

CAMPUS PAYPERTHINK.



GESTIÓN EMOCIONAL Y PREVENCIÓN DEL DESGASTE PROFESIONAL EN ENTORNOS SANITARIOS.

MÓDULO 3: HERRAMIENTAS PRÁCTICAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL Y AUTOCUIDADO.

Te ayudamos a *construir el mejor* de los futuros posibles.





Gestión emocional y prevención del desgaste profesional en entornos sanitarios.

Módulo 3. Herramientas prácticas de regulación emocional y autocuidado.

Elaborado por PayPerThink.

NOTA. Referencias al género.

En la creación de este documento se ha hecho un esfuerzo consciente por utilizar un lenguaje de género inclusivo. En algunos casos se ha optado por usar el masculino genérico para aligerar el texto y facilitar su lectura. Aquí se entenderá que su uso se aplica tanto a la identidad masculina, femenina o cualquier otra opción no binaria referida a la identidad de género.

Los contenidos de este documento se distribuyen bajo licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 España.

Para ver una copia de la licencia visite:

http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/deed.es_ES



Índice

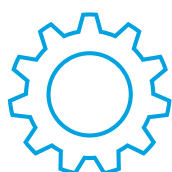
Módulo 3: Herramientas prácticas de regulación emocional y autocuidado.

1. Introducción.	4
2. Técnicas de regulación emocional en situaciones de alta presión asistencial.	7
1. Regular primero la activación: cuerpo y respiración.	8
2. Técnicas breves para recuperar el control en momentos de presión.	12
3. Regularnos durante y después de una situación difícil.	13
3. Gestión de pensamientos, atención plena y recuperación emocional.	17
1. Cuando nuestros pensamientos añaden presión.	18
2. La atención: un recurso limitado que también necesitamos cuidar.	23
4. Autocuidado físico, mental y relacional del profesional sanitario...28	
1. Cuidar el cuerpo que sostiene la jornada.	29
2. Autocuidado mental: también necesitamos espacios sin demanda.	32
3. Cuidarnos también ocurre entre personas.	33
5. Comunicación emocional y gestión de situaciones difíciles con pacientes y compañeros.....	36
1. Asertividad: expresar lo que necesito sin generar más tensión.	36
2. Poner límites sin sentir que estamos dejando de ayudar.	40
3. Gestionar conversaciones difíciles sin aumentar la tensión.	43
6. Diseño de un plan personal de prevención del burnout y bienestar profesional.....	45
1. Mi punto de partida: ¿Cómo estoy ahora?.....	45

2.Reconocer mi patrón personal de desgaste.	46
3.Crear el “botiquín” personal de recursos.....	48
4.El semáforo personal: verde, ámbar y rojo.	49
5.Pasar de “debería cuidarme más” a acciones concretas.....	50
7. Conclusiones.	52
8. Bibliografía y webgrafía.	53

1. Introducción.

*“Saber no es suficiente; debemos aplicar. Querer no es suficiente; debemos hacer”.
Johann Wolfgang von Goethe.*



En los módulos anteriores hemos construido una base para comprender ***cómo las demandas mantenidas pueden favorecer el desgaste profesional y cómo nuestras emociones influyen en la manera en que afrontamos esas situaciones.*** Hemos trabajado el **estrés** y el **burnout**, sus causas y consecuencias, y profundizado en la inteligencia emocional, la resiliencia, el autoconocimiento y la detección precoz de las señales de sobrecarga. Ahora damos un paso más: **pasamos de comprender a practicar.**

En el entorno sanitario no siempre podemos modificar las circunstancias que generan presión. Una agenda puede complicarse, pueden surgir incidencias o podemos encontrarnos ante pacientes y situaciones emocionalmente difíciles. Sin embargo, incluso cuando no podemos cambiar inmediatamente lo que sucede, ***podemos desarrollar recursos que nos ayuden a gestionar nuestra respuesta y proteger nuestro bienestar.***

Este módulo tendrá, por tanto, un **carácter eminentemente práctico.** Como hemos visto en el módulo anterior, regular nuestras emociones no significa evitar las emociones difíciles ni permanecer siempre en calma,

sino **reconocer nuestra activación y disponer de herramientas que nos permitan responder de una manera más consciente.**

Esta idea conecta directamente con el **intervalo entre estímulo y respuesta** trabajado en el módulo anterior: **recibir, parar y elegir**. Ahora incorporaremos herramientas concretas que podamos utilizar en ese intervalo para regular nuestra activación, gestionar pensamientos, dirigir nuestra atención, recuperarnos después de situaciones emocionalmente exigentes y comunicarnos mejor cuando una interacción se complica.

Pero prevenir el desgaste no consiste únicamente en actuar cuando aparece la tensión. También implica **cuidar y recuperar nuestros recursos a lo largo del tiempo**. El descanso, las pausas, los hábitos saludables, los límites, nuestras relaciones o la capacidad para desconectar y pedir apoyo pueden influir en los recursos físicos, cognitivos y emocionales con los que afrontamos el trabajo cotidiano.

Por ello, abordaremos el **autocuidado profesional desde una perspectiva realista**. Autocuidarnos no significa responsabilizar exclusivamente al profesional de su bienestar ni asumir que unas cuantas técnicas pueden compensar cualquier condición laboral. Existen factores organizativos y estructurales que también deben abordarse. **El autocuidado constituye una parte de la prevención, no toda la prevención.**

A lo largo del módulo trabajaremos técnicas de regulación emocional ante situaciones de presión asistencial, gestión de pensamientos y atención, recuperación emocional y autocuidado físico, mental y relacional. También incorporaremos herramientas de comunicación y

asertividad que nos ayuden a expresar nuestras necesidades, establecer límites y afrontar situaciones difíciles con pacientes y compañeros de una manera respetuosa y eficaz.

Finalmente, integraremos estos aprendizajes en un **plan personal de prevención del burnout y bienestar profesional**, identificando señales de alerta, factores de desgaste, recursos de protección y acciones concretas y realistas que podamos trasladar al día a día.

Porque conocer nuestras emociones es importante, pero **aprender qué hacer con ellas cuando la presión aparece es lo que convierte ese conocimiento en una herramienta de cuidado y prevención.**

De la comprensión a la práctica

Herramientas para tu bienestar profesional

1 Lo que hemos construido

En los módulos anteriores hemos comprendido cómo las demandas mantenidas pueden favorecer el desgaste profesional y cómo nuestras emociones influyen en la manera en que afrontamos esas situaciones.

 Estrés
 Burnout
 Inteligencia emocional
 Resiliencia

Hemos analizado sus causas y consecuencias, y profundizado en el autoconocimiento y la detección precoz de las señales de sobrecarga.

2 No siempre podemos cambiar las circunstancias

En el entorno sanitario no siempre podemos modificar lo que genera presión: una agenda puede complicarse, pueden surgir incidencias o podemos enfrentarnos a pacientes y situaciones emocionalmente difíciles.

Sin embargo, incluso cuando no podemos cambiar inmediatamente lo que sucede, podemos desarrollar recursos que nos ayuden a **gestionar nuestra respuesta y proteger nuestro bienestar.**

3 Un módulo eminentemente práctico

Regular nuestras emociones no significa evitar las emociones difíciles ni permanecer siempre en calma, sino reconocer nuestra activación y disponer de herramientas que nos permitan responder de una manera más consciente.

 Recibir
Lo que ocurre
 Parar
Tomar conciencia
 Elegir
Responder de forma más consciente

Ahora incorporaremos herramientas concretas que podamos utilizar en ese intervalo para regular nuestra activación, gestionar pensamientos, dirigir nuestra atención, recuperarnos y comunicarnos mejor.

4 Cuidar y recuperar nuestros recursos

Prevenir el desgaste no consiste solo en actuar cuando aparece la tensión. También implica cuidar y recuperar nuestros recursos a lo largo del tiempo.

 Descanso y pausas
 Hábitos saludables
 Relaciones y apoyo
 Desconexión
 Límites

Todos ellos influyen en los recursos físicos, cognitivos y emocionales con los que afrontamos el trabajo cotidiano.

5 Un autocuidado profesional realista

Autocuidarnos no significa responsabilizar exclusivamente al profesional de su bienestar ni asumir que unas cuantas técnicas pueden compensar cualquier condición laboral. Existen factores organizativos y estructurales que también deben abordarse.

El autocuidado constituye una parte de la prevención, no toda la prevención.

6 ¿Qué trabajaremos en este módulo?

A lo largo del módulo abordaremos:

 Regulación emocional
 Gestión de pensamientos y atención
 Recuperación emocional
 Autocuidado físico, mental y relacional
 Comunicación y asertividad

7 Un plan para tu bienestar

Finalmente, integraremos estos aprendizajes en un plan personal de prevención del burnout y bienestar profesional, identificando:

- Señales de alerta
- Factores de desgaste
- Recursos de protección
- Acciones concretas y realistas

Porque conocer nuestras emociones es importante, pero **aprender qué hacer con ellas cuando la presión aparece es lo que convierte ese conocimiento en una herramienta de cuidado y prevención.**

2. Técnicas de regulación emocional en situaciones de alta presión asistencial.

“No puedes controlar siempre lo que sucede fuera, pero sí puedes aprender a regular lo que sucede dentro”.

