

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Inteligencia emocional
para **médicos y médicas de familia**
en el contexto de pandemia
por COVID-19



GdT de Salud Basada en Emociones de la semFYC.

Autoras: Marisa Valiente Millán, Stella Maris Méndez Iglesias y Estefanía Zardoya Cabo



- C de cuidados y (auto)conocimiento
- O de observación para la reflexión
- V de ventilación emocional y de visualización
- I de identificar fortalezas y debilidades
- D de distancia para tomar perspectiva

CUÍDATE PARA CUIDAR

CONTAGIA SALUD Y ESPERANZA

CUIDA DE TI

CUIDAD DE TU COMUNIDAD

CUIDA DE TU EQUIPO

CONSERVA TU EQUILIBRIO (mente-cuerpo-emoción)

CUIDA DE TI

1. Cuida de tus necesidades básicas

El cuidado personal involucra estrategias encaminadas a promover o mantener la salud física, mental, emocional y espiritual; además de garantizar que no se descuiden las necesidades personales o familiares. El autocuidado también requiere autorreflexión y conciencia para identificar estresores y apoyos relevantes, tanto en el ámbito personal como en el profesional.

En estos días, sufrimos un desgaste físico y mental adicional al trabajar en condiciones de tensión continua, utilizando equipos de protección que dificultan la respiración y la visibilidad, dan calor, provocan sudoración y suponen una barrera en la comunicación no verbal con nuestros pacientes, dificultando la toma de decisiones.

Así que recuerda:

- Protégete sin bajar la guardia
- Hidrátate de forma continua
- Aliméntate correctamente. Consume fruta, verdura, frutos secos, semillas, legumbres de temporada y de cercanía
- Realiza ejercicio físico de forma regular (también es posible en casa)
- Procura que tu descanso sea reparador manteniendo una adecuada higiene del sueño

2. Planifica

A primera hora del día dedica un momento para organizarte. Agradece que sigues con vida y todo aquello que se te ocurra y conecta con lo que te motiva cada día. Establecer una rutina fuera del trabajo, cierta organización, nos ayuda a proporcionar un espacio de «microseguridad» a nuestra mente, que le permita seguir enfocada.

3. Observa tus emociones y acéptalas tal y como son

Es un momento de gran incertidumbre, de pérdida de libertad y de cambio continuo, ante lo que podemos sentir ansiedad, inseguridad, frustración o miedo. En el plano emocional pueden aparecer las fases bien conocidas de negación, tristeza, rabia y aceptación.

Acepta tus emociones y no luches contra ellas, dales nombre y exprésalas en lugar de «tenerlas embotelladas». Este es el primer paso para poder manejarlas, en lugar de ser manejadas y manejados por ellas. Es normal sentirte mal, compártelo con los tuyos.

Observa tus sensaciones corporales ante esas emociones. Si te notas con mucha activación o desbordamiento, puedes recurrir a tomar unas respiraciones profundas o a escribir lo que estás pensando y sintiendo en ese momento, como una forma de tomar distancia y «descomprimir».

4. Explora tus pensamientos y el lenguaje con el que te hablas

A menudo ante la incertidumbre o el miedo nuestros pensamientos se tornan negativos, confunden lo particular con lo general, son catastrofistas o se anticipan a lo que puede pasar. Toma conciencia de ellos y déjalos pasar, no te enganches a ellos. Ante estos pensamientos puedes hacerte tres preguntas:

- ¿Es esto verdad?
- ¿Estoy absolutamente seguro/a de que esto es verdad?
- ¿Este pensamiento me aporta calma? Si la respuesta es no, ¿qué puedo pensar o hacer en esta situación para tener paz?

Recuerda «que lo posible no es probable». Es importante mantener la esperanza y recordar que una parte mayoritaria de las personas enfermas padecen este virus en sus formas más leves.

5. Concéntrate en lo que sí puedes hacer

Enfócate en los recursos que tienes a tu alcance de un modo realista, lo que está bajo tu control. Enfócate en la solución del problema, adaptándote a las circunstancias.

Felicítate por los avances. Busca colaboración y apoyo.

6. Apóyate en tu red de ayuda mutua y cultiva tus afectos

El Estudio de Desarrollo de Adultos de Harvard probablemente es el estudio más largo de la vida adulta en la historia, durante 75 años rastrearon la vida de 724 personas y la conclusión a la que llegaron es que las buenas relaciones nos hacen más felices y saludables. No es lo mismo estar solo/a que sentirse solo/a. En esta época de movilidad reducida, utiliza el tiempo del que dispongas, ya sea en la distancia o con tu familia si convives con ella, para cultivar tus afectos y expresar tus sentimientos.

7. Sigue una dieta hipoinformativa

La sobrecarga de información actual puede intoxicarnos y, ocasionalmente, confundirnos más. Mantente prudentemente actualizado mediante fuentes fiables de conocimiento y dosifica la exposición a los medios de comunicación, redes sociales y grupos de Whatsapp. Son necesarios espacios de «descompresión» y desconexión de la situación actual.

