

Guía de Auto y mutuo cuidado de equipos Hospital de Linares

Dirigida para jefaturas, equipos y funcionarios del Hospital de Linares como guía de cuidado individual y grupal



**Unidad de Desarrollo Organizacional
Subdirección de las Personas
Hospital de Linares**

INDICE

- Introducción 3**
- Conceptos claves 4**
- Algunas causas del malestar laboral: 5**
- Estrategias de mutuo cuidado..... 6**
- Estrategias de Autocuidado 8**
 - Autocuidado en contextos de crisis 8**
 - Autoconsciencia 9**
- ANEXO 1: Importancia de la respiración 10**
- ANEXO 2: Técnicas de respiración 11**
- ANEXO 3: Otras acciones de Autocuidado 13**
- ANEXO 4: Flujograma de atención psicológica para funcionarios..... 15**
- Referencias: 16**

Introducción

Los espacios de autocuidado generalmente son pensados como jornadas fuera del espacio laboral para el desarrollo de actividades recreativas y de encuentro de los equipos. Sin embargo, resulta importante destacar que existen diferentes maneras de cuidado individual y estrategias para cuidar al equipo de trabajo, muchas veces no visibilizadas y plasmadas en acciones cotidianas que favorecen el clima laboral y el manejo del estrés laboral.

Para lograr el autocuidado es necesario tomar conciencia de la labor profesional, dada la naturaleza de nuestro trabajo, y esto implica asumir que presentamos un alto riesgo por cuanto trabajamos con la vulnerabilidad ajena

Asumiendo estas ideas fuerza, la noción de autocuidado o cuidado de equipos nos obliga a desarrollar un foco más preventivo y fomentar el involucramiento de los distintos integrantes del equipo o estamentos para el desarrollo del mutuo cuidado. En este contexto, es fundamental el rol de la organización y la jefatura, siendo el cuidado de los equipos responsabilidad de la Organización, como agente promotor de cuidado. De esta manera, las iniciativas individuales puedan encontrar respaldo y apoyo explícitos a través de hechos concretos y acciones colectivas orientadas al bienestar grupal.

La presente guía se enmarca en los lineamientos especificados en la Política de Reconocimiento funcionario, la cual toma como línea base el cuidado de aquellos que cuidan y la promoción del buen trato laboral. Inherentemente, busca contribuir al bienestar integral de los funcionarios, junto con disminuir los niveles de ausentismo laboral.

Hagamos un



Conceptos claves

Autocuidado

- Es un hábito de acción personal para el resguardo de nuestra salud que se refleja en todas las acciones que la persona realiza para lograr mantener su vida dentro de un equilibrio entre salud y calidad de vida.

Mutuo Cuidado

- Es la acción de cuidarnos los unos a los otros, pensando en el beneficio grupal, generando espacios de **contención, distensión y apoyo*** para mantener la salud y bienestar del grupo en general.

**Hablar de apoyo implica reconocer la importancia de la conexión interpersonal, la cual se desarrolla con conductas de afiliación, cuidado y vínculo en el trabajo, siendo relevante conectar con otros, saber que no me encuentro solo. Esto produce una sensación de satisfacción que está asociada a una “calma” positiva, y a una sensación de bienestar en todo ámbito.*



Algunas causas del malestar laboral:

- ❖ Naturaleza del trabajo de ayuda Implicación con usuarios
- ❖ Contaminación temática
- ❖ Falta de retroalimentación
- ❖ Falta de atención a necesidades técnicas, emocionales, relacional



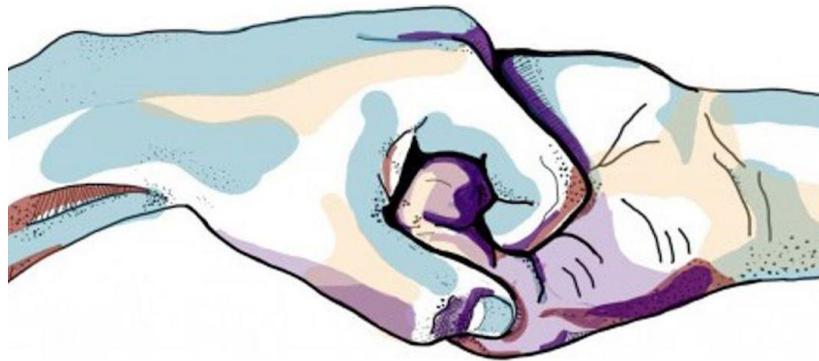
Síndrome de Burnout: síndrome resultante de un estado prolongado de estrés laboral, que afecta a personas cuya profesión implica una relación con otros, en la que el eje del trabajo es el apoyo y la ayuda ante los problemas. Dicho síndrome se puede manifestar en aumento del ausentismo laboral y bajo desempeño.

