

Estrategias de Autocuidado

Federico Infante Lembcke

Estrategias

- ▶ **Una estrategia es un conjunto de acciones planificadas sistemáticamente en el tiempo que se llevan a cabo para lograr un determinado fin o misión.**

Autocuidado

- ▶ El auto-cuidado es la práctica de actividades que los individuos realizan en favor de sí mismos para mantener la vida, la salud y el bienestar.
- ▶ Es el poder de un individuo para dedicarse a actividades **estimativas** y de producción esenciales para el autocuidado.
- ▶ Al aumentar la capacidad de autocuidado aumenta la auto estimación.

Autocuidado

- ▶ La incapacidad para el autocuidado puede producir negación, enojo y frustración. Emociones que han de reconocerse.
- ▶ La regresión (“retroceso”) en la capacidad para realizar el autocuidado puede ser un mecanismo de defensa ante las situaciones amenazantes o peligrosas.

Principales Riesgos de Personas que Atienden Personas

- ▶ **Estrés** (del inglés *stress*, 'tensión') es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada.
- ▶ El **síndrome de burnout** es un padecimiento que a grandes rasgos consistiría en la presencia de una respuesta prolongada de estrés en el organismo ante los factores estresantes emocionales e interpersonales que se presentan en el trabajo, que incluye fatiga crónica, ineficacia y negación de lo ocurrido.

Características del Estrés

- ▶ El estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia. Este mecanismo de defensa puede acabar desencadenando problemas graves de salud.
- ▶ Cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano.
- ▶ Algunos ejemplos son los olvidos (incipientes problemas de memoria), alteraciones en el ánimo, nerviosismo y falta de concentración.
- ▶ En las mujeres puede producir cambios hormonales importantes como hinchazón de mamas, dolores en abdominales inferiores, entre otros síntomas.

Características del Estrés

- ▶ Es una respuesta emergente en el área laboral, que tiene una especial incidencia en **el sector servicios**, siendo el riesgo mayor en las tareas en puestos jerárquicos que requieren mayor exigencia y dedicación.
- ▶ El estrés crónico está relacionado con los trastornos de ansiedad, que es una reacción normal frente a diversas situaciones de la vida, pero cuando se presenta en forma excesiva o crónica constituye una enfermedad que puede alterar la vida de las personas, siendo aconsejable en este caso consultar a un especialista.

Consecuencias del Estrés

- ▶ **A mediano plazo, este estado de alerta sostenido desgasta las reservas del organismo y puede producir diversas patologías: infarto, ansiedad, depresión, inmunodeficiencia, dolores musculares, insomnio, trastornos de atención, diabetes, etc.**

Formas de Combatir el Estrés

- ▶ Para combatir el estrés se suelen recomendar los ejercicios respiratorios.
- ▶ El objetivo es ejercer un control voluntario sobre la respiración de manera que la utilicemos como calmante cuando nos abrumen las situaciones de estrés.
- ▶ Está demostrado que una respiración adecuada tiene un efecto calmante sobre la persona que está sometida al estrés.

Formas de Combatir el Estrés

- ▶ En el Congreso de Neurociencias de 2008 que se llevó a cabo en Washington DC, se presentó una investigación que sugiere masticar chicle para combatir el estrés.
- ▶ El estudio fue realizado por la Universidad de Northwestern.
- ▶ Observa que masticar chicle en momentos de presión, disminuye el estrés a niveles cinco veces menores de los que se perciben en condiciones normales y que además mejoraría la memoria a corto plazo.
- ▶ Aunque los científicos no saben aún cual es el factor responsable de este efecto: el azúcar, el sabor o la mecánica de masticar.

Formas de Combatir el Estrés

- ▶ Realizar ejercicios físicos.
- ▶ Mantener una dieta saludable.
- ▶ Tener al menos dos ataques de risas (permite la liberación de **endorfinas**, que tienen efecto analgésico y de sensación de bienestar).
- ▶ Mantener un clima agradable durante el almuerzo, evitando preocupaciones.
- ▶ Tomarse un tiempo para la relajación mediante los juegos de mesas (se comprobó que estos tipos de juegos tranquilizan la mente).

El Síndrome de Burnout

- ▶ También es llamado **síndrome de desgaste profesional, síndrome de desgaste ocupacional (SDO), síndrome del trabajador desgastado, síndrome de quemarse por el trabajo; en francés conocido como surmenage (estrés).**

Definición

- ▶ **«(...) deterioro y cansancio excesivo progresivo unido a una reducción drástica de energía (...) acompañado a menudo de una pérdida de motivación (...) que a lo largo del tiempo afecta las actitudes, modales y el comportamiento general».**
- ▶ Freudenberger, H.: (1998), Stress and Burnout and their implication in the Work Environment, p. 5.16

Características del Burnout

- ▶ En el año 1976 la psicóloga social Christina Maslach lo presenta ante un congreso de la Asociación Estadunidense de Psicología definiéndolo como un síndrome tridimensional que consideraba como dimensiones de análisis a los siguientes constructos:
 - ▶ agotamiento emocional,
 - ▶ despersonalización,
 - ▶ baja realización personal, y
- ▶ que ocurriría entre sujetos que trabajan en contacto directo con clientes o pacientes.

