

PSICOLOGÍA PASO A PASO

ASPECTOS CLAVE DE LA PSICOTERAPIA ONLINE

PÍLDORA 9. AUTOCUIDADO PSICOTERAPEUTA ONLINE



Aprendamos a cuidarnos como cuidamos.

AUTOCAUIDADO TERAPEUTA ONLINE

Fatiga tecnológica

SOBRECARGA DE ESTÍMULOS Y FATIGA MENTAL. CANSANCIO, POSTURA CORPORAL MANTENIDA Y FALTA DE MOVIMIENTO. FATIGA VISUAL. EFECTO ESPEJO. HABITAR UN ENTORNO CERRADO. SOLEDAD Y AISLAMIENTO.

- **Desconexión digital.** Permitir que nuestra mente descanse y se recupere.
- **Descansar la vista.** Que los ojos puedan mirar a otro tipo de distancias.
- **Contacto social.**
- **Movimiento, estiramientos y ejercicio físico.**
- **Habitar espacios abiertos y contacto con la naturaleza.**
- **Rutinas que permitan establecer hábitos saludables.**
- **Descanso entre sesiones.**



AUTOCUIDADO TERAPEUTA ONLINE

Tiempo libre de pantallas

*** Tras finalizar tu jornada de trabajo, ¿pasas mucho más tiempo entre pantallas?**

¿Crees que el uso que haces del móvil u otros dispositivos desplaza otro tipo de actividades en tu vida?

¿Valoras lo suficiente tu ocio y tiempo libre? ¿Tienes espacio para vivirlo?

¿Hay alguna afición o actividad que te gustaría explorar? ¿Sería posible?



AUTOCAUIDADO TERAPEUTA ONLINE

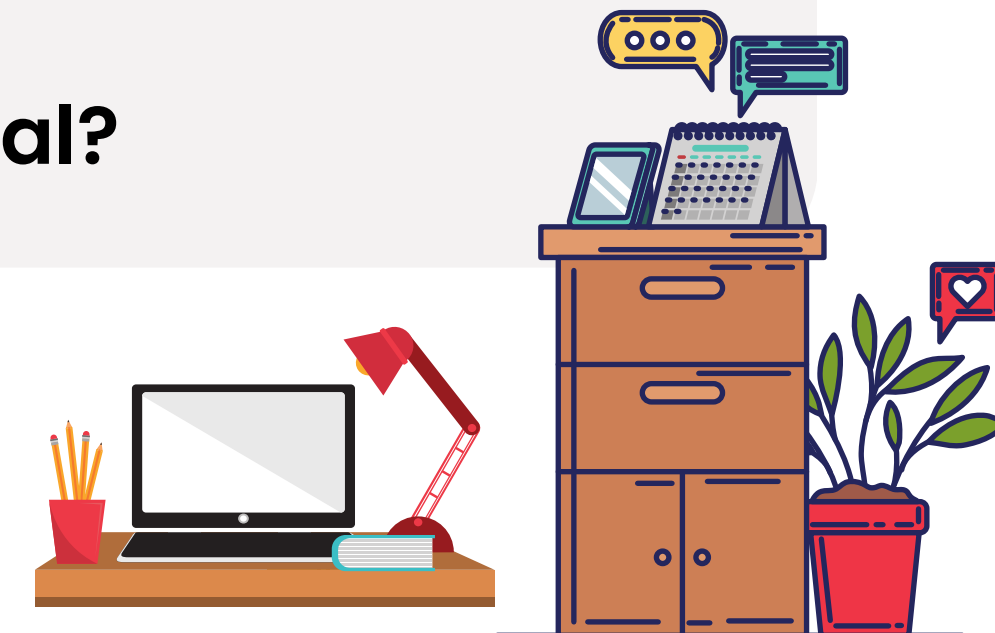
Espacio terapéutico

¿Te gusta tu zona de trabajo? ¿Cómo te sientes cuando lo ocupas?

¿Tiene todo lo necesario para permitirte trabajar bien y con comodidad?

¿Tu mobiliario es confortable? ¿Cuentas con un espacio extra para poder moverte y despejarte?

*** ¿Tienes delimitado el espacio físico profesional del personal?**



AUTOCUIDADO TERAPEUTA ONLINE

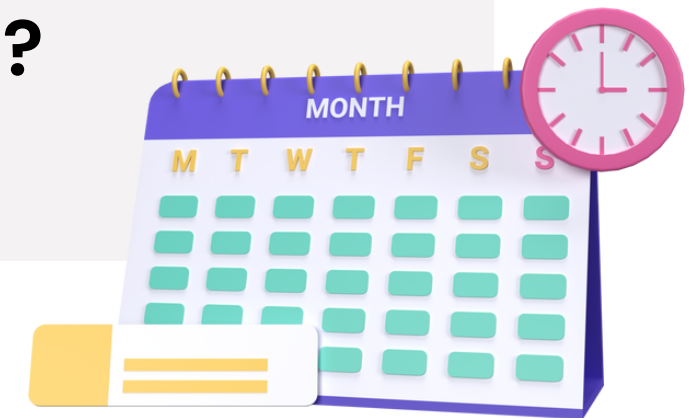
Gestión de una agenda flexible

El número de pacientes que ves al día o a la semana, ¿es sostenible para ti?

¿Contemplas en tu horario el tiempo de ocio y tiempo libre o de ejercicio físico?

¿Crees que necesitas reestructurar tu agenda? ¿Cómo sería para ti reservarte un día o medio día a la semana para realizar todas esas tareas no asistenciales que también son trabajo?

*** ¿Te dejas tiempo entre pacientes para descansar y poder atenderte?**



AUTOCUIDADO TERAPEUTA ONLINE

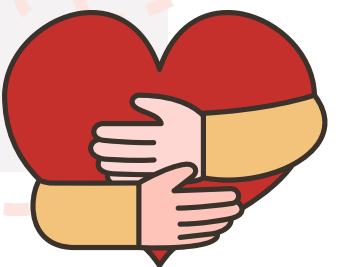
Gestión emocional

¿Dedicas un momento para chequear cómo te sientes? ¿Te resulta fácil validar tus emociones?

¿Conoces tus reacciones ante determinados pacientes y qué recursos poner en marcha?

¿Cuentas con espacios seguros y herramientas para regulararte?

Preparar la sesión, PREPARARTE para la sesión y ATENDERTE tras la sesión.



AUTOCAUIDADO TERAPEUTA ONLINE

Atención a tus necesidades

¿Eres consciente de tus necesidades profesionales y personales?
¿Te haces cargo de ellas?

¿Cómo son tus rutinas de trabajo? ¿Te permiten llegar con calma a las sesiones o te generan más estrés y/o malestar?

¿Sientes un equilibrio entre tu vida personal y profesional?

¿Estableces límites relacionales sanos con tus pacientes?



AUTOCUIDADO TERAPEUTA ONLINE

Autodiálogo y autocompasión

¿Conoces tus partes críticas y la relación con tu historia?

¿Cultivas una voz interna amable y compasiva?



Formación, supervisión de casos y red profesional

¿Sientes que cuentas con una red de compañerxs de cuidado y apoyo mutuo?

¿Crees que puedes derivarles casos con seguridad y confianza?



¡MUCHAS GRACIAS!

NOS VEMOS EN EL SIGUIENTE VÍDEO:

**PÍLDORA 10. REFLEXIONES Y
CONCLUSIONES**