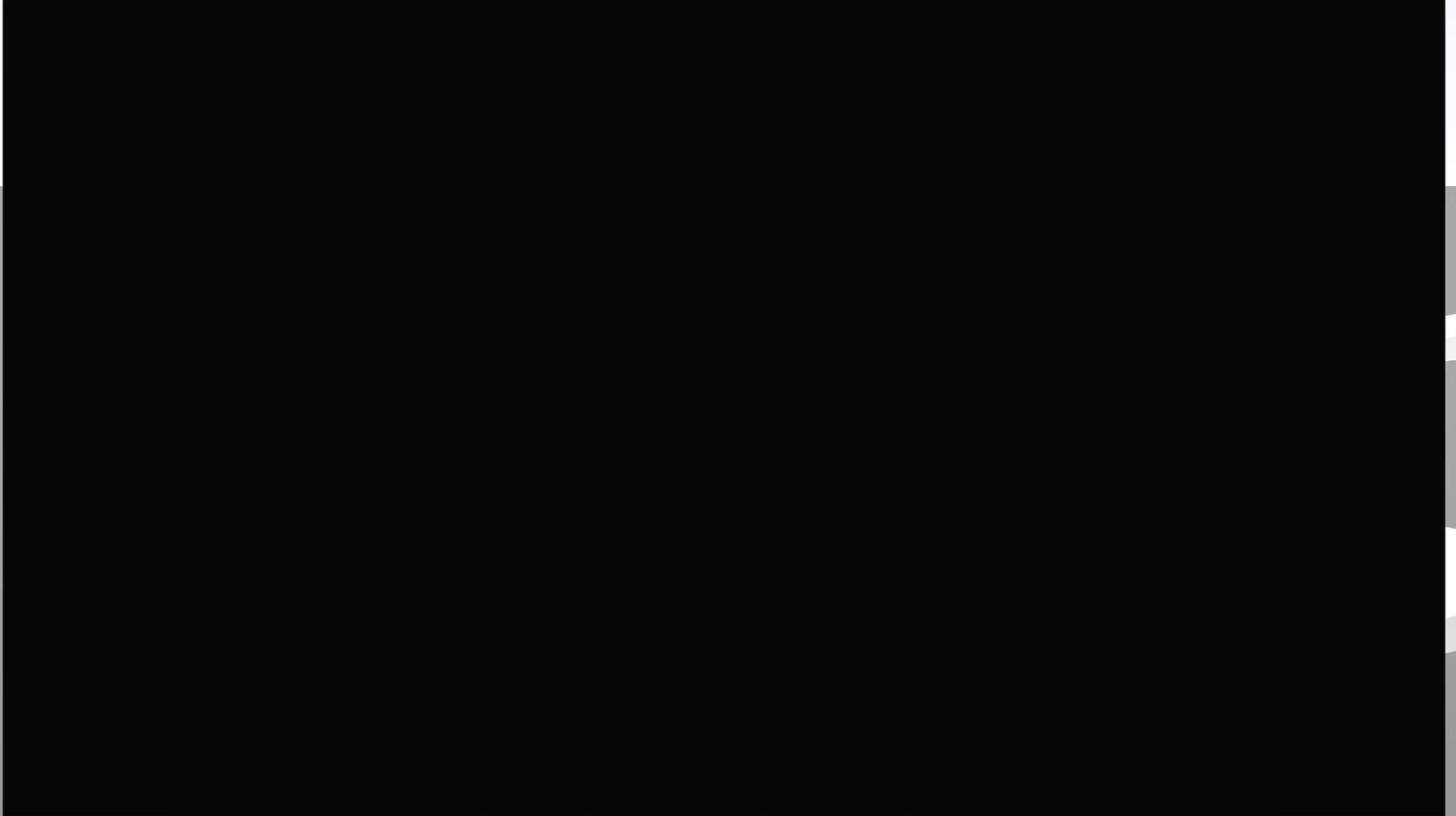
ayuda a estar mas concentrado, tener claridad mental y gestionar el estrés.

Favorece la comunicación y la empatía

-dedicaremos 5 minutos para situarnos en el día

Estructurar la jornada laboral y tomar conciencia de cómo vamos a plantear lo que queda por delante. Respira y empieza

Video





Medita



Dos procesos mediadores entre las personas y el medio ambiente estresante

1. Evaluación cognitiva

2. Afrontamiento

MANEJO DEL ESTRES

TAREAS ESPECIFICAS DEL AFRONTAMIENTO.

