

# AUTOCUIDADO DEL

# TERAPEUTA

Una mirada a la relación  
terapéutica con nosotros  
mismos



Escuela de Integra Terapia

# Quién presenta el taller

- Graduado en psicología por la Universidad Europea de Madrid. Especialización en Psicología Clínica, Forense y de la Salud.
- Máster en Psicología General Sanitaria por la Universidad Europea de Madrid
- Terapeuta EMDR por la UDIMA
- Formación en Terapia Familiar Sistémica
- Integrador Social, especializado en violencia de género

**David Hernández**



*Si yo no me ocupo de mi ¿Quién lo hará?*

*Si solo me ocupo de mi ¿Qué soy?*

*Y si no es ahora ¿Cuándo?*

**Rabbi Hillel**

# De qué va esta vaina

¿Qué es el autocuidado?

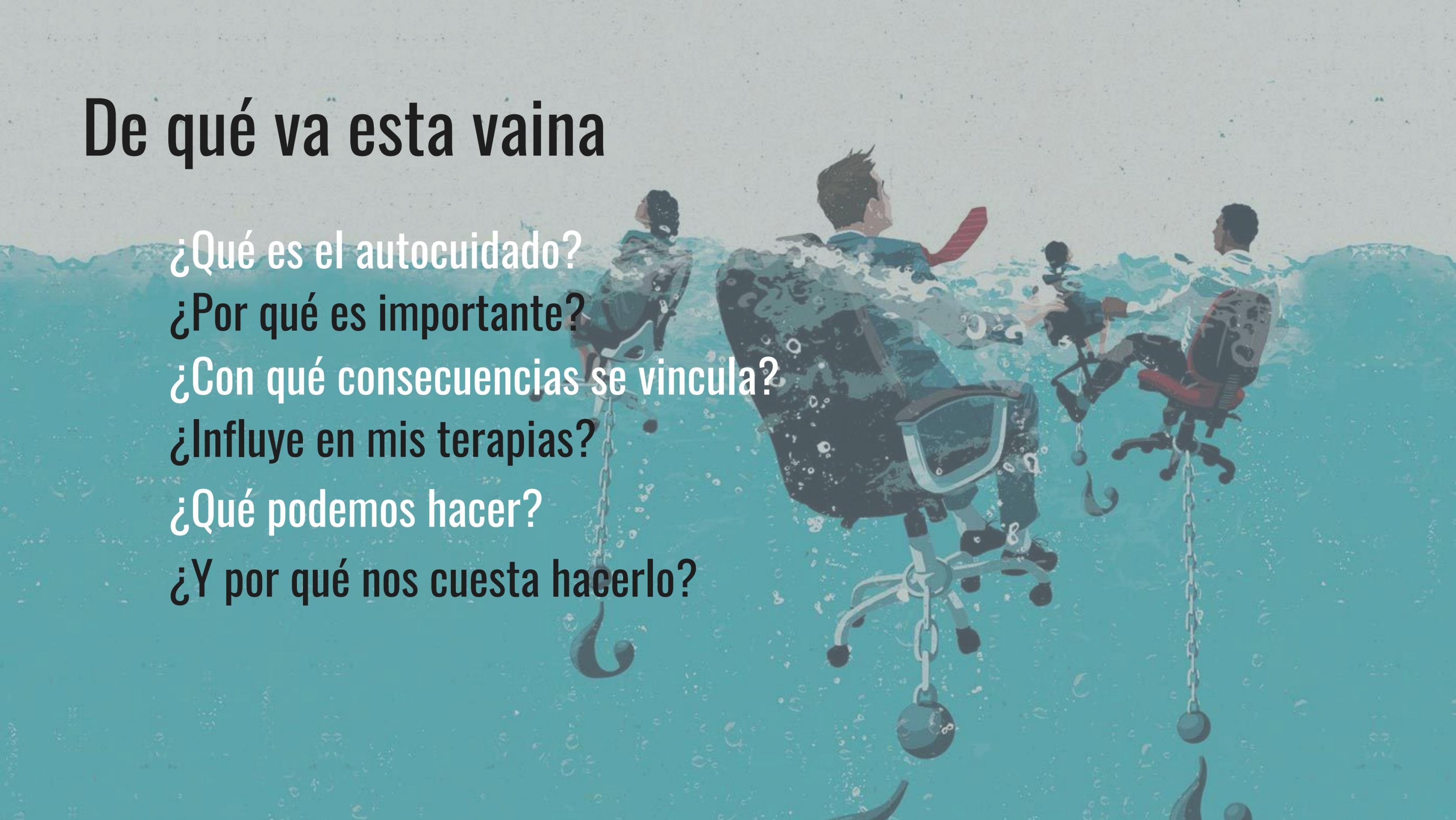
¿Por qué es importante?

¿Con qué consecuencias se vincula?

¿Influye en mis terapias?

¿Qué podemos hacer?

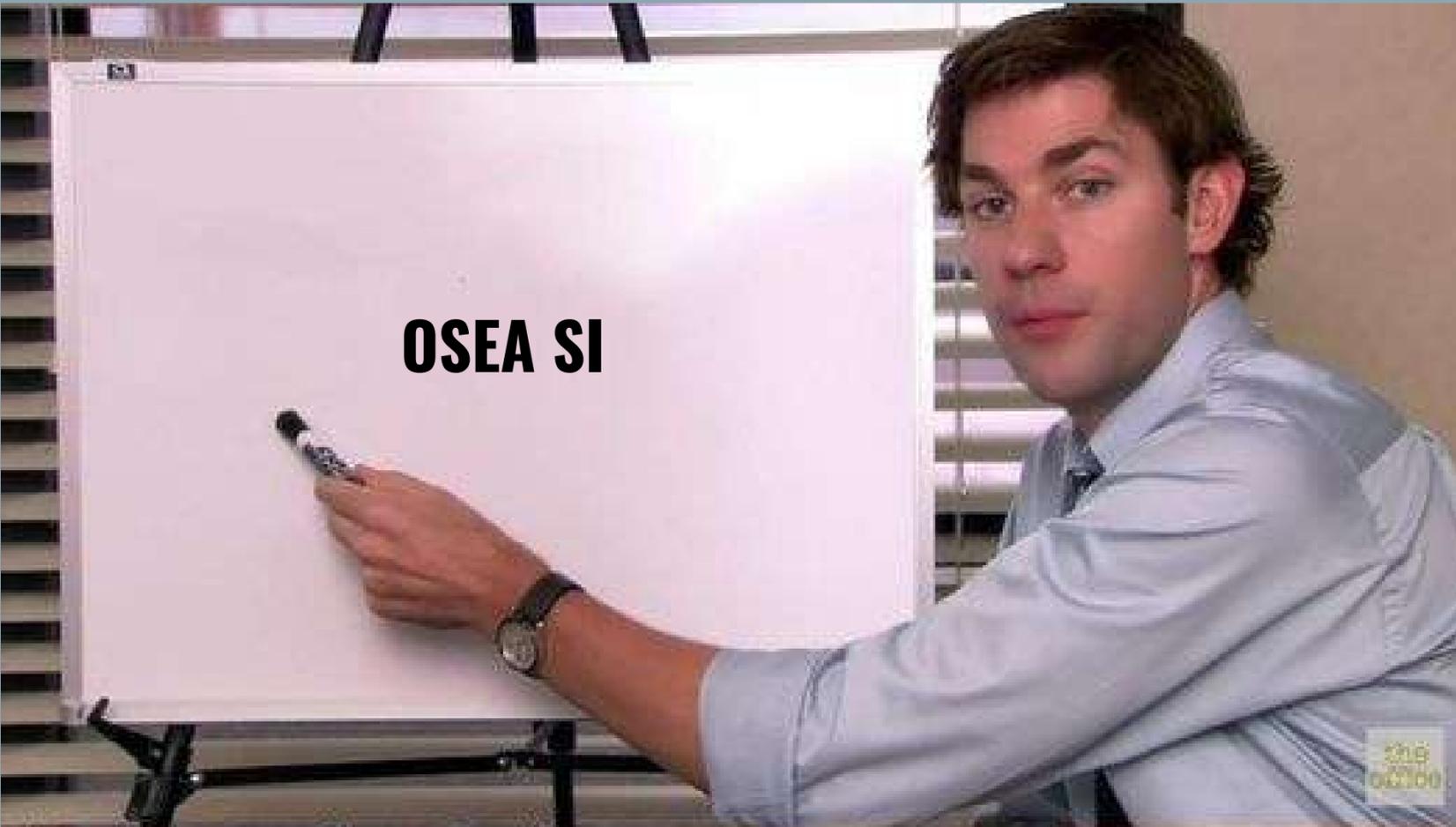
¿Y por qué nos cuesta hacerlo?