Jon Kabat-Zinn

En el entorno sanitario existen momentos en los que la presión aumenta rápidamente. Cuando esto ocurre, **nuestro organismo se prepara para responder**. Podemos notar que respiramos más rápido, aumenta la tensión muscular, aceleramos el ritmo, nos cuesta mantener la atención o aparecen pensamientos como “no voy a llegar”, “no puedo con todo” o “necesito solucionar esto ya”. También podemos volvernos más impacientes, responder de manera más brusca o tomar decisiones precipitadamente.



Estas reacciones no significan que estemos gestionando mal nuestras emociones. Son respuestas normales ante una situación que nuestro organismo interpreta como exigente. El problema aparece cuando **la activación alcanza una intensidad que empieza a dificultar nuestra capacidad para pensar, comunicarnos o actuar de la manera que necesitamos**.



Regularnos emocionalmente no significa conseguir que la emoción desaparezca. El objetivo es **modular nuestra activación para recuperar recursos y ampliar nuestra capacidad de respuesta**.

Esto conecta directamente con el **intervalo** trabajado en el módulo anterior. En este módulo vamos a empezar a llenar ese intervalo de herramientas. Algunas requerirán apenas unos segundos y podremos utilizarlas en plena actividad asistencial; otras necesitarán unos minutos o serán especialmente útiles después de una situación difícil. La pregunta deja de ser únicamente “¿qué estoy sintiendo?” y pasa a ser también:

“¿Qué puedo hacer ahora con lo que estoy sintiendo?”

1. Regular primero la activación: cuerpo y respiración.

Cuando estamos sometidos a presión, intentar convencernos simplemente de que debemos tranquilizarnos suele resultar poco eficaz. La emoción no se produce únicamente en nuestros pensamientos: ***también está ocurriendo en nuestro cuerpo.***

Podemos notar tensión en los hombros o la mandíbula, respiración más rápida, aumento del ritmo cardíaco, inquietud, sensación de calor o necesidad de actuar inmediatamente. Estas señales pueden convertirse en una primera oportunidad para intervenir.

Una de las herramientas más accesibles es la **respiración consciente**.

No se trata de realizar un ejercicio complejo ni de conseguir una respiración perfecta. Podemos comenzar simplemente observando cómo

estamos respirando y reduciendo voluntariamente el ritmo durante unos instantes, procurando que la espiración sea tranquila y algo más prolongada.

Por ejemplo:

Inhalar suavemente → exhalar lentamente → repetir varias veces.

Una respiración pausada puede ayudarnos a reducir progresivamente el nivel de activación y, sobre todo, introduce algo fundamental: ***una pausa entre el impulso y nuestra conducta.***

Imaginemos que acabamos de mantener una conversación especialmente tensa y debemos atender inmediatamente a otra persona. Es posible que la interacción haya terminado, pero nuestro organismo continúe activado. Dedicar unos segundos a observar la respiración, soltar los hombros y reducir ligeramente el ritmo puede ayudarnos a evitar que parte de esa activación pase directamente a la siguiente interacción.

También podemos realizar un **chequeo corporal breve**:

- *¿Estoy apretando la mandíbula?*
- *¿Tengo los hombros elevados?*
- *¿Estoy respirando muy rápido?*
- *¿Estoy acelerando innecesariamente mis movimientos?*

Detectarlo nos permite introducir pequeños ajustes: relajar las manos, bajar los hombros, cambiar de postura o realizar una exhalación más lenta. Son intervenciones pequeñas, pero tienen una ventaja importante en el ámbito sanitario: ***pueden incorporarse a la actividad cotidiana sin necesidad de abandonar durante varios minutos nuestro puesto de trabajo.***

No buscamos pasar de una activación elevada a una calma absoluta. En determinadas situaciones incluso necesitamos cierto nivel de activación para responder con rapidez y eficacia. Buscamos situarnos en un nivel que nos permita ***mantener disponibles nuestros recursos de atención, comunicación y toma de decisiones.***

*** La respiración diafragmática: una herramienta sencilla para regular la activación.**

Una forma de llevar la respiración consciente a la práctica es mediante la **respiración diafragmática**. En este tipo de respiración buscamos que el movimiento se produzca principalmente en la zona abdominal, utilizando el diafragma de forma más eficiente y favoreciendo una respiración lenta y pausada.

Para practicarla podemos ***inhalar suavemente por la nariz, dejando que el abdomen se expanda, y exhalar lentamente, observando cómo vuelve a descender.*** No es necesario forzar la entrada de aire ni realizar respiraciones excesivamente profundas; lo importante es reducir el ritmo y respirar de una manera cómoda y consciente.

En la jornada de trabajo puede utilizarse durante unos instantes ***antes de afrontar una conversación difícil, después de una situación de tensión o cuando detectamos que nuestra activación está aumentando***. Con la práctica, unas pocas respiraciones conscientes pueden convertirse en una señal para detenernos, reconectar con nuestro cuerpo y recuperar cierto margen antes de continuar.



La siguiente imagen resume de forma sencilla cómo podemos practicarla:

Respiración diafragmática

La respiración diafragmática es una herramienta muy eficaz para regular la activación del cuerpo en situaciones de presión.

Nos ayuda a enviar al organismo un mensaje de seguridad y calma, reduciendo la tensión muscular, disminuyendo el ritmo cardíaco y mejorando la claridad mental.

¿Cuándo utilizarla?

Cuando notes aumento de tensión, respiración acelerada, sensación de agobio, irritabilidad o dificultad para concentrarte, dedica un minuto a respirar de esta manera.

Respiración diafragmática

1. Inhala lenta y profundamente
2. Lleva el aire hasta el fondo de los pulmones
3. El abdomen se levanta
4. Exhala y contrae el abdomen

Cómo practicarla

Siéntate con la espalda recta o acuéstate cómodamente.

Coloca una mano en tu abdomen, justo debajo de las costillas.

Inhala lenta y profundamente por la nariz, sintiendo cómo se eleva tu abdomen.

Exhala lentamente por la boca, como si soltaras el aire poco a poco, y nota cómo el abdomen desciende.

Repite el ciclo 4-6 veces. Con la práctica, bastará con unos segundos para recuperar el control y centrarte.

2. Técnicas breves para recuperar el control en momentos de presión.

Además de la respiración, podemos utilizar otras estrategias para interrumpir temporalmente la escalada de activación.

1. Anclar nuestra atención al momento presente.

Cuando estamos bajo presión, nuestra mente puede adelantarse rápidamente: *“Todavía quedan ocho pacientes”, “Como esto siga así, no vamos a terminar nunca”, “Seguro que el siguiente también se queja”*. En esos momentos estamos afrontando no solo lo que sucede ahora, sino también aquello que estamos anticipando.

Podemos intentar recuperar nuestra atención preguntándonos: **“¿Qué necesita mi atención en este momento?”**. Quizá no podamos resolver toda la agenda de una vez, pero sí atender adecuadamente la tarea que tenemos delante. Volver deliberadamente a aquello que estamos haciendo puede ayudarnos a reducir la sensación de tener que resolverlo todo simultáneamente.

2. Técnica del **STOP**.

Stop: detener durante unos segundos la reacción automática.

Toma aire: realizar una respiración consciente.

Observa: reconocer qué está ocurriendo en nuestro cuerpo, pensamientos y emociones.

Procede: continuar eligiendo la respuesta más adecuada.

Podemos relacionarlo fácilmente con lo aprendido anteriormente: *Recibir- Parar- Elegir*. La diferencia es que ahora estamos convirtiendo ese intervalo en una **herramienta concreta que podemos practicar**.

- 3. Utilizar una frase de regulación interna.** No se trata de repetir mensajes excesivamente positivos ni de convencernos de que no existe ningún problema. La frase debe ser breve, creíble y orientarnos hacia aquello que podemos hacer.

Por ejemplo:

- Una cosa cada vez.
- Ahora necesito centrarme en esto.
- Puedo estar molesto y responder con calma.
- No tengo que resolverlo todo en este momento.
- Primero voy a bajar el ritmo y después decidiré qué hacer.

Estas frases funcionan como ***pequeñas instrucciones que nos ayudan a recuperar dirección*** cuando la emoción o la presión están ocupando gran parte de nuestra atención.

3. Regularnos durante y después de una situación difícil.

No todas las técnicas tienen que aplicarse antes de responder. A veces una situación exige actuar inmediatamente y solo podemos ocuparnos de nuestra activación **cuando ha terminado**.

Imaginemos una conversación especialmente complicada con un paciente. Hemos conseguido mantener una respuesta profesional, pero al terminar seguimos notando enfado, tensión o preocupación. Si inmediatamente continuamos con la siguiente tarea sin ningún tipo de transición, esa activación puede acompañarnos durante buena parte de la jornada.



Aquí cobran importancia las ***microestrategias de recuperación***.

Si la actividad lo permite, podemos dedicar uno o dos minutos a caminar, beber agua, realizar varias respiraciones pausadas, cambiar de postura, mirar durante unos instantes fuera de la pantalla o comentar brevemente una situación especialmente difícil con un compañero o compañera.

