

Salud Mental en tiempos de crisis



Educación Continua



MÓDULO 2

El autocuidado

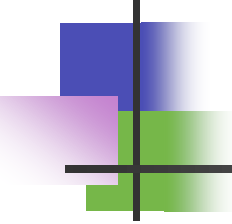
BIENVENIDOS Y BIENVENIDAS, EN ESTE MÓDULO ABORDAREMOS:

1. Autocuidado integral: mirarse - encontrarse - aceptarse
2. Procesos de autoestima y estrés laboral.
Identificación de estresores personales y grupales.
3. El trabajo con el EGO: Contratación del ego en la relación terapéutica.
4. Control de frustración y tolerancia al desgaste de relación.
5. Asimilación en áreas claves de la psicología positiva



(ANÓNIMO)

“De la piel para adentro empieza mi exclusiva jurisdicción. Elijo yo aquello que pueda cruzar esa frontera. Soy un estado soberano y las lindes de mi piel me resultan más sagradas que los confines políticos de cualquier país”



La necesidad de auto cuidado profesional es fundamental para cualquier intervención que se declare adecuada en relación a la protección, “por lo que se debe considerar un dispositivo para despertar, promover, mantener y proIntroducción 16 teger la implicación, ética y política de los profesionales”. (Barudy, 1999; en Santana, 2004, p. 5).



Para tener en cuenta...

Los hombres de las sociedades modernas deben vivir como equilibristas sobre un hilo tejido de contradicciones, en equilibrio inestable, sobre el filo de la navaja. Las “adicciones” le proporcionan los medios de dominar tensiones interiores que no son capaces de superar por sí mismos para vivir en sociedad.



LA VIDA SEGÚN FREUD

Desde el punto de vista de los montos de insatisfacción y sufrimiento, Freud plantea que “la vida nos depara sufrimientos, decepciones, empresas imposibles. Para soportarlas no podemos pasar sin lenitivos, que son de tres tipos:

- Distracciones poderosas
- Satisfacciones sustitutivas y
- Narcóticos

Estos últimos, señala, son los más efectivos para suprimir el sufrimiento” (El malestar en la cultura)



AUTOCONOCIMIENTO INTEGRAL SALUDABLE

- ¿Qué sabe sobre sus debilidades y fortalezas personales, cognitivas o académicas?
- ¿Qué sabe sobre sus emociones o inteligencia emocional y autoestima?
- ¿Qué recursos personales tiene para enfrentar dificultades, desafíos y conflictos?
- ¿Con qué valores fortalece sus relaciones interpersonales?
- ¿Cuánto sabe cómo relajarse frente al estrés?



AUTOCONOCIMIENTO INTEGRAL

Área cognitiva

¿Qué pienso y
Cómo Aprendo?

Área afectiva

¿Qué emociones
Siento?

Área Motora

¿Cómo me relajo?

Área Valórica

¿Con qué valores
resuelvo conflictos?

Área Social

¿Cómo me relaciono
Con los demás?



