

HERRAMIENTAS PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

Brittany Polat
Stoicare.com

Translation: Maria Isabel Salinas



Herramientas del estoicismo

- Cómo reducir el *burnout* (desgaste profesional)
 - Céntrese en lo que puede controlar
 - Muestre empatía cognitiva (no emocional)
 - Maneje sus expectativas
- Cómo aplicar las 4 C
- Recursos
- Frases que inspiran



Cómo reducir el *burnout*

Como todo profesional de la salud sabe, es fácil llegar al desgaste profesional cuando se trabaja con el alto nivel de estrés y de empatía como en el campo de la salud. También puede sentir que está luchando contra el *burnout* sin nadie que le ayude y sin recursos.

El estoicismo puede ayudarle a reducir el estrés y a evitar el *burnout*. En este documento, le presentaremos varias estrategias:

- Reduzca el estrés centrándose en lo que puede controlar
- Combata la “fatiga por compasión” mostrando empatía cognitiva (no emocional)
- Maneje sus expectativas para que su vida personal y laboral fluyan mejor



Céntrese en lo que puede controlar

- Muchos aspectos de la atención al paciente están fuera de su control. Por lo tanto, lo primero es siempre enfocarse en lo que puede controlar y no en lo que no puede controlar.
- La **dicotomía de control** es una forma de “triaje” que funciona en cada situación y que consiste en preguntarse:
 - ¿Qué puedo hacer *yo* para ayudar a este paciente?
 - ¿Qué aspectos de la atención al paciente están fuera de mi control?
- Después de responder esta pregunta, centre toda su atención en lo que *puede* hacer.
 - Usted no es responsable de lo que está fuera de su control. Elimine sentimientos de responsabilidad por cosas que no puede cambiar.
- Ejemplos de situaciones que no puede cambiar:
 - Las respuestas físicas del paciente
 - La disposición del paciente a cooperar
 - Las actitudes y acciones de sus colegas
 - El sistema de salud de su país
- Lo que siempre está en su control es su respuesta ante una situación

Muestre empatía cognitiva (no emocional)

- Ser sensible a las vivencias y sentimientos de los pacientes es esencial para el profesional de la salud, pero *sentir* esas emociones incómodas junto con el paciente puede afectar la atención que le dé al paciente y causarle *burnout* y "fatiga por compasión".
- Queremos *comprender* a los demás (cognitivamente) y mostrar empatía sin *sentir* su dolor (emocionalmente).
- Si comienza a sentir angustia por empatía al tratar a un paciente, pruebe estos pasos:
 - **Reconozca que está sintiendo una emoción fuerte.** Sin embargo, lo que le está perturbando es *su opinión* de la situación, no la situación en sí. Es decir, puede haber otras personas que no estén perturbadas por la misma situación, lo cual significa que lo que le perturba está en su mente y no en la situación.
 - **Identifique su emoción y empiece a cuestionarla.** ¿Puede distanciarse de la emoción y ver de dónde vino? ¿Esta emoción sirve para un buen propósito en su trabajo?
 - **Cambie un pensamiento por otro.** Elija una imagen hermosa o una cita inspiradora que tendrá lista en su mente; por ejemplo, podría pensar en la cara de los pacientes a quienes ha ayudado antes o en la razón por la que decidió ejercer esta profesión. Céntrese en esa razón positiva para ayudar y en atender al paciente lo mejor que pueda.

Maneje sus expectativas

- Tener expectativas realistas puede ayudarnos a prepararnos para cualquier cosa que suceda. Los antiguos estoicos utilizaban una técnica llamada “premeditación de la adversidad”. Al anticiparnos a lo que *podría* suceder, eliminamos el elemento sorpresa. Si algo negativo sucede, estaremos preparados para afrontarlo con calma.
- Pruebe estos pasos para manejar sus expectativas a diario.
 - Por la mañana, antes de comenzar el día, **piense en lo que es probable que suceda ese día**. Piense en escenarios específicos, como tratar a un paciente con una determinada condición de salud. ¿Qué podría suceder en este escenario? Piense en los resultados positivos y negativos.
 - Haga el seguimiento mediante la **planificación del resultado negativo**. Si eso ocurre, ¿qué hará? Piense en los pasos específicos que seguirá. ¿Cómo se sentirá? ¿Qué dirá y hará? Piense en lo que puede controlar en esa situación.
 - Ahora que se ha preparado para el peor de los casos, **ya no necesita preocuparse** porque tiene un plan. El peor de los casos probablemente no sucederá, pero si sucede, estará preparado. Así, podrá actuar con calma y sin preocuparse.
 - También puede prepararse para lo inesperado. No podemos prever todos los escenarios que podrían suceder, así que manténgase flexible y listo para tener un nuevo plan si surge una nueva situación.

