

Propuesta de autocuidado como imperativo ético en un equipo de cuidados paliativos domiciliario

Proposal for self-care as an ethical imperative in a home palliative care team

DOI: [10.69105/BYCS.2024.12.1.2.11](https://doi.org/10.69105/BYCS.2024.12.1.2.11)

Martín Pérez, C; Rodríguez Trigueros, A; Giménez Miranda, L; Fernández López, A; Aguilera González, C; Rivero Rivero L; Conde Guzmán, C; Salido, E.
Hospital Universitario Virgen del Rocío. Unidad de Hospitalización Domiciliaria.
marpercarmen@gmail.com

1. Introducción.

El trabajo en el entorno de los Cuidados Paliativos expone a los profesionales a experiencias de intensidad emocional, que emergen del contacto con el sufrimiento de pacientes y familiares. Se requieren recursos y habilidades personales que no se enseñan en las facultades de ciencias de la salud. El “autocuidado” de los profesionales que trabajan en este ámbito es clave para proporcionar una asistencia de calidad.

2. Desarrollo

Proponemos un modelo de autocuidado definiendo tres niveles:

1. Personal

Mini meditación una vez a la semana, previo al trabajo asistencial
Fomentar hábitos diarios de autocuidado emocional
Reservar 30 minutos diarios para alguna actividad gratificante
Proteger espacios personales y familiares
Dieta saludable y deporte

2. Equipo

Desayunos semanales del equipo fuera del trabajo.
Cartelería en el entorno del trabajo para recordarnos la necesidad de conectar con la autoconciencia.
Reuniones mensuales compartiendo sentimientos y necesidades.

Protocolos para casos difíciles. **Propuesta de autocuidado como imperativo ético en un equipo de cuidados paliativos domiciliario**

Disponer de profesionales externos al equipo de apoyo.

Reuniones trimestrales con el objetivo de hablar sobre la muerte sin guión prefijado.

Curso anual de práctica de comunicación asertiva.

Formación continuada.

Sesiones con exposición de pacientes altamente complejos y su abordaje personal y del equipo.

Reunión lúdica anual de todo el equipo.

3. Institucional

Concienciar a los responsables de la institución de la importancia del trabajo y reconocimiento de los profesionales

Facilitar la conciliación de la vida familiar y laboral

Dotar los recursos necesarios a los equipos

Reunión semestral con directivos responsables para dar visibilidad a los problemas del equipo.

3. Conclusiones

En la medida que trabajamos desde una conciencia despierta, ecuánime y compasiva, podremos establecer relaciones sanadoras para los pacientes y vivir experiencias transformadoras para ambos. Así el autocuidado deja de ser algo “que hacer” al salir del trabajo, para convertirse en una forma de ser, estar y experimentar en el mismo