Población en Riesgo

- ▶ Es muy frecuente en personal sanitario (nutriólogos, médicos, enfermeras/os, psicólogas/os, psiquiatras, terapeutas ocupacionales, trabajadores sociales, terapeutas familiares y consejeros matrimoniales, así como también personal administrativo) y docente.
- ▶ Respecto al género, diversas investigaciones apuntan a que las **mujeres** son las que presentan mayor prevalencia que los hombres.

Síntomas

- ▶ Lo principal es un fuerte sentimiento de impotencia, ya que desde el momento de levantarse ya se siente cansado.
- ▶ El trabajo no tiene fin y, a pesar de que se hace todo para cumplir con los compromisos, el trabajo nunca se termina.
- ▶ La persona que lo padece se vuelve anhedónica, es decir, que lo que anteriormente era motivo de alegría ahora no lo es, en otras palabras, pierde la capacidad de disfrutar.
- ▶ Aún cuando se tiene tiempo, se siente siempre estresado.
- ▶ A diferencia de lo que ocurría al principio, el trabajo ya no produce incentivos.
- ▶ Visto por otras personas, aparenta sensibilidad depresión e insatisfacción.

Síntomas

- ▶ Insomnio,
- ▶ Dolor de cabeza,
- ▶ Mareos,
- ▶ Dolores musculares,
- ▶ Trastornos digestivos,
- ▶ Infecciones,
- ▶ Manchas o afecciones en la piel,
- ▶ Trastornos respiratorios y circulatorios o digestivos (variaciones en el peso).

Causas

- ▶ Tiene múltiples causas.
- ▶ Se origina en las profesiones de alto contacto con personas, con horarios de trabajo excesivos.
- ▶ Cuando el trabajo supera las ocho horas diarias, cuando no se ha cambiado de ambiente laboral en largos periodos de tiempo y cuando la remuneración económica es inadecuada.
- ▶ El desgaste ocupacional también sucede por las inconformidades con los compañeros y superiores cuando lo tratan de manera incorrecta, esto depende de tener un pésimo clima laboral en donde las condiciones de trabajo son inhumanas.

Algunas Alternativas

- ▶ **Abrazoterapia**
 - ▶ **La Amistad**
 - ▶ **La Meditación**
 - ▶ **La Generosidad**
- ▶ **Equilibrio en Siete Esferas**
- ▶ **Siete Consejos para ser Feliz**

Abrazoterapia

- ▶ Al igual que la **risa** y la **música** es una más de las muchas herramientas, que disponemos.
- ▶ El fundamento científico del alto poder terapéutico del abrazo, queda de manifiesto en el gesto de la madre cuando toma a su hijo y, al igual que en el alumbramiento o cuando le amamanta, su cerebro se encuentra segregando la maravillosa hormona de la **oxitocina**, conocida por ser la hormona del "apego". Gracias a ella, el bebe se siente unido a su madre y resguardado de todo peligro.
- ▶ El acto del abrazo además de la **oxitocina** activa en el cerebro la liberación de **serotonina** y **dopamina**, por lo que resulta fácilmente entendible la razón por la que experimentamos una maravillosa sensación de bienestar, sedación, armonía y plenitud.

Beneficios de los Abrazos

- ▶ Nos rescatan de la soledad y el aislamiento.
- ▶ Guían el auto conocimiento potenciando la **autoestima**.
- ▶ Facilitan los desbloques físicos y emocionales.
- ▶ Nos permiten vivenciar la integración de cuerpo, mente y emociones.
- ▶ Nos sitúan plenamente en el Aquí y el Ahora.
- ▶ Favorecen la comunicación afectiva con nosotros y con el otro. Favorecen las respuestas **asertivas**.
- ▶ Nos ejercitan en la **empatía**. Estimulan la **gratitud**.
- ▶ Despiertan la creatividad.
- ▶ Impulsan a una actitud pro-activa en la vida.
- ▶ Conectan con la intuición.
- ▶ Devuelven la ilusión, la alegría y el buen humor, puesto que la risa es su fiel compañera.

La Amistad

- ▶ Es uno de los sentimientos más profundos y nobles del ser humano. En la amistad se combinan la afectividad, el sentimiento estético, la lealtad y la sintonía de la consciencia.
- ▶ Cuando se preguntó a Ronald Laing: “Qué es un hombre enfermo?”, él respondió: “Un hombre enfermo es quien no tiene amigos”.
- ▶ La amistad es un sentimiento que permite al otro, ser libre. No hay celos en la amistad, hay profundo respeto por lo que el amigo siente. La amistad es, como vemos, un sentimiento complejo que se profundiza con el pasar del tiempo.

