



# Mientras te cuido, me cuido.

Empatía, compasión y resiliencia.

Laura Cuadriello-Arreguín

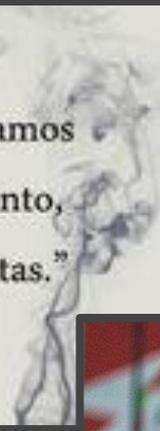
Coach de vida, Psicoterapeuta, Maestra en Liderazgo Organizacional.

Mientras te cuido,  
me cuido.



“Cuando creíamos que teníamos  
todas las respuestas, de pronto,  
cambiaron todas las preguntas.”

- Mario Benedetti



Fotografía de Ricardo Arduengo/AFP



¿Qué es lo mejor que puedes hacer con lo que hoy tienes?

# Avanza

Método de  
autoconocimiento,  
desarrollo y crecimiento  
personal.



A marme  
V erme, mirarme  
A ceptarme  
N utrirme  
Z igzaguear  
A ctuar

# Lo que soy, lo que puedo, lo que necesito...

1. Yo soy...
2. Lo que se supone que debería hacer y saber en esta emergencia es...
3. Lo que realmente estoy pudiendo hacer...
4. Si yo tuviera una varita mágica , el deseo que pediría ahora es...
5. Lo que yo sé, lo que yo he estudiado, la experiencia que tengo me sirve en estos momentos para...
6. Lo que yo necesito ahora como profesional es...



Lo que soy y lo que tengo es parte de lo que trato de ofrecer a quienes atiendo cada día...

Mi capacidad de servicio está fracturada y limitada por las circunstancias en este momento, hay mucho que no puedo hacer, muchas cosas que me duelen profundamente y me frustran; pero hay algo que deseo con todas mis fuerzas, y eso es que mi vocación se mantenga intacta, que no haya nada que la rompa ni la lastime.

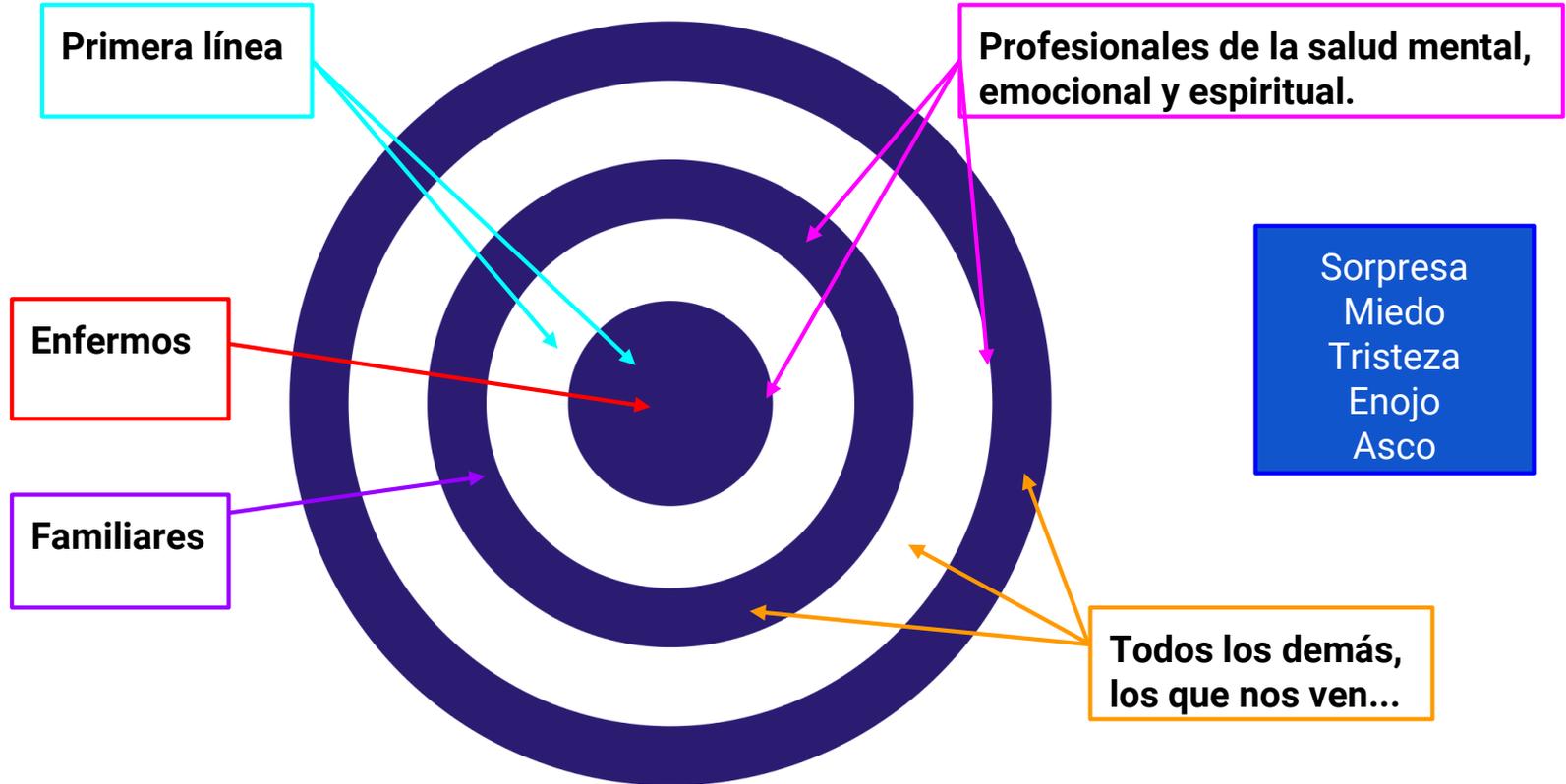
Me siento como un “sanador herido”, con un peso muy grande sobre mí, con muchas lágrimas atoradas en mi garganta y mis puños apretados todo el tiempo.