Este síndrome abarca los siguientes síntomas:

- **Agotamiento emocional:** sensación de cansancio, disminución o pérdida de recursos emocionales, lo que además puede verse acompañado por autorreproches, sobrerresponsabilización, sentimientos de culpa o una creciente insensibilización frente a las situaciones que afectan a otros.
- **Despersonalización:** emergencia de actitudes y emociones negativas hacia el otro y su sufrimiento, insensibilidad y/o cinismo: comentarios negativos, burlas, etc.
- **Falta de realización personal:** ideas y sensaciones de falta de logro o de incompetencia en el ámbito laboral.

Estrategias de mutuo cuidado

- ✓ **Desayunos compartidos y/o almuerzos de camaradería:** como forma de esparcimiento que sobrepasa el plano laboral, pero que aporta constructivamente a él. Se puede establecer una instancia al mes donde el equipo o turno pueda salir a almorzar en conjunto, e iniciar o terminar una semana laboral de una manera diferente y amena. Para servicios que trabajan en sistema de turno se recomienda su realización en día libre.
- ✓ **Reuniones de contención y retroalimentación:** espacios en que se comparten experiencias de trabajo de dificultad y presión, en donde los trabajadores/as puedan expresarse, decir cómo se sienten, reflexionar sobre algún tema de importancia para todos/as, etc.
- ✓ **Evitar la contaminación temática en espacios de distracción:** hablar de otros temas en instancias donde el foco esté puesto en compartir con los compañeros.
- ✓ **Búsqueda de fechas significativas para el equipo:** de manera de generar espacios de camaradería (se sugiere designar un equipo organizador encargado de realizar estas actividades).
- ✓ **Celebración de hitos importantes:** celebrar el nacimiento de un hijo/a, los días de profesiones, los cumpleaños, estamentos, etc., son instancias que permiten una vinculación profunda entre pares y un reconocimiento a los otros.
- ✓ **Juegos y dinámicas de equipo:** para fechas especiales como día del amigo, día del trabajador, navidad, etc., se puede proponer jugar al amigo secreto entre todos los miembros del equipo. Esto conecta a las personas, las ayuda a conocerse más y el trabajo se vuelve más motivador.
- ✓ **Colaboración entre pares:** generar normas internas de colaboración entre las personas contribuye a un sentimiento de apoyo social y respaldo, tales como contactar a un compañero con licencia, preguntarle cómo está, ofrecer ayuda, entre otros.
- ✓ **Resolución no confrontacional de conflictos:** donde el foco estará puesto en que las jefaturas, coordinadores y/o jefes de turno, puedan resolver oportunamente situaciones de conflicto (con un tercero neutral como testigo).
- ✓ **Pausas restaurativas:** realizar acciones de entre 3 a 5 minutos, que permitan desconectarnos del trabajo (ej. pararse y dar una vuelta, ir a conversar con un compañero/a de otra oficina, escuchar una canción que nos guste, respirar tranquila y profundamente por un tiempo, etc. (ver anexo).