También podemos preguntarnos: *¿Necesito regularme, resolver algo o pedir apoyo?*

Esta pregunta es importante porque no toda emoción necesita la misma respuesta. Si estamos activados, quizá necesitemos regular primero nuestro organismo. Si existe un problema concreto, tendremos que actuar sobre él. Si la situación supera nuestros recursos o requiere la participación de otras personas, puede ser necesario **pedir ayuda de manera clara y asertiva**.

Por ejemplo:

“Ahora mismo tengo varias demandas simultáneas y necesito apoyo con esta tarea para poder atender correctamente lo prioritario”.

Pedir ayuda no implica renunciar a nuestra responsabilidad. En determinadas situaciones constituye precisamente una forma responsable de gestionar nuestros recursos y proteger la calidad de nuestra actuación.

Lo mismo ocurre con los límites. Ante una demanda que no podemos asumir en ese momento, regularnos puede permitirnos evitar tanto una respuesta agresiva como aceptar automáticamente algo que aumentará todavía más nuestra sobrecarga: *“Ahora mismo no puedo asumir esta tarea sin dejar otra pendiente. Necesitamos decidir cuál es prioritaria”*.

Aquí comienza a aparecer la **asertividad como herramienta de regulación y prevención**: reconocer nuestro estado, identificar nuestras posibilidades reales y comunicar nuestras necesidades o límites de manera clara y respetuosa.

Conviene recordar, además, que ninguna técnica funciona siempre ni todas funcionan igual para todas las personas. Una respiración consciente puede ser muy útil en una situación y resultar insuficiente en otra. En ocasiones podremos regular nuestra activación individualmente; en otras necesitaremos modificar una situación, establecer un límite, pedir ayuda o disponer de un periodo mayor de recuperación.

Por ello, el objetivo no es acumular técnicas, sino ***construir progresivamente nuestro propio repertorio de herramientas y aprender cuándo utilizar cada una.***

Podemos pensar en tres niveles:

- **Durante la activación:** respirar, parar, observar y orientar la atención.
- **Ante la situación:** priorizar, elegir una respuesta, comunicar una necesidad o establecer un límite.
- **Después:** reducir la activación residual, recuperar recursos y valorar si necesitamos apoyo.

Regular nuestras emociones en situaciones de alta presión asistencial no consiste en eliminar el estrés de una jornada complicada. Consiste en ***evitar, en la medida de lo posible, que la activación tome el control de nuestra conducta y se vaya acumulando de una situación a la siguiente.***

Cada vez que somos capaces de detectar nuestra activación, introducir una pequeña pausa y utilizar una herramienta adecuada, estamos entrenando algo que va mucho más allá de mantener la calma: ***estamos ampliando nuestra capacidad para cuidarnos mientras cuidamos.***

3. Gestión de pensamientos, atención plena y recuperación emocional.

“Cuidar tu cuerpo no es egoísta, es generoso”.

Una jornada de trabajo puede terminar y, sin embargo, seguir desarrollándose durante horas **dentro de nuestra cabeza**. Recordamos una conversación, repasamos una decisión, pensamos en lo que ha quedado pendiente o anticipamos lo que tendremos que afrontar al día siguiente. **El cuerpo ha salido del trabajo, pero la mente todavía no.**



Esta experiencia resulta especialmente relevante en profesiones sanitarias, donde muchas situaciones no terminan exactamente cuando finaliza la interacción. Algunas dejan preguntas, preocupación, frustración o simplemente una sensación difícil de abandonar. A ello se suman las tareas pendientes, las interrupciones y la necesidad de mantener la atención durante buena parte de la jornada.

Por eso, cuidar nuestra salud emocional también implica aprender a **gestionar tres recursos** que utilizamos constantemente: nuestros **pensamientos**, nuestra **atención** y nuestra **capacidad para recuperarnos** después del esfuerzo.

1. Cuando nuestros pensamientos añaden presión.

Pensar nos ayuda a anticipar, organizar, resolver problemas y tomar decisiones. El problema no está en pensar, sino en que ***algunos pensamientos pueden añadir una segunda capa de presión a una situación que ya es exigente.***

Imaginemos que llevamos retraso. El retraso es real. Pero sobre esa realidad pueden aparecer pensamientos intrusivos que nos obligan a gestionar dos cosas: ***lo que está ocurriendo*** y todo ***lo que nuestra mente está construyendo*** alrededor de ello.

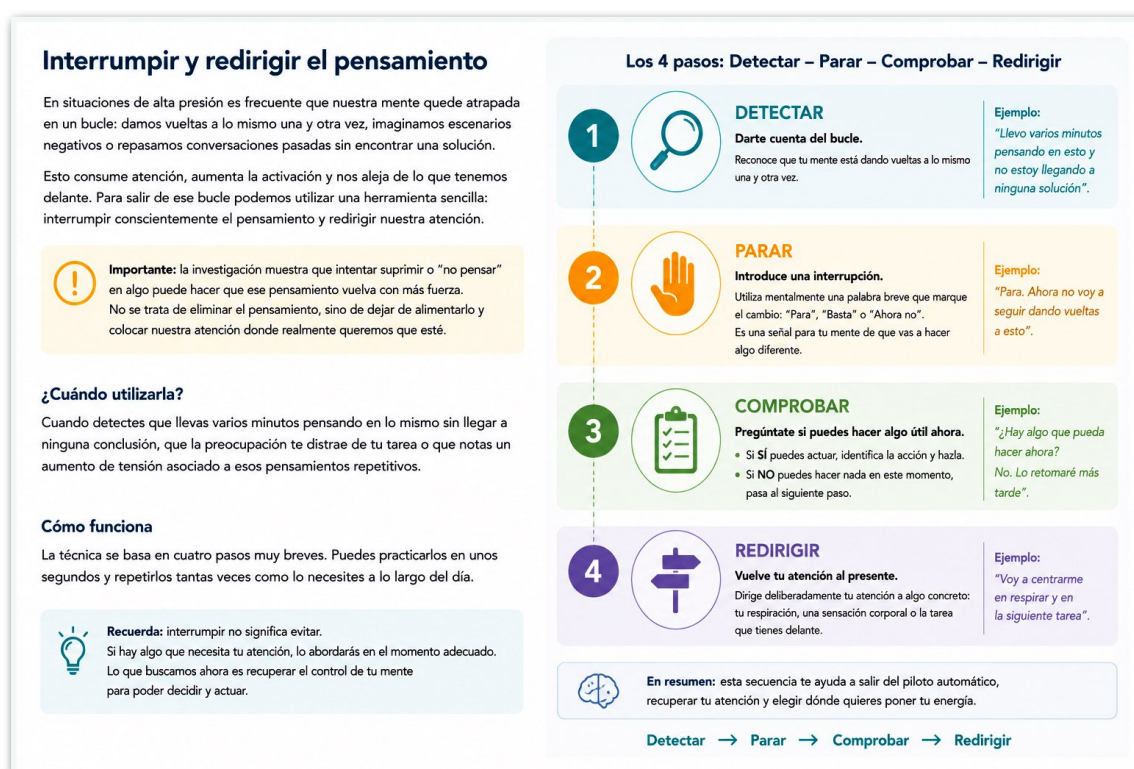


Algo parecido sucede cuando cometemos un error o creemos que podríamos haber hecho algo mejor. Podemos revisar lo ocurrido para aprender de ello, lo cual resulta útil, o podemos entrar en un bucle de pensamientos que repite una y otra vez la misma escena sin aportar ninguna solución nueva. Esta diferencia es importante: ***reflexionar busca una salida; rumiar nos mantiene dando vueltas alrededor del problema.***

Una pregunta sencilla puede ayudarnos a distinguir ambas situaciones: ***“¿Pensar en esto ahora me está ayudando a resolver algo?”*** Si la respuesta es sí, podemos identificar qué necesitamos hacer. Si la respuesta es no, quizá nuestra tarea ya no sea seguir pensando, sino ***aprender a dejar temporalmente ese pensamiento.***

* Una herramienta práctica: interrumpir y redirigir el pensamiento.

Podemos utilizar la estrategia de la imagen siguiente como una **pequeña pausa mental** cuando detectemos que estamos dando vueltas a lo mismo sin avanzar. No buscamos eliminar el pensamiento, sino **recuperar cierto control sobre nuestra atención y decidir qué hacer con ella**. La siguiente imagen resume cuatro pasos sencillos para llevarlo a la práctica: **detectar, parar, comprobar y redirigir**.



* Liberar espacio mental: no necesitamos recordarlo todo.

A veces el problema no es un pensamiento concreto, sino **tener demasiadas cosas abiertas en nuestra cabeza al mismo tiempo**: una

llamada que debemos hacer, algo que queremos comentar a un compañero, una tarea pendiente, una cita que debemos recordar, una preocupación o algo que no queremos olvidar.

Cada una parece pequeña, pero juntas pueden generar una sensación de **ruido mental**. Una parte de nuestra atención permanece pendiente de recordarlas: *“que no se me olvide esto”, “luego tengo que hacer aquello”, “tengo que acordarme de llamar...”*. Y cuanto más intentamos mantenerlas mentalmente disponibles, ***menos espacio sentimos que tenemos para concentrarnos en lo que estamos haciendo ahora.***

Una herramienta extraordinariamente sencilla consiste en ***sacar esas tareas de nuestra cabeza y llevarlas a un lugar externo y fiable:*** una agenda, una lista, una nota o el sistema de organización que utilicemos habitualmente.

