

“AUTOCUIDADOS EN EL DUELO”

El respeto que le das a lo demás, es un claro reflejo del respeto que te das a ti mismo (Buda Gautama).

PSIC. LUZ TERESA MILLÁN HDEZ.
Tanatología, Terapia individual/Pareja.



OBJETIVO

- ✓ Concientizar la importancia del autocuidado en situaciones de demanda emocional (duelos) y los riesgos para salud física, emocional y espiritual ante la ausencia de autocuidado.
- ✓ Adquirir algunas herramientas de autocuidado en duelo para:
 - Profesionales acompañantes en procesos de duelo.
 - Personas en duelo (duelo personal).
 - Cuidadores de enfermos.

METODOLOGÍA

- ✓ Exposición teórica.
- ✓ Dinámicas grupales.

Psic. Luz Teresa Millán Hdez.



CONCEPTO DE AUTOCAUIDADO

**ACTIVIDAD APRENDIDA POR LAS PERSONAS
SOBRE SÍ MISMAS Y ORIENTADA A UN
OBJETIVO:**

- ✓ **La propia existencia.**
- ✓ **Hacia los demás.**
- ✓ **Hacia el entorno.**

Psic. Luz Teresa Millán Hdez.



ORIGEN

MODELO DE OREM

Define el objetivo de la enfermería como:

AYUDAR AL INDIVIDUO A LLEVAR A CABO Y MANTENER **POR SÍ MISMO**, ACCIONES DE **AUTOCUIDADO** PARA CONSERVAR LA SALUD Y LA VIDA, **RECUPERARSE** DE LA ENFERMEDAD Y/O **AFRONTAR** LAS CONSECUENCIAS DE DICHA ENFERMEDAD. (Dorothea Orem 2003)



Psic. Luz Teresa Millán Hdez.



CENTRO SAN CAMILO A.C.

“AUTOCAUIDADO DEL TANATÓLOGO”

PSIC. LUZ TERESA MILLÁN HDEZ.



CENTRO SAN CAMILO A.C.

CONDICIÓN VULNERABLE.

“EL SER HUMANO ES, VULNERABLE Y FRÁGIL POR SU MISMA CONDICIÓN CORPORAL Y MORTAL, PERO TAMBIÉN POR SU CAPACIDAD DE SENTIR Y PENSAR Y DE SER CON OTROS.

NO SÓLO HACE REFERENCIA A LA DIMENSIÓN BIOLÓGICA, SINO TAMBIÉN, A LA HISTORIA DEL INDIVIDUO EN RELACIÓN CON OTROS Y AL DAÑO DERIVADO DE LA RELACIÓN CON OTROS”. LYDIA FEITO (2007)



Psic. Luz Teresa Millán Hdez.





EN ESTA RELACIÓN DE AYUDA SE ENTRETEJE LA PERSONA DEL TANATÓLOGO

- EN EL SERVICIO A OTROS.
- EN LA DEMANDA DE AYUDA.
- EN LOS PROCESOS DE VINCULACIÓN A TRAVÉS DEL ENCUENTRO.
- MUCHAS VECES EN LA IMPOTENCIA.
- EN LA NECESIDAD DE SER EFICIENTE.....



Psic. Luz Teresa Millán Hdez.



CONCEPTO SALUD MENTAL

TODO PROFESIONAL DE LA SALUD FÍSICA, ESPIRITUAL Y EMOCIONAL, NECESITA TENER INCORPORADAS, COMO CARACTERÍSTICAS PERSONALES, CIERTAS **CONDICIONES DE VALORES, EQUILIBRIO Y SALUD MENTAL** PARA SER CAPAZ DE AYUDAR A OTROS EN SUS PROPIOS PROCESOS DE CURACIÓN”.

Juan Pablo Beca (2004)



Psic. Luz Teresa Millán Hdez.



CENTRO SAN CAMILO A.C.