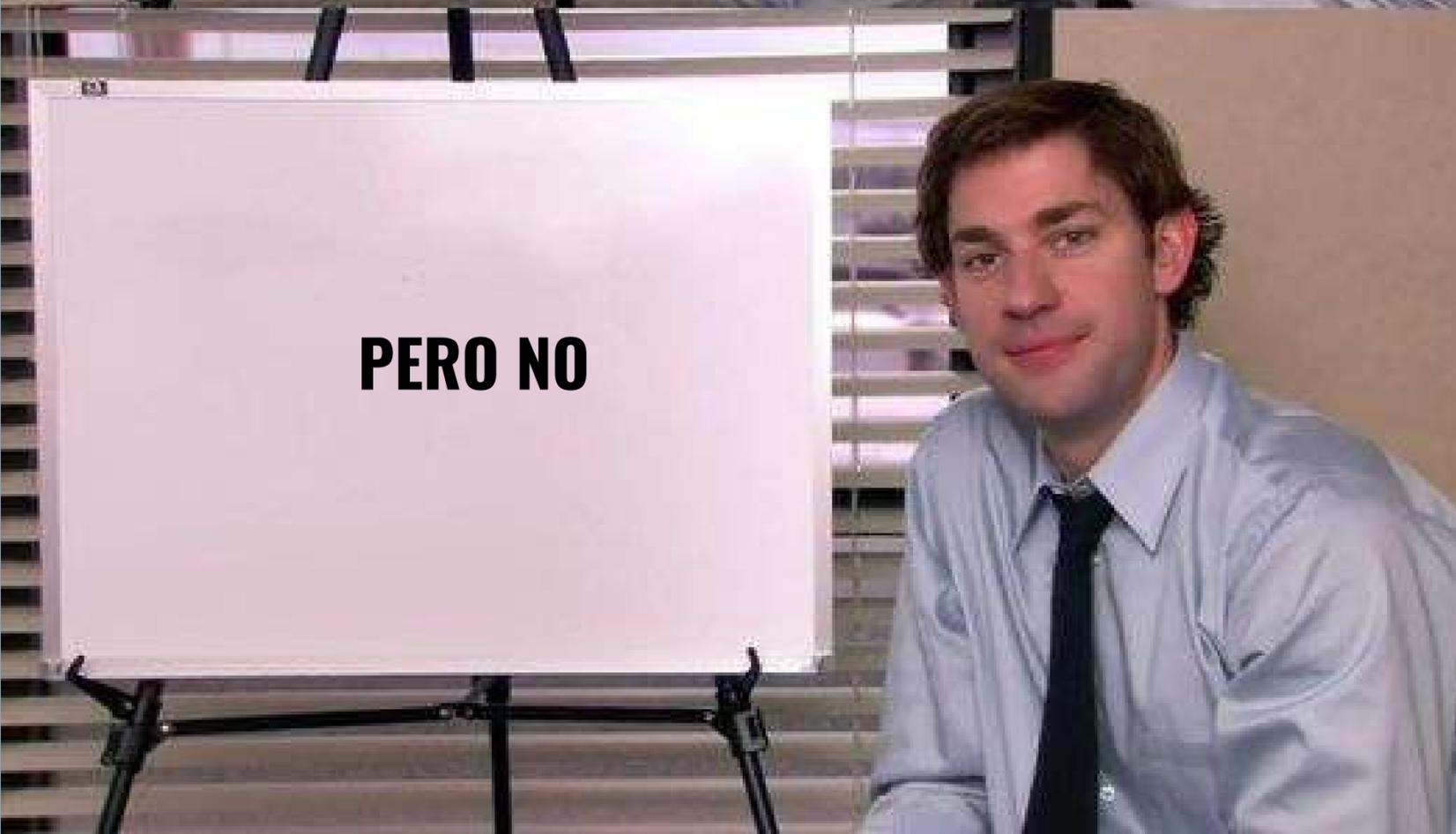
# ¿Qué narices es esto del autocuidado?

**NO FUMAR  
NO BEBER  
DEPORTE  
DIETA EQUILIBRADA  
HIGIENE DEL SUEÑO  
RELACIONES SOCIALES  
OCIO Y DISFRUTE**





**OSEA SI**



**PERO NO**

**¿Diferencias entre el autocuidado que promovemos y el que necesitamos?**

**¿Por qué el que necesitamos es específico para profesionales que trabajen con salud mental?**

**Voy a definir al autocuidado como "una operante funcional, es decir, como un conjunto de conductas específicas que al ser emitidas generan un mismo efecto, en nuestro caso, la disminución del desgaste laboral."**

# Vamos a jugar a un juego

Vamos a contestar las siguientes preguntas.

Escala Likert de 0 a 4

0. Nunca

1. Casi Nunca

2. Ocasionalmente

3. Frecuentemente

4. Muy frecuentemente





**¿Con qué frecuencia participas en actividades vinculadas a la psicología pero diferentes a la psicoterapia?**

**¿Con qué frecuencia supervisas tus casos clínicos?**

**¿Tu ambiente laboral permite el uso del sentido del humor?**

**¿Con qué frecuencia hablas con compañeros o colegas de profesión acerca de tu experiencia personal relacionada con el trabajo clínico?**