8. Cultiva estados emocionales positivos

Trátate con amabilidad, con comprensión. No te juzgues. Introduce en tus rutinas diarias actividades que te aporten bienestar: bailar, pintar, hacer collage, manipular arcilla, etc. No te olvides de reír. Incluye la música, pues es bien conocido su efecto para reducir la ansiedad y la depresión.

9. Pide ayuda si lo necesitas

A veces no es suficiente con identificar las emociones y reconocer los signos de estrés. En ocasiones, necesitamos ayuda o incluso herramientas profesionales para conectar con las demás personas: compañero/as, pacientes y, por supuesto, con nosotros/as mismos/as.

10. Asegúrate espacios de parar y descansar

Tanto dentro como fuera del trabajo, es necesario que encuentres momentos de desconexión. Evita hablar del coronavirus todo el tiempo. Después de una situación urgente, dedica 10 o 15 segundos a pararte y a reducir la tensión con varias respiraciones profundas, reconociendo el valor de lo que acabas de hacer.

CONSERVA TU EQUILIBRIO

Físico

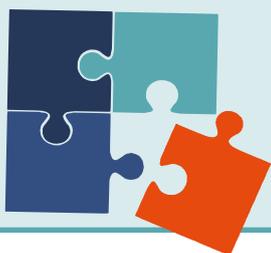
- Muévete, haz a diario 30 min al menos de actividad física.
- Exponete a la luz solar, evitando las horas centrales del día. Hidrátate, bebe agua en cantidad suficiente.
- Consume fruta, verdura, frutos secos, semillas, legumbres de temporada y de cercanía.
- Descansa, mantén momentos de parar durante el día y cuida el sueño.

Mental

- Cultiva los pensamientos que te aportan calma.
- Evita la sobreinformación, cuida tu higiene mental y busca fuentes fiables.
- Conéctate con tu vocación de servicio y con tu objetivo.
- Comparte con tu equipo, aprende de aciertos y de las áreas de mejora.

Emocional

- Siente las emociones en tu cuerpo y explora tus sensaciones físicas.
- Haz respiraciones completas, usa tu diafragma y clavículas.
- Expresa cómo te sientes, deja espacio a la vulnerabilidad.
- Cultiva la compasión: no todo depende de ti.
- Dedica tiempo cada día a algo que te haga sentir bien.
- Usa tu parte creativa para disfrutar y dar salida a emociones: pinta, escribe, etc.
- Usa el sentido del humor y el poder de la risa para potenciar tu inmunidad.
- Utiliza la música como catalizador emocional.



Y RECUERDA

El cambio es consustancial a la vida.
Las personas se mueren, no «se nos mueren».

CUIDA DEL PACIENTE Y SUS FAMILIAS

1. Presencia

Atendemos a los pacientes solos, sin sus familias. Estar presentes, en disposición plena para atender sus necesidades, transmitiendo serenidad y esperanza es un pilar importante en la atención inicial a pacientes con sospecha o diagnóstico de COVID-19.

2. Comunicación con conciencia

Los pacientes sienten miedo al conocer el diagnóstico, por lo que nuestra labor de comunicar y acompañar se vuelve indispensable.

Debemos proporcionar la información con lenguaje sencillo, sin tecnicismos y de forma progresiva, asegurarnos de que se comprende y dando espacio para acoger las emociones que van surgiendo. Nos ponemos a disposición para responder preguntas, siempre transmitiendo un mensaje de esperanza. Recordemos vigilar nuestro tono de voz, el ritmo y la postura corporal, evitando la rigidez.

La obligatoriedad de los equipos de protección dificulta la comunicación, no nos oyen bien, no ven nuestro rostro, no podemos tocar. Una mirada amable, comprensiva y compasiva es necesaria para apoyarnos en nuestra tarea de comunicar y, más aún, una mala noticia. Puede ayudarnos el poner nuestro nombre en algún lugar visible, pantalla de protección, gorro, etc.

3. Facilitar la comunicación con familiares

Es imprescindible asegurar la información con familiares, siempre que sea posible, que sea el propio paciente quien se comunique si la situación clínica lo permite o que podamos facilitararlo. Si no es así, la comunicación telefónica se basa en los mismos principios.

4. Facilitar la expresión emocional en el caso de aislamiento y en el acompañamiento al final de la vida

Si somos los profesionales que atendemos a un paciente aislado, intentamos facilitar que se exprese acerca de cómo se siente, incluso a través de formas artísticas como la pintura o la escritura. Una llamada telefónica de seguimiento puede significar ese hilo de conexión con el mundo exterior.