Miguel de Unamuno lo expresó de una forma especialmente gráfica en *Niebla*: *“¡No metáis en la cabeza lo que os quepa en el bolsillo!”*



La idea sigue teniendo mucho sentido: ***no necesitamos utilizar nuestra atención para recordar constantemente aquello que podemos dejar anotado y recuperar cuando corresponda.***

Podemos hacerlo en apenas unos segundos: Me preocupa / tengo que recordarlo → lo anoto → decido cuándo ocuparme → vuelvo a lo que estoy haciendo.

Anotar algo no hace desaparecer la tarea, pero puede disminuir la necesidad de mantenerla activa mentalmente. De esta manera,

liberamos espacio, reducimos parte del ruido mental y facilitamos que nuestra atención vuelva al momento presente.

Una vez que hemos liberado parte de ese espacio mental, aparece una nueva pregunta: *¿somos capaces de mantener nuestra atención en aquello que tenemos delante?*

*** Cuando la exigencia también viene de nosotros.**

No toda la presión procede de lo que ocurre a nuestro alrededor. ***A veces, una parte de la exigencia la añadimos nosotros mismos a través de la forma en que interpretamos lo que deberíamos ser capaces de hacer.***

La **autoexigencia** puede tener una vertiente positiva. Nos impulsa a responsabilizarnos, esforzarnos, aprender y ofrecer una atención de calidad. El problema aparece cuando deja de orientarnos y comienza a exigirnos ***responder siempre bien, llegar a todo, no equivocarnos, no necesitar ayuda o anteponer constantemente las necesidades de los demás a las nuestras.***

Podemos reconocerla en un lenguaje interno muy característico:

- “Tengo que poder con todo.”
- “No debería afectarme.”
- “No puedo equivocarme.”
- “Debería haberlo hecho mejor.”
- “No puedo decir que no.”

Estas frases parecen expresar obligaciones, pero muchas veces contienen ***expectativas demasiado rígidas sobre nosotros mismos***. Y cuando la realidad no encaja con ellas, pueden aparecer frustración, culpa o sensación de no estar haciendo suficiente, incluso cuando estamos respondiendo razonablemente a una situación difícil.

Gestionar este diálogo interno no consiste en rebajar nuestro compromiso profesional ni en decirnos que todo está bien. Consiste en ***cambiar exigencia rígida por responsabilidad realista***.

Podemos empezar flexibilizando nuestro diálogo interno:

- ***“Tengo que llegar a todo”*** puede convertirse en ***“necesito priorizar”***.
- ***“No debería afectarme”*** puede convertirse en ***“me ha afectado; voy a ver qué necesito”***.
- ***“Tengo que resolverlo yo”*** puede convertirse en ***“¿esto depende realmente de mí?”***.
- ***“No puedo decir que no”*** puede convertirse en ***“puedo explicar lo que puedo asumir y establecer un límite cuando sea necesario”***.
- ***“No puedo equivocarme”*** puede convertirse en ***“puedo trabajar con rigor sin exigirme ser infalible”***.

No se trata de pensar en positivo ni de justificar nuestros errores. Se trata de ***pensar de una forma que nos permita actuar con responsabilidad sin convertir cada dificultad en un juicio sobre nosotros mismos***.

“Podemos exigirnos hacer bien nuestro trabajo sin exigirnos poder con todo”.

2. La atención: un recurso limitado que también necesitamos cuidar.

Nuestra **atención** cambia continuamente de dirección. Durante una jornada laboral podemos pasar en pocos minutos de una conversación con un paciente a una pantalla, una llamada, una pregunta de un compañero, una notificación o una tarea que aparece mientras todavía estamos realizando la anterior.

Tenemos la sensación de hacer muchas cosas simultáneamente, pero en realidad nuestra atención necesita ***cambiar repetidamente de un foco a otro***. Y esos cambios también tienen un coste. Cada interrupción nos obliga a abandonar momentáneamente lo que estábamos haciendo y, después, recuperar el hilo. Cuando esto ocurre decenas de veces a lo largo del día, no resulta extraño terminar con la sensación de tener la cabeza agotada.

La atención es, por tanto, ***uno de nuestros recursos profesionales más valiosos y también uno de los más vulnerables a la presión***. Cuando estamos cansados, preocupados o sometidos a numerosas demandas, mantenerla donde queremos puede resultar cada vez más difícil.

La neurocientífica y psicóloga **Amishi P. Jha** lleva años investigando precisamente este fenómeno. En su libro *La nueva ciencia de la atención*

explica que solemos pensar en la atención como algo que simplemente tenemos o perdemos, cuando resulta más útil entenderla como **una capacidad que puede entrenarse**. Sus investigaciones se han desarrollado además con personas sometidas a contextos de elevada exigencia, estudiando cómo el estrés puede deteriorar el funcionamiento de la atención y cómo determinadas prácticas de mindfulness pueden contribuir a protegerla.

Hay algo especialmente interesante en esta forma de entenderla: ***distraernos no significa necesariamente que tengamos un problema de concentración***. Nuestra mente se distrae. Recuerda, anticipa, relaciona, detecta estímulos y cambia de foco continuamente. Pretender permanecer concentrados de manera perfecta durante toda una jornada sería poco realista.



El verdadero entrenamiento comienza en otro lugar: ***darnos cuenta de que nuestra atención se ha marchado y aprender a traerla de vuelta***. Aquí es donde entra en juego la **atención plena o mindfulness**. A veces asociamos esta práctica exclusivamente con meditar durante largos periodos, permanecer en silencio o intentar dejar la mente en blanco. Sin embargo, su principio puede trasladarse de una manera mucho más sencilla a nuestra vida cotidiana: ***prestar atención deliberadamente a lo que está sucediendo en el momento presente y reconocer cuándo nuestra mente se ha alejado de él***.



Podemos imaginar nuestra atención como una **linterna**. Aquello hacia lo que dirigimos el haz queda iluminado, mientras muchas otras cosas permanecen alrededor. El problema aparece cuando dejamos de decidir hacia dónde apunta esa

linterna y son las preocupaciones, las interrupciones o los pensamientos los que empiezan a moverla constantemente. Entrenar la atención consiste, en cierto modo, en **volver a coger la linterna**.

Y para hacerlo no siempre necesitamos detener nuestra actividad. Podemos practicar mientras nos lavamos las manos, prestando atención durante unos segundos a la temperatura del agua y al movimiento de nuestras manos. Podemos hacerlo mientras caminamos por un pasillo, notando nuestros pasos y nuestra respiración. O antes de recibir al siguiente paciente, dedicando unos segundos a dejar atrás la interacción anterior y dirigir conscientemente nuestra atención hacia la persona que tenemos delante.

“Esto ha terminado. Ahora estoy aquí.”

Ese pequeño gesto puede resultar especialmente valioso en la práctica sanitaria. Cada paciente merece encontrarse, en la medida de lo posible, con un profesional cuya atención **no continúe completamente atrapada en lo que ocurrió cinco minutos antes**.

Amishi P. Jha plantea además una idea especialmente interesante para este módulo: **la atención se entrena practicando**. Su propuesta incorpora ejercicios de mindfulness breves y sistemáticos, y sus trabajos han estudiado prácticas de alrededor de 12 minutos diarios como una forma de entrenamiento atencional. No se trata de presentar los “12 minutos” como una cifra mágica, sino de comprender algo mucho más importante: unos minutos de práctica repetida pueden tener más sentido

que esperar a disponer algún día de las condiciones perfectas para empezar.



Podemos comenzar incluso con un minuto, como avanzamos en la introducción del primer módulo. Elegimos un punto de atención, por ejemplo la respiración. Intentamos mantenernos ahí. En algún momento aparecerá un pensamiento, un sonido o una preocupación y nuestra atención se marchará. Cuando nos demos cuenta, simplemente volvemos. Y volveremos a distraernos. Y volveremos de nuevo. Precisamente **eso es practicar**. El entrenamiento no consiste en conseguir que nuestra mente nunca se distraiga, sino en fortalecer nuestra capacidad para reconocer la distracción y recuperar el foco.



Esta forma de entender el mindfulness encaja especialmente bien en un curso como este porque evita convertirlo en otra exigencia: *“ahora además tengo que conseguir estar siempre presente”*. No buscamos una concentración perfecta ni una mente permanentemente tranquila. Buscamos desarrollar **mayor flexibilidad para decidir dónde necesitamos colocar nuestra atención en cada momento**. Después de todo, no podemos impedir que durante una jornada aparezcan interrupciones, pensamientos o preocupaciones. Pero sí podemos entrenar algo aparentemente pequeño y enormemente útil: **darnos cuenta de que nos hemos ido y aprender a volver**.

* **Antes de comenzar...**

Si nunca has practicado mindfulness, **no necesitas saber meditar ni hacerlo “bien”**. Busca un lugar tranquilo, adopta una postura que te resulte cómoda y empieza con una actitud de curiosidad, sin esperar

alcanzar ningún estado especial. La práctica no consiste en conseguir que la mente se quede en blanco, sino en observar lo que ocurre y regresar al punto de atención cuando nos distraemos.