**¿Con qué frecuencia participas en actividades recreativas con compañeros de trabajo?**

**¿Y con familiares y amigos?**





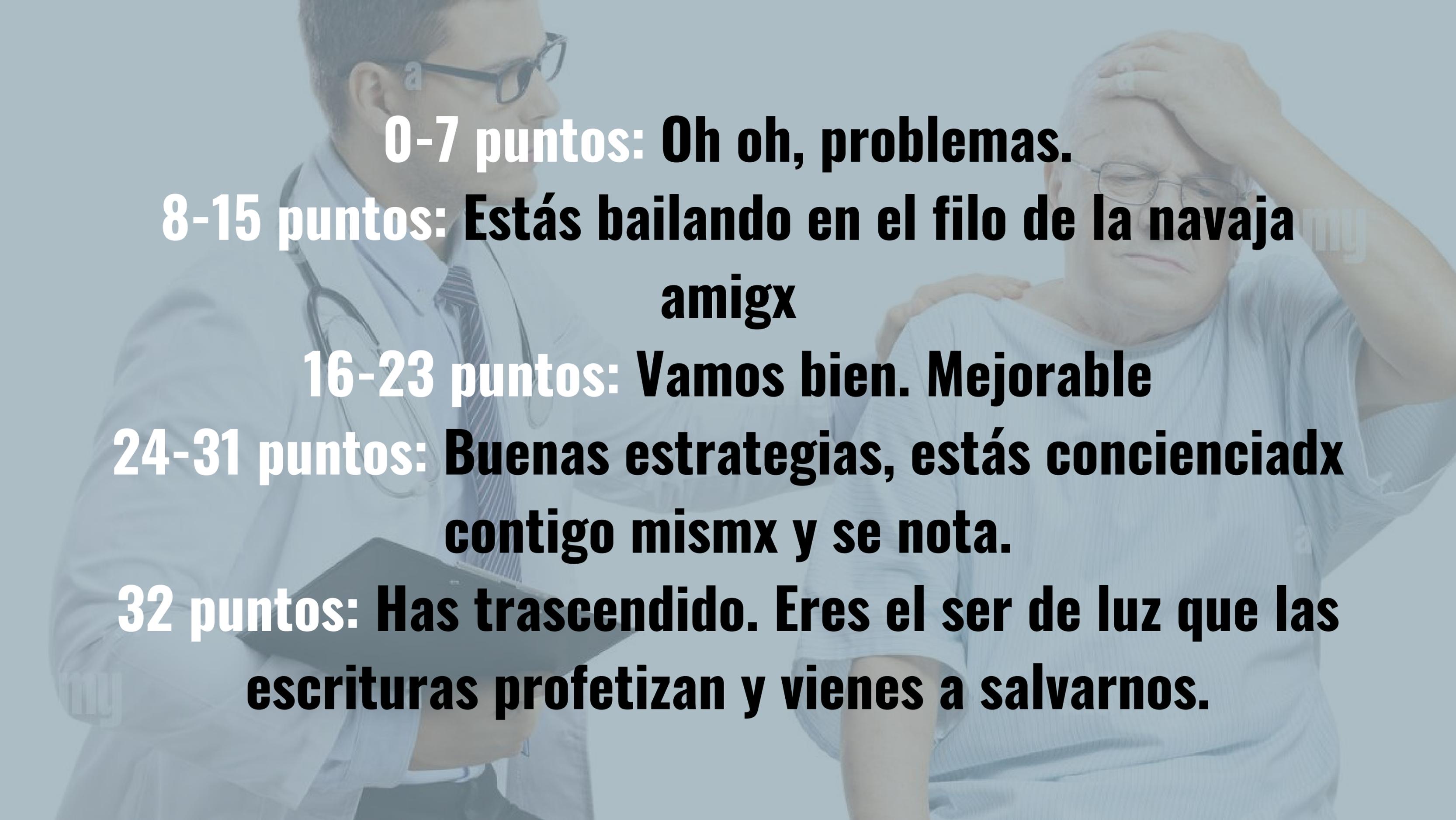
**¿Con que frecuencia haces ejercicio físico?**

**¿Con que frecuencia participas en actividades de carácter espiritual? (Religión, meditación, grupos de apoyo...)**

**¿Con que frecuencia mantienes una alimentación sana?**

**¿Con que frecuencia consideras que tu espacio de trabajo es el adecuado? (Cómodo, calmado, privado...)**





**0-7 puntos: Oh oh, problemas.**

**8-15 puntos: Estás bailando en el filo de la navaja**  
**amigx**

**16-23 puntos: Vamos bien. Mejorable**

**24-31 puntos: Buenas estrategias, estás concienciadx  
contigo mismx y se nota.**

**32 puntos: Has trascendido. Eres el ser de luz que las  
escrituras profetizan y vienes a salvarnos.**

**Síndrome de desgaste profesional (C. Maslach, 1986)**

Es la respuesta extrema al estrés crónico originado en el contexto laboral y tendría repercusiones de índole individual, pero también afectaría a aspectos organizacionales y sociales.

**Agotamiento emocional**

**Despersonalización**

**Falta de realización personal**

**Trauma vicario (McCann, 1990)**

Síntomas traumáticos sufridos por los profesionales que integran equipos que trabajan con víctimas que sufren violencia. Es una especie de victimización vicaria sufrida por el terapeuta encargado de la asistencia de las víctimas y, por el hecho de ser testigo de tan horrendos testimonios.

**Reviviscencia del hecho**

**Evasión**

**Hiperexcitación**

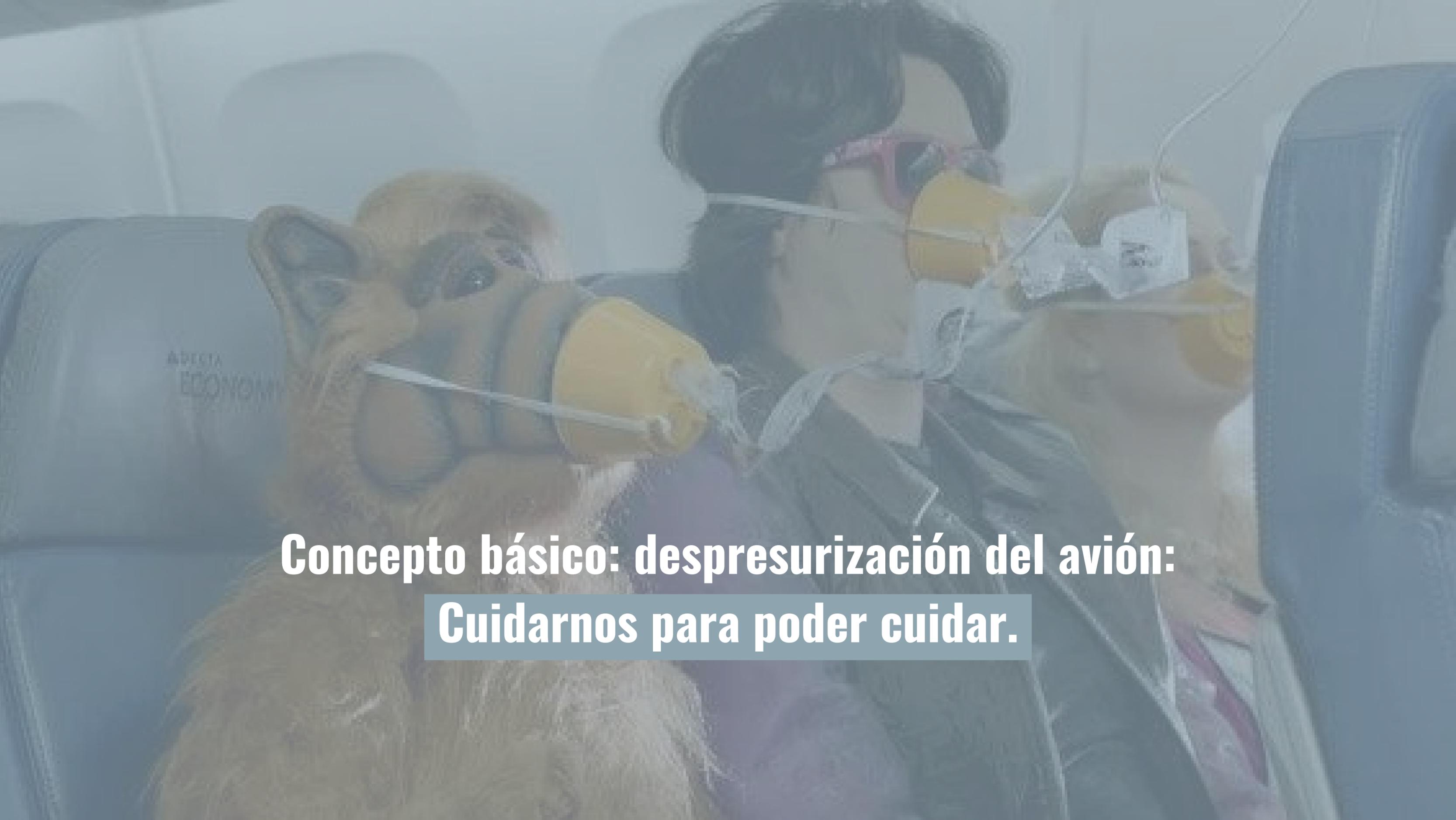
**Pensamientos y estados de ánimo o sentimientos negativos**

**Fatiga por compasión (Figley, 1995)**

Un tipo de estrés resultante de la relación de ayuda terapéutica, de la empatía y del compromiso emocional. Este término, visibiliza una realidad que afecta específicamente a profesionales que trabajan con el objetivo de aliviar el sufrimiento en la vida de las personas que atienden, aparte de ser vulnerables a otros tipos de estrés o al desgaste por el trabajo.

