



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

PGJ
INSTITUTO DE FORMACIÓN
PROFESIONAL

Eje modular

Autocuidado

DESARROLLO DE TEMA



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

PGJ
INSTITUTO DE FORMACIÓN
PROFESIONAL

Introducción

Bienvenido/bienvenida y esperamos que el material que trabajaremos te sea de utilidad en tu día a día en la institución y en el trabajo.

¿Qué es el autocuidado emocional y físico en el trabajo? ¿Qué implicaciones conlleva en nuestra vida cotidiana y por qué es importante practicarlo en nuestra rutina laboral diaria?

Formalmente, el autocuidado emocional se ha definido como una función reguladora que las personas y los profesionistas deben, deliberadamente, llevar a cabo para mantener su vida, salud, desarrollo y bienestar en óptimas condiciones tanto en la vida diaria como en sus lugares o entornos laborales (Tomey & Raile, 2003; Orem, 1983).

Así, de manera más amplia, podríamos decir que el autocuidado emocional y físico se refiere a todas las acciones que podemos utilizar de forma individual y, en algunos momentos, grupales, para obtener un bienestar integral y un equilibrio entre las diferentes dimensiones de la relación con nosotros/nosotras mismas.

De manera cotidiana o en nuestras instituciones, el autocuidado emocional debe procurarse o atenderse en tres niveles principalmente; a nivel individual o de la persona, a nivel grupal o de las áreas que circunscriben a la persona y a nivel institucional, enfatizando la mutua influencia de la persona con la institución y de la institución a la persona.

El Enfoque Salutogénico

Dentro de las miradas que existen para atender las problemáticas sociales encontramos un sin fin de posiciones frente a una misma situación, si bien la diversidad nos podría llevar a un mayor entendimiento, no siempre ocurre así.



La forma en como percibimos un fenómeno y a la persona que lo presenta, será central para conocer el tipo de tratamiento que se le dará y esto mismo ocurre con la visión que tenemos de nosotros mismos. Antonovsky (1987) desarrollo el modelo de salutogénesis, resaltando la importancia de mirar los acontecimientos bajo un enfoque de salud, reconociendo:

- La comprensión de lo que acontece
- La visión de las propias habilidades para manejarlo
- La capacidad de convertir lo que se hace en satisfactorio y con significado para la vida.

Es decir, toda persona tiene la capacidad de enfrentar cualquier situación adversa, haciendo uso de sus recursos (activo para la salud). “La óptica no patogénica conocida también como perspectiva salutogénica (Antonovsky 1987) pone énfasis en el origen de la salud y no en el origen de la enfermedad y se centra en preguntas como: ¿Qué ocurre para que algunos prosperen y otros enfermen en situaciones similares? ¿Dónde están los factores de éxito para la salud?”

La visión del modelo salutogénico ayuda a construir formas de ver y enfrentar acontecimientos alarmantes pero que son parte del quehacer cotidiano, la salud no es considerada un estado de equilibrio pasivo, sino un proceso inestable de autorregulación activa y dinámica que requiere estar en constante recreación. El desequilibrio, la enfermedad y el sufrimiento son parte de la existencia humana y como tal deben ser tomadas. Así como tenemos la orientación a sentirnos y estar en constante malestar, también albergamos los recursos para dotarnos de salud.

Aquí ponemos énfasis en la capacidad de las personas y los equipos de trabajo para salir adelante de situaciones complejas, siempre y cuando se les dote del acompañamiento y las herramientas necesarias para enfrentarlas.



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

PGJ
INSTITUTO DE FORMACIÓN
PROFESIONAL

Conceptos básicos y/o desarrollo del contenido de cada tema:

Burnout: El síndrome de burnout es la respuesta extrema al estrés crónico originado en el contexto laboral que genera repercusiones a nivel individual y organizacional. Se caracteriza por síntomas de fatiga emocional y física, despersonalización y falta de realización personal y profesional.

Trauma vicario: La traumatización vicariante hace referencia a la introyección de narrativas traumáticas por parte de las y los profesionales que trabajan constantemente con víctimas, sobrevivientes o en situaciones de mucho estrés o violencia extrema. La traumatización vicariante o trauma vicario encuentra sus correlatos en las definiciones de estrés postraumático secundario o traumatización secundaria del personal adscrito a una institución o dependencia. Los síntomas característicos están relacionados con a) cambios en el sistema de creencias, b) intrusión o re experimentación, evitación, alteraciones en la reactividad y modificaciones en los esquemas cognitivos del o la profesional.

Estrés: respuesta neurobiológica orientada a generar un proceso de adaptación de los individuos hacia su entorno. Si bien en la respuesta de estrés encontramos una cascada neurobiológica importante, algunos de sus expresiones más comunes son a nivel cognitivo, conductual, emocional, interaccional y mental. El estrés se produce cuando el cuerpo tiene que adaptarse a una nueva situación y se manifiesta a partir de; cambio o novedad en el estímulo, incertidumbre acerca de lo que pueda suceder y ambigüedad.