ESTRATEGIAS INSTITUCIONALES	OBJETIVO	¿CÓMO IMPLEMENTAR?
Rutina de Ejercicios Físicos	Amortiguar los efectos del estrés y darnos unos minutos de desconexión, que ayudan a revitalizar nuestro cuerpo y mente, como estiramientos, etc.	<p>Se sugiere contar con el apoyo de kinesiólogos del servicio en épocas del año de menor demanda asistencial o estudiantes en práctica de la carrera de Kinesiología.</p> <p>Se propondrá curso PAC año 2024 "Formación de monitores de Pausas activas".</p>
Capacitaciones	Desarrollar las propias habilidades para el crecimiento profesional y otorgar espacio/tiempo necesario para que los funcionarios/as puedan hacerlo, sin que esto perjudique su trabajo.	El foco estará puesto en difundir con anticipación las capacitaciones (1 mes antes). Se espera que la Unidad pueda reportar a los servicios la nómina de funcionarios que han asistido a cursos, para que las jefaturas puedan reconocer a quienes dar prioridad.
Realizar rituales de incorporación y despedida	Facilitar la integración de personas nuevas al equipo, ayudando a entender la cultura y la relación de los miembros del equipo, y facilitando al equipo conocer al nuevo integrante.	Se actualizará curso de Inducción. Se continuará con rituales de despedida, como la última marcación.
Desarrollo Unidad de Salud Ocupacional	Facilitar el acceso a salud integral para los funcionarios, velando por la promoción de su salud mental, física y social.	Se tiene por objetivo consolidar la Unidad de Salud Ocupacional con equipo multidisciplinario.

Estrategias de Autocuidado

1. **Registro oportuno y visibilización de los malestares:** en nuestra sociedad es considerado un valor el ser "aguantador" o "aguantadora", especialmente esta capacidad de invisibilizar los malestares. Se recomienda registrar malestares físicos y psicológicos.
2. **Mantenimiento de áreas personales libres de contaminación:** esto se refiere a la necesidad de tener espacios de oxigenación, en que la persona pueda airearse, nutrirse, en actividades absolutamente alejadas de las temáticas de trabajo.
3. **Evitar la saturación de las redes personales de apoyo:** no contaminar las redes personales, como la pareja, los hijos, los amigos, que son un factor protector muy importante en el área de soporte emocional.
4. **Vaciamiento y descompresión:** el vaciamiento debe ser hecho entre pares, personas que no necesiten explicaciones y que estén al tanto del tipo de problemas. No implica recibir asesoría, se trata de compartir la pesada carga emocional del impacto que provocan contenidos muy fuertes.
5. **Ubicación de la responsabilidad donde corresponde:** evitar autoresponsabilizarse en exceso y evitar culpar a otros.
6. **Sentido del humor y relativización:** entender que no siempre tenemos el control y que el peor escenario casi nunca se hace realidad.
7. **Desarrollar intereses:** hacer deporte, andar en bicicleta, salir a caminar, ver series, hacer manualidades, aprender una nueva habilidad, son instancias que nos permiten cuidar nuestro cuerpo y mente que nos entregan un espacio de disfrute.

Autocuidado en contextos de crisis



- ✓ Toma datos de realidad de fuentes fiables.
- ✓ Tómate un tiempo para mirar atrás y analizar cómo has logrado salir de momentos difíciles pasados.
- ✓ Haz ejercicio. Tanto si te sientes triste o abatido, como si tu estado es de ansiedad.
- ✓ Si conoces técnicas de relajación es el momento de ponerlas en práctica.
- ✓ Si tienes a alguien cercano y de confianza, apóyate en esa persona. Comunicar lo que nos ocurre ayuda a calmarnos, ordenar pensamientos, encontrar apoyos y alternativas.
- ✓ Ganar conciencia de los hábitos en los que nos excedemos.

Autoconsciencia

Se trata de darnos un momento del día para conectarnos con nosotros mismos, con nuestras sensaciones físicas, emociones y pensamientos. Esto puede servir para tomar medidas cuando notamos, por ejemplo, molestias físicas que deben ser tratadas, emociones que deben ser atendidas o pensamientos irracionales que más que ayudar, aumentan los niveles de estrés.

*Frente a un pensamiento que nos atormenta es beneficioso preguntarse, **¿es útil para mi pensar esto?** Muchos pensamientos son expresiones de situaciones que no han ocurrido y en dichos casos es importante intentar centrarnos en lo que está ocurriendo. No se trata de buscar un pensamiento positivo, sino de ser realistas para contener ese miedo anticipatorio.*

Importancia de reconocer e identificar las emociones:

- 1. Componente neurofisiológico:** taquicardia, sudoración, vasoconstricción, cambio en el tono muscular, secreciones hormonales, cambios en los niveles de ciertos neurotransmisores.
- 2. Componente comportamental:** coincide con la expresión emocional. El lenguaje no verbal y principalmente las expresiones del rostro y el tono de voz aportan señales bastante precisas.
- 3. Componente cognitivo:** consiste en tomar conciencia de la emoción, colocando un nombre a lo que sentimos.