**Síntomas de desgaste profesional**

**Síntomas de TEP**



**Concepto básico: despresurización del avión:  
Cuidarnos para poder cuidar.**

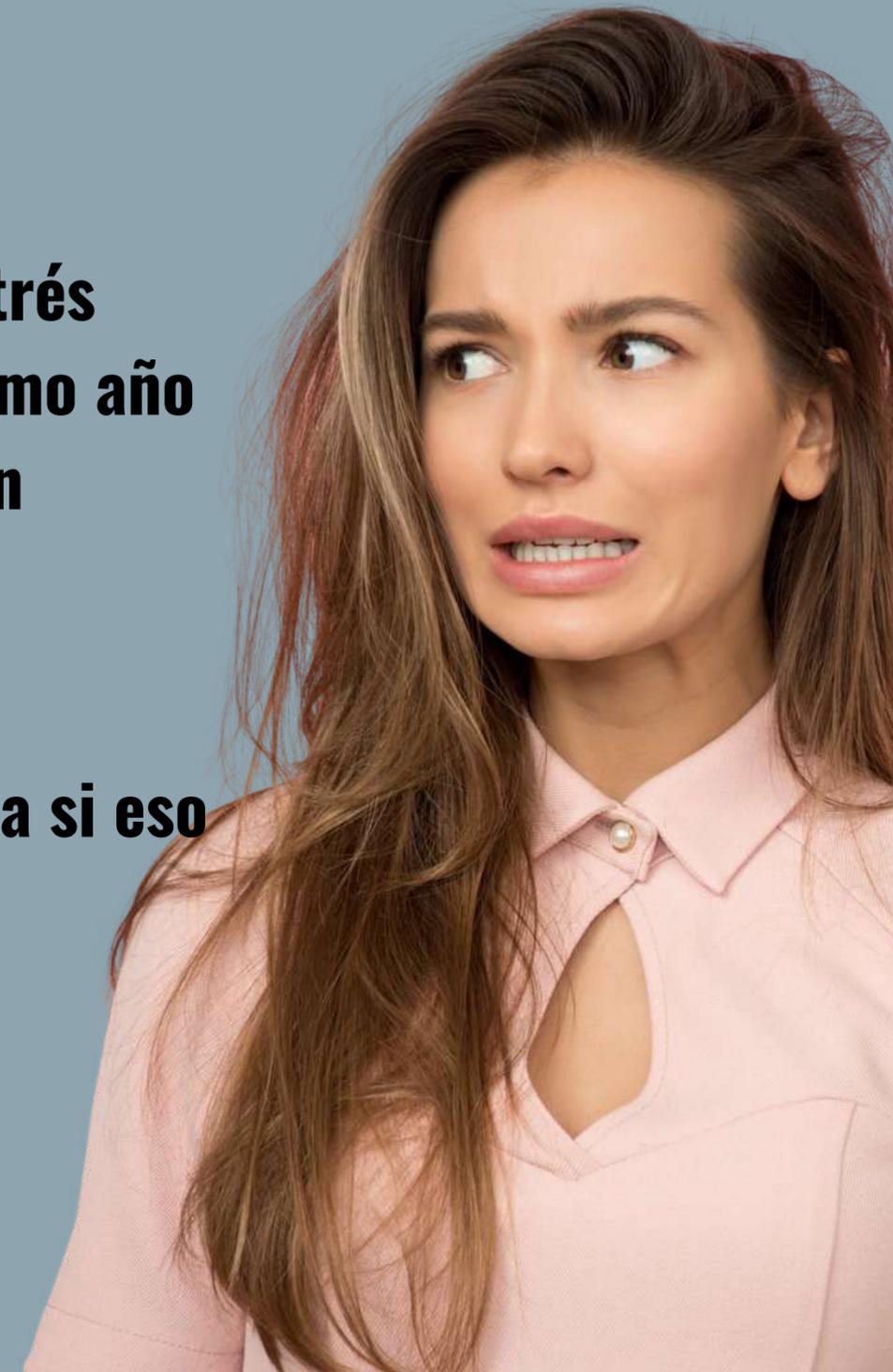
# Pero antes, los datos

Según los estudios...

**59%** presentó niveles significativamente altos de estrés  
**40%** reportaron episodios de fatiga emocional en el último año  
**33%** presentaban cuadros de ansiedad o depresión  
**29%** ideación suicida

El **70%** admitió que necesitaban ir a terapia pero que ya si eso en otro momento....