Salud mental laboral: La salud mental es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus actividades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir con su comunidad. En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad. El énfasis en

salud mental laboral está puesto en el grado de bienestar de un individuo como resultado directo del tipo de trabajo o actividad profesional que desempeña día a día (OMS; OIT).

Estrés laboral crónico: El estrés crónico surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente o de exigencias físico-psicológicas en su ambiente laboral. Es el estrés de las exigencias y presiones implacables durante períodos aparentemente interminables. Laboralmente, el estrés crónico es aquel que se perpetúa en el tiempo y desgasta la salud de las y los trabajadores (APA).

Autocuidado emocional y físico: Es una función reguladora que las personas y los profesionistas deben, deliberadamente, llevar a cabo para mantener su vida, salud, desarrollo y bienestar en óptimas condiciones tanto en la vida diaria como en sus lugares o entornos laborales (Tomey & Raile, 2003; Orem, 1983).

Resiliencia: Capacidad que tienen los seres humanos para hacer frente a las adversidades de la vida, recuperarse e inclusive ser transformados positivamente por ellas.

Fuentes de estrés

- Desequilibrio entre recursos disponibles y demanda externas.
- Esto produce una forma de agotamiento que
- Si persiste en el tiempo produce la situación de Burnout.

Manifestaciones

- Incapacidad de escuchar al otro...
- Aislamiento generalizado en las relaciones sociales.



- Adopción rígida y sin emociones de procedimientos de trabajo.
- Búsqueda invasiva de alternativas profesionales.

Estrategias de Autocuidado:

- Nutrición, hidratación constante
- Sueño/ Descanso
- Ejercicio
- Trabajo en equipo
- Verbalización en el aquí y ahora de los acontecimientos relevantes

Beneficios del Autocuidado:

- Satisfacción
 - Sensación de fuerza
 - Conocimiento de sí mismo
 - Confianza
 - Efectividad
 - Mejoramiento en las relaciones
-



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

PGJ
INSTITUTO DE FORMACIÓN
PROFESIONAL

En las siguientes actividades contempladas en el módulo, revisaremos y analizaremos estrategias para detectar las pautas, relaciones o actividades que nos desgastan, estresan o merman nuestro bienestar y salud en el trabajo, así como algunas estrategias o actividades para afrontarlas, remediarlas o bien, aminorar su impacto en nuestra salud mental y emocional en nuestros escenarios laborales.

Referencias

Antillón Najlis, Ximena. *La atención a víctimas de violaciones a los Derechos humanos con enfoque psicosocial*. Fase de actualización permanente. Programa de capacitación y formación profesional en Derechos humanos. CDHDF. 2012. https://cdhdf.org.mx/serv_prof/pdf/victim_psico.pdf

Castro Rodríguez L. *Estrés traumático secundario y autocuidado en profesionales de la salud*. Universidad de la Republica, Facultad de Psicología. Uruguay. 2017. Pg.5-17. https://sifp.psico.edu.uy/sites/default/files/Trabajos%20finales/%20Archivos/tfg_lucia_castro.pdf

Durán, Ma. A. *El Síndrome de Bournout en organizaciones policiales: Una aproximación secuencial*. Universidad de Málaga, Facultad de Psicología. España. 2001. P.g.72-93, 112-122. <http://atarazanas.sci.uma.es/docs/tesisuma/16272675.pdf>

Hernán, M.; Morgan, A. *Formación en salutogénesis y activos para la salud*. Escuela Andaliza de Salud Pública, Consejería de Salud y Bienestar Social, Serie Monografías EASP No. 51. España.



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

PGJ
INSTITUTO DE FORMACIÓN
PROFESIONAL

2010. Pg.15 -24.<https://www.easp.es/project/formacion-en-salutogenesis-y-activos-para-la-salud/>

Hernández- Tezoquipa, I., & Arenas Monreal, L., & Martínez, P., & Menjívar- Rubio, A. *Autocuidado en profesionistas de la salud y profesionistas universitarios. Acta Universitaria. 2003. Pg. 13 (3), 26-32.* <http://www.redalyc.org/pdf/416/41613302.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (1986). *Carta de Ottawa para la promoción de la salud.* Ottawa. <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>

Porges, S.W.; Buczynski, R. *La teoría Polivagal para el Tratamiento del Trauma.* UNAM, Facultad de Psicología, PAPIIT-UNAM IT304711-3. México. 2012.http://www.psicol.unam.mx/profesionales/psiclinica/iem/pdf/la_teoría_polivagal.pdf

Trujillo M. *La resiliencia en la Psicología Social.* UNAM, Facultad de estudios superiores Iztacala.2017. <https://www.ugr.es/~javera/pdf/2-3-AF.pdf>