- ⊕ Mantener el malestar dentro de limites tolerables.
- ⊕ Mantener la autoestima.
- ⊕ Preservar las relaciones interpersonales.
- ⊕ Prepararse para los resultados de la nueva situación

NUNCA DIGA “NO PUEDO



Lo hice

lo haré

Puedo hacerlo

Tratare de hacerlo

¿cómo hacerlo

Quiero hacerlo

No puedo hacerlo

No lo haré



¿En cual escalón esa este colocado hoy?

MODALIDADES DE AFRONTAR SITUACIONES ESTRESANTES

1. Confrontación: Esfuerzos agresivos por alterar la situación.
2. Distanciamiento: Esfuerzos para desprenderse emocionalmente de un problema.
3. Autocontrol: Esfuerzo para regular los propios sentimientos y acciones.
4. Búsqueda de apoyo social : Información apoyo tangible y apoyo emocional.

MODALIDADES DE AFRONTAR SITUACIONES ESTRESANTES

- Reevaluación positiva: Crear un significado positivo focalizado en el crecimiento personal. Tono religioso.
- Manejo de síntomas:
- No negar el problema en vez de enfrentarlo(Licor)
- Favorecen la disminución de la tensión y preparar el terreno para resolver el problema (Relajación)

EVALUACIÓN COGNITIVA:

Evaluación primaria implica la valoración de lo que esta en riesgo o juego

- La posibilidad de perder el afecto de alguien importante,
- Perder al auto respeto,
- Parecer una persona despreocupada(poco ética),
- Perder la aprobación o el respeto de alguien importante
- Parecer incompetente.

Evaluación secundaria implica considerar que se puede hacer algo para salir adelante como

- Alterar la situación.
- Aceptar la situación
- **Buscar mas información,**
- Contenerse de actuar de manera impulsivamente o de manera contra imprudente.

Pensamiento Automáticos

Se refiere a los pensamientos negativos que boicotean nuestro control.

Aparecen usualmente como las palabra: **Nadie, todos, ninguno, siempre, debería**

Acciones para deshacerse de ellos

Ejercicio número 1:
DETECTE EL PENSAMIENTO
Use cualquier palabra que le
Haga deshacerse de él.
Repitiendo en cadena
¡Rompa la cadena

Ejercicio n º2
Busque un pensamiento incompatible, neutro!
Haga una lista. Llevarla consigo para leerla
Cuando identifique la presencia de
Pensamiento
Automáticos.

Técnicas de resolución de problemas

<p>1 paso: Identifique claramente el problema principal y los problemas secundarios</p>	<p>4 paso: pro y contra de cada alternativa; Anota para cada alternativa las cosas a favor o en contra</p>
<p>2 paso: Divida el problema en partes manejables o pequeños comportamiento: consiste en dividir el problema en partes pequeñas de forma que el primer bloque del problema se pueda resolver más fácil mente</p>	<p>5 paso: Tome una decisión. Lleve acabo la solución que le parezca más razonable</p>
<p>3 paso: Buscar soluciones: Genere alternativas de solución para cada parte del problema. Consulte con amigos o familiares</p>	<p>6 paso ¿problema resuelto ? si no es así, debe volver al paso 1 ò 2</p>

Organización y manejo de tiempo

- Use una agenda y anote todas y cada una de sus actividades
Las horas a las cuales se deben realizar
El tiempo que le lleva completar cada tarea

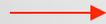


Libreta cosas por hacer hoy
Anotar
Actividades prioritarias
Indicar el tiempo en horas o minutos, que le puede llevar a cabo c/ actividad



3. Delegar actividades o responsabilidades a otra persona

FIJAR METAS DIARIAS POSIBLES PARA CUMPLIR



Revisar la participación en grupos o entidades



RESUELVA Y HAGA LAS COSAS EL MISMO DÍA.
No lo deje para otros días

Relajación Muscular Progresiva

Recordar

1-Tomar varias semanas participando de 5 a 6 veces por semana para aprender correctamente la R.M.P.