Luego volvemos  
sobre esto



# ¿Somos especialmente vulnerables?

**YES**

**Áreas más frecuentes:**

**Contratransferencia**

**Número de pacientes diarios**

**Traumatización vicaria**

**Formaciones**

**Síndrome Burnout**

**Síndrome del impostor**

**Conflictos con compañeros**

**Problemas con cobros a pacientes**

**+ Factores comunes (finanzas, pérdidas personales, logística, etc.)**



**Espera un segundo, hablemos de esto:**

**Contratransferencia**

**Número de pacientes diarios**

**Traumatización vicaria**

**Formaciones**

**Síndrome Burnout**

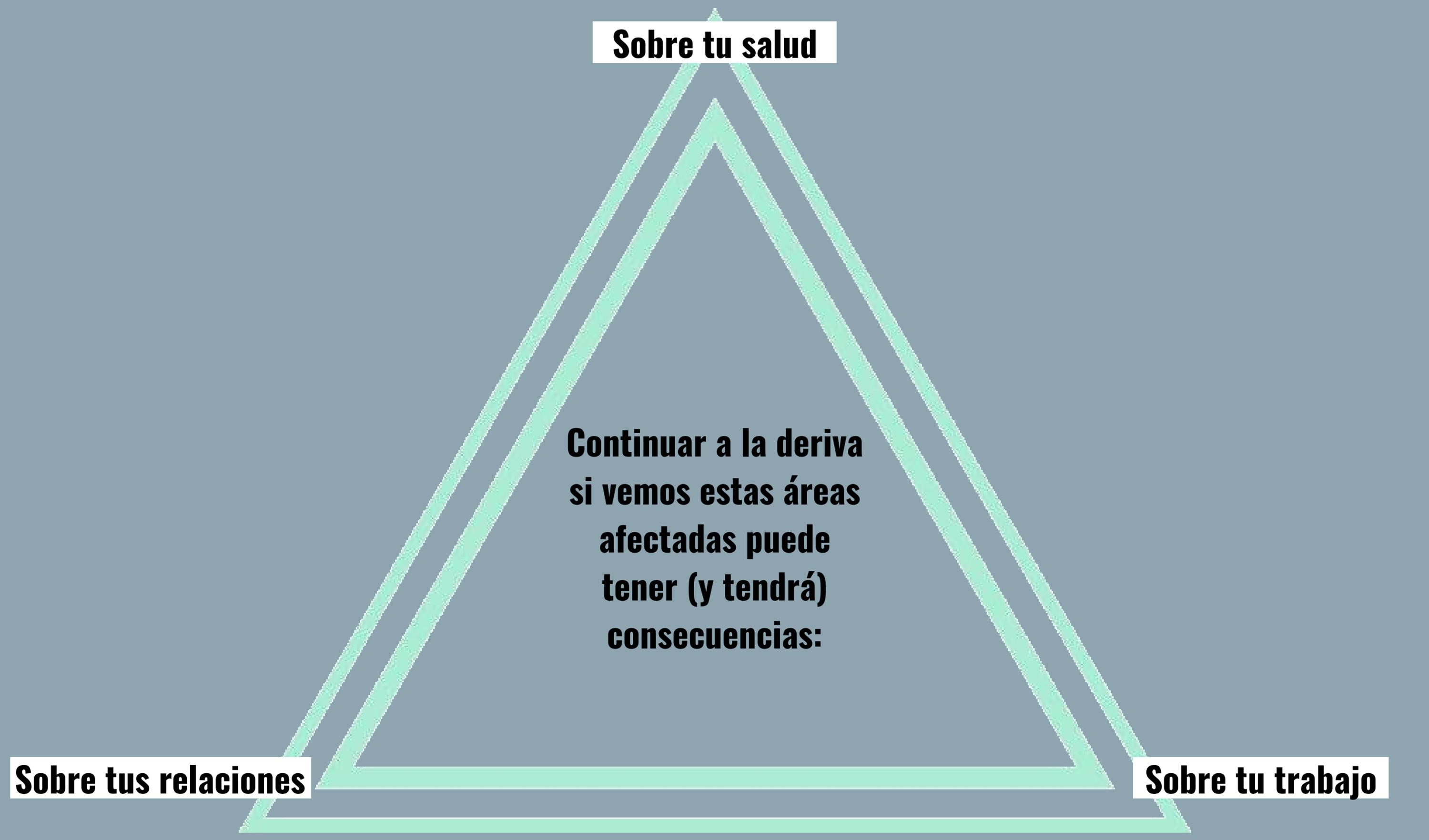
**Síndrome del impostor**

**Conflictos con compañeros**

**Problemas con cobros a pacientes**

**¿Os pasa?  
¿Qué hacéis con esto?**





**Sobre tu salud**

**Continuar a la deriva  
si vemos estas áreas  
afectadas puede  
tener (y tendrá)  
consecuencias:**

**Sobre tus relaciones**

**Sobre tu trabajo**

# SOBRE TU SALUD



- Exposición de manera sostenida e intensa a elementos y situaciones estresantes.
- Sentimientos de preocupación y miedo que desembocan en respuestas ansiosas.
- Exposición continua al sufrimiento: Sintomatología depresiva.

# SOBRE TUS RELACIONES

- Dificultad para asignar tiempo necesario para cuidar y fomentar las relaciones personales: Fracturas en los vínculos, aislamiento.
- El móvil como herramienta de trabajo: Fatiga ante la herramienta de comunicación social por autonomasia
- Dificultad para regenerarse y oxigenarse tras el trabajo: Ausencia y disociación.



# SOBRE TU TRABAJO



- Traumatización vicaria puede generar condicionamiento en nuestras propias respuestas.
- Disminución de procesos atencionales básicos y esenciales para nuestro ejercicio.
- Mensaje ambivalente para el paciente: Te educo en que te hagas responsable de tu bienestar pero yo estoy a punto de brotar. Y no como una hermosa flor.



# EL PROCESO DE DESGASTE

## PROFESIONAL

1. **Compulsión para probarse a sí mismx**
2. **Ritmo de trabajo intenso**
3. **Negación de las propias necesidades**
4. **Desplazamiento de conflictos**
5. **Revisión de valores**
6. **Negación de problemas emergentes**
7. **Asilamiento**
8. **Cambios conductuales evidentes**
9. **Despersonalización**
10. **Vacío interno**
11. **Depresión**
12. **Síndrome de desgaste profesional**



# EL PROCESO DE DESGASTE PROFESIONAL

Compulsión por probarse a sí mismo

Ideas perfeccionistas. Exigente consigo mismo, está dispuesto a decir que "sí" a todo, para mostrar su valía.

Ritmo de trabajo intenso

Intentos de resolver de manera excelsa las tareas absorbidas, dificultades para delegar o pedir ayuda externa. "DEBO DAR LA TALLA"

Negación de las propias necesidades

Disposición para invertir más horas y esfuerzo en sus tareas. Llevar tareas para casa. Poco descanso. Descuida relaciones.

Desplazamiento de conflictos

Comienza la percepción de estar superado. Algo no va bien, pero no sabemos qué. Cefaleas, náuseas, dolores musculares, disfunciones sexuales, insomnio, apetito alterado . Aparecen errores y faltas técnicas.

# EL PROCESO DE DESGASTE PROFESIONAL

Revisión de valores

Intentos de reencuadrarse. Ajustes pobres, que descartan actividades que aportan bienestar. Evadir conflictos y reducir costes.

Negación de problemas emergentes

Actitudes cínicas. Agresivas. Irritabilidad. Impaciencia e intolerancia. Problemas en las relaciones. Aparecen tensiones entre compañeros.

Aislamiento

Percepción de las relaciones y la familia como una carga con la que se ve "obligado" a "cumplir". Soledad.

Cambios conductuales evidentes

Los frecuentes conflictos interpersonales, la irritabilidad y la intolerancia empiezan a dominar la conducta. El entorno lo señala y empiezan las demandas relacionales.

# EL PROCESO DE DESGASTE PROFESIONAL

**Despersonalización**

"Piloto automático". Desconectado y ajeno a necesidades y emociones propias. Percepción de la vida como carente de sentido y llena de estrés

**Vacío interno**

Abatimiento. Agotamiento. Ansiedad. Pueden aparecer ataques de pánico, fobias, conductas adictivas con base reguladora (atracones, alcohol, sustancias...)

**Depresión**

Cambios emocionales muy acusados. Desesperanza, culpa, rabia y tristeza. Sensación constante de vacío y soledad. Ideación suicida.

**Síndrome del desgaste profesional**

Pues ya tenemos el cuadro. ¡Enhorabuena!  
Ojo, que esto se puede convertir en un ciclo

# **SINDROME DEL IMPOSTOR**

**La constante creencia de que los logros y éxitos no son merecidos; el individuo considera que dichos aciertos son debido a la suerte, al azar, o a que otras personas dentro del círculo en el que se desenvuelven y que consideran más poderosos que ellos les han ayudado a conseguirlos, desvalorizando así sus capacidades individuales.**

**Recurrente falta de confianza en las propias competencias.**

**Miedo permanente a que las demás personas que pueden estar siendo “engañadas” por el individuo descubran su “fraude”.**

**Constante inseguridad y falta de confianza en el ámbito académico, laboral y social.**

**Persistentes expectativas de fracaso seguro ante situaciones similares las cuales han sido superadas con éxito por el propio individuo en eventos anteriores.**

**Baja autoestima.**

**Aparecen cuadros sintomáticos de corte negativo tales como: ansiedad, tristeza, desesperanza, etc.**

**O "ESTILO ATRIBUCIONAL PORCULERO"**

# **PATRONES INTERPERSONALES PROBLEMÁTICOS**



# Terapeuta obsesivo

- Sigue al pie de la letra el manual de su modelo.
- Experimenta frustración si no logra que sus sesiones sean perfectas.
- Cuanto más control quiere tener de las sesiones, más percepción de descontrol tiene.
- Terapeuta debeista
- Empuja a los pacientes al cambio cuando no están preparados.
- Carece de tiempo porque devora cursos y lecturas para perfeccionar.
- La rigidez interfiere en su relación con la persona.