Cada día pierdo muchas batallas y lo único que me mantiene de pie es pensar en el día en que esta pesadilla se termine y sentir que todo, todo, todo, valió la pena.

Diversidad de personas,  
diferentes necesidades,  
distintas herramientas.



# AYUDÁNDONOS



# ¿Cómo integrar-me emocionalmente en mi labor diaria?

- Tener claro quién soy, en qué creo, lo que puedo hacer con lo que soy y sé, lo que no puede hacer.
- Darle un sentido, una razón de ser, a mi diario ser y hacer.
- Conocer a mi receptor, a mi paciente, a mi comunidad, a mi gente.
- Explorar y acercarme lo más posible a sus necesidades y sus deseos sin “engancharme”.
- Evitar la sobre-responsabilización.
- Trabajar con mi empatía y mi compasión.

- Poner toda la atención posible.
- Practicar la escucha activa, la mirada puesta en ellos, enfoque centrado en la persona, en la comunidad.
- Evitar hacer juicios.
- Lograr un aprendizaje significativo. Te traigo mi conocimiento y lo conecto con el tuyo. No me burlo del tuyo. Le doy sentido. Te amplío el panorama y te doy bases científicas con un lenguaje tuyo, te traduzco.

# Marcos teóricos para ayudarme/ ayudarte.

El arte de ayudar implica  
ayudarme primero yo.

1. Resiliencia. Capacidad de sobreponerse a una adversidad. Boris Cyrulink.
  2. Logoterapia. Buscar el sentido de la vida. Viktor Frankl.
  3. Ikigai. Tener un motivo para existir. Héctor García y Francesc Miralles.
-

# Resiliencia

## ¿Qué puede ayudar a desarrollar la resiliencia?

Según la *American Psychological Association*, puede ayudar a desarrollar la **resiliencia**:

- Establecer y cuidar las buenas relaciones personales.
- No ver las crisis como obstáculos insuperables sino como oportunidades para el crecimiento personal.
- Aceptar la impermanencia, es decir, que el cambio forma parte de la vida y que la adversidad no permanecerá indefinidamente en nuestras vidas, sino que pasará.
- Plantearse metas realistas y persistir en el empeño, pese a las dificultades.
- Cultivar el cuidado y el respeto por uno mismo.
- Estar abierto a aprender de la experiencia de los demás, especialmente de aquellos que son capaces de sobreponerse a la adversidad.
- Mantener una actitud de esperanza y confianza en la vida.

