



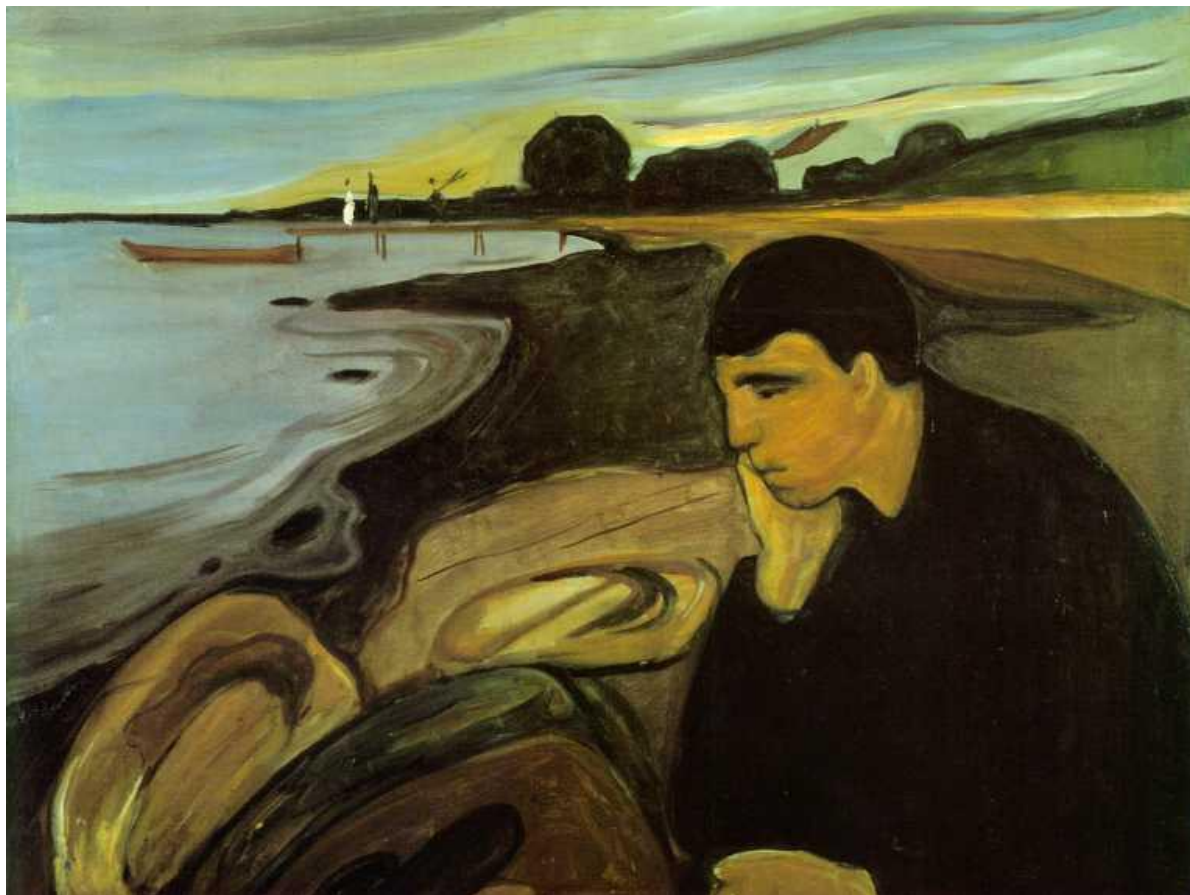
relacionarnos con el sufrimiento
y ser felices

Juan Pedro Arbizu



relacionarnos con...
sufrimiento, tristeza, felicidad

Melancolía. Munch



Felicidad, claves

- ¿QUE ES LA FELICIDAD?
- CONCEPTO DE ADAPTACION
- MANEJO DE PREOCUPACIONES
- MEDIDA, EQUILIBRIO (RECUERDOS-PROYECTOS)
- **ASPECTOS PRACTICOS**
 - ESTILO DE VIDA SANO: SUEÑO, ALIMENTACION, HORARIOS, ACTIVIDAD FISICA
 - ACTIVIDAD EN CASA, AGENDA, ESPACIOS, ORDEN
 - ACTIVIDAD FUERA: COMPRAS, PASEOS
 - RELACIONES FAMILIARES, CALIDAD MAS QUE CANTIDAD
 - RELACIONES SEGURAS, TRABAJARLAS, MANTENERLAS....
¿A QUIÉN LLAMARÍAS UNA NOCHE...?

