

ANEXO 1

Colegio de Psicólogos de la Provincia de Buenos Aires. Distrito X
Escuela de Especializaciones
Trayectos Formativos

1. Denominación inequívoca del Trayecto Formativo.
AUTOCUIDADO DEL PROFESIONAL DE LA SALUD MENTAL.

2. Nómina de los docentes responsables :
Mg. Claudia Abraham

3. Tipificación de la Actividad
Curso teórico – práctico:

4. Carga horaria reloj
Horas teóricas: 12
Horas prácticas: 12
Total: 24

5. Fundamentos académicos del objeto de estudio de la formación

Los profesionales de la Salud Mental nos formamos para poder intervenir con las herramientas apropiadas en la salud de los destinatarios de nuestra práctica.

¿Cuántas veces, en el camino como profesionales, nos hemos planteado como puede afectar, a nuestra salud, el trabajo que realizamos?

El desgaste profesional de los trabajadores de la Salud es un proceso en donde el estrés va mermando gradualmente la salud del cuidador, con el tiempo se verá afectada la atención que brinda y su vida personal.

Los psicólogos y psicólogas están expuestos a la intensidad del impacto emocional que implica su trabajo y así encontramos personas que a pesar de su compromiso, formación y motivación pueden llegar a sentirse abrumados y sobrepasados por las situaciones en la que tienen que intervenir.

El problema de los riesgos para la salud, asociados al trabajo, es altamente complejo y epidemiológicamente significativo.

El agotamiento producido es una respuesta dada por no contar con las herramientas para la protección de la salud, estas las encontramos en el Autocuidado.

La Organización Mundial de la Salud, en el año 2002, propone la siguiente definición “el autocuidado se relaciona con todo aquello que las personas hacen por sí mismas para conservar sus condiciones de salud, cuyo propósito es el de promocionar la vida y el bienestar de los seres humanos. Esta definición retoma y pone el foco en las investigaciones que se venían desarrollando desde las últimas décadas del siglo XX en la enfermería y la psicología. Estos trabajos analizan cuales son los elementos que intervienen en el autocuidado y proponen que éste se construye a partir de acciones que se estructuran en

dos ejes, las acciones intencionales y las deliberadas

En su definición de Autocuidado, Orem, en 1983 destaca que es una conducta aprendida por las personas que desarrollan habilidades para el cuidado de su salud, que abarca aspectos cognoscitivos, emocionales y conductuales.

Este curso está pensado como un espacio de aprendizaje, reflexión, y práctica, que permita implementar estrategias de Autocuidado, desde una perspectiva preventiva y de mejoramiento de la calidad de vida, en el contexto de la complejidad que tiene la inserción del trabajador de la salud mental en los distintos ámbitos.

6. Encuadre en el Reglamento de Especialidades

El Autocuidado del profesional de la Salud Mental es propuesto como un tema que atraviesa la práctica profesional de los psicólogos y psicólogas. Los riesgos para su salud están presentes en todos los ámbitos laborales. Por esta razón es pertinente incluir este tema en la formación de posgrado de manera que pueda ser reconocido, por los profesionales de la salud mental, como una herramienta que enriquece la práctica profesional mas allá de la especialidad, de las orientaciones, etapas evolutivas de los destinatarios, de los abordajes, la orientación teórica y los dispositivos utilizados. Este curso se enmarca en lo propuesto, en relación a la responsabilidad del ejercicio profesional, por el art. 47 del Código de Ética de la Provincia de Buenos Aires y en la regla 3.3.8 del Código de Ética de la Fe.P.R.A.

7. Objetivos Generales:

Brindar los conocimientos y recursos para que los profesionales de la Salud Mental implementen estrategias de autocuidado.

8. Objetivos Específicos

- Conocer la noción de autocuidado y su rol en la Promoción de la salud y la Prevención de Enfermedades.
- Conocer las reacciones adaptativas esperables para su rol.
- Conocer los riesgos para la salud asociados al estrés laboral.
- Implementar recursos para reconocer tempranamente indicadores de malestar.
- Reconocer las estrategias de autocuidado usadas actualmente.
- Incorporar estrategias de autocuidado individual y grupal.
- Planificar intervenciones de autocuidado basadas en la Promoción de la Salud y la Prevención de Enfermedades.

9. Modalidad de la actividad: Formato DUAL

10. Programa Analítico: (con bibliografía por Actividad Curricular)

Unidad 1:

Autocuidado. Conceptualización teórica. Evolución histórica.
Modelos clásicos y contemporáneos.

Unidad 2:

Autocuidado, herramienta de la Promoción de la Salud y la Prevención de Enfermedades. Entornos Saludables.

Unidad 3:

Riesgos del Profesional de la Salud.

Estrés. Estrés Postraumático. Síndrome de Bournout. Desgaste por Empatía.

Recomendaciones de organismos internacionales y nacionales.