Es normal que aparezcan pensamientos, recuerdos, sonidos, sensaciones o incluso cierta impaciencia. ***Que tu mente se distraiga no significa que estés haciéndolo mal.*** De hecho, darte cuenta de que te has distraído y volver es una parte esencial del entrenamiento de la atención. **Richard Davidson**, psicólogo y neurocientífico estadounidense, recomienda a quienes empiezan a hacerlo de manera muy modesta, incluso con uno o dos minutos, para ir construyendo progresivamente la práctica. No te autoexijas, no juzgues lo que aparezca y no busques resultados inmediatos. ***Busca una postura cómoda, escucha y simplemente practica.***

A continuación, te proponemos una breve meditación guiada para comenzar.



Meditación guiada MINDFULNESS de 10 minutos - Reduce tu Estrés y Ansiedad

También puedes verlo en este enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=9-IOMXpv7Ys>

4. Autocuidado físico, mental y relacional del profesional sanitario.

*“No es la carga lo que te rompe,
es la forma en que la llevas”.*
Lou Holtz.

En profesiones centradas en cuidar a otras personas puede ocurrir algo paradójico: ***sabemos perfectamente qué hábitos favorecen la salud y, sin embargo, no siempre encontramos la manera de aplicarlos a nosotros mismos.***

No suele ser un problema de información. Sabemos que necesitamos descansar, movernos, alimentarnos adecuadamente, mantener relaciones significativas y disponer de espacios propios. La dificultad aparece cuando estas necesidades tienen que competir con jornadas intensas, responsabilidades personales, cansancio y esa sensación tan habitual de que siempre existe algo más urgente.

Por eso, hablar de autocuidado no debería convertirse en una nueva lista de obligaciones: *"tengo que dormir ocho horas", "tengo que hacer ejercicio", "tengo que meditar", "tengo que comer mejor..."*. Si lo hacemos así, ***podemos terminar convirtiendo el autocuidado en otra fuente de autoexigencia.***

Tampoco deberíamos utilizarlo para individualizar problemas que tienen un origen organizativo. Ninguna rutina personal compensa indefinidamente una **sobrecarga mantenida**, la falta de recursos o unas condiciones de trabajo inadecuadas. El autocuidado ocupa otro lugar:

proteger y recuperar, en la medida de lo posible, los recursos físicos, mentales y relacionales que utilizamos para vivir y trabajar.

Y esos recursos están conectados. Dormir mal puede hacernos más irritables; una preocupación mantenida puede dificultar el descanso; sentirnos solos ante una situación difícil puede aumentar su peso emocional; una conversación con alguien de confianza puede ayudarnos a verla de otra manera. ***No somos una parte física, otra mental y otra social funcionando por separado.***

1. Cuidar el cuerpo que sostiene la jornada.

A veces hablamos del cuerpo como si simplemente nos transportara de una tarea a otra. Sin embargo, ***el cuerpo también participa en nuestra manera de afrontar la presión.***

El sueño es probablemente uno de los ejemplos más claros. Después de una mala noche podemos comprobar que aquello que normalmente manejaríamos con relativa facilidad requiere mucho más esfuerzo. Nos cuesta concentrarnos, tenemos menos paciencia y podemos reaccionar con mayor intensidad ante pequeños contratiempos.

Por eso, cuidar el descanso no consiste únicamente en contar horas de sueño. También implica favorecer cierta regularidad, reducir en lo posible aquello que dificulta desconectar al final del día y observar cuándo el cansancio deja de ser algo puntual para convertirse en nuestro estado habitual.

Algo parecido ocurre con el movimiento. No necesitamos pensar únicamente en “*hacer deporte*”. Mover el cuerpo también significa interrumpir periodos prolongados de inmovilidad, caminar, cambiar de postura, estirar o aprovechar oportunidades cotidianas para mantenernos activos. El objetivo no es cumplir un programa perfecto, sino evitar que el movimiento desaparezca progresivamente de nuestra rutina.

La alimentación y la hidratación también pueden deteriorarse precisamente en los días de mayor presión. Comemos deprisa, retrasamos una comida, bebemos menos agua o recurrimos a lo primero que tenemos disponible. No necesitamos convertir este curso en una guía nutricional para entender algo sencillo: ***cuando las necesidades básicas empiezan a quedar sistemáticamente al final de nuestra lista, merece la pena prestar atención.*** Podemos hacernos una pregunta mucho más útil que “*¿me cuido lo suficiente?*”, “*¿qué necesita mi cuerpo para sostener razonablemente mi día?*”

Quizá hoy sea dormir antes. Otro día, comer con algo más de calma. Otro, salir a caminar. El autocuidado físico resulta más sostenible cuando dejamos de buscar hacerlo todo perfectamente y empezamos a ***responder con mayor regularidad a nuestras necesidades básicas.***

Shi Heng Yi, maestro Shaolin de 35.^a generación y responsable del **Shaolin Temple Europe**, una comunidad de tradición budista situada en Otterberg, Alemania, busca trasladar las enseñanzas sobre cuerpo, mente y disciplina a la vida cotidiana. En una entrevista, compartía esta sencilla reflexión sobre la importancia de cuidar nuestra salud:

“Mientras tu cuerpo esté sano, tienes miles de problemas. Pero en el momento en que tu cuerpo enferma, tienes solo un problema. Si el cuerpo no está sano no necesitas ocuparte de nada más, así que respeta, cuida y ama tu cuerpo. Nutre tu cuerpo”.

Dentro del cuidado del cuerpo, **el descanso** ocupa un lugar fundamental. Dormir y recuperarnos adecuadamente nos permite reponer parte de los recursos físicos, mentales y emocionales que utilizamos para responder a las exigencias del día a día. Aunque descansar no elimina los factores que pueden provocar burnout, sí contribuye a afrontar la presión con mayores recursos y constituye una parte importante de la prevención del desgaste profesional.

En el siguiente vídeo, Javier Albares, médico especialista en neurofisiología clínica y medicina del sueño, nos invita a comprender por qué cuidar el sueño es también cuidar nuestra salud física y mental.



El sueño es fundamental para la salud física y mental” | Javier Albares, neurofisiólogo

También puedes verlo en este enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=VZyBJI5V24U>

2. Autocuidado mental: también necesitamos espacios sin demanda.

Nuestra mente pasa buena parte de la jornada respondiendo. Decidimos, recordamos, anticipamos, resolvemos, atendemos preguntas, cambiamos de tarea y procesamos información. Y al terminar podemos continuar recibiendo estímulos: mensajes, redes sociales, noticias, correos, vídeos, tareas domésticas... A veces confundimos descansar con dejar de trabajar y empezar inmediatamente a consumir otra clase de información.

El **autocuidado mental** también necesita momentos en los que no tengamos que responder, producir ni estar pendientes de algo. Leer por placer, escuchar música, cocinar, pasear, realizar una actividad creativa, estar en silencio o simplemente permitirnos algunos momentos sin llenar cada espacio disponible pueden cumplir esa función.

Aquí podemos introducir una práctica sencilla: **identificar nuestros “ladrones de recuperación”**. Podemos preguntarnos:

¿Qué hago cuando estoy cansado que parece descanso, pero en realidad me deja igual o más saturado?

Quizá descubramos que llegamos agotados y permanecemos una hora saltando entre mensajes y redes sociales; que consultamos el correo profesional cuando ya habíamos terminado la jornada; o que llenamos automáticamente cualquier momento libre con nuevos estímulos.

No se trata de considerar estas actividades buenas o malas. Se trata de observar **cómo nos dejan después**. Si una actividad nos entretiene pero sistemáticamente nos deja más activados, cansados o dispersos, quizá no esté cumpliendo la función de recuperación que pensábamos.

El autocuidado mental no consiste únicamente en añadir actividades saludables. A veces consiste precisamente en **quitar estímulos, reducir demandas y recuperar espacios en los que no tengamos que hacer nada productivo**.

3. Cuidarnos también ocurre entre personas.

Hay una dimensión del autocuidado que puede pasar más desapercibida: **la relacional**. Trabajar en sanidad implica relacionarnos constantemente. Pacientes, familiares, compañeros, responsables y otros profesionales forman parte de nuestra jornada. Algunas relaciones nos aportan apoyo y otras pueden convertirse en una importante fuente de tensión.



Por eso, cuidarnos también significa **observar cómo estamos relacionándonos y qué lugar ocupamos habitualmente en esas relaciones**.

Podemos acostumbrarnos a estar siempre disponibles, asumir tareas para evitar un conflicto, decir que sí cuando queríamos decir que no o intentar solucionar los problemas de todo el mundo. A corto plazo puede parecer más sencillo. A largo plazo, esa disponibilidad permanente

puede consumir una cantidad importante de energía. Aquí la **asertividad** se convierte en una herramienta de autocuidado.

Ser asertivos no significa volvernos rígidos ni dejar de ayudar. Significa ser capaces de ***expresar lo que necesitamos, pedir ayuda, comunicar una dificultad o establecer un límite sin atacar al otro y sin ignorarnos a nosotros mismos.*** No es lo mismo responder: “Eso no me corresponde”, que decir: “Ahora mismo no puedo asumirlo sin dejar otra tarea pendiente. ¿Vemos qué es prioritario?”