# Terapeuta intelectual

- Mucho esfuerzo y energía en la teoría.
- Necesita tener explicaciones a lo que sucede.
- Procesos de evaluación y diagnóstico muy dilatados. Sesiones poco orientadas al cambio.
- Los pacientes lo perciben como lejano y frío. Muestran miedo a "decepcionar" a su terapeuta.
- Se privan de la seguridad y la confianza necesarias para animarse a realizar cambios.

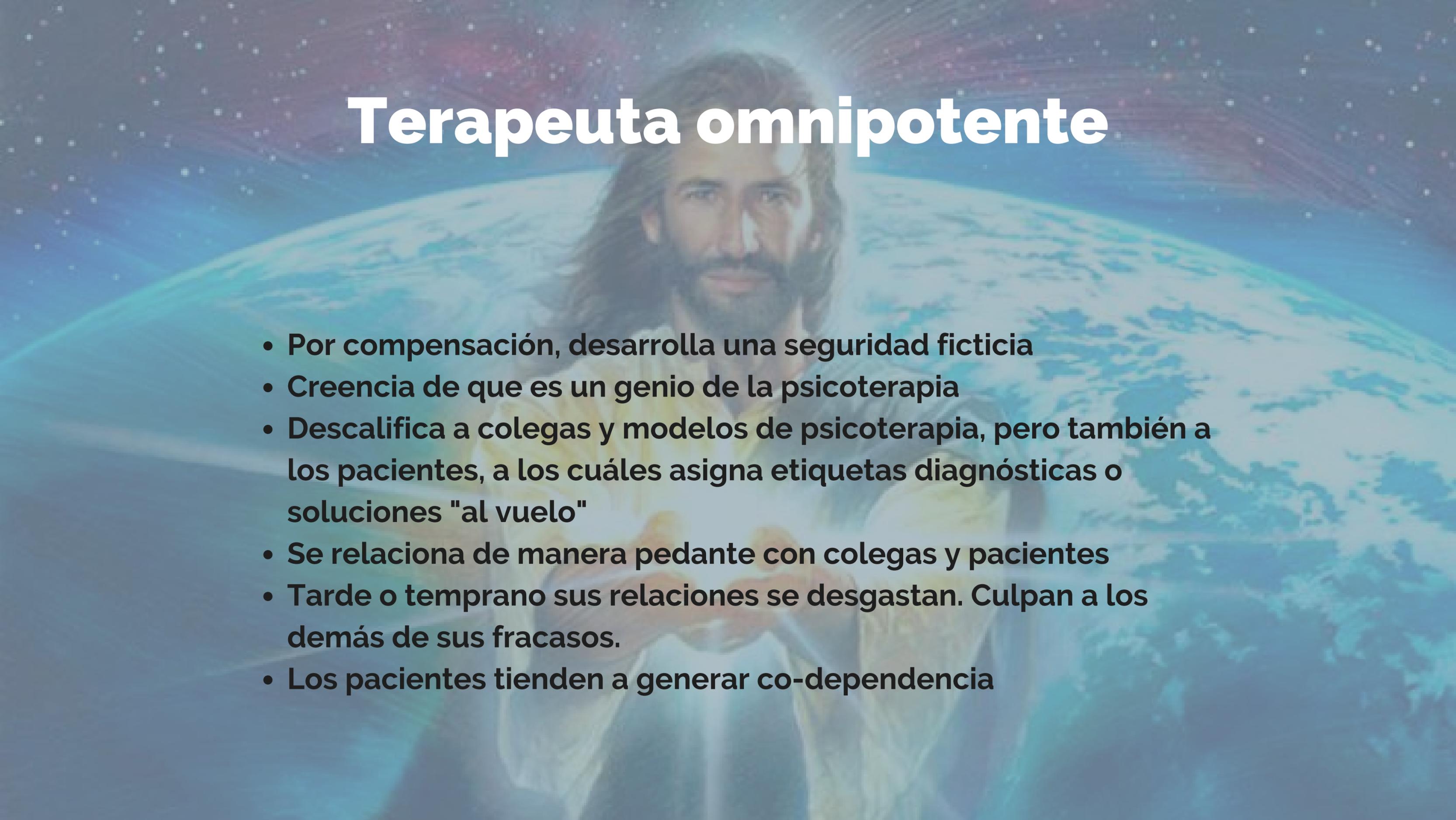
# Terapeuta impotente

- **Sentimientos de ineptitud o de autodescalificación.**
- **Sentimientos intensos de culpa. Interpretan todas las situaciones como prueba inequívoca de su ineficacia.**
- **Los pacientes lo perciben como inseguro y vacilante, lo que les lleva a huir de la terapia.**
- **Los pacientes conectan con la culpa del terapeuta. "Desde que vengo estoy peor".**

# Terapeuta aterrado

- **Sucumbe a su propio miedo. Se paraliza.**
- **Diálogo interno con mucha preocupación sobre sus intervenciones**
- **Miedo a fracturar el vínculo**
- **Imagina frecuentemente el peor escenario posible**
- **Su miedo permite al paciente imponer su visión de las cosas, arrastrando al terapeuta con su discurso problematizador.**

# Terapeuta omnipotente

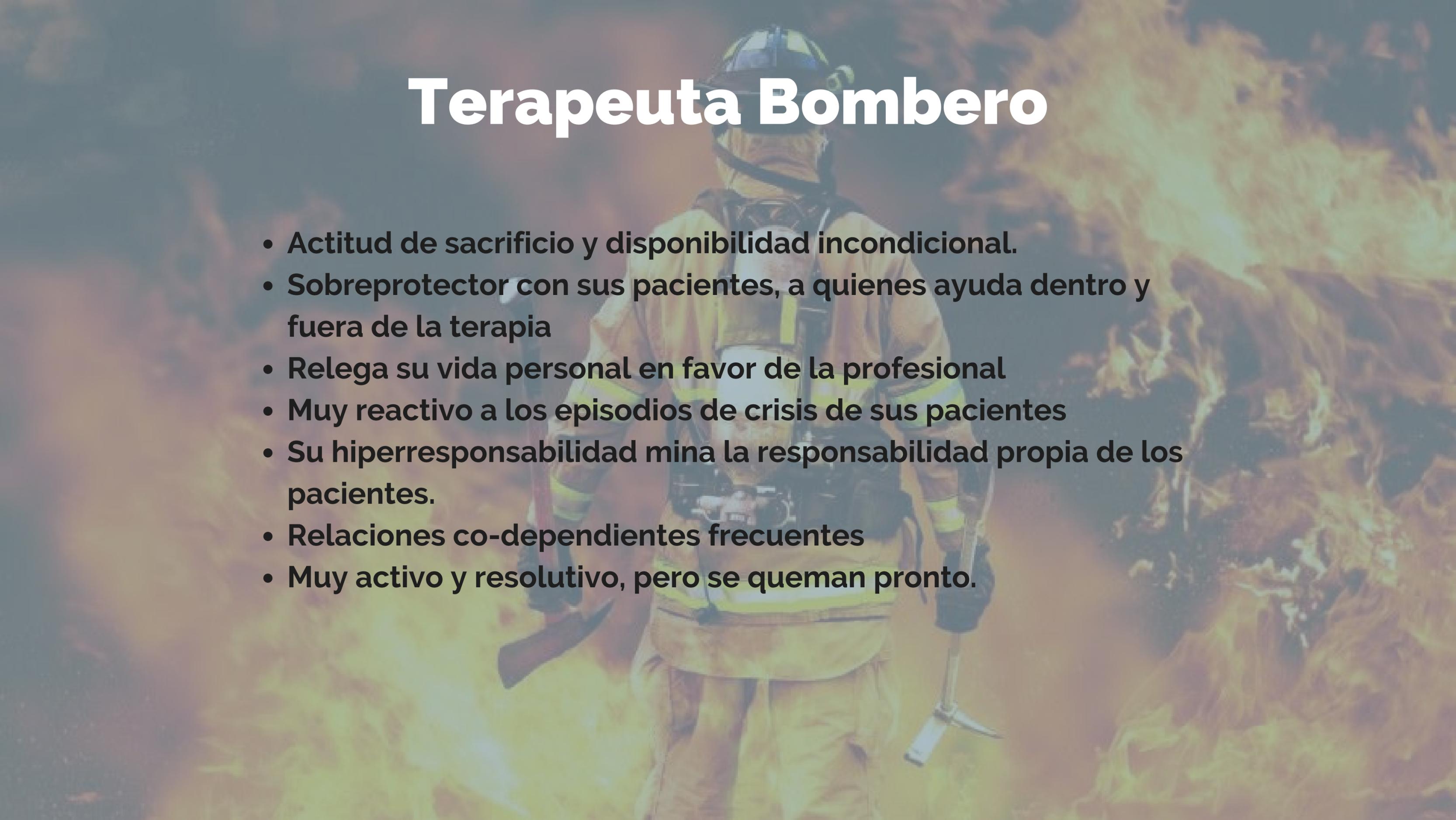
A man with long, wavy brown hair and a full beard, wearing a white robe, stands in front of a view of Earth from space. The background shows the curvature of the planet with blue oceans and white clouds, set against a starry space background. The man's hands are clasped in front of him.

