

XXVII



REUNIÓN DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE URGENCIAS DE PEDIATRÍA



SEUP

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE
URGENCIAS DE PEDIATRÍA

CUIDÁNDONOS | CUIDÁNDOLOS

TALLER

Terapia de regulación de las emociones para profesionales

Héctor Montesdeoca Naranjo y María de los Ángeles Ferrera Fernández

Complejo Hospitalario Universitario Insular Materno Infantil (CHUIMI)

CASO CLÍNICO

Juan es un pediatra que trabaja en el hospital desde hace 20 años. Se especializó en pediatría porque le apasionan los niños y consideraba que así se sentiría realizado laboralmente.

Los primeros 18 años ha trabajado con mucha ilusión, participando en trabajos de investigación, siendo tutor de residentes...Aprovechando lo máximo posible a aprender e implicarse en su trabajo para contribuir en las mejoras del servicio de urgencias de pediatría, en el cual está 5 años después de terminar la residencia.

Juan habitualmente se quedaba a trabajar muchas más horas de las estipuladas debido a su gran vocación y su actitud solía ser muy amable con los compañeros. Sin embargo, desde hace 2 años, Juan se muestra irritable con sus compañeros e incluso con los propios pacientes. Ha realizado escritos reclamando a la jefa de servicio de pediatría la poca valoración que realizan de todos sus esfuerzos y el poco apoyo para realizar sus proyectos.

Desde hace un mes, Juan está de baja por migrañas continuas. Siente poca motivación para trabajar porque se siente "acorralado". Por una parte, se siente decepcionado por el poco apoyo, valoración por parte de su jefa y por otro lado, se siente desmotivado porque necesita ser participativo para sentirse realizado.

Actualmente, Juan no se reconoce y siente que no solo ha dejado de disfrutar de la pediatría, sino también de su familia y de sí mismo.

CASO CLÍNICO

Alba es una enfermera especialista en pediatra que trabaja en el servicio de urgencias de pediatría desde hace 10 años. Se ha sentido muy realizada a nivel laboral y satisfecha con su grupo de trabajo.

El año pasado, tras el efecto de la pandemia, aumentaron los niños que acudían a urgencias por problemas de salud mental. Esta situación a Alba le genera un alto nivel estrés porque siente miedo y a la vez tristeza. No sabe cómo actuar porque lo rechaza. En el servicio organizaron un curso para aprender a realizar la contención pero ella no asistió al curso. Cuando hay que inmovilizar a un niño, ella avisa que no puede porque no asistió al curso. El resto de sus compañeros se ha cansado de dicha situación y ha empeorado el clima laboral en el grupo. Alba se siente cada vez más sola.

Desde hace varios días presentó una crisis de ansiedad, no sabe cuál es el motivo porque estaba de vacaciones con la familia...

CASO CLÍNICO

Susi es una enfermera de pediatría que empezó a trabajar en el servicio de urgencias desde hace 1 año. Tiene miedo porque terminó la carrera hace 7 años y nunca había trabajado con niños. Se siente constantemente en alerta. Sueña con alarmas, sueña que se equivocó con la medicación...Se ha matriculado en un curso on line de enfermería pediátrica para aprender más sobre los niños y tiene una libreta de notas sobre lo que le explican las veteranas.

Hace 5 meses llegó una niña al cuarto de parada. Había tenido un accidente de tráfico y estaba grave. Susi no quería entrar pero le dijeron que ya llevaba un año en el servicio y tenía que hacerlo. Susi se sintió en shock porque la niña tenía la misma edad de su hija y además se parecía. Esa situación más la inseguridad que sentía derivó en que se sintiera bloqueada ante las demandas del pediatra. El pediatra avisó a otra enfermera para que atendiera a la niña. A partir de ese turno, Susi comienza a tener insomnio, a modificar su carácter, sintiendo malestar y protestando con sus compañeros porque ella no quiere estar en triaje, no quiere entrar al cuarto de parada y no se siente comprendida. En la atención a los niños siente miedo, revisa con frecuencia la posible involución de los mismos.

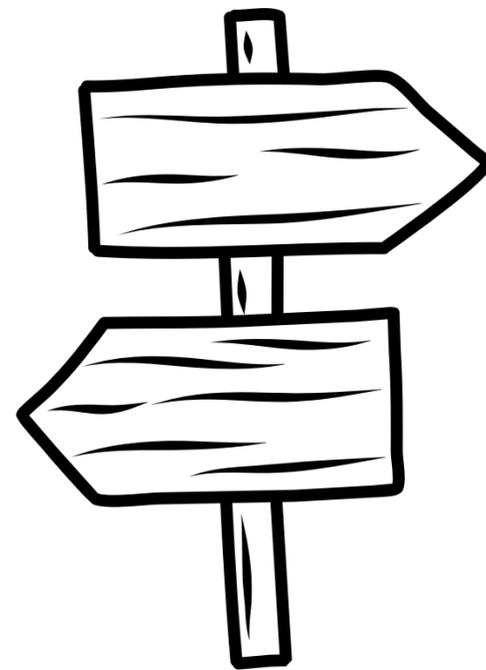
En su casa, la relación con su hija sigue siendo más de enfermera que de madre.

La semana pasada presentó mareos en el trabajo y como llegó una niña al cuarto, sus compañeros creían que lo hizo para no atenderla ella.

¿QUÉ ES EL ESTRÉS LABORAL?

La respuesta, física y emocional, a ese desequilibrio entre las exigencias percibidas y las capacidades de un individuo para hacer frente a esas exigencias. Es la respuesta a un agente o estímulo, ya sea interno o externo, es decir a un agente estresor (INSST,2022)

DISTRÉS



EUSTRÉS

BURNOUT

01

AGOTAMIENTO FÍSICO Y MENTAL GENERALIZADO

Fatiga crónica, subida de peso o pérdida de apetito, dolores musculares, migrañas, problemas gastrointestinales

02

DESPERSONALIZACIÓN Y CINISMO

**Actitud de indiferencia, desapego, reduce interés por su trabajo.
Irritable, distancia social con los compañeros**



03

DESCENSO EN LA PRODUCTIVIDAD LABORAL Y DESMOTIVACIÓN

Desmotivación, no realización laboral. Olvidos frecuentes. Circulo vicioso del estrés

FASES DEL ESTRÉS LABORAL



MANIFESTACIONES CLÍNICAS

Fatiga crónica, dolor de cabeza, pérdida de peso, gastritis, dolor muscular...



MANIFESTACIONES CONDUCTUALES

**Café/alcohol/tabaco/fármacos
Conductas violentas
Relaciones superficiales
Comportamientos de riesgo**



MANIFESTACIONES EMOCIONALES

**Aburrimiento,
distancia afectiva,
impaciencia,
dificultad de concentración,
dependencia,
conflictos familiares...**

XXVII REUNIÓN



¿CÓMO REDUCIR EL ESTRÉS?

CONTROL
ANSIEDAD

ACTITUD
POSITIVA

ACTIVIDAD
FÍSICA

REGULACIÓN
EMOCIONAL
MINDFULNESS



MANEJAR
PENSAMIENTOS
INTRUSIVOS

PONER LÍMITES AL ESTRÉS LABORAL

TOMAR DESCANSO

ESTABLECER METAS RAZONABLES

USO RACIONAL DE TECNOLOGÍAS

ORGANIZACIÓN

HACER COSAS QUE DISFRUTES

APROVECHAR EL TIEMPO LIBRE



PAUSA CONSCIENTE LABORAL

5 min cada hora



**Respiración
consciente**



**Caminata
consciente**

PRÁCTICA ANTIESTRÉS

