



Enfermería Clínica

www.elsevier.es/enfermeriaclinica



EDITORIAL

La gestión de las emociones en la práctica clínica. Un camino inteligente y sanador para mejorar la salud de las personas



The management of emotions in clinical practice. An intelligent and healing way to improve the health of people

José Luis Bimbela Pedrola*

Área de Gestión de Servicios y Profesionales de la Salud, Escuela Andaluza de Salud Pública (EASP), Granada, España

Recibido el 14 de febrero de 2018; aceptado el 21 de febrero de 2018

A modo de prólogo: ¡cuánta emoción!

«Regular las emociones es el próximo paso de la evolución humana»

Instituto de las Matemáticas del Corazón (HeartMath Institute)¹

Me conmueve escuchar a Pilar comentándome los detalles de su última guardia en el hospital. Cuánta pasión y compromiso. Cuánta entrega y dedicación. Me reconforta comprobar la seguridad y la ternura con las que Alicia trata, en la consulta, mis dolores físicos y emocionales. Su escucha y empatía me impresionan. Pilar y Alicia son enfermeras y tienen muy claro que las emociones se contagian, tanto unas (alegría, ilusión, entusiasmo) como otras (ansiedad, angustia, miedo); y que cada uno/a puede decidir qué emociones quiere contagiar a las personas que le rodean (pacientes, compañeros/as, familiares, amigos/as).

¿Cómo puedo contagiar motivación, serenidad o entusiasmo? De entrada, sintiendo yo mismo/a esas emociones.

Por eso, cabe afirmar que, en la gestión emocional, como en tantos otros órdenes de la vida, el orden de los factores sí altera el producto final. Resulta, por tanto, fundamental empezar ese camino inteligente y sanador que se cita en el título de esta editorial, por uno/a mismo/a, gestionado las propias emociones y sentimientos. A través, como se detallará más adelante, del cuidado del propio diálogo interno; esto es, de lo que nos decimos a nosotros/as mismos/as, de lo que pensamos, de la forma en que interpretamos los acontecimientos. Por ello, me resulta muy gratificante cuando estoy en un avión y a punto de despegar, escuchar esa verdadera lección de vida que son las instrucciones para la actuación más inteligente en caso de accidente: «En caso de despresurización, por favor, antes de atender a la persona que está a su lado, póngase usted la mascarilla». Lo confieso, me recreo escuchando, en cada vuelo, esta sabia y muy aplicable recomendación y especialmente ese «antes», que me gustaría enfatizar en estas páginas.

Y para ser coherentes, precisamente, con la importancia del orden de las intervenciones propuestas, se ha estructurado el núcleo central de esta editorial en 3 apartados consecutivos que intentan reproducir la misma

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: joseluis.bimbela.easp@juntadeandalucia.es

secuenciación que se sugiere para la práctica clínica diaria: yo conmigo, yo contigo y nosotros/as.

Yo conmigo: diálogo interno, pensamientos

«Nosotros no somos el pensamiento, sino que somos quien observa al pensamiento»

Marisa Navarro²

Este apartado se inicia necesariamente con una pregunta ética primordial, que el personal sanitario deberá hacerse antes de cualquier intervención, antes de aplicar cualesquiera método o instrumento: ¿Cuál es, honestamente, mi objetivo? Es más, además del componente ético necesario e innegociable que dicha pregunta representa, la formulación de esta cuestión ayuda a iniciar una gestión emocional más saludable y eficaz. Sirva un ejemplo doméstico para aclararlo y para empezar a vislumbrar la enorme aplicabilidad de la gestión emocional: antes de entrar en la habitación de mi hija para hablar del empeoramiento que han sufrido las notas del último trimestre, yo me pregunto ¿Cuál es, de verdad, mi objetivo en esta «reunión»? ¿Quizás desahogarme, porque pienso que mi hija me ha fallado y que es una vaga? o... ¿quizás averiguar qué problemas ha tenido, para poder ayudarla a solucionarlos? Qué distinto va a ser mi qué (lo que le voy a decir) y mi cómo (la forma en la que se lo voy a decir) según decida uno u otro objetivo. Y ¡qué distintas van a ser las consecuencias! Un descubrimiento maravilloso que me llena de poder y, a la vez, de compromiso es que realmente yo lo decidí³.