- Por compensación, desarrolla una seguridad ficticia
- Creencia de que es un genio de la psicoterapia
- Descalifica a colegas y modelos de psicoterapia, pero también a los pacientes, a los cuáles asigna etiquetas diagnósticas o soluciones "al vuelo"
- Se relaciona de manera pedante con colegas y pacientes
- Tarde o temprano sus relaciones se desgastan. Culpan a los demás de sus fracasos.
- Los pacientes tienden a generar co-dependencia

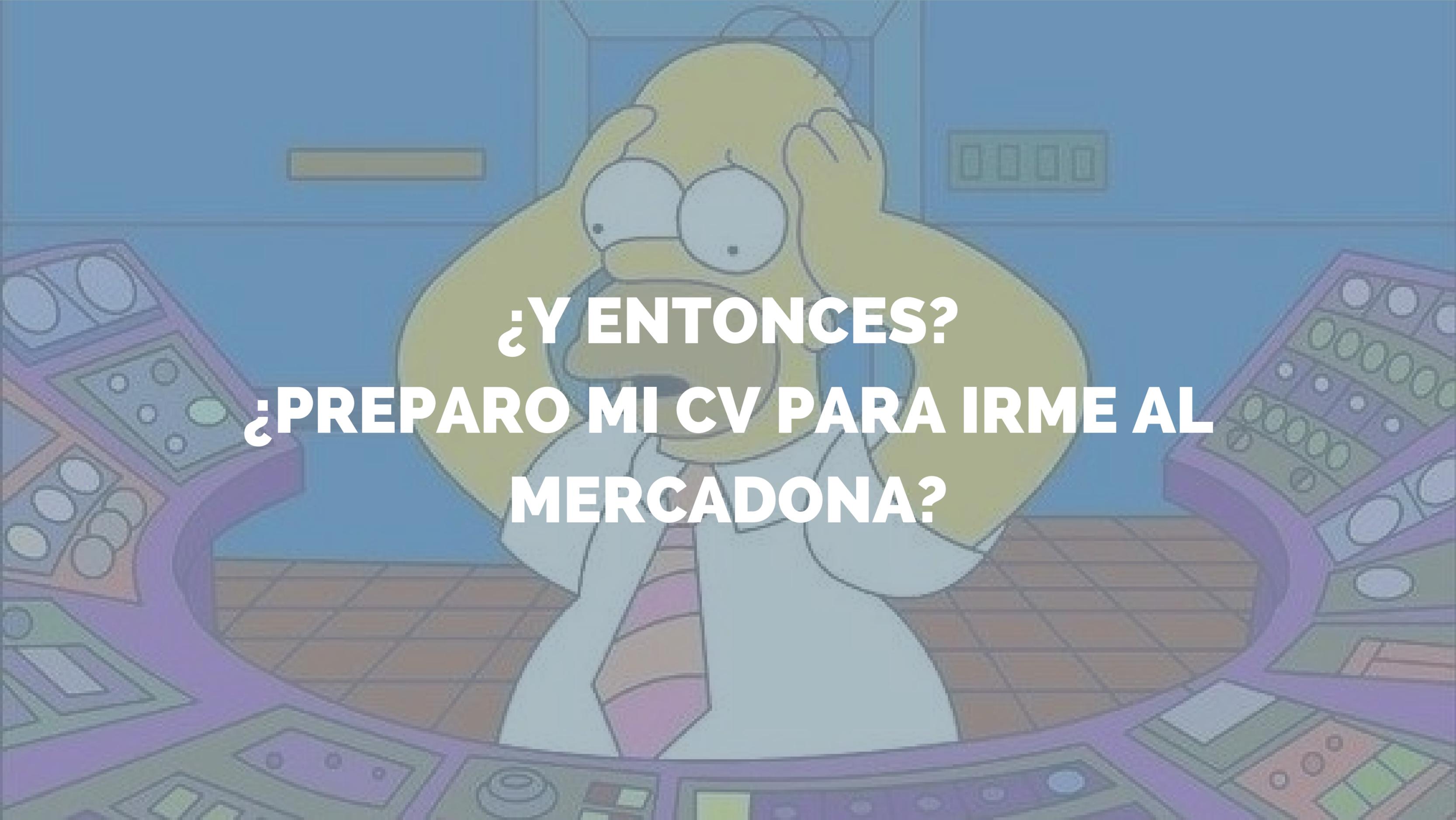
# Terapeuta Abarcador (jack of all trades)

- Actitud relajada y distendida, que contrasta con su trabajo desorganizado.
- Poco reflexivo, orientado a la acción
- Actúa por intuición, no ha integrado un modelo de terapia. Se define como ecléctico.
- Numerosos errores técnicos y epistemológicos, que comprometen sus terapias.
- Los pacientes que necesiten orden, huirán espantados. Los que ya sean desordenados, experimentarán mucho más caos.

# Terapeuta Bombero



- Actitud de sacrificio y disponibilidad incondicional.
- Sobreprotector con sus pacientes, a quienes ayuda dentro y fuera de la terapia
- Relega su vida personal en favor de la profesional
- Muy reactivo a los episodios de crisis de sus pacientes
- Su hiperresponsabilidad mina la responsabilidad propia de los pacientes.
- Relaciones co-dependientes frecuentes
- Muy activo y resolutivo, pero se queman pronto.



**¿Y ENTONCES?  
¿PREPARO MI CV PARA IRME AL  
MERCADONA?**

**No paniquemos. El objetivo de todo esto es conectar con lo que nos esté pasando. Poder planear cambios efectivos, que nos permitan compatibilizar nuestra profesión con nuestra vida personal.**

**Ambas son importantes y hermosas.**

**Los que se han dedicado a estudiar qué nos pasa, nos advierten de todo esto. Veamos a ver qué nos proponen para salir de estas dinámicas.**



# Lo primero

**He sido un poco tramposo.**

**Los mismos estudios que vimos antes decían que:**

**El 40% de los terapeutas reconocían que su profesión tenía un **impacto muy positivo** en su vida.**

**El 79% de los mismos declaraba el grado más alto de satisfacción cuando se les preguntaba por el propósito de su trabajo.**

**8 de cada 10 experimentan e incorporan aprendizajes útiles que obtienen de sus pacientes.**

# Volvamos a esto:

## Estudios:

59% niveles significativamente altos de estrés  
40% reportaron episodios de fatiga emocional en el último año  
33% presentaban cuadros de ansiedad o depresión  
29% ideación suicida

El 70% admitió que necesitaban ir a terapia pero que ya si eso  
en otro momento....