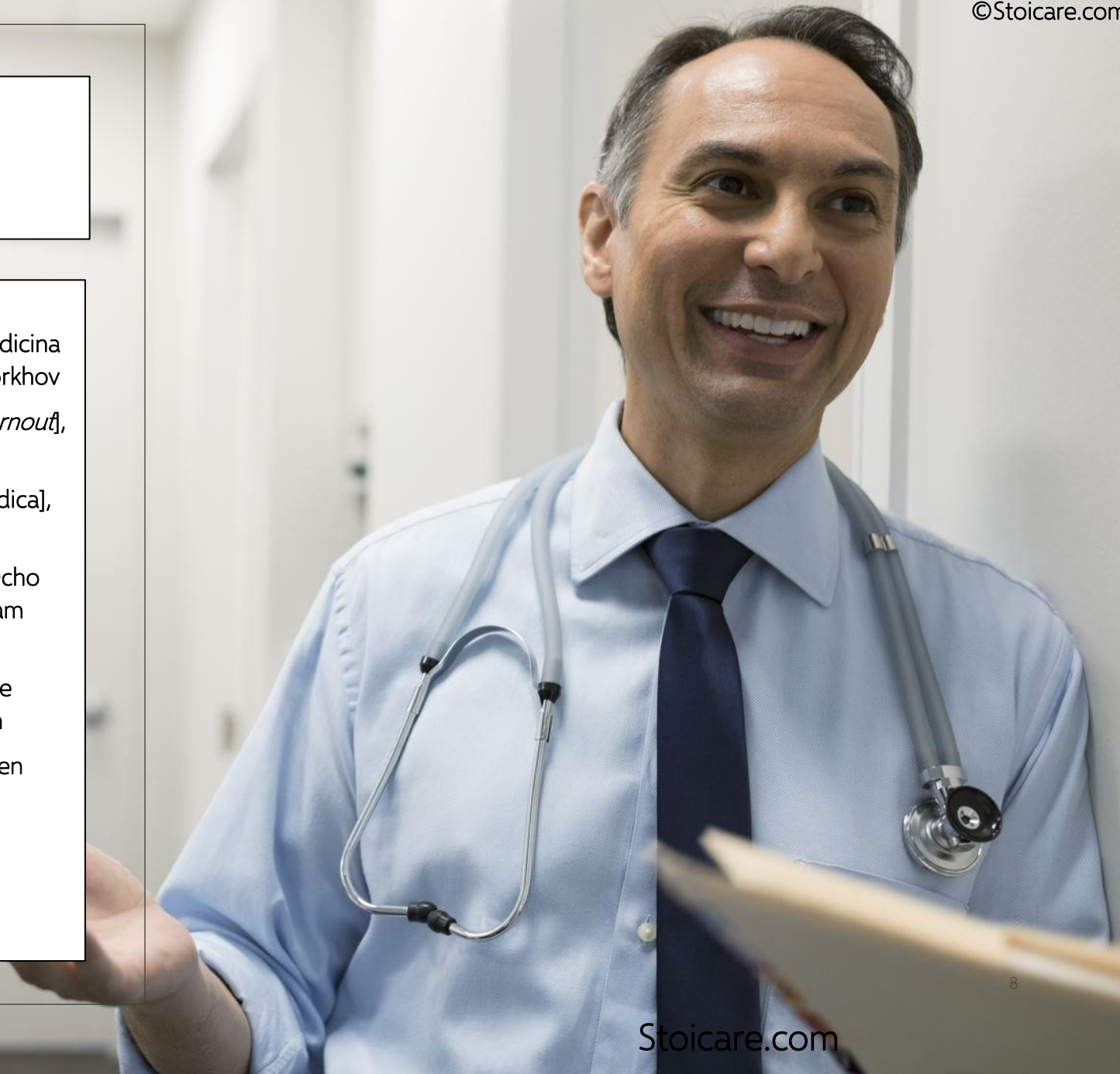
Cómo aplicar las 4 C

- ¿Recuerda las 4 C del estoicismo que presentamos en Stoicare.com? Vamos a aplicarlas específicamente a su función como profesional de la salud.
- *Carácter (Character)*
 - Cuando se enfrente a una situación difícil con un paciente, piense en el tipo de persona y profesional que desea ser. Sus acciones habituales crean su carácter y su carácter determina su capacidad para manejar la dificultad.
- *Cosmos (Cosmos)*
 - Aléjese por un momento de la situación y piense en todos los otros profesionales de la salud que están lidiando con situaciones difíciles. ¡No está solo!
- *Control (Control)*
 - Recuerde enfocarse en lo que puede controlar; es decir, sus propios pensamientos y acciones. Usted puede influir en la situación, pero no controla la situación, la reacción del paciente y muchos otros factores.
- *Opción (Choice)*
 - Usted decide cómo responder en cualquier situación. ¡Tome una decisión que refleje su verdadero carácter!!



Recursos

- [Stoic Medicine: A Guide to Rational and Ethical Practice](#) [Medicina estoica: Una guía para la práctica racional y ética], Vadim Korkhov
- [Stoicism Defeats Burnout](#) [El estoicismo para combatir el *burnout*], Martin Huecker
- [Stoicism in Medical Practice](#) [El estoicismo en la práctica médica], Roberto Sans-Boza
- [Eight Stoic Quotes That Will Help You Be a Better Doctor](#) [Ocho citas estoicas que le ayudarán a ser un mejor médico], Bassam Zahid
- [Emergency Care Through the Eyes of the Stoics](#) [Atención de emergencia según la perspectiva estoica], Joshua Strommen
- [Using Stoicism in Emergency Situations](#) [Uso del estoicismo en situaciones de emergencia], Rose Sherman



Frases que inspiran

- Cuanto más cognitivos sean el amor altruista y la compasión, más amplitud darán al altruismo, y les afectarán menos las perturbaciones emocionales como la angustia por empatía al ver sufrir a otros. – Matthieu Ricard
- Tenemos el privilegio de hacer uno de los trabajos más emocionantes que se pueda tener... Es difícil para mí imaginar una mejor manera de haber pasado mi limitado tiempo que es, por supuesto, la única posesión real que tenemos. - Roberto Sans-Boza
- Comience hoy. Elimine las emociones dañinas y negativas reconociéndolas como percepciones. Esfuércese por liberarse de las pasiones pero llenarse de amor. Observe y aprecie la conexión que tiene con otras personas, incluso con personas difíciles, y centre su atención en lo que puede controlar. – Martin Huecker