Nueva mirada de sí mismo para *Potenciar las fortalezas integrales*

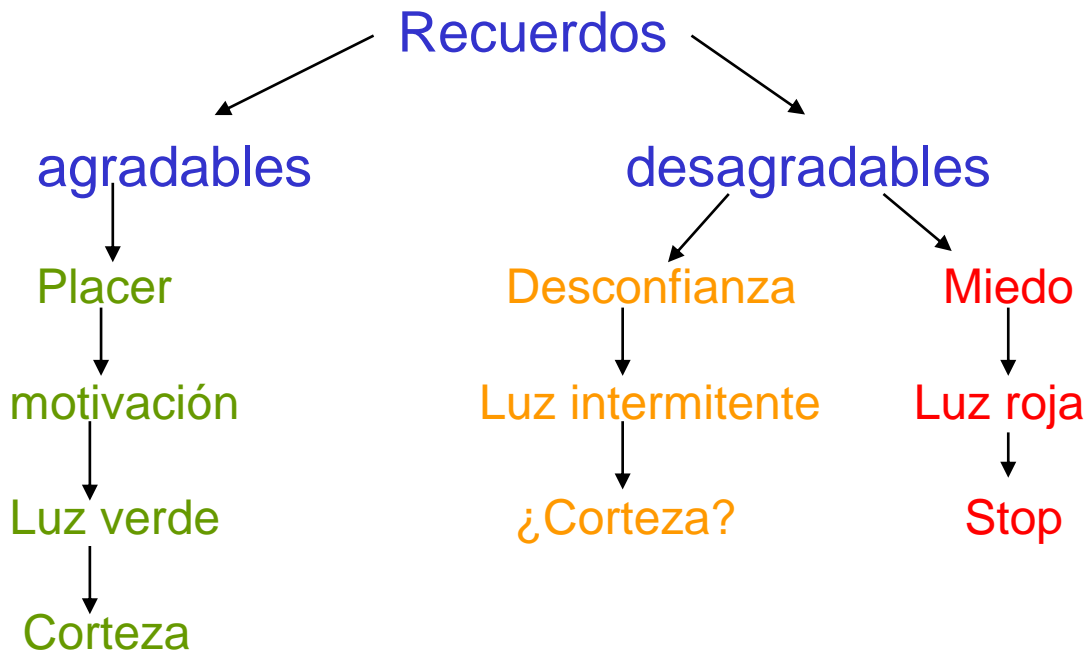
- *Hablarse positivamente frente a los desafíos y dificultades, asumir y perseverar*
- *Acrecentar la autorreflexión, la autocrítica y crítica sana; reconocer y enmendar errores.*
- *Acrecentar la autoconfianza y la seguridad en sí mismo o misma para sentirse capaz y fortalecer la autoestima.*
- *Sentir aprecio por sí mismo y los demás.*
- *Resolver conflictos de la vida cotidiana.*
- *Descartar la autodescalificación, la autoestigmatización y habla interna negativa.*



INTENCIÓN POSITIVA

Toda conducta tiene una intención positiva” se refiere a que no importa cual sea la conducta, detrás de ella hay una intención positiva para el que la lleva a cabo. Cada persona realiza siempre la mejor conducta posible en función a los datos de los que dispone dentro de su individualidad, sus creencias, valores, principios, hábitos, experiencias, educación, etc.

EL CEREBRO LÍMBICO FRENTE A SITUACIONES NUEVAS COMPARA:





LA PARADOJA DEL ESTRÉS

El hombre moderno debe afrontar la paradoja del estrés. El estrés es una parte integrante de la vida. Actúa estimulando en nosotros el impulso vital y el dinamismo que nos permite progresar. Inversamente, es también el que se encuentra a la base de una gran cantidad de problemas mentales y conflictos a la hora de relacionarnos social y laboralmente.



Estrés Laboral

El trabajo es la principal causa de estrés en el mundo actual. Cuando se padece de este tipo de estrés, se suele adoptar costumbres poco recomendables: saltarse el almuerzo, llevarse trabajo para la casa, posponer tareas, trabajar hasta muy tarde o beber demasiado.

Aspectos que causan estrés en el trabajo:

- Cantidad de trabajo.
- Poca claridad en las funciones y tareas a desempeñar.
- Responsabilidad: muchas responsabilidades o dificultades para abordarlas.
- Relaciones interpersonales.
- Realización laboral.
- Interferencias entre trabajo y familia.



Estrés Laboral ⁽¹⁾

El concepto de estrés fue introducido por primera vez en el ámbito de la salud

en el año 1926 por Hans Selye, quien definió el estrés como “la respuesta general del organismo ante cualquier estímulo estresor o situación estresante”.

Utiliza el término estrés para describir la suma de cambios inespecíficos del organismo en respuesta a un estímulo o situación estimular (1956).

El concepto de estrés laboral (1997) desde una perspectiva integradora, se define como “la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un individuo que intenta adaptarse y ajustarse a presiones internas y externas”

1. Adaptado de Martos, J. “Guía para la prevención del estrés”. Sindicato de la Asociación Española de Enfermería del Trabajo y Salud Laboral (SAETSE). 1997.