SALUD MENTAL OMS

“... UN ESTADO DE BIENESTAR EN EL CUAL EL INDIVIDUO SE DA CUENTA DE SUS PROPIAS APTITUDES, PUEDE AFRONTAR LAS PRESIONES NORMALES DE LA VIDA, PUEDE TRABAJAR PRODUCTIVA Y FRUCTÍFERAMENTE Y ES CAPAZ DE HACER UNA CONTRIBUCIÓN A SU COMUNIDAD”

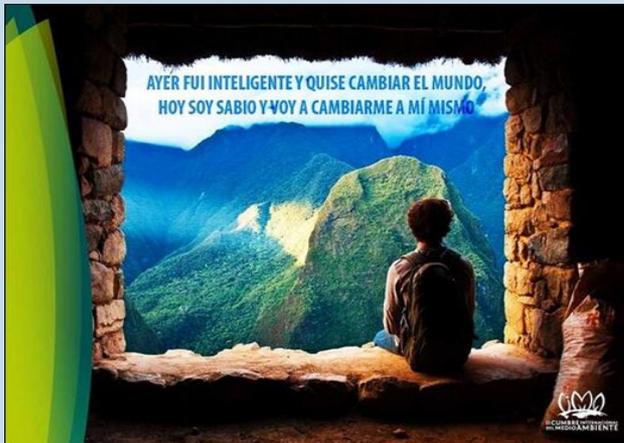
(OMS, Ginebra, 2004). →

Psic. Luz Teresa Millán Hdez.





- Si el tanatólogo no ha logrado sanarse a sí mismo, puede caer en momentos de desesperanza, tristeza, confusión y sufrimiento empático.
- El autocuidado se describe, como una alternativa eficaz ante la **prevención del desgaste emocional asociado a la labor profesional** para ofrecer una atención de excelencia en lo humano y en lo técnico.



Psic. Luz Teresa Millán Hdez.



CENTRO SAN CAMILO A.C.

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO DEL TANATÓLOGO.

- ✓ MALESTARES Y SÍNTOMAS DE AGOTAMIENTO EMOCIONAL.
- ✓ IDENTIFICAR Y DIFERENCIAR LAS FUENTES QUE ORIGINAN LOS MALESTARES.
- ✓ VACIAMIENTO/DESAHOGO.
- ✓ REDES DE APOYO SOCIALES Y PERSONALES.
- ✓ REUNIONES DE EQUIPO.



Psic. Luz Teresa Millán Hdez.



ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO DEL TANATÓLOGO.

- ✓ RECREACIÓN.
- ✓ RELACIÓN HUMANA CON NOSOTROS MISMOS.
- ✓ VIDA SALUDABLE.
- ✓ NO CONSUMOS NOCIVOS.
- ✓ GESTIÓN DE EMOCIONES.
- ✓ DIMENSIÓN COGNITIVA.
- ✓ DIMENSIÓN ESPIRITUAL.



Psic. Luz Teresa Millán Hdez.



ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO DEL TANATÓLOGO.

- ✓ OBSERVADOR INTERNO.
- ✓ CONSCIENCIA CORPORAL.
- ✓ HISTORIA PERSONAL.
- ✓ APOYO TERAPÉUTICO.
- ✓ MANEJO DEL ESTRÉS.



Psic. Luz Teresa Millán Hdez.



RIESGO

ESTRÉS Y SÍNDROME BURNOUT



ESTRÉS

LA RESPUESTA GENERAL DEL ORGANISMO ANTE CUALQUIER ESTÍMULO ESTRESOR O SITUACIÓN ESTRESANTE". (HANS SELYE 1926).

El estrés describe la suma de cambios inespecíficos del organismo en respuesta a una situación estimular.



BURNOUT

**DESGASTE
POR EMPATÍA**

**FATIGA DE
COMPASIÓN.**

UN ESTADO DE FATIGA O FRUSTRACIÓN QUE APARECE COMO RESULTADO A LA DEVOCIÓN DE UNA CAUSA, A UN ESTILO DE VIDA O A UNA RELACIÓN QUE NO PRODUCE LAS RECOMPENSAS ESPERADAS.

(Freudenberg 1974)



Psic. Luz Teresa Millán Hdez.



CENTRO SAN CAMILO A.C.

BURNOUT



RESPUESTA A UN **ELEVADO ESTRÉS EMOCIONAL** CUYOS RASGOS PRINCIPALES SON:

- Agotamiento físico y psicológico.
- Actitud fría y despersonalizada en la relación con los demás.
- Sentimiento de inadecuación en las tareas a realizar.

(Maslach y Jackson 1982)

Psic. Luz Teresa Millán Hdez.



SÍNTOMAS/SEÑALES.