Luego volvemos  
sobre esto



## ¿En casa del herrero, cuchillo de palo?

## Más bien

## No es lo mismo llamar al timbre que levantarse a abrir

# Ven, que no te libras:

**Estigma profesional ---> Autoimposición de que somos criaturas "resilientes"**

**Encontrar al terapeuta adecuado ---> "Es que para entenderme a mí...."**

**Vergüenza ---> Queremos permanecer anónimos. No quieres que una colega de profesión vea que pones los cuernos, que sufres, que pierdes los papeles, que bebes...**

**Miedo a tener que realizar cambios en nuestra vida ---> Igual de cagada estás tu que tu paciente cuando llega. Es inherente. El cambio asusta. El cambio duele.**

**Ilusión de control ---> Como el experto informático que se le jode su propio ordenador. Cree que su conocimiento le exime.**

# Es que es importante

De hecho, los tres predictores principales de un buen cuidado para lxs terapeutas son

**Ir a terapia**

**Formación**

**Supervisar tus casos**

# **Supervisión de casos**

**Ofrece asesoría para los casos**

**Apoya el aprendizaje del modelo terapéutico en desarrollo**

**Soporte emocional**

**Favorece el autoconocimiento y el crecimiento personal**

**Diálogo reflexivo en torno a las dificultades terapéuticas y las preocupaciones de la profesión**

**Te da un soporte que necesitas si algo de lo que estamos hablando aquí taller te resuena**

# Formación

**Junto a los años de experiencia clínica, predice mejor uso de estrategias y herramientas que dificulte que nos quememos.**

**Una base sólida, con un consumo de formación organizado y bien programado aumenta drásticamente parámetros importantísimos**

+Seguridad

-Síndrome del impostor

+Pensamiento crítico

-Tensión en mis terapias

# **Pausa regenerativa**

**Tan sencillo y simple como saber si te estás permitiendo un respiro entre sesiones.**

**Y un respiro no es consultar el teléfono para ver si tienes notificaciones.**

**PROGRAMATE el descanso. El ocio. Oblígate a meterlo en tu agenda.**

**Escucha a ver que te dice el cuerpo. ¿Tienes hambre? ¿Sed? ¿Te estás meando? ¿Tienes calor? ¿Necesitas salir a zurrarte un pedo?**

# Estrategias sensoriales

**Conductas, normalmente de carácter no verbal que van dirigidas a regular estrés o tensión con un funcionamiento compulsivo.**

**Las vemos constantemente.**

**Movimiento traqueteo de la pierna  
Oler una goma de borrar  
Pellizcarse la barba  
Morder el boli**

**A veces son llamativas y tratamos de cortarlas, fruto del aprendizaje.**

**Pero su función es adaptativa y nos están informando de que la carga y la tensión están creciendo.**

# Mindfulness

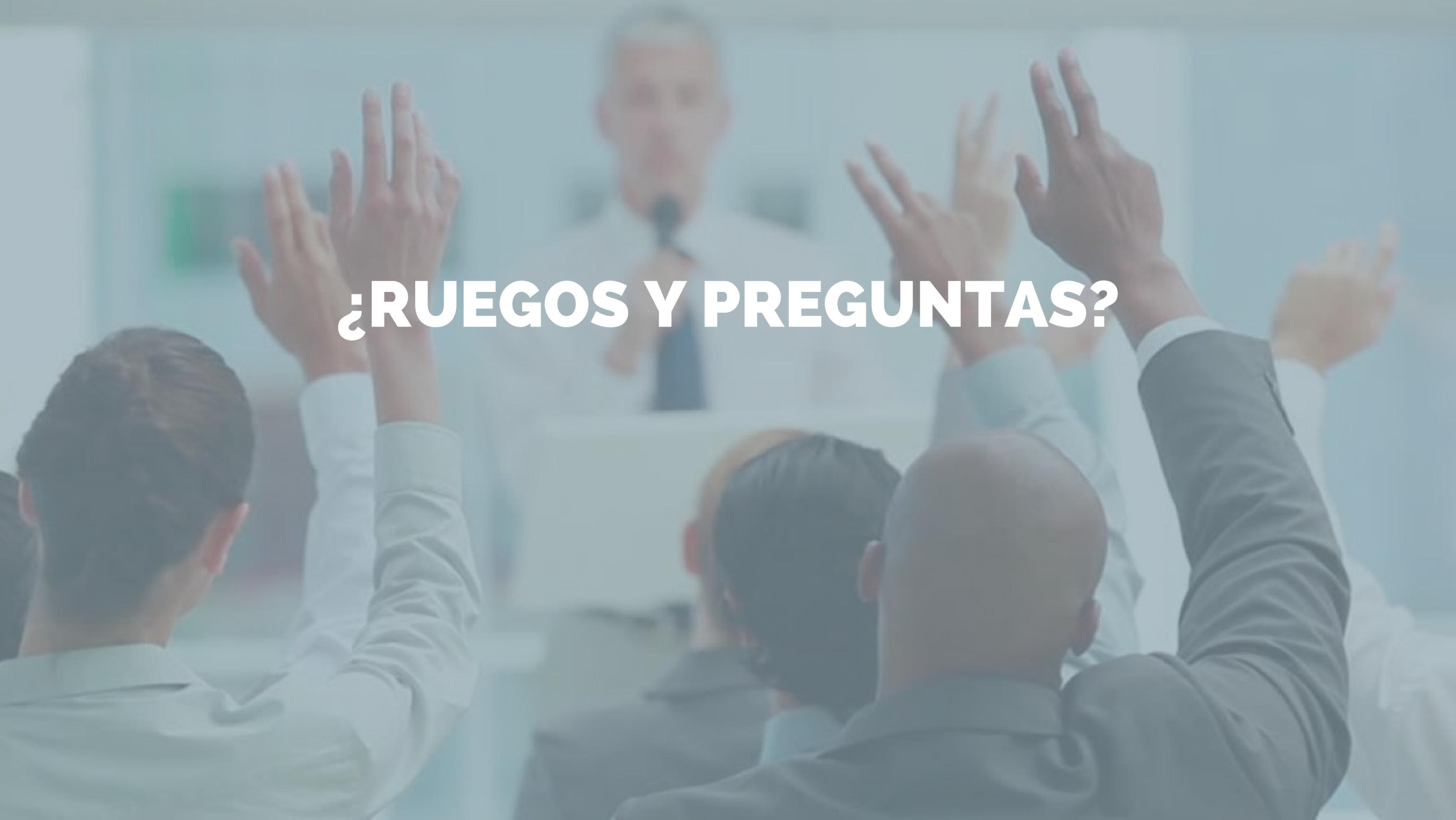
**Los estudios indican que la práctica de mindfulness tiene un impacto muy positivo sobre nuestros problemas como terapeutas.**

**Los procesos atencionales están estrechamente ligados a la demanda percibida del entorno.**

**Sin embargo, la práctica del Mindfulness requiere constancia y adherencia para funcionar. Beneficios a largo plazo**

# El humor

- Reduce estrés, ansiedad y depresión
- Libera endorfinas, serotonina, dopamina y adrenalina
- Reduce niveles de cortisol
- Mejora planificación y resolución de problemas
- Reduce pensamientos negativos
- Fomenta la expresión emocional
- Aumenta la autoestima
- Refuerza creatividad e imaginación
- Favorece al sistema respiratorio, cardiovascular, musculoesquelético, el sistema digestivo, sistema inmune, el sueño y hasta el estreñimiento.



**¿RUEGOS Y PREGUNTAS?**



*That's all Folks!*