ANEXO 1: Importancia de la respiración

¿Cómo funciona la respiración?

- ❖ Cuando respiramos entra oxígeno en los pulmones y se expulsa dióxido de carbono (CO₂). El oxígeno es transportado a la sangre. Esta llega al corazón con un alto contenido en oxígeno y es bombeada a los diferentes órganos del cuerpo. Nuestro organismo utiliza el oxígeno como combustible para “quemar” los hidratos de carbono, grasas o proteínas y producir energía. Al quemar estas sustancias, se produce CO₂ que vuelve a los pulmones para ser expulsado. Una respiración correcta es aquella en la que el nivel de dióxido de carbono CO₂ en los pulmones se mantiene estable.

¿Cómo tendemos a respirar normalmente?

- ❖ Muchas veces cuando respiramos, tomamos poco aire y/o lo llevamos sólo hasta la zona media de los pulmones y, por tanto, la sangre se oxigena muy poco.

¿Qué le pasa a mi respiración cuando me pongo nervioso?

- ❖ Que se acelera, entrando más oxígeno, pero liberando más CO₂, provocando el fenómeno de la hiperventilación.

¿Qué produce la hiperventilación en mi cuerpo?

- ❖ Que se reduzca el CO₂ en mis pulmones lo que provoca también un descenso en el CO₂ sanguíneo. Este descenso del CO₂ en la sangre genera las siguientes sensaciones: hormigueo, calambres, mareo, oleadas de frío y calor, tensión muscular, flojera de piernas, perturbaciones visuales, palpitaciones, temblores. Además, para regular el nivel de CO₂ sanguíneo, el cerebro ordena reducir el impulso de respirar. En consecuencia, podemos tener la sensación de que nos ahogamos; entonces nos ponemos más nerviosos y, además, intentamos respirar más rápido o más profundamente; es decir, todavía hiperventilamos más.

¿Cómo puedo respirar correctamente y controlar la ansiedad?

- ❖ Cuando anticipe que una situación le va a poner nervioso o cuando note las primeras sensaciones, respire de un modo lento, regular, diafragmático y no demasiado profundo. Inspire por la nariz durante 3 segundos utilizando el diafragma, espire por la nariz o por la boca durante 3 segundos y haga una breve pausa ante de volver a inspirar. Una vez en la situación, y en caso de que todavía esté nervioso, continúe respirando de esta forma.

¿Por qué tengo que respirar de forma lenta, regular, diafragmática y no demasiado profunda?

Lenta y regular: porque esto facilita que desciendan las constantes vitales: el ritmo cardíaco, la tensión sanguínea, la tensión muscular, etc. Por tanto, cuando estamos nerviosos conviene respirar más lentamente.

Diafragmática: muchas veces cuando respiramos, tomamos poco aire y/o lo llevamos sólo hasta la zona media de los pulmones y, por tanto, la sangre se oxigena muy poco.

No demasiado profunda: es importante tomar una cantidad de oxígeno suficiente para que nuestro cuerpo tenga la energía necesaria, pero tampoco conviene hiperventilar.

¿Qué puedo hacer en caso de que este muy activado?

Haga una inspiración lenta y profunda por la nariz durante 5 segundos, retenga el aire durante 5-7 segundos y espire lentamente por la nariz o por la boca durante unos 10 segundos. Realice entre 3 y 5 respiraciones profundas (para dejar de respirar rápido y no hiperventilar) y continúe con una respiración controlada.

ANEXO 2: Técnicas de respiración

La forma como respiramos modifica nuestras emociones. Cuando botamos el aire nos relajamos más que cuando inspiramos (al contrario de lo que se suele creer), por lo que podemos entrar en un estado de calma si prolongamos el tiempo en que nuestros pulmones están vacíos.

Adoptar una postura relajada y cómoda, poniendo los pies en el piso y sintiendo ese contacto. La persona puede cerrar los ojos o mirar un punto fijo con la mirada baja y comenzar a realizar respiración abdominal.



1

INSPIRACIÓN
4 tiempos.



2

EXHALACIÓN:
POR LA NARIZ O
POR LA BOCA.
4 tiempos.



3

RETENCIÓN CON
LOS PULMONES
“VACÍOS”.
4 tiempos.