Hipotálamo



Adenohipófisis



Corteza suprarrenal



Cortisol

**Tronco encefálico
Locus coeruleus**



Noradrenalina

SNS

Médula suprarrenal



Adrenalina



Cortisol



**Adrenalina y
Noradrenalina**



Efectos corporales



Se describen tres fases sucesivas de adaptación del organismo:

1.- Fase de reacción de alarma: Ante un estímulo estresante, el organismo reacciona automáticamente preparándose para la respuesta, para la acción, tanto para luchar como para escapar del estímulo estresante. Se genera una activación del sistema nervioso con manifestaciones tales como sequedad de boca, pupilas dilatadas, sudoración, tensión muscular, taquicardia, aumento de frecuencia respiratoria, aumento de la tensión arterial, aumento de la síntesis de glucosa y de la secreción de adrenalina y noradrenalina. Se genera también una activación psicológica, aumentando la capacidad de atención y concentración. Es una fase de corta duración y no es perjudicial cuando el organismo dispone de tiempo para recuperarse.



Se describen tres fases sucesivas de adaptación del organismo:

2.- Fase de resistencia: Aparece cuando el organismo no tiene tiempo de recuperarse y continúa reaccionando para hacer frente a la situación.

Introducción.

3.- Fase de agotamiento: Como la energía de adaptación es limitada, si el estrés continúa o adquiere más intensidad pueden llegar a superarse las capacidades de resistencia, y el organismo entra en una fase de agotamiento, con aparición de alteraciones psicosomáticas



EUSTRÉS: “ESTRÉS POSITIVO”.

El individuo tiene la seguridad de ser capaz de gestionar con éxito las demandas de su entorno. Es la capacidad de respuesta en las que, sean cuales sean as demandas, el grado de control del sujeto es alto (o bajas las restricciones). Estas situaciones, enmarcadas dentro de actividades diversas (laborales, sociales, sexuales, etc.) y practicadas de forma empática y no competitiva, procuran a sus actores experiencias muy positivas:

- sensaciones y sentimientos placenteros (sensación de bienestar, de adaptación).
- Fortalecimiento de la propia autoestima.
- Reforzamiento de estrategias de afrontamiento, etc.



DISTRÉS: “ESTRÉS MALO”

Proceso en el cual las condiciones del entorno exceden o sobrepasan la capacidad de adaptación de las personas, ocasionando cambios psicológicos y biológicos que pueden afectar la salud.

Conlleva importantes consecuencias negativas para el individuo que lo sufre.

EN GENERAL ES LA SITUACIÓN QUE CONOCEMOS COMO ESTRÉS.

Principales Componentes del Estrés

Causas → Estrategias → Síntomas



CAUSAS:

Las exigencias cotidianas y los cambios importantes en la vida pueden causar estrés, en especial si se dan varios factores de forma simultánea.

Las causas de estrés más habituales son: cambios, relaciones familiares, problemas de salud, hijos pequeños, separación y divorcio, fallecimiento de seres queridos, problemas económicos, problemas en el trabajo, crisis de edad, accidentes, entre otros.

Principales Componentes del Estrés

Causas → Estrategias → Síntomas

ESTRATEGIAS:

Son los recursos que tenemos para superar las situaciones estresantes. La capacidad de salir adelante depende de lo preparado que esté para enfrentarse a las exigencias de la vida diaria.

Todos los hábitos conductuales se pueden adquirir y mejorar.

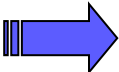
Los principales son los siguientes: tener una conducta asertiva, pensar en forma racional, saber organizarse, la calidad y la cantidad de las relaciones interpersonales, conductas de autocuidado, entre otros.



ESTRÉS LABORAL

El trabajo es la principal causa de estrés en el mundo actual. Cuando se padece de este tipo de estrés, se suele adoptar costumbres poco recomendables: saltarse el almuerzo, llevarse trabajo para la casa, posponer tareas, trabajar hasta muy tarde o beber demasiado.

Aspectos que causan estrés en el trabajo:

- 
- Aislar las causas del estrés en el trabajo e intentar hacer los cambios oportunos.
 - Repasar las estrategias que utiliza para combatir el estrés laboral y ver si son mejorables.



TÉCNICAS COGNITIVAS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS

Existen dos fórmulas básicas para explicar el estrés:

1. Estímulo ambiental --> activación fisiológica --> pensamientos negativos = emoción dolorosa.

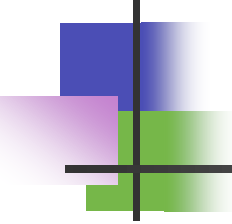
2. Estímulo ambiental --> pensamientos negativos --> activación fisiológica = emoción dolorosa.

