

MEDICO CÚRATE A TI MISMO

H Gómez Martín. Neurología Infantil.

Servicio de Pediatría. Hospital Universitario Salamanca.

EL AMOR DE UNA MADRE



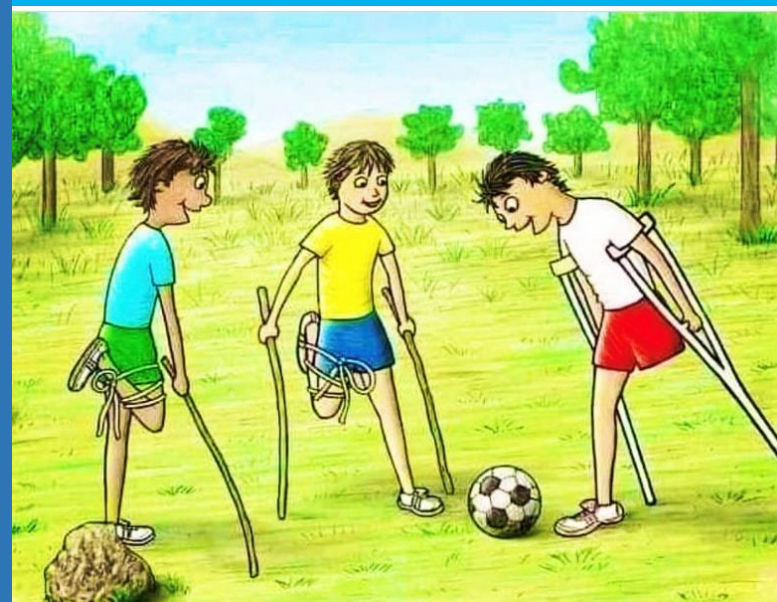
Compasión.

Capacidad de entender lo que le ocurre al otro y moverte a ayudarle.

Factores:

- Familiares, Personales
- Ambientales, culturales

Ecuanimidad



Se ha de aprender.

Se debe cultivar

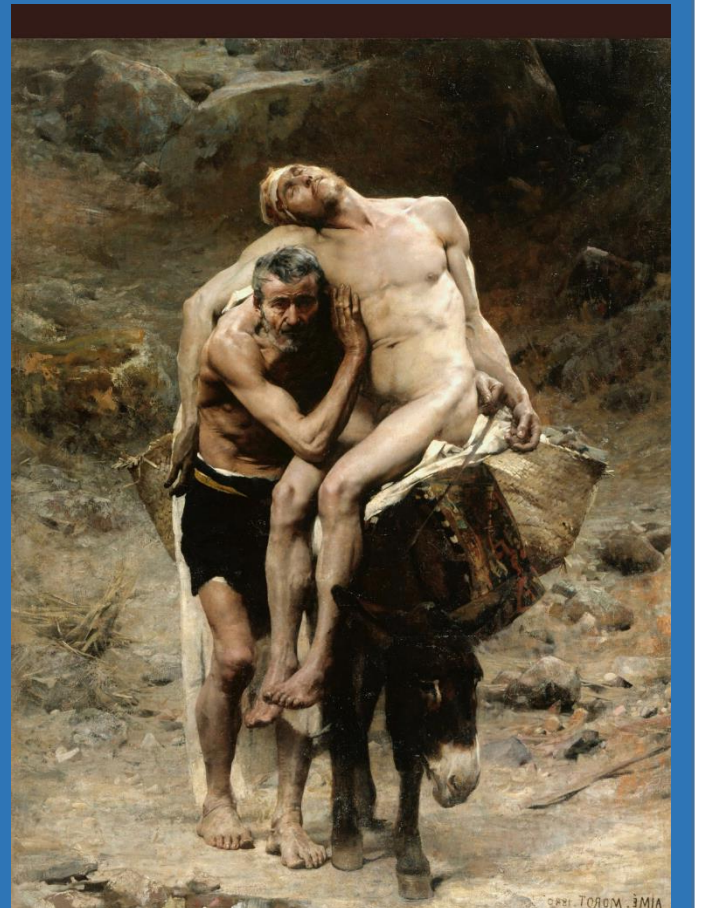
Se puede "gastar"

Cabe la opción de "recargar"

Permite sufrimiento

Niveles: Particular / Equipo /

Organización



Fatiga por Compasión

Factores Personales

Personalidad

Miedos

Condiciones ambientales

Estrés

Identificación

Falta autocuidado



Fatiga por compasión.