ESTRÉS

- ✓ Trastornos del sueño.
- ✓ Ansiedad.
- ✓ Tensión corporal.
- ✓ Cefaleas.
- ✓ Irritabilidad.
- ✓ Fatiga.
- ✓ Acidez, ardor estomacal.

BURNOUT

- ✓ Trastornos del sueño.
- ✓ Ansiedad.
- ✓ Tensión corporal.
- ✓ Cefaleas.
- ✓ Irritabilidad.
- ✓ Fatiga.
- ✓ Acidez, ardor estomacal.
- ✓ **Arritmias, hipertensión.**
- ✓ **Depresión.**



BURNOUT = AGOTAMIENTO EXCESIVO

- No pueden dar más de sí mismos a nivel afectivo.
- Implicación excesiva en los problemas de los pacientes.
- Un reto personal solucionar la situación del paciente.
- Culpa de los fallos propios y ajenos.



AGOTADO

Psic. Luz Teresa Millán Hdez.





RESULTADO:

- Distanciamiento emocional.
- Indiferencia, actitudes cínicas.
- No responde adecuadamente a su labor.

Psic. Luz Teresa Millán Hdez.



CENTRO SAN CAMILO A.C.

TRAUMA VICARIO

RIESGO

SÍNTOMAS TRAUMÁTICOS SUFRIDOS POR LOS PROFESIONALES QUE INTEGRAN EQUIPOS QUE TRABAJAN CON VÍCTIMAS QUE SUFREN VIOLENCIA EXTREMA. (McCann y Pearlman en 1990)

Es una especie de victimización sufrida por el terapeuta, en este caso el **tanatólogo** encargado de la asistencia a las víctimas o a los familiares. RIESGO



Psic. Luz Teresa Millán Hdez.



CENTRO SAN CAMILO A.C.

CAPACIDAD DE ECPATÍA

DESAFÍO PERMANENTE DE REGULAR LA DISTANCIA EMOCIONAL CON LA PERSONA Y SU SITUACIÓN DE DOLOR O SUFRIMIENTO, PARA ASÍ LOGRAR MANTENER PERSPECTIVA EN SU LABOR DE APOYO Y HACERLA MÁS EFECTIVA.



Psic. Luz Teresa Millán Hdez.



CENTRO SAN CAMILO A.C.

“AUTOCUIDADO EN EL DUELO PERSONAL”

PSIC. LUZ TERESA MILLÁN HDEZ.



CENTRO SAN CAMILO A.C.

DUELO INDIVIDUAL.

Transitar por el camino del duelo, implica hacerse cargo del propio proceso en un momento dado y ver cómo puede ayudarse a sí mismo el doliente.

Implica tomar conciencia de...

- ¿Cómo se está viviendo el duelo?
- ¿Cómo se expresa el dolor?
- ¿Cómo se está gestionando el proceso?



Psic. Luz Teresa Millán Hdez.



CENTRO SAN CAMILO A.C.

DUELO INDIVIDUAL.

- ✓ PÉRDIDA.
- ✓ DOLOR TOTAL.
- ✓ CAMINO DESCONOCIDO.
- ✓ SOCIEDAD: “debes ser fuerte”
“agradece a Dios”



Psic. Luz Teresa Millán Hdez.



CENTRO SAN CAMILO A.C.

- ✓ GESTIÓN DE EMOCIONES.
- ✓ GESTIÓN DE RECUERDOS.
- ✓ HISTORIAL DE PÉRDIDAS.
- ✓ COMPARTIR LA VIVENCIA.
- ✓ VIDA SALUDABLE.
- ✓ NO ALCOHOL.
- ✓ RETOMAR LA VIDA.
- ✓ TERAPIA/TAREAS DEL DUELO.
- ✓ REDES DE APOYO.
- ✓ DIMENSIÓN ESPIRITUAL.

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO DUELO PERSONAL



☸
Cuando puedas
contar tu historia
sin derramar lágrimas,
sabrás que por dentro
te curaste
☸



DINÁMICA

“AUTOCUIDADO DEL CUIDADOR PRIMARIO”

PSIC. LUZ TERESA MILLÁN HDEZ.



CENTRO SAN CAMILO A.C.