Un mismo suceso o evento provoca diferentes emociones en las personas. La emoción es una consecuencia de sus pensamientos. El suceso es interpretado, juzgado y etiquetado de acuerdo a la historia y vivencias de cada persona.



CARACTERÍSTICAS DE LOS PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS:

1. Son mensajes específicos.
2. A menudo parecen taquigrafiados, compuestos por unas pocas y esenciales palabras o una imagen visual breve.
3. Los pensamientos automáticos, no importa lo irracionales que sean, casi siempre son creídos.
4. Se viven como espontáneos, entran de golpe en la mente.
5. A menudo se expresan en términos de "habría de, tendría que o debería".
6. Tienden a dramatizar.
7. Son relativamente idiosincráticos, es decir, una misma situación puede generar diferentes pensamientos y emociones.
8. Son difíciles de desviar.
9. Son aprendidos.



Para conseguir el control de las emociones desagradables, el primer paso es prestar atención a los pensamientos automáticos, que son los continuos causantes de sentimientos de ansiedad

1. Hay que tratar de recordar los pensamientos que se tuvieron inmediatamente antes de empezar a experimentar la emoción y aquellos que acompañaron el mantenimiento de la emoción.
2. Una vez llegados a este punto, debemos reconocer que los pensamientos crean y sostienen las emociones.
3. Para reducir la frecuencia de las emociones dolorosas, es necesario primero escuchar los pensamientos y preguntarse, posteriormente, si son ciertos.



CONTROL DE LAS EMOCIONES

Para conseguir el control de las emociones desagradables, el primer paso es prestar atención a los pensamientos automáticos, que son los continuos causantes de sentimientos de ansiedad.

Hay que tratar de recordar los pensamientos que se tuvieron inmediatamente antes de empezar a experimentar la emoción y aquellos que acompañaron el mantenimiento de la emoción. Una vez llegados a este punto, debemos reconocer que los pensamientos crean y sostienen las emociones. Para reducir la frecuencia de las emociones dolorosas, es necesario primero escuchar los pensamientos y preguntarse, posteriormente, si son ciertos.



POSICIONES ANTE LA FELICIDAD

¿Por qué algunas personas son capaces de desarrollar su mejor versión de trabajador en escenarios de alta demanda, mientras que otras sufren la presión y padecen a nivel físico y emocional?

¿Ser feliz o seguir esperando que alguien o alguna circunstancia te haga feliz?

Si esperas eso, la ciencia te asegura que serás infeliz. Es hora de cambiar y tomar tu felicidad en las propias manos.

La felicidad se decide y se construye



LAS RELACIONES

Las relaciones confiables son el único terreno emocional fértil para la construcción de felicidad en la vida y en el trabajo.

Relaciones impersonales, el otro es superior o inferior. Generando relaciones de poder y dominio o sumisión y desvalorización.

La relación es instrumental.

SENTIMIENTO

Experiencias y emociones
positivas



Transformación
Nuevas espirales
positivas



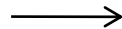
Positivo

Sentimiento

Negativo



Estado de ánimo
negativo



Inefectividad
Depresión y
Malos resultados



¿Qué decides?

La felicidad es una decisión mental, deriva de cómo observo e interpreto mi vida y el mundo, por lo que es el resultado de mis creencias, prejuicios e ideas. La felicidad y el sufrimiento no son hechos objetivos, sino que nacen de mi forma de interpretar la vida.

Hagamos lo que hagamos es posible que nos mal interpreten.
Veamos lo que veamos, oigamos lo que oigamos es posible que lo mal interpretemos



Creencias

- Son principios de acción
- Liberadoras y potenciadoras
- Limitadoras y obtaculizadoras
- Construimos nuestras creencias basadas en experiencias.
- Pero... tú también puedes elegir tus creencias.
¿cuáles creencias te limitan y cuáles te liberan?



FAMILIA DE EMOCIONES

- **Ira**: fastidio, aflicción, irritabilidad, resentimiento, furia, cólera, indignación, hostilidad, violencia odios patológicos.
- **Tristeza**: congoja, pesar melancolía, pesimismo, pena, autocompasión, soledad, abatimiento, desesperación, depresiones graves, patologías.
- **Temor**: ansiedad, aprensión, nerviosismo, miedo, terror, pavor, patologías: fobia, pánico.