Tampoco es lo mismo aceptar automáticamente una petición que poder decir: “Puedo ayudarte, pero necesito terminar esto primero.”



El límite sigue existiendo, pero ***la forma de comunicarlo protege tanto la relación como nuestros propios recursos.***

Y el autocuidado relacional no consiste únicamente en poner límites. También implica ***permitirnos recibir apoyo.*** Poder decir “*hoy ha sido un día difícil*”, pedir una opinión, compartir una experiencia con un compañero de confianza o aceptar ayuda cuando la necesitamos puede disminuir la sensación de tener que sostenerlo todo individualmente.

Las relaciones fuera del trabajo también cumplen una función importante. Mantener espacios en los que nuestra identidad no quede reducida exclusivamente a nuestro rol profesional nos recuerda algo esencial: **somos más que nuestro trabajo.**

Quizá por eso una buena forma de pensar el autocuidado sea alejarnos de las grandes transformaciones y comenzar por algo mucho más realista. No preguntarnos *"¿qué debería cambiar en mi vida?"*, sino:

"¿Qué pequeña cosa podría hacer con mayor frecuencia para cuidarme y qué pequeña cosa podría dejar de hacer para desgastarme menos?"

La siguiente imagen recoge, de forma visual y sencilla, las principales ideas que hemos trabajado a lo largo de este capítulo:



Autocuidado físico, mental y relacional del profesional sanitario

Cuidarte para poder cuidar mejor 





CUIDAR EL CUERPO QUE SOSTIENE LA JORNADA

Alimenta tu energía, muévete, descansa y respeta tus ritmos.



Tu cuerpo es tu herramienta más importante.



CUIDAR LA MENTE PARA CLARIFICAR Y RECUPERAR

Gestiona el estrés, entrena tu mente, encuentra momentos de pausa.



Una mente en calma te ayuda a decidir y a cuidar mejor.



CUIDAR LAS RELACIONES QUE TE SOSTIENEN

Conecta, comparte, pide y ofrece apoyo. No estás solo/a.



Las relaciones que nutren también son parte del autocuidado.



Autocuidarse no es un lujo, es una responsabilidad profesional y personal.

Tú también importas. 

5. Comunicación emocional y gestión de situaciones difíciles con pacientes y compañeros.

*“Las palabras pueden ser ventanas
o pueden ser muros”.
Marshall B. Rosenberg.*

En el entorno sanitario, muchas situaciones de tensión no dependen únicamente de lo que ocurre, sino también de **cómo nos comunicamos cuando las cosas se complican**. Una conversación difícil con un paciente, una petición que no podemos asumir o un desacuerdo con un compañero pueden convertirse en importantes fuentes de desgaste. Por eso, aprender a **expresar necesidades, establecer límites y manejar conversaciones emocionalmente exigentes** también forma parte del autocuidado profesional. En este capítulo trabajaremos herramientas sencillas de comunicación y asertividad aplicables a situaciones cotidianas. El objetivo no es encontrar siempre las palabras perfectas, sino **comunicarnos de una manera que cuide la relación sin dejar de cuidarnos a nosotros mismos**.

1. Asertividad: expresar lo que necesito sin generar más tensión.

No siempre resulta fácil decir lo que necesitamos. A veces preferimos aceptar una petición, guardar una opinión o restar importancia a nuestro malestar para **evitar una conversación incómoda**. Otras veces hacemos justo lo contrario: esperamos tanto para expresar lo que nos ocurre que,

cuando finalmente lo hacemos, **hablamos desde la frustración acumulada.**

Entre callarnos y reaccionar existe otra posibilidad: **comunicarnos de forma asertiva.** La asertividad nos permite expresar lo que pensamos, necesitamos o podemos asumir con claridad y respeto, **sin imponernos a los demás, pero tampoco dejándonos siempre para el final.**

Ser asertivos no significa hablar siempre con absoluta tranquilidad, encontrar las palabras perfectas o conseguir que la otra persona esté de acuerdo. Tampoco garantiza que una conversación vaya a ser cómoda. Significa poder decir *"esto necesito"*, *"esto me está resultando difícil"*, *"esto no puedo asumirlo ahora"* o *"no estoy de acuerdo"* sin convertir necesariamente esa diferencia en un enfrentamiento. Y esto se entrena, sobre todo, cambiando la forma en que formulamos nuestros mensajes.

*** De la queja a una petición concreta.**

Cuando algo nos molesta, es fácil expresarlo desde la generalización:

"Siempre me avisáis a última hora."

"Nunca me ayudáis cuando lo necesito."

"Al final tengo que ocuparme yo de todo."

El problema de palabras como *"siempre"* o *"nunca"* es que desplazan rápidamente la conversación hacia quién tiene razón. La otra persona puede empezar a defenderse y el problema que queríamos resolver queda en segundo plano.

Una alternativa consiste en **hablar de una situación concreta** y hacer visible qué necesitamos:

“Hoy me han llegado varias tareas al final del turno y no voy a poder terminarlas todas. ¿Podemos revisar cuáles son prioritarias?”

“Necesito apoyo con esta parte para poder terminar a tiempo. ¿Puedes ayudarme?”

“No estoy de acuerdo con esta opción. ¿Podemos revisar las alternativas antes de decidir?”

No hace falta utilizar una fórmula rígida, pero puede ayudarnos recordar tres elementos:

QUÉ ESTÁ OCURRIENDO → QUÉ NECESITO → QUÉ PROPONGO

Por ejemplo:

- **Situación:** *“Tengo dos pacientes pendientes y me estás pidiendo que atienda también esta gestión”.*
- **Necesidad o límite:** *“No puedo asumir las tres cosas al mismo tiempo”.*
- **Propuesta:** *“¿Vemos cuál debemos priorizar?”*

La clave está en **hacer explícito el problema sin convertir a la otra persona en el problema.**

* ¿Y si necesito decir que no?

Aquí aparece una de las situaciones en las que más puede ayudarnos la asertividad. A muchas personas les resulta más fácil aceptar algo y asumir después las consecuencias que decir: *“ahora mismo no puedo”*.

Además, un límite no tiene por qué expresarse de manera brusca. Podemos reconocer la necesidad de la otra persona y, al mismo tiempo, explicar nuestra disponibilidad real:

“Entiendo que necesitas ayuda con esto. Ahora mismo tengo que terminar esta tarea, pero puedo ayudarte después.”

“Hoy no puedo quedarme más tiempo. Mañana podemos retomarlo a primera hora.”

“Puedo encargarme de esta parte, pero no de las dos. ¿Cuál necesitas que priorice?”

“No puedo resolverlo directamente, pero puedo indicarte con quién consultarlo.”



Fíjate en algo importante: **ninguna de estas respuestas necesita una larga justificación**. Explicar nuestro límite puede ser necesario; defenderlo durante varios minutos como si estuviéramos pidiendo permiso para tenerlo, no siempre lo es.

Una pregunta especialmente útil antes de aceptar automáticamente una petición puede ser: *“Si digo que sí a esto, ¿a qué estoy diciendo que no?”*

Quizá sea a otra tarea prioritaria, a terminar a nuestra hora, a una pausa que necesitamos o simplemente a la posibilidad real de hacer bien lo que ya tenemos entre manos. ***Hacer visible ese coste nos ayuda a responder desde nuestra capacidad real y no únicamente desde el impulso de estar siempre disponibles.***

La pregunta no es únicamente “¿cómo puedo decir esto de forma más amable?”, sino algo más útil: ***“¿Qué necesito realmente que la otra persona entienda?”***

Ese pequeño cambio convierte la asertividad en una herramienta mucho más práctica. ***No buscamos suavizar todo lo que decimos, sino comunicar con suficiente claridad para que nuestras necesidades, dificultades y límites también puedan formar parte de la conversación.***

2. Poner límites sin sentir que estamos dejando de ayudar.

En profesiones vinculadas al cuidado, **poner límites puede resultar especialmente difícil**. Ayudar forma parte de nuestro trabajo y, con frecuencia, también de nuestra manera de relacionarnos con los demás. Por eso, reconocer que no podemos llegar a todo puede generarnos incomodidad, culpa o la sensación de que estamos dejando de hacer lo que se espera de nosotros.

Sin embargo, los límites no aparecen únicamente cuando decimos “no”. También tienen que ver con reconocer hasta dónde podemos llegar sin

que ayudar implique **desatender sistemáticamente nuestras propias necesidades** o trabajar de forma permanente por encima de nuestros recursos.

El problema es que no siempre detectamos ese límite en el momento. A veces lo reconocemos después: terminamos la jornada pensando que hemos asumido demasiado, comprobamos que hemos vuelto a posponer una pausa, seguimos mentalmente pendientes del trabajo cuando ya hemos salido o sentimos irritación ante una petición que, en otras circunstancias, no nos habría molestado.