2. es imprescindible realizarla en un lugar tranquilo, sin interrupciones

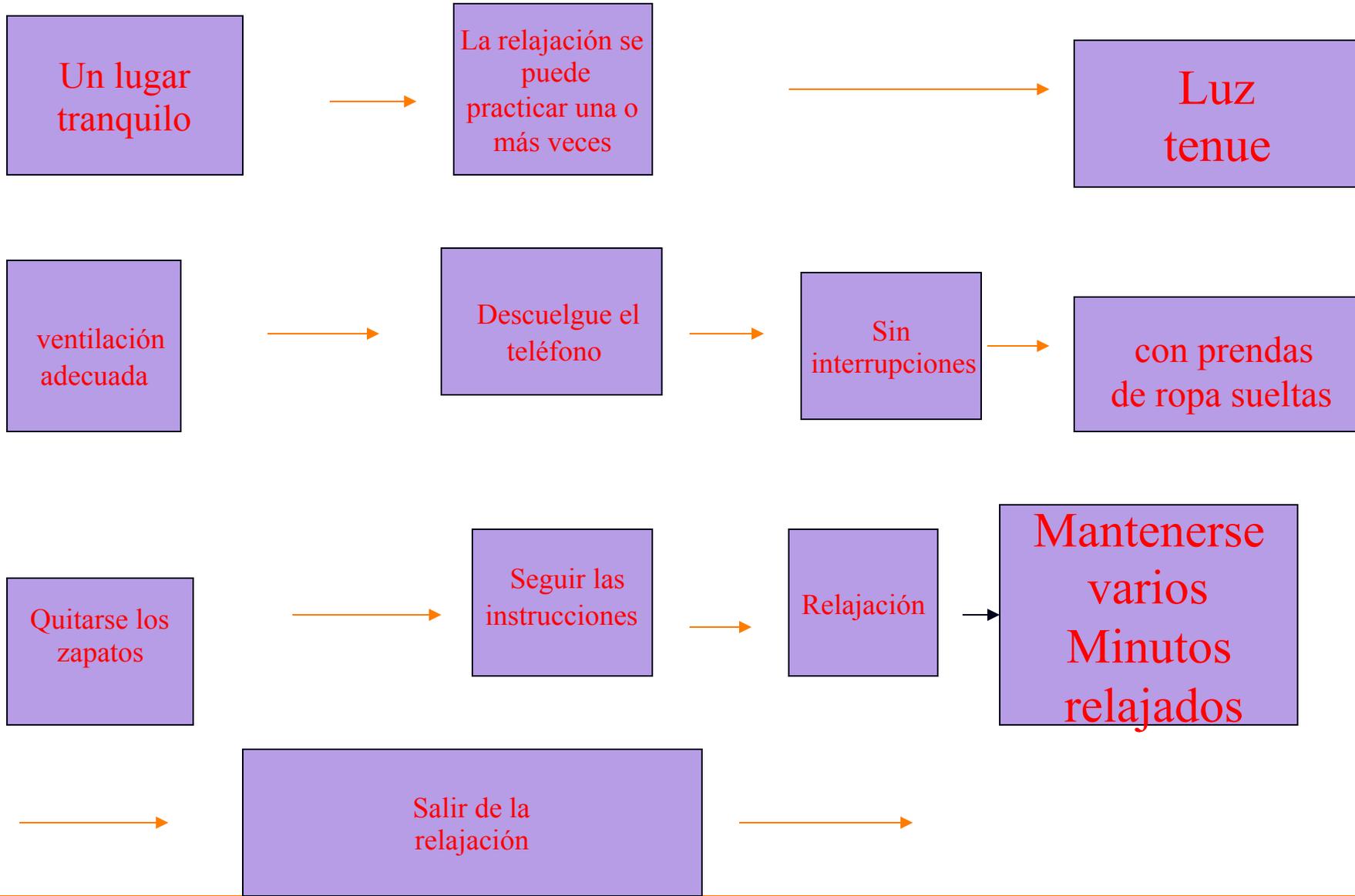
4-Si los pensamientos intrusivos le llega, sólo déjelo ir y retorne al ejercicio

La relajación no debe forzarse. es algo que usted debe dejar que suceda
Con la practica llegara de foema natural.

Tomese el tiempo para hacer la R.M.P. con tranquilidad.

No programe ninguna actividad urgente, despues del euerccio

INSTRUCCIONES DE RELAJACIÓN





CADA DÍA MÁS HUMANA,
MENOS PERFECTA Y
MÁS FELIZ