Unidad: 4

Dimensiones del Autocuidado: Emocional, Físico y Social

Acciones Intencionales y deliberadas.

Unidad 5.

Autocuidado del Profesional de Salud Mental. Dimensión Profesional.

Estrategias de Intervención para los trabajadores de la salud mental en los diferentes ámbitos.

Bibliografía:

Unidad 1:

Cancio-Bello, C., Lorenzo, A. & Alarcó, G. (2020). Autocuidado: una aproximación teórica al concepto. *Informes Psicológicos*, 20(2), pp. 119-138
<http://dx.doi.org/10.18566/infpsic.v20n2a9>

Gómez, A.(2017) Predictores psicológicos del autocuidado en salud. *Hacia promoci. salud.* 22(1): 101-112. DOI:10.17151/hpsal.2017.22.1.8

Organización Panamericana de la Salud. (2006) Fortalecimiento del autocuidado como estrategia de la Atención Primaria en Salud: La contribución de las instituciones de salud en América Latina. Cap. 2. THS/OS06/7

Prado Solar, L; González Reguera, M ;Paz Gómez, N; Romero Borges, K. (2014) La teoría del Déficit de autocuidado: Dorothea Orem punto de partida para calidad en la atención. Universidad de Ciencias Médicas de Matanzas. Cuba.

Villamil Fonseca, O; Nevado Barriga, N.(2005) El autocuidado de la salud, una responsabilidad asumida por otros. *Umbral Científico*, núm. 7, pp. 43-52 Universidad Manuela Beltrán. Bogotá, Colombia

Unidad 2

De La Guardia Gutiérrez, M; Ruvalcaba Ledezma, J (2020) La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. *JONNPR.* 5(1):81-90. DOI: 10.19230/jonnpr.3215

Hernández, M. (2015) Autocuidado y Promoción de la Salud en el ámbito laboral. *Revista Salud Bosque.* Volumen 5. Número 2. Pp. 79-88

Muñoz Franco, N. (2009) Reflexiones sobre el *cuidado de sí* como categoría de análisis en salud. *Salud Colectiva.* Buenos Aires. 5(3) 391.401

Organización Mundial de la Salud, (2010) Entornos laborales saludables: fundamentos y modelo de la OMS: contextualización, prácticas y literatura de apoyo. ISBN 978 92 4 350024 9

Unidad 3

Camacho, J. (2003) Sobre el síndrome del Burnout o estar quemados. **Fundación Foro**. Buenos Aires.

Cano Vindel, A. & Miguel Tobal, J. (2001) Emociones y Salud. (2001) 7(2-3), 111-121 Ansiedad y Estrés.

Colegio de Psicólogos de la Provincia de Buenos Aires. Código de Ética. www.colpsiba.org.ar

Federación de Psicólogos de la República Argentina (2013) Código de Ética Nacional.

Fuentes Martínez, M. (2019) Desgaste por empatía: riesgos en el psicoterapeuta ante el trabajo con pacientes de estrés postraumático. Entretexos. Año 11. N°32

Muñoz Otero, E. (2016). Influencia del autocuidado en la aparición del desgaste profesional en psicólogos clínicos y sanitarios

Organización Mundial de la Salud (2014) Evaluación y manejo de los trastornos relacionados específicamente con el estrés: Módulo de la Guía de Intervención mhGAP. Washington.

Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2009). Reunión de expertos sobre la revisión de la lista de enfermedades profesionales. Ginebra, Suiza: Oficina Internacional del Trabajo. Recuperado de https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--ed_protect/---protrav/---safework/documents/meetingdocument/wcms_116916.pdf

Rothschild, Babette (2009) Ayuda para el profesional de la Ayuda. Cap.1. Editorial Desclee de Brouwer. España

Unidad 4:

Betta Olivares, R; Morales Messerer, G; Rodríguez Ureta, K; Guerra Vio, C (2007) La frecuencia de emisión de conductas de autocuidado y su relación con los niveles de estrés traumático secundario y de depresión en psicólogos clínicos. Pensamiento Psicológico, Vol. 3, N°9, pp. 9-19

Hernández Montaña, A; González Tovar, J. (2022). Modelo explicativo del autocuidado, la regulación emocional y el burnout en psicólogas en condición de aislamiento por COVID-19. *Acta Colombiana de Psicología*, 25(2), 90-103. <https://www.doi.org/10.14718/ACP.2022.25.2.6>

Holguín-Lezcano, A., Arroyave-González, L., Ramírez-Torres, V., Echeverry-Largo, W. A., y Rodríguez-Bustamante, A. (2020). El autocuidado como un componente de la salud mental del psicólogo desde una perspectiva biopsicosocial. *Poiésis*, (39), pp. 149-167. DOI: <https://doi.org/10.21501/16920945.3760>

Olivera, E; Arranz Carrillo de Albornoz, P; Cancio López, H. (2011) Herramientas para el autocuidado del profesional que atiende a personas que sufren FMC. 18(2):59-65

Orellana Bahamondes, F; Paredes Toledo, M. (2006) Autocuidado de Equipo: Aprendizajes de una práctica. Lom Ediciones. Chile.

