

LINEAMIENTOS PARA AUTOCUIDADOS.

GREEN CROSS ACADEMY OF TRAUMATOLOGY.

TRADUCIDOS POR IGNACIO JARERO.

DIRECTOR DEL SITIO AUTORIZADO DE ENTRENAMIENTOS PARA MÉXICO DE LA GCAT

I. Propósito de los lineamientos.

En los estándares de práctica de cualquier campo, se le pide al profesional observar estándares de autocuidados. Los presentes lineamientos son utilizados por todos los miembros de la Green Cross, de la Academy of Traumatology, de la Asociación Mexicana para Ayuda Mental en Crisis, del Centro Internacional de Psicotraumatología y de EMDR México.

El propósito de estos lineamientos es doble:

Primero, **no hacerse daño a si mismo/a** durante el cumplimiento del deber, cuando se ayuda a otros.

Segundo, atender a las propias necesidades físicas, sociales, emocionales y espirituales como una manera de asegurarnos servicios de alta calidad que nos apoyen como seres humanos.

II. Principios Éticos en la Práctica del Autocuidado.

Estos principios manifiestan que **no es ético** dejar de atender nuestros autocuidados como profesionales, porque tenernos un cuidado adecuado previene el daño que podemos infligir a aquellos a quienes atendemos.

1.- **Respeto por la dignidad y el valor de uno mismo.** Una violación a este principio disminuye nuestra integridad y confianza.

2.- **Responsabilidad del cuidado personal.** Finalmente es nuestra responsabilidad el cuidar de nosotros mismos y ninguna situación o persona puede justificar nuestra negligencia.

3.- **El cuidado personal y el desempeño.** Debe haber un reconocimiento de que nuestro mejor desempeño como auxiliares no puede cumplirse si no hay, al mismo tiempo, un deber de autocuidados.

III. Estándares en la Práctica Humana de Autocuidado.

1.- **Derecho universal al bienestar.** Cada auxiliar/a, independientemente de su rol o empleador, tiene derecho a su bienestar asociado con autocuidados.

2.- **Descanso físico y alimento.** Cada auxiliador/a merece un sueño reparador y separación física del trabajo, que le permita mantener su rol en el mismo.

3.- **Descanso emocional y nutrición.** Cada auxiliador/a merece una renovación emocional y espiritual dentro y fuera del contexto de trabajo.

4.- **Modulación en el sustento.** Cada auxiliador/a debe utilizar sus propios límites en relación a lo que consume (Ej. Comida, bebida, medicamentos y estimulantes), dado que esto puede afectar su desempeño como profesional.

IV. Estándares referentes a las expectativas de aprecio y compensación.

1.- **Buscar, encontrar y recordar el aprecio de supervisores y pacientes.** Éstas y otras actividades incrementan las satisfacciones del auxiliador y lo/la mantienen emocional y espiritualmente en su trabajo.

2.- **Dar a conocer el deseo de ser reconocido/a por el servicio que se presta.** El reconocimiento también incrementa las satisfacciones del trabajador que lo ayudan a mantenerse en su trabajo.

3.- **Seleccionar un monitor/a de nuestro autocuidado.** Son colegas que nos conocen como profesionales y como personas y están comprometidos a monitorear nuestros esfuerzos en nuestro autocuidado.

V. Estándares para establecer y mantener el bienestar.

Sección A. Compromiso con el autocuidado.

1.- **Realizar un compromiso formal y tangible.** Es una promesa de autocuidados, escrita, pública, específica y medible.

2.- **Establecer plazos y metas.** El plan de autocuidados debe establecer plazos y metas relacionadas con actividades específicas de autocuidado.

3.- **Generar estrategias que funcionen y seguirlas.** Un plan de este tipo debe ser alcanzable y seguido con un gran compromiso, así como monitoreado por defensores de nuestro autocuidado.

Sección B. Estrategias para limitar el trabajo.

1.- **Realizar un compromiso formal y tangible.** Una promesa escrita, pública, específica y medible de evitar el trabajo en las horas libres; así como de realizar actividades rejuvenecedoras que resulten divertidas, estimulantes, inspiradoras y que generen alegría por la vida.

2.- **Establecer plazos y metas.** Un plan para limitar el trabajo debe establecer plazos y metas conectadas a actividades específicas de autocuidado.