Un recodo del camino. Alfred Sisley



persona que sufre

emociones

miedo

Los fusilamientos de mayo. Goya



estilos de afrontamiento

estrategias de afrontamiento

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

- REORDENACIÓN DE PRIORIDADES
- COMPARACIÓN POSITIVA
- SUPRESIÓN COGNITIVA
- SENTIDO DEL HUMOR
- BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN
- RESIGNACIÓN
- NEGACIÓN
- AFRONTAMIENTO HACIA EL PROBLEMA
- PENSAMIENTO DESIDERATIVO

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

- NEGACIÓN, EVITACIÓN
- AFRONTAMIENTO ACTIVO
- ESTOICISMO

ESTRATEGIAS NO ADAPTATIVAS

- REPRESION EMOCIONAL
- AUTOEXIGENCIA EXCESIVA
- EXIGENCIA CONTEXTO
- NEGACION NO ADAPTATIVA
- INFORMACION DESBORDADA
- OTROS RECURSOS NO ADAPTATIVOS

CUIDADO CON LOS MITOS

- sobrevalorar afrontamiento luchador
- sobrevalorar la aceptación
- sobrevalorar influencia estado ánimo en evolución enfermedad
- expresión emocional
- control emocional
- “Psicología positiva”

RESPUESTA HABITUAL

- ANSIEDAD
- MIEDO

MIEDOS

- MIEDO AL DOLOR
- MIEDO A PERDIDA DE AUTONOMIA
- MIEDO A LA DESFIGURACION
- MIEDO A SER UNA CARGA
- MIEDO A LA INFORMACION
- MIEDO AL RECHAZO
- MIEDO A LA SOLEDAD
- MIEDO A PERDER EL CONTROL
- MIEDO A LA MUERTE

Paseo de los tristes. Juan Vida



aspectos a cuidar en comunicación

La niña enferma. Munch



HABILIDADES DE COMUNICACION

VERBAL

PREGUNTAS ABIERTAS

PARAFRASEAR

CONTENER

NORMALIZAR

CERRAR.

COMUNICACIÓN NO VERBAL

TONO, RITMO, VOZ...

MIRADA

SONRISA

CONTACTO FISICO

POSTURA.