Para ayudarse, puede repetir mentalmente y de forma lenta la palabra *calma* o *tranquilo* cada vez que bote el aire o puede imaginar que la tensión se escapa con el aire que bota. Este ejercicio se puede practicar durante 10 minutos, en la mañana, al almuerzo, antes de irse a dormir o cada que sienta que está comenzando a angustiarse mucho.



Respiración en situaciones de estrés

- Cuando vayas con prisa al trabajo o a llevar a los hijos a la escuela, presta atención a tu respiración. **Si se vuelve superficial e intermitente, estás estresado/estresada.**
- Para reducir la ansiedad, **respira lentamente por la nariz, estirando tanto la inhalación como la exhalación durante tres segundos.** Aguanta la respiración durante unos momentos.

Respiración al inicio del trabajo:

- Antes de comenzar la jornada laboral, **siéntate en una silla con la espalda recta, los hombros relajados y la barbilla paralela al suelo. Mantén la cabeza recta.**
- Coloca tu mano derecha sobre tu estómago. **Inhala y exhala profundamente varias veces para que tu mano suba y baje al ritmo de la respiración.** Trata de sentir cómo todo el cuerpo se llena de aire.

ANEXO 3: Otras acciones de Autocuidado



Aliméntate de forma saludable y balanceada, incluyendo en tu dieta frutas y verduras.



Mantente hidratado durante todo el día.



Realiza ejercicio físico como mínimo 30 minutos al día.



Cuida tu higiene personal diaria y evita enfermedades.



Ten un horario de sueño establecido, respetando los ciclos de sueño.



Mantén un entorno familiar saludable, que atienda y respete tus necesidades afectivas.



Organiza tu tiempo para evitar ponerte en situaciones de estrés innecesarias.



Date un tiempo para ti, úsalo para relajarte practicando tus actividades favoritas.

Higiene del sueño

El sueño de calidad nos ayuda a mantener la salud mental, ayuda a las personas a concentrarse durante el día, por lo que garantiza una buena salud y calidad de vida.

Recomendaciones:

- Trata de eliminar fuentes de ruido como son el teléfono, la radio, televisión. Se recomienda utilizar tapones auditivos y eliminar todas posibles fuentes de ruido doméstico como son aspiradora, lavadora, etc.
- Ubica un lugar para dormir en el punto más aislado de la casa. Crea la posibilidad de oscurecer al máximo tu dormitorio y procura que la habitación esté a la temperatura adecuada.
- Sigue las rutinas habituales de acostarte cada vez que quieras dormir (lavarse los dientes), así se establecen las señales que desencadenan, con el tiempo, en el reflejo condicionado del sueño.
- Evita el alcohol, produce sueño corto seguido de insomnio.
- Evite la cafeína (café, té, chocolate) seis horas antes de acostarse.
- Come liviano, evita alimentos grasos o flatulentos y las comidas picantes o azucaradas cuatro horas antes de acostarse.
- Establezca una hora habitual para acostarse y despertarse (de lunes a domingo).
- Realice siestas menores a 45 minutos.
- Haga ejercicio con regularidad, pero no antes de acostarse.
- Use ropa de cama cómoda y acogedora.
- Evite usar su cama para trabajar

Trabajo en el Turno Nocturno

Se requiere comer liviano durante el trabajo nocturno, prefiriendo comidas fáciles de digerir. Algunas alternativas recomendables son las carnes de aves, pescados, vegetales, frutas, pan integral, cereales. Reduzca la ingesta de grasas, mantequilla, carnes rojas y frituras. Evite los aliños.

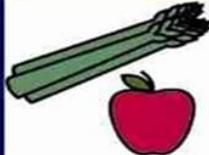
Desayuno (5 – 7 p.m.):

Prefiera proteínas, alimentos bajos en grasa, carbohidratos (frutas, pan). Si planea ir a dormir antes de trabajar, prefiera una porción pequeña y liviana.



Colación en el trabajo:

Prefiera sopas y ensaladas, sopa y un sándwich liviano, proteínas livianas (pescado, legumbres) y vegetales.