5. Los pacientes mueren, no «se nos mueren»

El proceso de morir, igual que el de nacer, es consustancial a la propia vida. Lo hacemos lo mejor que podemos, aunque, en ocasiones, nuestro papel no es el de salvar vidas sino el de acompañar y cuidar. Vigilar nuestra relación con el proceso de morir es importante para acercarnos a él desde un lugar amable y dócil.

CUIDA DE TU EQUIPO

1. Piensa en equipo

Comunícate con tus compañeros de forma clara y alentadora. Mima a tu equipo. El elogio sincero motiva a seguir hacia adelante y el error comprendido puede ser un buen punto de aprendizaje y mejora. Reconoce a tus colegas, formal o informalmente.

2. Comparte

Pensar en «nosotros», cultivar y mantener el contacto con nuestros compañeros nos protege del aislamiento y nos permite generar espacios de ventilación emocional donde poder expresarnos. Permite compartir frustraciones y soluciones, que generan una pequeña sensación de logro. Refuerza tu sentido de pertenencia.

3. Respeta y acoge las diferencias, acepta las contradicciones

Ante situaciones de crisis, algunas personas necesitan hablar y expresarse, otras en cambio necesitan silencio e introspección. Existen muchas formas de comunicarse y el silencio también es una de ellas. Reconoce y respeta estas diferencias en ti, tus compañeros y tus pacientes.

4. Descubre el poder de la colaboración

En estas semanas la colaboración entre especialidades es la norma y es increíble la unión y la sensación de tener más respuestas que esto ha generado. Hemos salido de nuestra zona de comodidad y, a pesar de ello, estamos aprendiendo más que nunca y poniendo de relieve habilidades de las que ni éramos conscientes.

5. Entrena tu empatía y la importancia de los pequeños gestos

Muchos profesionales no están en sus puestos habituales y ninguno de nosotros está haciendo su trabajo con normalidad. Ahora entendemos mejor al otro, sus dudas, sus carencias... que también son las nuestras. Entendemos la importancia de los pequeños gestos: una sonrisa, un «¡ánimo!» de otros colegas no asistenciales, unas bandejas de bombones para endulzar la tarde, unos gorros donados, etc. Aportamos e importamos.



REFLEXIONA

¿Qué te está aportando esta situación vital como ser humano? ¿Qué estás aprendiendo? ¿Quién te gustaría ser cuando todo esto termine?

Imaginate dentro de un año cuando esta situación haya pasado. ¿Cómo te habría gustado haberte sentido mientras vivías la crisis del coronavirus? ¿Es así como te estás sintiendo ahora? ¿Qué deberías hacer ahora mismo para vivirlo de ese modo?

Hazte estas preguntas en lo individual y también en lo colectivo; con tu equipo de trabajo, con tu familia, con tus amigos, etc. Es momento de entrenar nuestra resiliencia. Esta situación límite nos confronta con nuestras fortalezas y nuestras debilidades. Nos acerca más al ser humano que somos y, desde esa empatía, nos acerca a los demás.

«Seamos el cambio que queremos ver en el mundo» (Ghandi).

Cuidémonos para poder cuidar. Ahora más que nunca.

Bibliografía

- Alivia M, Guadgni P, Di Sardina PR. Towards salutogenesis in the development of personalised and preventive healthcare. EPMA Journal. 2011; 2:381-4.
- Benito E, Rivera P. El cultivo de la autoconciencia y el bienestar emocional de los profesionales que trabajan con el sufrimiento. RIECS. 2019; 4(1): 115. DOI: <https://doi.org/10.37536/RIECS.2019.4.S1.115>
- Brown B. Los dones de la imperfección. Editorial Gaia; 2010.
- Frankl V. El hombre en busca de sentido. 3ª ed. Barcelona: Editorial Herder; 2015.
- García Campayo, J. La práctica del «estar atento» (mindfulness) en medicina. Impacto en pacientes y profesionales. Aten Primaria. 2008;40(7):363-6.
- Hayashi T, Murakami K. The effects of laughter on post-prandial glucose levels and gene expression in type 2 diabetic patients. Life Sciences. 2009; 85; 185-7.
- Martin R. Humor, laughter and physical health: Methodological issues and research findings. Psychological Bulletin. 2001;127(4):504-19.
- Miranda M, Hazard S, Miranda P. Music as a therapeutic tool in medicine. Rev Chil Neuro-Psiquiat. 2017; 55(4): 266-77.
- Provine R. Laughter: A scientific investigation. Penguin Press; 2001.
- Seguro H, Cárdenas G, Burgos R. Nutrientes e inmunidad. Nutrición Clínica en Medicina. 2016;10(1):1-19.
- Waldinger RJ. What makes a good life? Lesson from the longest study on happiness. [Internet.] Harvard Second Generation Study. Disponible en: <https://www.adultdevelopmentstudy.org/>
- Waldinger RJ. The long reach of nurturing family environments: links with midlife emotion- regulatory styles and late-life security in intimate relationships. Psychol Sci. 2016 Nov;27(11):1443-50.