Estas señales pueden invitarnos a hacernos una pregunta: *“¿Estoy ayudando porque puedo asumirlo o porque siento que no puedo decir que no?”*

La respuesta no siempre será sencilla. Tampoco se trata de cuestionar cada petición que recibimos. En un equipo habrá momentos en los que necesitaremos hacer un esfuerzo adicional, adaptarnos a un imprevisto o apoyar a un compañero. **La diferencia está en si hablamos de algo puntual o de una forma habitual de funcionar.**

Puede ser útil observar algunas situaciones que empiezan a repetirse: quedarnos más tiempo de manera frecuente, asumir tareas para evitar pedir ayuda, sentir que debemos estar siempre disponibles, posponer sistemáticamente nuestras necesidades o experimentar malestar cuando alguien vuelve a pedirnos algo. Más que señales de que “no queremos ayudar”, pueden ser **indicadores de que necesitamos revisar cómo estamos distribuyendo nuestros recursos.**

Una herramienta sencilla consiste en preguntarnos, antes de asumir una nueva demanda: “**¿Qué coste tiene para mí aceptar esto ahora?**”

No hablamos únicamente de tiempo. El coste puede ser terminar otra tarea con prisas, perder una pausa, prolongar la jornada, aumentar nuestra carga mental o llevarnos trabajo pendiente a casa. ***Hacer visible ese coste nos ayuda a tomar decisiones más conscientes sobre lo que podemos sostener.***

Naturalmente, no todos los límites dependen del profesional. Hay horarios, responsabilidades, necesidades asistenciales y decisiones organizativas que condicionan nuestro margen de actuación. Precisamente por eso, poner límites no debe presentarse como una solución individual frente a la sobrecarga. En ocasiones, ***detectar que un límite se supera repetidamente es también una señal de que necesitamos pedir apoyo, revisar prioridades o hacer visible una dificultad dentro del equipo.***

Aprender a poner límites, por tanto, no significa ayudar menos ni volvernos menos comprometidos. Significa intentar que nuestra disponibilidad no sea ilimitada y distinguir entre el esfuerzo puntual que determinadas situaciones requieren y una forma de trabajar que nos mantiene permanentemente por encima de nuestras posibilidades.

En la prevención del burnout, esta diferencia importa: ***para poder sostener el cuidado a lo largo del tiempo, también necesitamos reconocer qué podemos sostener nosotros.***

3. Gestionar conversaciones difíciles sin aumentar la tensión.

No todas las conversaciones difíciles empiezan con un conflicto. A veces comienzan con una queja, una preocupación, un desacuerdo o una expectativa que no se ha cumplido. Un paciente puede mostrarse molesto por una espera, preocupado ante una prueba o frustrado por una información que no esperaba. Entre compañeros, la tensión puede aparecer por una tarea pendiente, un error, una petición de última hora o una diferencia de criterio. ***Más que hablar de “personas difíciles”, resulta útil pensar en situaciones que se han vuelto difíciles y que necesitan ser gestionadas.***

Cuando alguien está enfadado o preocupado, nuestra tendencia puede ser explicar rápidamente lo sucedido, justificarnos o intentar solucionar el problema cuanto antes. Sin embargo, ofrecer más explicaciones no siempre es lo primero que necesita la conversación. En ocasiones, ***escuchar y reconocer lo que está ocurriendo ayuda a reducir la tensión antes de intentar resolverlo.***

Ante un paciente que dice “¡Llevo muchísimo tiempo esperando y nadie me explica nada!”, responder “Todo el mundo está esperando, tiene que tener paciencia” probablemente aumentará su frustración. Podemos probar con algo diferente: “Entiendo que la espera le esté resultando molesta. Voy a comprobar en qué punto estamos para poder darle una información más concreta.”

Esto introduce una idea especialmente útil: **validar no significa dar la razón**. Podemos reconocer que una persona está enfadada sin compartir

necesariamente su interpretación de lo ocurrido; comprender su preocupación sin prometer algo que no podemos garantizar; o mostrar empatía manteniendo al mismo tiempo nuestros límites profesionales.

Cuando notamos que una conversación empieza a subir de intensidad, puede ayudarnos prestar atención no solo a **qué decimos, sino a cómo lo decimos**. Hablar algo más despacio, utilizar mensajes breves y claros, dejar que la otra persona termine, evitar responder a un tono elevado con otro todavía más elevado y centrarnos en lo que sí podemos hacer contribuye a no añadir más tensión. Una pregunta sencilla puede orientarnos: **“¿Lo que voy a decir ahora ayuda a avanzar o añade más tensión?”**

Esto también funciona entre compañeros. Ante una acusación como *“Siempre me dejas estas cosas para el final”*, podemos intentar llevar la conversación hacia el problema concreto: *“Veo que esto te ha molestado. Revisemos qué ha ocurrido y cómo podemos evitar que vuelva a pasar.”*

No existe una respuesta válida para todas las situaciones. Algunas necesitarán escucha; otras, una explicación, una propuesta o un límite. **Comprender tampoco significa aceptar faltas de respeto o comportamientos agresivos**; cuando aparezcan, será necesario establecer límites y recurrir a los procedimientos o apoyos de la organización. El objetivo no es encontrar *“la frase perfecta”* ni conseguir que la otra persona deje de estar molesta, sino evitar que nuestra comunicación añada más tensión y orientar la conversación hacia aquello que sí podemos hacer.

6. Diseño de un plan personal de prevención del burnout y bienestar profesional.

“Lo que no se empieza hoy nunca se termina mañana”.

Johann Wolfgang von Goethe.

Llegamos al final del módulo con un objetivo muy concreto: **convertir lo aprendido en algo que podamos utilizar en nuestro día a día**. No se trata de incorporar muchas técnicas ni de diseñar una rutina perfecta, sino de identificar qué necesitamos personalmente para proteger nuestro bienestar. Cada profesional tiene señales, situaciones de desgaste y recursos diferentes, por lo que **la prevención también necesita cierta personalización**. En este capítulo construiremos, paso a paso, un plan sencillo que nos ayude a reconocer cuándo actuar, qué recursos utilizar y cuándo necesitamos buscar apoyo.

1. Mi punto de partida: ¿Cómo estoy ahora?

Antes de diseñar cualquier plan, necesitamos saber **desde dónde partimos**. No buscamos medir nuestro nivel de burnout ni hacer un diagnóstico, sino detenernos unos minutos y observar cómo estamos viviendo actualmente nuestro trabajo.

Para ello, podemos responder con sinceridad a estas preguntas:

- ✓ ¿Con qué nivel de energía suelo terminar mis jornadas?

- ✓ ¿Consigo desconectar del trabajo cuando termina el día?
- ✓ ¿Siento que dispongo de recursos suficientes para afrontar las situaciones de presión?
- ✓ ¿Estoy encontrando momentos para recuperarme o siento que voy acumulando cansancio?
- ✓ ¿Hay alguna señal física, emocional o mental que esté apareciendo con más frecuencia últimamente?

No es necesario obtener una puntuación ni valorar si nuestras respuestas son “*buenas*” o “*malas*”. Lo importante es **detectar qué está funcionando razonablemente bien y qué aspectos empiezan a necesitar nuestra atención.**

Podemos terminar este primer paso completando dos frases:

- Ahora mismo quiero mantener _____
- Ahora mismo necesito prestar más atención a _____

Este será nuestro punto de partida para construir un plan **ajustado a nuestra situación real y no a una idea perfecta de cómo deberíamos cuidarnos.**

2. Reconocer mi patrón personal de desgaste.

Cada persona tiene una forma distinta de acumular desgaste. Hay quien nota antes el cansancio físico, quien empieza a llevarse el trabajo a casa

mentalmente o quien pierde la paciencia con más facilidad. Identificar ese patrón personal nos permite reconocer antes cuándo necesitamos actuar.

Podemos resumirlo en una secuencia muy sencilla:

Reconocer mi patrón personal de desgaste

Cada persona tiene una forma distinta de acumular desgaste. Identificar tu patrón personal te permite reconocer antes cuándo necesitas actuar y utilizar los recursos que mejor te funcionan.

 ME DESGASTA Situaciones que suelen suponer un mayor esfuerzo para mí.	 LO NOTO EN... Cómo se manifiesta en mí (físicamente, emocionalmente o en mi manera de pensar).	 ME AYUDA Recursos o estrategias que me funcionan.
Acumulación de tareas	Tensión, prisas, sensación de no llegar	Priorizar y organizar lo pendiente
Interrupciones constantes	Dificultad para concentrarme	Recuperar el foco y hacer una cosa cada vez
Conversaciones difíciles	Irritabilidad o tensión emocional	Tomarme un momento y buscar apoyo si lo necesito
Demasiado tiempo sin parar	Cansancio físico y mental	Hacer una pausa y moverme
Exceso de asuntos pendientes	Dificultad para desconectar	Anotar lo pendiente y dejarlo fuera de mi cabeza
Asumir más de lo que puedo sostener	Sobrecarga o frustración	Revisar límites y pedir ayuda
_____	_____	_____
_____	_____	_____



Ahora es tu turno.
Utiliza las últimas filas para identificar situaciones propias. No necesitas completar muchas: elige dos o tres que realmente formen parte de tu día a día.