CUIDANDO AL CUIDADOR

EL CUIDADOR PRINCIPAL, ES LA PERSONA QUE SE HACE CARGO DE LA MAYORÍA DE LAS ATENCIONES **FÍSICAS Y EMOCIONALES** DEL PACIENTE, POR ELLO ES MÁS SUSCEPTIBLE DE CONVERTIRSE EN ENFERMO SECUNDARIO A RAÍZ DEL DESGASTE Y EL ESTRÉS PERSISTENTE AL QUE SE ENCUENTRA SOMETIDO.



Psic. Luz Teresa Mirán Hdez.





RETOS

- ✓ RELACIÓN DE DOBLE VÍA.
- ✓ CARGA EMOCIONAL.
- ✓ COSTO ECONÓMICO.
- ✓ COSTO FÍSICO.
- ✓ COSTO SOCIAL.

Psic. Luz Teresa Millán Hdez.



CENTRO SAN CAMILO A.C.

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO CUIDADOR PRIMARIO

- ✓ GESTIÓN DE EMOCIONES.
- ✓ REDES DE APOYO.
- ✓ NO ALCOHOL.
- ✓ RECREACIÓN/VACACIONES.
- ✓ POSITIVISMO.
- ✓ COMUNICACIÓN.
- ✓ CUIDAR LA SALUD.
- ✓ DESCANSO MENTAL.
- ✓ DIMENSIÓN ESPIRITUAL.
- ✓ DIMENSIÓN COGNITIVA.
- ✓ AJUSTE DE ROLES.



Psic. Luz Teresa Millán Hdez.



DINÁMICA

“RESILIENCIA”



PSIC. LUZ TERESA MILLÁN HDEZ.



CENTRO SAN CAMILO A.C.

EN EL AUTOCUIDADO SE ACTIVA



RESILIENCIA

LA CAPACIDAD HUMANA DE ASUMIR CON FLEXIBILIDAD SITUACIONES LÍMITE, PERIODOS DE DOLOR EMOCIONAL Y SOBREPONERSE A ELLAS.

No es lo que sucede, sino lo qué se hace con lo que sucede lo que determina el desarrollo de la consciencia y la calidad de vida.

Psic. Luz Teresa Millán Hdez.



CENTRO SAN CAMILO A.C.

CONCLUYENDO.....

Las palabras clave para el autocuidado son.....

- ✓ ***Autoconocimiento.***
- ✓ ***Amor por uno mismo.***
- ✓ ***Autorresponsabilidad.***
- ✓ ***Supervisión.***
- ✓ ***Estrategias de afrontamiento.***



Psic. Luz Teresa Millán Hdez.



CENTRO SAN CAMILO A.C.

“Guárdame de la ingenua fe de que todo va a salir bien en la vida. Concédeme el sobrio conocimiento de que las dificultades, derrotas, fracasos y reveses son un natural añadido a la vida que nos hace crecer y madurar”.
(ANTOINE DE SAINT- EXUPÉRY).



Psic. Luz Teresa Millán Hdez.



CENTRO SAN CAMILO A.C.

¡¡GRACIAS!!

Psic. Luz Teresa Millán Hdez.

Tanatología, Terapia Individual/Pareja.

teremillan26@yahoo.com.mx

Cel. 33 1089 3286

Bibliografía:

GUÍA PARA LA REFLEXIÓN Y EL AUTOCUIDADO DIRIGIDO A PROFESIONALES Y EDUCADORES DE EQUIPOS PSICOSOCIALES. Programas del Sistema de Protección Social Chile Solidario.

LA NATURALEZA DE LA ENFERMERÍA. Henderson VA. Madrid: McGraw-Hill-Interamericana; 1994.

EL IMPACTO DE LA PRÁCTICA CLÍNICA EN LAS EMOCIONES Y VIVENCIAS DEL TERAPEUTA. James D. Guy.

CUIDAR A LOS CUIDAN: DESGASTE PROFESIONAL. Aron, A.M. y Llanos, M.T. (2004).

RESILIENCIA: UNA APROXIMACIÓN AL CONCEPTO. Rev Psiquiatría Salud Mental (Barc) 2010;3(4):145-151.

PSICOTERAPIA DEL DUELO. Therese A. Rando.

EMOCIONES SENTIMIENTOS Y NECESIDADES. Myriam Muñoz Polit Edit. Castellanos bolsillo.