FAMILIA DE EMOCIONES

Placer: felicidad, alegría, alivio, dicha, contento, deleite, diversión, orgullo, placer sensual, embeleso, satisfacción, euforia, éxtasis y en extremo manía

Amor: aceptación, simpatía, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración, infatuación, ágape (amor espiritual).



FAMILIA DE EMOCIONES

- **Sorpresa:** conmoción, asombro desconcierto
- **Disgusto:** desdén, desprecio, menosprecio, aborrecimiento, aversión, repulsión
- **Vergüenza:** culpabilidad, molestia, disgusto, remordimiento, humillación, arrepentimiento, mortificación y contrición.



COMPONENTES DE LAS EMOCIONES

- **Fisiológico:** son aquellos cambios fisiológicos que ocurren en nuestro organismo.
- **Cognoscitivo:** capacidad de análisis respecto a lo que se siente, pensar sobre nuestras emociones y situaciones que la provocan.
- **Expresión Conductual:** forma como se exterioriza la conducta; ésta es aprendida de la sociedad y la cultura en que la persona está inmersa y corresponde a nuestro carácter



REFLEXIONE

Describa aspectos que afecten su salud emocional, física u otros aspectos de usted en el ámbito laboral.



AUTOCAIDAD

“Conjunto de acciones intencionadas que realiza o realizaría la persona para controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior” Dorothea Orem



¿Qué necesito para un autocuidado efectivo?

- Conocer mis recursos y limitaciones
- Asumir la responsabilidad de mis actos
- Flexibilidad para modificar actividades inoperantes
- Enfrentar constructivamente problemas y conflictos
- Tener un equipo o red de apoyo



BURNOUT

Un estado de fatiga o frustración que aparece como resultado de una devoción a una causa, a un estilo de vida o a una relación que no produce las recompensas esperadas. Freudenberg, 1974.

No es agotamiento por exceso de trabajo.

No se cura tomando vacaciones.

Es una erosión del espíritu que impide ayudar a otros.

Conceptos en el Desgaste Profesional

Desgaste profesional o burnout

Contaminación temática

Traumatización vicaria

Traumatización de equipos



EGO

Desde el punto de vista del psicoanálisis de Sigmund Freud el “ello” se compone de deseos e impulsos, el “superyó o superego” de moral y reglas de la sociedad, y el “yo (ego)” es el equilibrio que permite a la persona satisfacer sus necesidades respetando las reglas que establece la sociedad.

Para la psicología, el ego es una instancia psíquica mediante la cual una persona se reconoce como "yo" y empieza a ser consciente de su propia identidad. Esto significa que el ego es, en sí mismo, la parte central de la consciencia humana encargada de dar el sentido de **"sí mismo"**



PARA VENCER AL EGO HAY QUE
TRABAJAR EN LOS SIGUIENTES 7 PASOS:

Deja de sentirte ofendido.

Olvídate de ganar.

Olvídate de tener razón.

Olvídate de ser superior.

Olvídate de tener más.

Olvídate de identificarte con tus logros.

Olvídate de la fama.




RESPIRACIÓN PROFUNDA

- Acuéstese en un sitio cómodo y relajado, con un ambiente grato.
- Coloque una de sus manos en el pecho y la otra en el abdomen.
- Respire suave y pausadamente tratando de llevar todo el aire a la región abdominal y luego a la región torácica. (una respiración completa).
- Relájese cada vez más y más concentrándose en su respiración.
- Hágalo durante unos diez minutos.



Tomar conciencia de sí mismo y su alrededor

- Vamos a ampliar el ejercicio anterior para tomar conciencia de nuestro cuerpo y nuestro entorno.
- Acuéstese en un sitio cómodo y relajado, con un ambiente grato, o si prefiere puede caminar lentamente por un parque o un lugar tranquilo.
- Respire suave y pausadamente como lo aprendió en el ejercicio anterior.
- Concéntrese en su respiración y colóquese "detrás" de sus pensamientos, no los manipule, no los reprima, no los amolde a lo que "deben ser", observe sus pensamientos y deje pasarlos como nubes en el cielo, deje que se formen, se trasformen y se deshagan por si mismos....
- (unos 10 minutos) y prolónguelo paulatinamente.