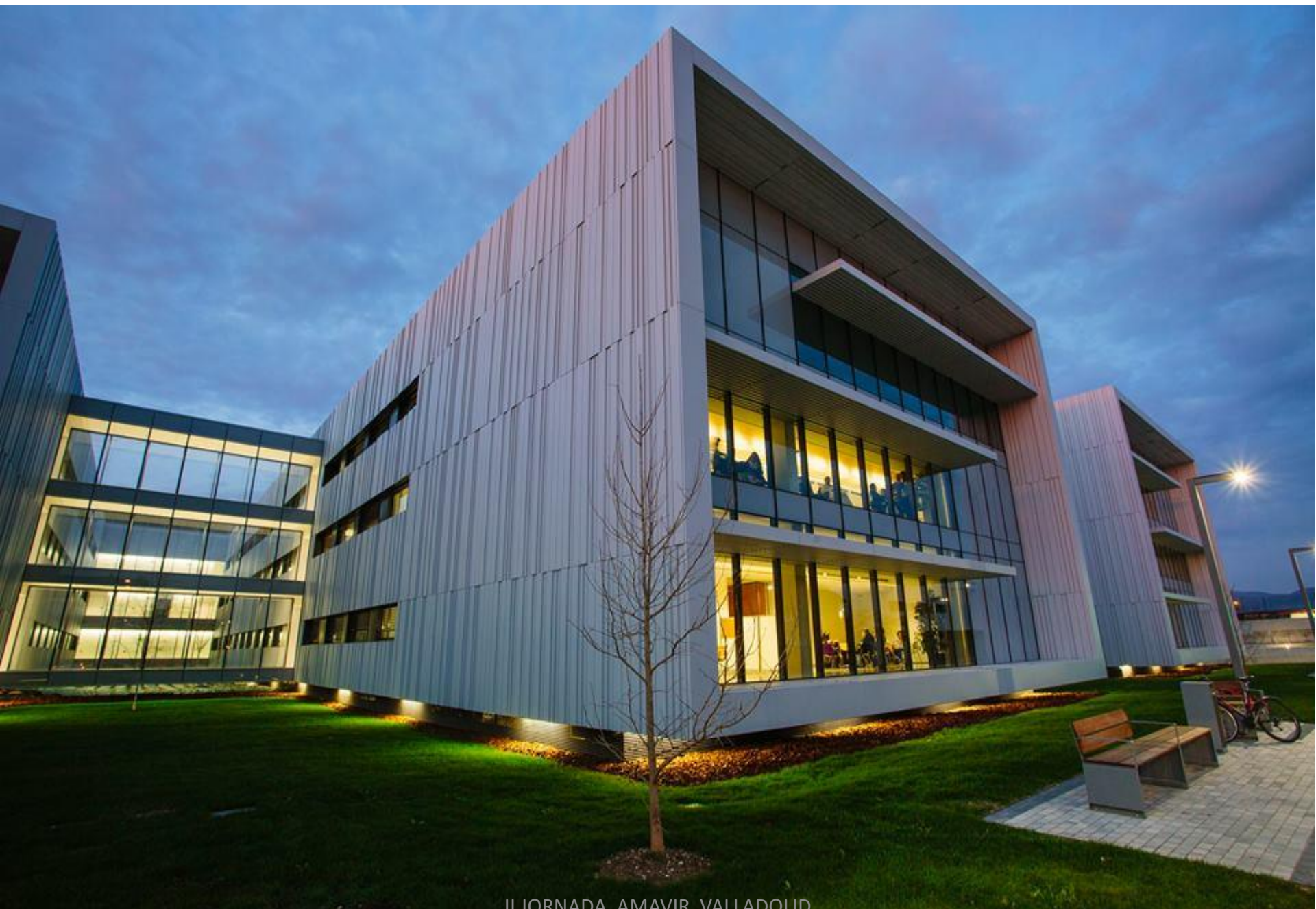
EXPRESIONES A CUIDAR

- ÁNIMO
- NO PIENSES EN ELLO...
- NO TE PREOCUPES...
- NO DIGAS TONTERIAS
- TIENES QUE LUCHAR...
- LO QUE TIENES QUE HACER ES...
- PACIENCIA

DIFERENCIAR

DIFICULTAD

DUREZA



Autenticidad y Presencia

Jacques Lacan:

« Cada vez que un ser humano encuentra, habla a otro de forma auténtica y plena, pasa algo que cambia la naturaleza de los dos seres en presencia y los acerca en un encuentro todavía más profundo. »

presencia

La joven de la perla. Vermeer



II JORNADA AMAVIR VALLADOLID

TOLERANCIA AL SUFRIMIENTO

*experimentar pena, tristeza es normal y adaptativo
contactar con emociones y canalizarlas puede ser
vehículo de crecimiento y madurez personal
admiración social de la contención*

muerte

La muerte de Chatterton. Henry Wallis



personas mayores

personas con historia

personas con **dignidad**

Leyendo al abuelo. Albert Anker



sentido

temas pendientes

de que se arrepienten los enfermos
al final de la vida...

El último viaje del temerario... Turner



Terapia de dignidad

Dignity therapy

Chochinov

1. Cuénteme un poco sobre su historia de vida; particularmente las partes que Ud. Recuerda más o que piensa que fueron las más importantes?

¿Cuándo se sintió más vivo?

2. ¿Hay algunas cosas específicas que quisiera que su familia supiera sobre Ud.? ¿Hay algunas cosas en particular que le gustaría que recordaran?

3. Cuáles son los roles más importantes que Ud. Ha jugado en su vida (familiar, vocacional, de servicio a la comunidad, etc.)? Por qué fueron tan importantes para Ud.? Y qué cree que logró a través de ellos?

4. Cuáles han sido sus logros más importantes y de qué cosas se siente más orgulloso?

5. Hay algunas cosas que siente que todavía le debe decir a su familia o cosas que quisiera tomarse el tiempo de decirlas una vez más?