3.- **Generar estrategias que funcionen y seguirlas.** Un plan de este tipo debe ser alcanzable y seguido con un gran compromiso, así como monitoreado por defensores de nuestro autocuidado.

Sección C. Estrategias para ganar un sentido de logro del autocuidado.

1.- **Estrategias para adquirir relajación y descanso adecuados.** Las estrategias deben ser adecuadas a los propios intereses y habilidades y deben dar por resultado descanso y relajación la mayor parte del tiempo.

2.- **Estrategias para practicar diariamente métodos efectivos de reducción de estrés.** Las estrategias deben ser adecuadas a los propios intereses y habilidades, para un manejo efectivo del estrés durante las horas de trabajo y las horas libres, con el reconocimiento de que probablemente serán estrategias diferentes.

VI. Inventario sobre la práctica del autocuidado - Personal.

Sección A. Área Física.

1.- **Trabajo en el cuerpo.** Realizar un monitoreo efectivo de todas las partes del cuerpo para localizar las tensiones y utilizar técnicas que las reduzcan o las eliminen.

2.- **Una efectiva conciliación y mantenimiento del sueño.** Disponer de métodos saludables que induzcan el sueño y permitan volver a conciliarlo a pesar de una gran variedad de circunstancias incluyendo la estimulación por ruidos, olores y luz.

3.- **Métodos efectivos para asegurar una alimentación adecuada.** Monitorear efectivamente todo lo que se come y se bebe o lo que no se come ni se bebe, con la conciencia de sus implicaciones para nuestra salud y funcionamiento.

Sección B. Área Psicológica.

1.- **Conductas y prácticas efectivas para mantener un balance entre el trabajo y el juego.**

2.- **Métodos y tiempos efectivos de relajación.**

3.- **Contacto frecuente con la naturaleza y otros estímulos relajantes.**

4.- **Métodos efectivos de expresión creativa.**

5.- Habilidades efectivas para un autocuidado continuo:

- a) Asertividad.
- b) Reducción del estrés.
- c) Comunicación interpersonal.
- d) Reestructuración cognitiva.
- e) Manejo del tiempo.

6.- Habilidad y competencia efectiva en meditación o práctica espiritual que resulte tranquilizante.

7.- Métodos efectivos de autoevaluación y autoconocimiento.

Sección C. Área social / interpersonal.

1.- **Soporte social.** Tener por lo menos cinco personas, incluyendo a dos en el trabajo, quienes fungirán como grandes soportes cuando sean solicitados.

2.- **Obtener ayuda.** Saber cuándo y cómo conseguir ayuda –tanto informal como profesional- que llegará rápida y efectivamente.

3.- **Activismo social.** Involucrarse en la solución o prevención de la injusticia social, lo que dará como resultado un mundo mejor y la sensación de satisfacción por tratar de hacer algo.

VII. Inventario sobre la práctica del autocuidado - Profesional.

1.- **Balance entre trabajo y casa.** Dedicar suficiente tiempo y atención a ambos sin poner en peligro ninguno de ellos.

2.- **Establecimiento de límites.** Llevar a cabo un compromiso apeándose a:

- a) Límites en el tiempo / exceso de trabajo (horas extras).
- b) Límites terapéuticos / profesionales.
- c) Límites personales.
- d) Distribución de roles múltiples (tanto sociales como profesionales).
- e) Capacidad para diferenciar entre las cosas que uno puede cambiar y aceptar las que no puede.

3.- **Obtener soporte / ayuda en el trabajo a través de:**

- a) Apoyo de los pares (colegas).
- b) Supervisión / consulta / terapia.
- c) Modelos de roles/ mentores.

4.- Generar satisfacción en el trabajo. A través de darse cuenta y recordar las alegrías y los logros en el trabajo.

VIII. Desarrollo de un plan de prevención.

- 1.- Revisar el funcionamiento actual de prevención y autocuidados.
- 2.- Seleccionar una meta de cada categoría.
- 3.- Analizar los recursos y resistencias para alcanzar las metas.
- 4.- Analizar las metas y la implementación del plan con personas que nos apoyen.
- 5.- Activar el plan.
- 6.- Evaluación semanal, mensual, y anual del plan con personas que nos apoyen.**
- 7.- Notar y apreciar los cambios.**

FIN