Factores laborales/Intitucionales

Ambiente laboral desfavorable

Falta reconocimiento

Carencia medios

Pocos apoyos

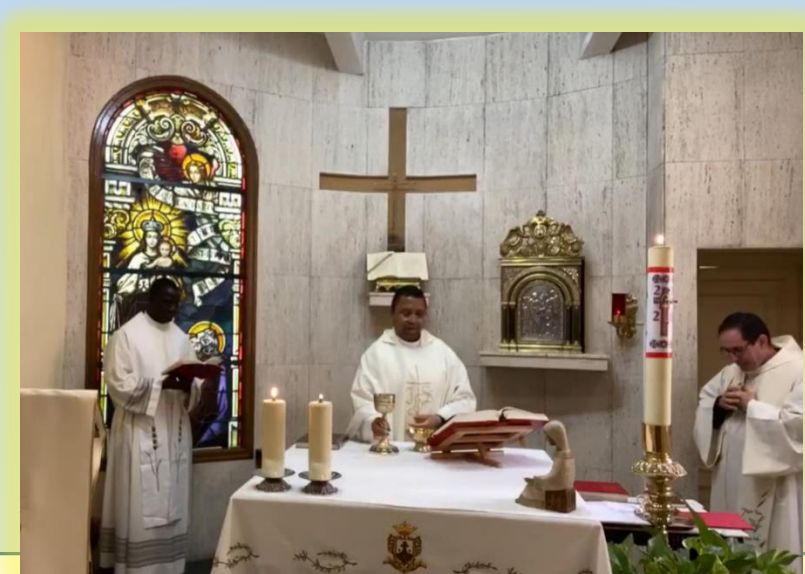
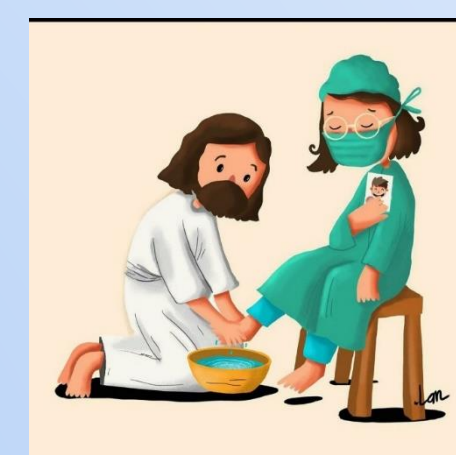
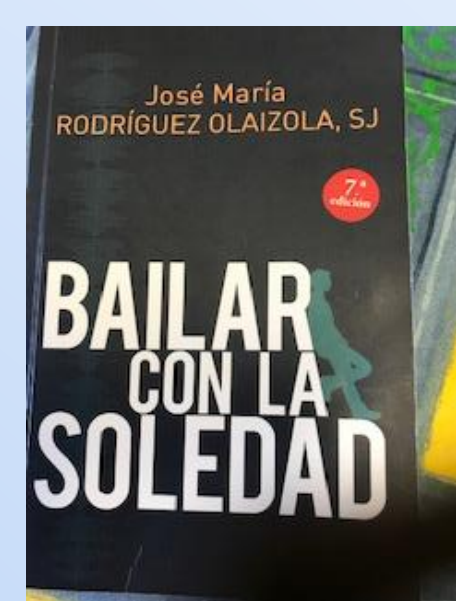
Alta exigencia

Turnos, Descansos



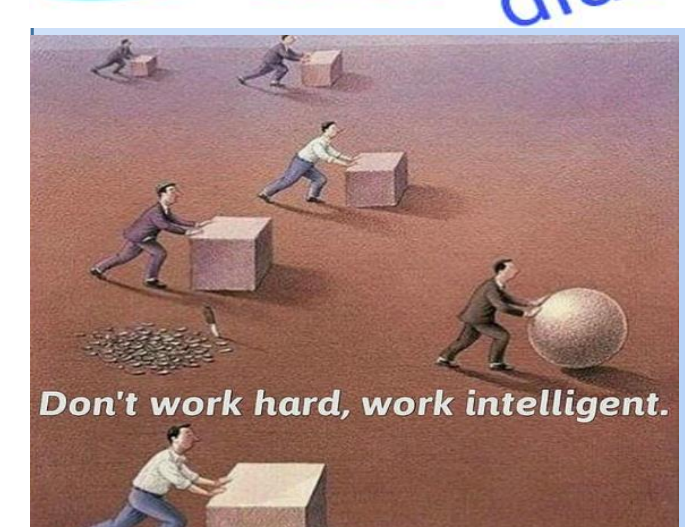
Prevención: F. Personales

- ❖ Autocuidado: películas, libros, opciones multimedia
- ❖ Mindfulness, Relajación
- ❖ Potenciación de la resiliencia
- ❖ Nuevas perspectivas
- ❖ Necesidades espirituales
- ❖ Ejercicio físico
- ❖ Apoyos
- ❖ Efecto Madre Teresa
- ❖ Contacto social



Prevención: Factores laborales/Institucionales

- ❖ Colaboración
- ❖ Apoyo
- ❖ Humor
- ❖ Medidas de protección
- ❖ Aportaciones voluntarias
- ❖ Descanso
- ❖ Relajación
- ❖ Programas de grupo



MÉDICO CÚRATE A TI MISMO

Dormí y soñé que la vida era alegría.
Desperté y ví que la vida era servicio.
Serví y descubrí que en el servicio se encuentra la alegría. R. Tagore

gracias ♥