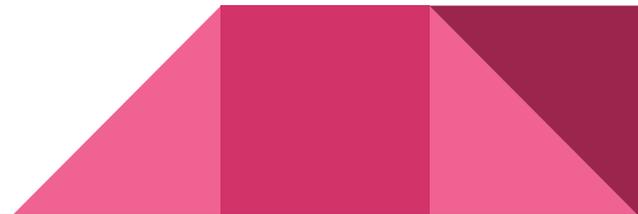
# Sentido de vida

Las condiciones existenciales del ser humano: falibilidad, vulnerabilidad, finitud, hacen que a lo largo de la vida experimentemos la “triada trágica”, culpa porque somos falibles, dolor porque somos vulnerables, muerte porque somos finitos.

En la crisis experimentamos de forma especial tales condiciones; ella nos pone en profundo contacto con nuestra vulnerabilidad. Y nos coloca en una doble posición: el riesgo de deterioro e involución y la posibilidad de aprendizaje, desarrollo y autotrascendencia.

Paradójicamente, es ese estado de vulnerabilidad el que abre la posibilidad de transformación: los esquemas se rompen, las creencias y valores se cuestionan de tal modo que es posible construir una nueva jerarquía, una nueva visión de uno mismo, de los demás, de la vida y por ende, un nuevo sentido.

Ma. Teresa Lemus de Vanek  
Psicóloga clínica por la Universidad Iberoamericana  
Logoterapeuta egresada de SMAEL  
Especialidad en Intervención en crisis  
Fundadora y directora de Logoforo.com



# IKIGAI



# Profesionales de la salud y procesos de duelo en tiempos de coronavirus. / Dr. Luis Botello

Ciertamente, cada uno conoce sus límites... o no. La *American Psychological Association*, por ejemplo, recomienda buscar ayuda psicoterapéutica según una serie de criterios que se refieren al grado en que el problema que nos preocupa limita nuestra capacidad de funcionamiento psicosocial. En este formulario aparecen esos criterios y se puede rellenar de forma anónima y confidencial como forma de reflexión:

<https://forms.gle/u55e81VbRcbx94Bd7>

Decía antes lo de que "... o no" porque desgraciadamente una respuesta frecuente ante la exposición a un exceso de sufrimiento es protegerse desvinculándose emocionalmente. Eso podría ser uno de los riesgos asociados de los profesionales de la salud en el caso de esta pandemia. Si esa autoprotección se llega a convertir en una estrategia de afrontamiento no ya en la práctica profesional sino en la vida cotidiana, entonces puede que ante un problema psicológico estemos en lo que técnicamente se denomina una etapa de *precontemplación* ("a mí no me pasa nada, no sé porqué os preocupáis") o de *contemplación* ("vale, me pasa algo, pero no creo que valga la pena hacer nada al respecto, o simplemente no puedo"). Estas posiciones actúan como factor de mantenimiento del problema, pues nos llevan a no hacer nada para resolverlo. En casos así, escuchar sin prejuicios ni defensividad a los demás y su preocupación por nosotros no está de más.

En Clinica-Galatea.com

# Recursos utilizados

1. **Logoforo.com/Herramientas de la Logoterapia aplicadas a momentos de crisis. Ma. Teresa Lemus de Vanek. Artículo publicado en la Revista Mexicana de Logoterapia encontrado en Logoforo.com**
  2. **Clinica-Galatea.com/Resiliencia; qué es y cómo fomentarla./Enero, 12, 2018**
  3. **Miralles, Francesc y Héctor García. IKIGAI: Los secretos de Japón para una vida larga y feliz. Urano.**
  4. **Clinica-Galatea.com/Profesionales de la salud y procesos de duelo durante la pandemia por SARS-CoV-. Dr. Luis Botello/Mayo, 7, 2020**
  5. **El cerebro en confinamiento/Entrevista radial al Dr. Eduardo Calixto/Martha Debayle/Mayo, 5, 2020**
- 