Además de esta pregunta clave inicial, la gestión de las emociones puede resultar una práctica enormemente estimulante y motivadora a través del uso de instrumentos como la Tabla de Gimnasia Emocional⁴ y el Modelo de Vinculación Consciente⁵, que ayudan tanto a identificar los errores (distorsiones) más frecuentes en nuestro entorno profesional y personal a la hora de interpretar las situaciones, como a entrenar la nueva y más saludable forma de pensar y emocionarse, para lograr convertirla en un nuevo hábito. Los errores (distorsiones) que con mayor frecuencia aparecen en el ámbito de la práctica clínica podría sintetizarse en: abuso de la conjunción disyuntiva (mis objetivos o los suyos, salud o placer, lo macro o lo micro, lo cualitativo o lo cuantitativo) en detrimento de la inteligente y saludable conjunción copulativa (mis objetivos y sus objetivos, salud y placer, etc.); focalizar y enfatizar la atención en lo negativo, en el no, en las malas noticias; generalizar en exceso, usando términos de tan dudosa calidad en pleno siglo XXI como: siempre, todo, nunca, nada, jamás, imposible; dramatizar, empleando con una frecuencia más allá de lo esperable, adjetivos del tipo: terrible, horroroso, fatal, insoportable; cambiar el eficaz y muy útil verbo «hacer» («Esta noche Antonio ha llamado 5 veces al control de enfermería») por el paralizante y emocionalmente demoledor verbo «ser» («Antonio es un pesado»); anticipar eventos negativos que son poco probables («Seguro que va a volver a fracasar», «¿Y si me agrede?»).

A fin de establecer un puente sólido que vincule emocionalmente este epígrafe (yo conmigo) con el siguiente (yo contigo), cabrá recordar que para llevar a cabo buenos diagnósticos conductuales, previos a la intervención con las personas en las que deseamos promover una mejor

salud, es muy relevante realizar antes esa gimnasia emocional señalada; puesto que, en caso contrario, si hacemos el diagnóstico (la foto de los factores que influyen en los comportamientos a modificar y/o en los comportamientos a potenciar) con emociones como rabia, impotencia o desánimo, vamos a obtener un diagnóstico muy mejorable, probablemente poco preciso, poco útil, lleno de subjetividades y prejuicios, lo que siguiendo con el símil fotográfico, equivaldría a obtener una fotografía poco nítida, probablemente borrosa, movida, de poca calidad.

Yo contigo: diálogo externo, comunicación interpersonal

«La medicina basada en la afectividad propone alcanzar la mejor combinación entre técnica (efectividad) y corazón (afectividad) en el cuidado de los pacientes»

Albert Jovell⁶

Hemos dicho que las emociones se contagian. Es cierto; lo gozamos y sufrimos cada día. En el trabajo y en el hogar. En las relaciones sociales y en los momentos de mayor intimidad. Y ahora añadimos: los comportamientos, también se contagian. Tanto los que facilitan (preguntar, escuchar, empatizar, reforzar, sugerir, proponer) como los que dificultan (suponer, parlotear, culpar, despreciar, imponer, ordenar). Por tanto, aquí vuelve a ser pertinente hacerse la pregunta clave: ¿Qué comportamientos decido contagiar a mi entorno, profesional y personal? ¿Qué verbos decido «sembrar» para poder luego recoger? Por seguir con los ejemplos domésticos, que me gustaría que ayudaran a convertir también esta editorial en un buen «fondo de armario vital»: ¿Cómo puedo pretender que mi hijo me escuche cuando a mí me interesa que lo haga, si cuando él lo necesitaba yo no lo hice?

Una vez pensada y producida la respuesta a esa pregunta inicial, llega el momento de decidir el qué (las palabras, «la letra» de la comunicación) y el cómo (el lenguaje no verbal, la «música» de la comunicación) de nuestra relación interpersonal. Teniendo, eso sí, muy presente que más del 90% de esa comunicación va ser «música»: mirada, expresión facial, movimientos, gestos, sonrisa, postura corporal, contacto físico, apariencia personal, espacio físico, volumen y tono de la voz, claridad, velocidad y fluidez... En este ámbito de la relación interpersonal, la gestión emocional se facilita enormemente a través de una serie de verbos fundamentales: preguntar (para descubrir miedos, dudas, expectativas, deseos, objetivos...), escuchar (sus letras y sus músicas), empatizar (con sus razones y con sus emociones), sintetizar (las palabras, ideas y conceptos más relevantes), reforzar (sus logros y también sus intentos), y retroalimentar (para evaluar la comunicación y poder incorporar las mejoras necesarias para optimizarla). Cada uno de estos 6 verbos, constituye una herramienta potentísima para facilitar la gestión emocional en la práctica clínica. Juntos, se convierten en un camino prácticamente indispensable para potenciar la salud física, emocional y social de las personas. Algunas recomendaciones ayudarán a una aplicación aún más eficaz de ese conjunto de verbos: hacer coherente las «letras» y las «músicas»; empezar por las buenas noticias, sin demoras injustificadas; gestionar adecuadamente los silencios⁷, usar una empatía concreta y argumentada que

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/8568750>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/8568750>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)