6. ¿Cuáles son sus esperanzas o sueños para los miembros de su familia?

7. ¿Qué cosas ha aprendido en la vida que quisiera transmitir a los otros? Que consejos o palabras de orientación quisiera transmitir a su hijo, hija esposo, esposa, padres, etc.?

8. ¿Hay palabras o incluso instrucciones que a Ud. Le gustaría ofrecer a su familia para darles más tranquilidad y consuelo?

9. ¿Hay alguna otra cosa que le gustaría incluir en este documento permanente?

Banksy



duelo

Definiciones de duelo

- ✓ Duelo: *dolus* (lat.), dolor.
- ✓ Conjunto de reacciones de tipo físico, emocional y social que se producen por la pérdida de una persona próxima y que pueden oscilar desde un sentimiento transitorio de tristeza hasta una desolación completa, que en los casos más graves puede durar incluso toda la vida.
- ✓ Reacción adaptativa normal después de la muerte de una persona significativa que requiere de un proceso largo y doloroso de ajuste a la nueva situación.
- ✓ Respuesta natural y humana a una pérdida.
- ✓ Proceso psicológico y emocional que se pone en marcha debido a la pérdida.

El duelo “no autorizado” del profesional sanitario

☐ ¿Qué me pasa, qué siento cuando muere uno de mis pacientes?

TENERME EN CUENTA, MIRARME. NORMALIZAR

☐ ¿Qué hago con lo que siento?

EXPRESARLO, COMPARTIR

☐ Equipo: ¿Qué consecuencias puede tener?

IMPORTANCIA DE “CERRAR” UN CASO. SE EVITA ASUNTOS PENDIENTES, DESPERSONALIZACIÓN...



II JORNADA AMAVIR VALLADOLID

Intervención en el sufrimiento

Aprender a simplemente estar abierto en presencia del paciente, como si hubiera una puerta en tu interior que tú conscientemente abres para permitir entrar al paciente en tu interior. Esto es ser un buen profesional, un buen instrumento.

Cassell, E. The Nature of Suffering and the Goals of Medicine.
Nueva York: Oxford University Press (2004), p. 36-41.

Niño con paloma. Picasso



espiritualidad

Necesidades espirituales



- **DIMENSIÓN INTRAPERSONAL**
 - Sentimiento de INTEGRIDAD (coherencia, armonía).
 - Encontrar SENTIDO a la existencia y el devenir.
- **DIMENSIÓN INTERPERSONAL**
 - Ser reconocido como persona: DIGNIDAD.
 - Sentirse amado y amar: CONEXIÓN.
 - Armonía en las relaciones pasadas: RECONCILIACIÓN.
- **DIMENSIÓN TRANSPERSONAL**
 - Confianza, esperanza: TRASCENDENCIA, LEGADO.

ancestro

Las actitudes en el acompañamiento espiritual



- **Hospitalidad.** Siendo conscientes de compartir la misma condición humana y la actitud compasiva, se crea el espacio de seguridad y confianza que mueve a la comunicación abierta y honesta.
- **Presencia.** Es estar completamente presente con y para el otro, más allá de nuestros miedos y preocupaciones.
- **Compasión.** Comprensión y respuesta empática con la intención mantenida de ayudarlo a trascender lo que está viviendo, a traspasar y trascender el sufrimiento.

AUTOCUIDADO DEL PROFESIONAL: lo que me ayuda en y para mi trabajo

Factores que mitigan la fatiga por compasión

- Práctica de la meditación (*mindfulness*).
- Escritura reflexiva.
- Práctica del autocuidado y autoconciencia en el lugar de trabajo.

Ejemplos de la práctica del autocuidado y la autoconciencia



Antes de ir a ver a otro paciente, haz una pausa y pon tu atención en tu respiración: realiza de 2 a 5 respiraciones.

«Yo recito las palabras “Hazme un instrumento de tu paz” cuando me acerco al hospital y antes de entrar en una situación que no sé cómo llevar».

- «Diariamente practico la meditación antes de pasar visita».
- «Cuando me lavo las manos me digo a mí mismo: “Que la fuerza de la vida universal me haga capaz de tratar con mis pacientes y colegas con compasión, paciencia y respeto”».