- 
-
- Siga concentrado en su respiración y perciba el mundo a su alrededor, los sonidos, los colores, los olores... si esta caminando sienta sus músculos, el roce de su piel, los movimientos de su cuerpo y el contacto con el aire, el suelo, el agua...
 - Evite juzgar demasiado sus sensaciones como "agradables" o "desagradables" simplemente trate de percibir las tal como son.
 - Haga este ejercicio de concentración por períodos breves.



Contracción Relajación

- Acuéstese en un sitio cómodo y relajado con la boca hacia arriba. Respire suave y profundamente por unos minutos.
- **Contracción**
- Arquee su cuerpo y apóyese sólo con la cabeza, los talones y los codos.
- Apriete fuertemente las manos, la boca, los ojos y tense todos los músculos del cuerpo.
- Permanezca en tensión unos segundos.



RELAJACIÓN

- Relaje todo su cuerpo suavemente, apoye su cuerpo completamente contra el piso (o cama).
- Respire suave y profundamente por unos minutos
Repita este ejercicio unas cinco veces, contrayendo su cuerpo unos segundos y luego relajando unos minutos
- Este ejercicio es particularmente efectivo en el alivio del estrés.
- **Nota Importante:** En la fase de contracción no fuerce demasiado sus músculos ni haga movimientos violentos. Evite lesiones.



Pranayama, respiración de yoga

- Se basa en incluir las cuatro fases de la respiración en un ejercicio que da a cada una la misma duración. La base de la respiración en pranayama está dada por mantener un ritmo estable y permanente. Esto se logra contando, hasta 4 para la inspiración, en retener el aliento durante 4 tiempos (plenitud), exhalar en 4 y contar hasta 4 en el descanso sin aire (vacío), continuando así por un cierto lapso, que cada día se puede ir prolongando un poco más.



Pranayama, respiración de yoga

- Algunos practicantes pueden percibir los latidos cardíacos durante el ejercicio, lo que les permite seguir este ritmo. Otros prefieren repetir 4 veces el Om o buscar frases propias que nos conecten con la esencia de la vida.
- Procura encontrar lo que más se adapte a ti.
- Las cuatro fases representan las cuatro estaciones de la Tierra y los ciclos que a las personas nos toca vivir: momentos de inspiración, momentos de plenitud, momentos de cambio (o pérdida o vaciamiento) y momentos de vacío o crisis.



Pranayama, respiración de yoga

- Durante todo el ejercicio es fundamental mantener los músculos abdominales tonificados, levemente contraídos, nunca flácidos, a fin de aumentar la presión y el masaje sobre los órganos internos. El abdomen se infla al inspirar y se contrae al expirar. Es lo contrario a la respiración torácica.



Pasos del pranayama

- Antes de iniciar, vaciar completamente los pulmones, y retener el aliento con los pulmones vacíos.
- 1. Inspire (con respiración abdominal) contando 4 (internamente, en silencio).
- 2. Cuando estén lleno el abdomen, retenga el aliento y cuente 4 (internamente, en silencio).
- 3. Vacíe el abdomen en 4 tiempos. Reinicie el proceso, a voluntad, sin interrupción entre los ciclos (internamente, en silencio).
- 4. Retenga la respiración en vacío contando 4 (internamente, en silencio).

Pasos del pranayama



- Se puede repetir tanto como dure la propia capacidad respiratoria. El mínimo es 4, lo ideal es de 6 a 8, o 7, para ir conscientemente conectándose con cada chakra. Pero hay que llegar a estos números muy lentamente. No es aconsejable apurarse nunca en el pranayama, sino ser sistemático y progresivo. El número ideal es aquel en el que podemos seguir cómodamente, sin parar, todo el tiempo que queramos.



Bibliografía

- Dr. Lair Ribeiro, “Inteligencia Aplicada”, Usted tiene un potencial mayor del que imagina, Editorial Planeta, Buenos Aires, 2003
- Brigitte Chevalier, “Cómo leer tomando notas”, Edición Nthan, París, 1992.-
- Juan A. Castro Posada, “Técnica de estudio para universitarios, Amarú Ediciones, Salamanca, 1999.-



Educación Continua

UMAYOR.CL - 600 328 1000

5
AÑOS

ACREDITADA

- Gestión Institucional
- Docencia de Pregrado
- Vinculación con el Medio

Desde 20 mayo 2015
Hasta 20 mayo 2020