El objetivo de esta actividad es **reconocer nuestro propio patrón de desgaste antes de que se intensifique**. El resultado puede servirnos como un pequeño mapa personal para identificar qué situaciones nos afectan, cómo solemos notarlas y qué recursos nos ayudan. Conviene **revisarlo periódicamente**, ya que nuestras necesidades pueden cambiar con el tiempo. Cuanto antes reconozcamos nuestras señales, más margen tendremos para actuar y cuidarnos.

3. Crear el “botiquín” personal de recursos.

A lo largo del módulo hemos practicado diferentes herramientas para afrontar situaciones de presión y cuidar nuestros recursos. Ahora **no se trata de intentar aplicarlas todas**. Un botiquín resulta útil porque sabemos qué contiene y a qué recurrir cuando lo necesitamos. Con nuestras herramientas de bienestar ocurre algo parecido.

La propuesta es elegir únicamente **3 o 4 herramientas que realmente nos hayan resultado útiles** durante el módulo y relacionarlas con aquellos momentos en los que pueden ayudarnos. Por ejemplo:

- **Cuando noto mucha activación:** respiración / regulación corporal.
- **Cuando mi mente no desconecta:** redirigir la atención / externalizar pendientes.
- **Cuando estoy agotándome:** descanso / movimiento / recuperación.
- **Cuando necesito expresar algo:** asertividad / pedir apoyo / límites.

Ahora podemos crear nuestro propio botiquín preguntándonos: ***“¿Qué herramientas elegiría yo para cada uno de estos momentos?”*** No tienen que ser las mismas para todos. Una persona puede encontrar especialmente útil la respiración, mientras que otra puede necesitar moverse, anotar lo que tiene pendiente o hablar con alguien.

Lo importante es que nuestro botiquín sea **pequeño, personal y fácil de recordar**, porque su finalidad es que podamos recurrir a él cuando realmente lo necesitamos.

4. El semáforo personal: verde, ámbar y rojo.

No siempre necesitamos lo mismo para cuidarnos. Hay momentos en los que estamos razonablemente bien y simplemente necesitamos **mantener aquello que nos ayuda**; otros en los que aparecen las primeras señales de desgaste y conviene actuar; y también puede haber situaciones en las que nuestros recursos personales ya no sean suficientes. Para anticiparnos, podemos crear nuestro propio **semáforo personal**:

VERDE – Estoy razonablemente bien

¿Qué me está ayudando a mantenerme bien? ¿Qué hábitos, relaciones o recursos quiero conservar?

Quiero mantener: _____

ÁMBAR – Empiezo a notar desgaste

¿Cuáles son mis primeras señales? ¿Qué puedo hacer antes de que la situación avance?

Mis señales son: _____

Cuando aparezcan, voy a: _____

ROJO – La situación me está superando

¿Qué señales me indican que necesito algo más que mis recursos habituales? ¿A quién puedo acudir? ¿Qué necesito comunicar o qué apoyo profesional u organizativo puedo buscar?

Si llego a este punto, voy a: _____



Este semáforo no pretende etiquetar cómo nos encontramos, sino ayudarnos a **tener decidido de antemano qué hacer en cada momento**. Y hay una idea especialmente importante: ***cuando estamos en “rojo”, cuidarnos también puede significar reconocer que no podemos resolverlo solos y buscar el apoyo adecuado.***

5. Pasar de “debería cuidarme más” a acciones concretas.

Muchas veces sabemos que necesitamos cuidarnos más, descansar, desconectar o poner límites. El problema es que estas intenciones son demasiado generales y, cuando llega una semana complicada, resulta difícil convertirlas en cambios reales. Por eso, en lugar de proponernos grandes objetivos, podemos ***elegir dos o tres acciones pequeñas, concretas y realistas.***

Por ejemplo, “*Tengo que desconectar más*” puede convertirse en “*Al terminar la jornada anotaré los pendientes antes de marcharme para no seguir intentando recordarlos durante toda la tarde*”. Del mismo modo, “*Tengo que cuidarme*” puede concretarse en “*Esta semana voy a recuperar dos momentos que habitualmente sacrifico cuando aumenta el trabajo*”. Y si queremos mejorar nuestros límites, podemos proponernos comunicarlo cuando una nueva tarea supere lo que podemos asumir y preguntar qué debemos priorizar.

Antes de elegir nuestros compromisos, podemos comprobar tres cosas: ***que la acción sea concreta, que dependa razonablemente de nosotros y que podamos mantenerla en el tiempo.*** No busquemos hacer grandes

cambios de golpe, sino empezar por pequeñas decisiones que tengan posibilidades reales de formar parte de nuestro día a día.

La siguiente ficha recoge, de forma visual y resumida, lo trabajado a lo largo del capítulo y nos permite integrarlo en nuestro propio plan personal de prevención del burnout:

Mi plan personal de prevención del burnout

Una guía sencilla para cuidar de mi bienestar, anticiparme a las dificultades y recordar lo que me ayuda a estar bien.

1. Mis principales señales de alerta

¿Cómo sé que estoy empezando a desgastarme?
¿Qué cambios noto en mí (físicos, emocionales, conductuales o en mi forma de pensar)?

2. Lo que más suele desgastarme

¿Qué situaciones, tareas o dinámicas me suponen un mayor esfuerzo? ¿Qué factores hacen que mi nivel de estrés aumente?

3. Lo que me ayuda a recuperarme

¿Qué personas, actividades, hábitos o recursos me funcionan cuando necesito recargar energías o sentirme mejor?

4. Mis 3 herramientas elegidas

¿Qué tres recursos del módulo quiero tener siempre presentes para utilizar cuando los necesite?

1

2

3

5. Personas o recursos a los que puedo acudir

¿Con quién puedo contar cuando lo necesite? Puede ser mi entorno personal, compañeras/os, mi equipo, o apoyo profesional u organizativo.

6. Si empiezo a encontrarme peor, haré...

¿Qué pasos daré si noto que las señales de desgaste aumentan? (Por ejemplo: parar, ajustar tareas, hablar con alguien, pedir apoyo, revisar mi carga de trabajo, etc.).

7. Mi primer pequeño cambio será...

¿Qué acción concreta, realista y alcanzable voy a incorporar en las próximas semanas?
Recuerda: es mejor un pequeño cambio que puedas mantener, que una lista de grandes propósitos.

7. Conclusiones.

A lo largo de este módulo hemos pasado de ***comprender nuestras emociones a disponer de herramientas concretas para gestionarlas*** en el día a día. Hemos visto que regularnos no significa evitar el malestar ni mantenernos siempre en calma, sino aprender a responder de una manera más consciente cuando aparecen la presión, la tensión o la sobrecarga.

También hemos trabajado la importancia de ***cuidar nuestros recursos físicos, mentales y relacionales***. El descanso, el movimiento, la gestión de la atención, la capacidad para desconectar, pedir apoyo, comunicarnos de forma asertiva o establecer límites forman parte de una prevención realista del desgaste profesional.

Pero ninguna herramienta funciona igual para todas las personas ni en todas las situaciones. Por eso, el objetivo no es acumular técnicas, sino identificar cuáles nos ayudan, reconocer cuándo utilizarlas y detectar cuándo nuestros propios recursos dejan de ser suficientes y necesitamos buscar apoyo.

El plan personal elaborado al final del módulo reúne precisamente este aprendizaje: ***conocer nuestras señales, anticiparnos al desgaste y convertir el autocuidado en pequeñas decisiones concretas y sostenibles***, sin transformarlo en una nueva fuente de exigencia.

En definitiva, prevenir el burnout no consiste en aprender a soportar cada vez más, sino en desarrollar recursos para cuidarnos mientras ejercemos nuestra profesión y actuar antes de llegar al agotamiento.

8. Bibliografía y webgrafía.

Bibliografía.

- Goleman, D., & Davidson, R. J. (2018). *Rasgos alterados: La ciencia revela cómo la meditación transforma la mente, el cerebro y el cuerpo*. Ediciones B.
- Jha, A. P. (2023). *La nueva ciencia de la atención: Cómo lograr una mente en plena forma con doce minutos al día*. Paidós.
- Kabat-Zinn, J. (2016). *Vivir con plenitud las crisis: Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para enfrentarnos al estrés, el dolor y la enfermedad*. Kairós.
- Rosenberg, M. B. (2016). *Comunicación no violenta: Un lenguaje de vida*. Acanto.
- Salanova, M., Llorens, S., & Martínez, I. M. (2019). *Organizaciones saludables: Una mirada desde la psicología positiva*. Aranzadi.

Webgrafía.

- **Ministerio de Sanidad. (s. f.).** *Salud mental y trabajo: propuestas preventivas en el entorno laboral. Gobierno de España.* Ministerio de Sanidad – Salud mental y trabajo
- **Organización Mundial de la Salud. (s. f.).** *Riesgos psicosociales y salud mental: riesgos laborales en el sector de la salud. OMS.* OMS – Riesgos psicosociales y salud mental en el sector sanitario

CAMPUS PAYPERTHINK

Nosotros no vemos lo
que la persona es, *sino lo
que puede llegar a ser.*

A veces solo falta
formación.



Thinkhouse

Avda. Juan Carlos I, 1 - Local 2
06800 Mérida - Extremadura



E-mail

formacion@payperthink.es



Teléfono

653 313 846



www.campus.payperthink.es