M. Kearney et al. Self-care of Physicians Caring for Patients at the End of Life. JAMA (18-03-2009), vol. 301, n.º 11, p. 1.155-1.164.



II JORNADA AMAVIR VALLADOLID

AUTOCUIDADO

- ASPECTOS ESPIRITUALES
- PRESENCIA
- CONCIENCIA
- LO IMPORTANTE DE LOS CIERRES DE LAS DESPEDIDAS (ALTAS)
- CLAVES PARA SER FELIZ

CLAVES PARA SER FELIZ

- ¿QUE ES LA FELICIDAD?
- CONCEPTO DE ADAPTACION
- MANEJO DE PREOCUPACIONES
- MEDIDA, EQUILIBRIO (ej. RECUERDOS-PROYECTOS)
- ASPECTOS PRACTICOS:
 - ESTILO DE VIDA SANO: SUEÑO, ALIMENTACION, HORARIOS, ACTIVIDAD FISICA
 - ACTIVIDAD EN CASA, AGENDA, ESPACIOS, ORDEN
 - ACTIVIDAD FUERA: COMPRAS, PASEOS
 - RELACIONES FAMILIARES, CALIDAD MAS QUE CANTIDAD
 - RELACIONES SOCIALES, HABLAR

MINDFULNESS

*“Prestar atención de manera intencional
al momento presente, sin juzgar”*

Jon Kabat-Zinn

- **Ir a la Esencia:**
 - UNA ACTITUD
 - PRESENCIA y ESTAR PRESENTE
 - RELACIÓN y ALIANZA
 - ATENCIÓN PLENA
 - RECONOCER COMO PERSONA
- **OBJETIVOS**
 - Cultivar la presencia
 - Prevenir la fatiga de compasión
 - Ser más proactivos y menos reactivos

- Silencio interior.
- Observar la corriente de sensaciones, sentimientos y pensamientos
- Entrenamiento para una forma de vida desde la presencia.
- Sin expectativas ni juicios
- Oportunidad de cambio
- IMPORTANTE: La postura, La respiración, La actitud

MEDITACIÓN Y NATURALEZA

Baños de bosque, Shinrin Yoku

La llave que abre todas las puertas es el momento presente

CONCIENCIA Y PRESENCIA

Self-care of Physicians Caring for Patients at the End of Life

Michael K. Kearney, MD

Radhule B. Weininger, MD, PhD

Physicians providing end-of-life care are subject to a variety of stresses that may lead to burnout and compassion fatigue at both individual and team levels. Through the story of an oncologist, we discuss the prodromal symptoms and signs leading to burnout and compassion fatigue and present the evidence for prevention. We define and discuss factors that contribute to burnout and compassion fatigue and consider factors that may mitigate burnout. We explore the practice of empathy and discuss an approach for physicians to maximize wellness through self-awareness in the setting of caring for patients with end-stage illness. Finally, we discuss some practical applications of self-care in the workplace.

JAMA. 2009;301(11):1155-1164 www.jama.com

Algunas Sugerencias para la Práctica del Autocuidado y la Autoconciencia en el Lugar de Trabajo:

- Cuando caminas desde tu coche hasta tu lugar de trabajo o a través de los pasillos del lugar de trabajo, presta mucha atención a la sensación de contacto entre tus pies y el suelo.
- Cada día pon la alarma de tu reloj o teléfono para el mediodía. Utiliza esto como un aviso para realizar algunos actos simples de concentración, por ej., haz 4 respiraciones lentas, profundas; piensa en un ser querido; recita una estrofa de tu poema favorito o una plegaria; Prémiate después de completar una tarea, por ej., descanso precoz y un cafelito.
- Búscate un “tiempo de descanso (normalmente unos pocos minutos) como forma de relacionarte con la exposición emocional después de un acontecimiento traumático; llama a un colega y dile “Necesito dar un paseo” o un descanso.
- Párate junto a una ventana en tu lugar de trabajo y date cuenta de alguna cosa en la naturaleza; conscientemente dale tu plena atención durante unos pocos momentos.
- Tómate medio minuto de silencio o coge turnos para elegir y leer un poema al principio de la reunión semanal interdisciplinar de equipo.

invocación

El Teide. Sorroche