La Amistad

- ▶ Durante la amistad se crea una red mental, un código que sólo lo comprenden los amigos.
- ▶ La fecundación de cerebros es un fenómeno real, y se manifiesta en aspectos intelectuales y existenciales.
- ▶ La amistad es esencialmente creadora.
- ▶ Una persona sin verdaderos amigos es afectivamente inconsistente. Tener un amigo es una bienaventuranza, un maravilloso don de la existencia.

La Meditacion

- ▶ En la última década, Richard Davidson y sus colegas de la Universidad de Wisconsin han presentado pruebas científicas que la meditación, cambia permanentemente el cerebro para mejor.
- ▶ Los beneficios psicológicos de la meditación y su uso en tratamientos para afecciones tan diversas como la depresión y el dolor crónico son ampliamente reconocidos.
- ▶ La meditación es la actividad mental, que puede ser practicada por cualquier persona que quiera mejorar su respuesta al estrés.

La Generosidad

- ▶ Estudios empíricos dan cuenta de que la generosidad y los actos de servicio desinteresado disminuyen los síntomas de depresión, angustia y tristeza.
- ▶ Sonja Lyubomirsky , doctora por la Universidad de Harvard, profesora de la Universidad de California y una de las más reconocidas investigadoras de la felicidad, considera que uno de los factores determinantes para ser feliz es la práctica del altruismo, y la práctica cotidiana de la bondad desde los más sencillos actos.

Actitudes Básicas ante la Vida según el libro "La ciencia de la felicidad" de Lyubomirsky

- ▶ 1. Expresar gratitud.
- ▶ 2. Cultivar el optimismo.
- ▶ 3. Evitar pensar demasiado (con un sentido trágico) y evitar la comparación social.
- ▶ 4. Practicar la amabilidad.
- ▶ 5. Cuidar las relaciones sociales (empezando por la pareja; otro psicólogo, John Gottman afirma que "las parejas que funcionan bien dedican más de 5 horas a la semana a hablar entre ellos y generan cinco emociones positivas por cada negativa; admiración, agradecimiento y afecto).
- ▶ 6. Desarrollar estrategias para afrontar la vida (resiliencia, serenidad, aguante).

Actitudes Básicas ante la Vida

- ▶ 7. Aprender a perdonar (el valor del perdón, que no es reconciliación, ni indulto, ni condonación, ni excusarse ni negar el daño).
- 8. "Fluir" más.
- 9. Saborear las alegrías de la vida (disfrute; estar abiertos a la belleza y a la excelencia).
- 10. Comprometerse con los propios objetivos .
- 11. Practicar la religión y la espiritualidad.
- 12. Ocuparte de tu cuerpo y de tu alma: meditar, actividad física, actuar como una persona feliz.

Felicidad y Bienestar

- ▶ Las hipótesis de todos los investigadores en el tema de la felicidad y del bienestar concluyen que hacer algo por los demás a veces **puede traer una incomodidad momentánea**, pero a la larga incrementa la satisfacción personal.
- ▶ Básicamente, porque esto cambia la valoración que las personas tienen de sí mismas: se ven más compasivas, les permite iluminar sus habilidades, da cierto sentido de control sobre sus propias vidas y fortalece los vínculos con los demás.
- ▶ De manera que quien desee incrementar su propio bienestar, deberá incrementar el bienestar de los demás.
- ▶ La generosidad devuelve grandes beneficios para ambas partes.

Equilibrio en Siete Esferas



Siete Consejos para Ser Feliz de Martin Seligman en su libro “La Felicidad”

- ▶ 1. Invertir tiempo y esfuerzo en construir una **red de relaciones sanas** y con un alto grado de intimidad y confianza es una de las vías más seguras hacia el bienestar.
- ▶ 2. El **optimismo** se ha revelado como una actitud importante para el bienestar mental y la salud física.
- ▶ 3. Una actitud abierta hacia las pequeñas **gratificaciones** cotidianas (la gratitud) también parece tener influencia en la sensación de bienestar global a largo plazo.

Siete Consejos para Ser Feliz

- ▶ 4. La **autoestima** o rasgos básicos de personalidad como la extraversión y la estabilidad emocional, están relacionados con mayores niveles de felicidad.
- ▶ 5. **Trabajar** para aumentar nuestras experiencias de concentración y absorción en la tarea que tenemos delante.
- ▶ 6. La búsqueda de un mayor **sentido vital** en nuestras vidas es fuente importante de satisfacción.
- ▶ 7. **Ingresos** para cubrir nuestras necesidades básicas: Estudios recientes muestran, p. e., que la influencia de los ingresos económicos sobre la felicidad sólo es relevante hasta cubrir las necesidades básicas.
- ▶ A partir de un determinado nivel, mayores niveles de ingresos parecen no aportar mayores niveles de felicidad.

Gracias!!!!

▶ **Feinfante@yahoo.com**