Refrigerios durante y antes del trabajo:

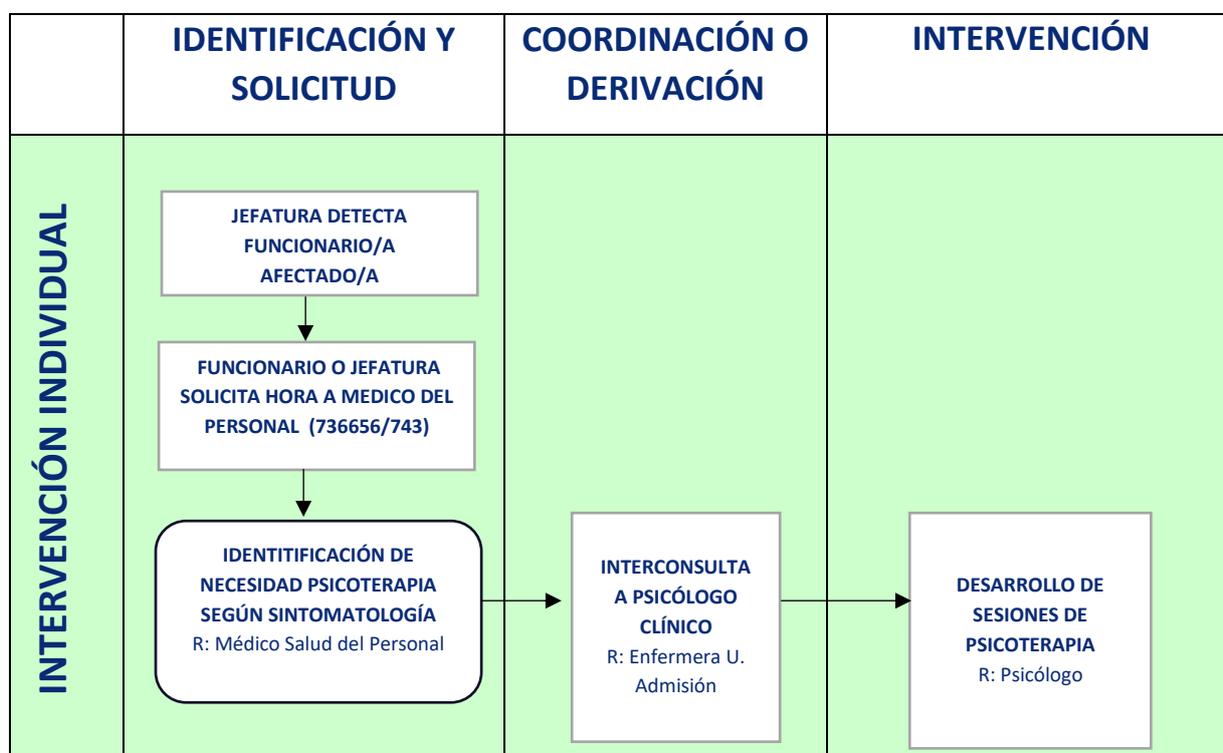
Elimine la cafeína durante la segunda mitad del turno. Prefiera alimentos bajos en grasa, frutas, frutas secas, cereales, galletas.

Antes de dormir (en cualquier turno):

Si acostumbra a dormir inmediatamente después de terminado su turno, puede comer un refrigerio pequeño y liviano. Si acostumbra a dormir más tarde, la ración puede ser más grande, pero no más pesada. No consuma alimentos pesados o difíciles de digerir cerca o inmediatamente antes de dormir. Evite el consumo de alcohol.

Realizar 20 minutos de ejercicio aeróbico antes del turno, no provocará cansancio en ningún trabajador (caminata, bicicleta) y, en general, le ayudará a la recuperación muscular, pondrá a su organismo en una buena disposición de trabajo y además le ayudará a tener una mejor calidad del sueño después de cumplido el turno.

ANEXO 4: Flujograma de atención psicológica para funcionarios



Referencias:

- Guía para el diseño de cuidado de equipos, FACSO (año 2014).
- Ord. N° 1018 de fecha 07.04.21 “Orientación para el autocuidado y mutuo cuidado de equipos” del Servicio de Salud del Maule.
- Manual de Entrenamiento en respiración, Universidad de Barcelona.
- Arón, A.M. y Llanos, M.T. (2004). Cuidar a los que cuidan. En: Sistemas familiares (No. 1-2 Año 200-). p. 5-15