Organización Panamericana de la Salud (2012) Primera ayuda Psicológica: Guía para trabajadores de campo. Panamá.

Unidad 5:

Cantera,L; Cantera, F. (2014) El auto-cuidado activo y su importancia para la Psicología Comunitaria Psicoperspectivas. Individuo y Sociedad. Vol.13, N° 2.

Gomà-Rodríguez, I; Cantera, M; Pereira-da-Silva, J.(2018) Autocuidado de los profesionales que trabajan en la erradicación de la violencia de pareja. Psicoperspectivas. Individuo y Sociedad. Vol.17, N° 1.

Oltra, S.(2013) El Autocuidado, una responsabilidad ética. Rev 9; 1: 85-90)

Ojeda, T. (2006) El Autocuidado de los profesionales de la salud que atienden a víctimas de violencia sexual. Rev Perfil Ginecologico. ;52(1):21-27

Rothschild, Babette (2009) Ayuda para el profesional de la Ayuda. Cap.2, 3, 4. Editorial Desclee de Brouwer. España

Rubin Wainrib, B. & Bloch, E. (2000) Intervención en crisis y respuesta al trauma. Cap. 7. Desclee de Brouwer. España.

Santana,A; Farkas,C.(2007) Estrategias de Autocuidado en Equipos Profesionales que Trabajan en Maltrato Infantil. PSYKHE Vol.16, N° 1, 77-89

Vírseda Heras,J; Zaribel Orozco Rodríguez, I.(2018)Inquietudes, Desgaste profesional y Autocuidado en Psicoterapia. Interpsiquis, XIX Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría

11. Sistema de evaluación y puntuación:

- Evaluación

Se realizará una evaluación continua, en cada encuentro, de articulación teórico-práctica sobre viñetas presentadas.

La aprobación del Curso será con la presentación, individual, de un trabajo de integración donde se articulen los temas trabajados en la implementación de un proyecto de Autocuidado. Se evaluará la aplicación de los conceptos teóricos a la propuesta de resolución de un caso. Este podrá ser aportado por el participante, y si no contara con uno la docente lo proporcionará.

Nota de aprobación: no menor de siete.

12. Bibliografía General: (citar de acuerdo a las normas vigentes)

Alfonso Urzúa, M; Caqueo-Urizar, A. (2012) Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. Terapia psicológica. Vol. 30, N° 1, pp. 61-71.Sociedad Chilena de Psicología Clínica. ISSN 0716-6184 (impresa) · ISSN 0718-4808 (en línea)

Ministerio de Salud. Argentina (2020) Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Emergencias

y Desastres: Plan de Acción

Naranjo-Hernández, Y. (2019) Modelos metaparadigmáticos de Dorothea Elizabeth Orem. *Rev. Archivos Médicos Camagüey. Vol23 (6) ISSN 1025-0255*

Naranjo Hernández, Y; Concepción Pacheco, J; Rodríguez Larreynaga, M. (2017) *La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem.* Universidad de Ciencias Médicas Sancti Spiritus. Vol. 19.Nº3. ISSN 1608-8921

Organización Mundial de la Salud (2020) *En tiempos de estrés, haz lo que importa: una guía ilustrada.* ISBN 978-92-4-000956-1 (versión electrónica) ISBN 978-92-4-000957-8 (versión impresa)

Organización Panamericana de la Salud. (2002) Protección de la salud mental en situaciones de desastres y emergencias. Serie Manuales y Guías sobre Desastres, Nº 1. Programa de Preparativos para Situaciones de Emergencia y Socorro en Casos de Desastre. Programa de Salud Mental de la División de Promoción y Protección de la Salud Washington, D.C. ISBN 92 75 32421 2

Piqueras Rodríguez, J. y otros. (2009) Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*, vol. 16, núm. 2, pp. 85-112. Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Bogotá, Colombia.

Rivero Martínez, N; González Acosta, M; Niurys; González Barrero, M; Núñez Herrera, M; Jerez, I; Rojas Izquierdo, M.(2007) Valoración Ética del Modelo Dorotea Orem. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, vol. 6, núm. 3, pp. 1-11. Universidad de Ciencias Médicas de La Habana. Ciudad de La Habana, Cuba.

Uribe, T; (1999) *El Autocuidado y su papel en la Promoción de la Salud.* Universidad de Antioquia. Colombia.

Valdés García, K; González-Tovar, R; Hernández Montaña, A; Sánchez Loyo, L.(2020) Regulación emocional, autocuidado y burnout en psicólogos clínicos ante el trabajo en casa por confinamiento debido al COVID-19 *Revista Colombiana de Salud Ocupacional.* 10(1): e-6430. doi: <https://doi.org/10.18041/2322-634X/rcso.1.2020.6430>