



# 1° CONGRESO ARGENTINO DE MEDICINA INTERNA PEDIÁTRICA

3° Jornadas Nacionales de Enfermería en  
Medicina Interna Pediátrica.

Counseling, una estrategia del cuidado enfermero  
*“Cuidados para los que cuidan”*

Coordinadora: *Lic. Antonia Torres*

Panelistas: *Lic. Susana Luna*

# ¿Quiénes son los cuidadores?

*Cuidar algo*  Compromiso  
Riesgo Físico  
Atención Mental

*Cuidar a alguien*  

Compromiso Personal

Empatía

Angustia

Alegría

Culpa

Satisfacción

Impotencia

**EMOCIONES PROFUNDAS**

Profesional



Propiamente  
Personal

# Agotamiento y frustración



Vacaciones  $\neq$  Relajarse

Excursión

Visitar amigos

Tranquilidad en casa

**Sobrecarga de trabajo y Responsabilidad**

*No se presta atención suficiente a la propia salud*

Salud Emocional



Salud Física

Evitar  $\Rightarrow$  Tristeza y frustración.

Ponemos el cuerpo  $\Rightarrow$  Darse cuenta  $\Rightarrow$  Puntos Vulnerables } Condicionan  
Historias personales.

*Demanda familiar, personal..... desgaste de energía*

**“La Omnipotencia no es buena consejera”**

*No se presta atención suficiente a la propia salud*

## ¿Qué manifestaciones me dicen “No estoy bien”?

1. Muchas veces agobiado.
2. Correr a todas partes. Falta de tiempo para cumplir con nuestras tareas.
3. Problemas de sueño. (despertar de madrugada, no conciliar el sueño, demasiado sueño)
4. Perdida de energía, fatiga, cansancio continuo.
5. Aislamiento.
6. Aumento o disminución del apetito.
7. Consumo excesivo de bebidas con cafeína, alcohol o tranquilizantes.
8. Problemas físicos: palpitaciones, temblores en las manos, molestias digestivas, cefaleas, dificultad de concentración, perdida de memoria.
9. Apatía con sus actividades y personas, que antes interesaban.
10. Enojo, sentimiento de tristeza, etc.
11. Dar demasiada importancia a pequeños detalles.
12. Propensión a sufrir accidentes.
13. Nerviosismo.
14. No admitir la existencia de reacciones físicas o psicológicas, justificándolas.

# Concepto de modelo medico clásico



NO HAY PACIENTE



PERSONA AFECTADA



ALTO NIVEL DE ESTRÉS

¿Qué debemos hacer?

\*Devolverle el control de las situaciones.

\*Normalizar sus reacciones para evitar la instalación de una patología.

***Cómo el counseling puede ayudar al cuidador?***

# Pedir ayuda

1º es ACEPTAR que necesito ayuda.

APRENDER a sentirme bien.

Sentimientos negativos  Lógico y normal que aparezcan.  
(reconocerlos y saber controlarlos)

Resolver problemas  uno por uno.

Buscar el lado positivo a las cosas, sentido del humor.

Alejarme de sentimientos de culpa.

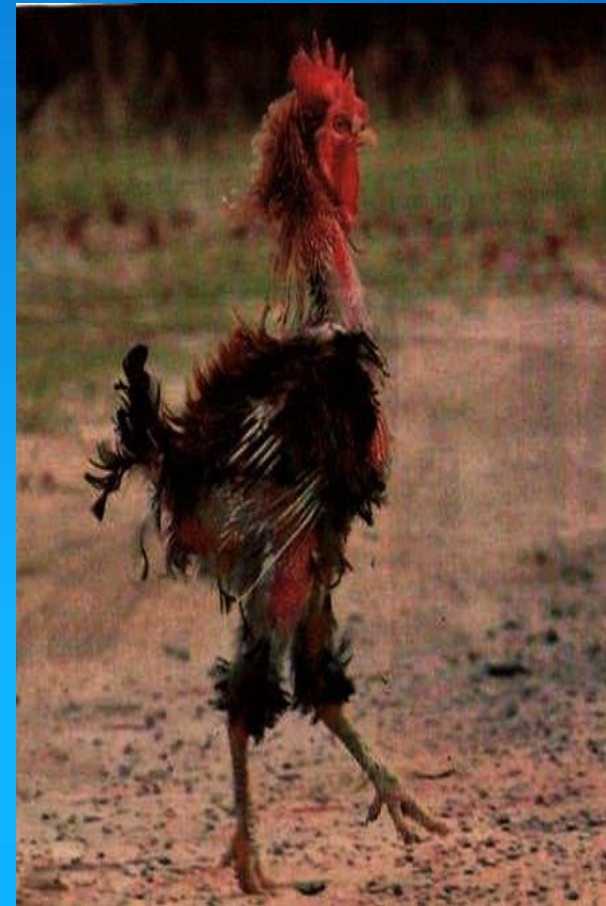
Desgaste Profesional por Empatía

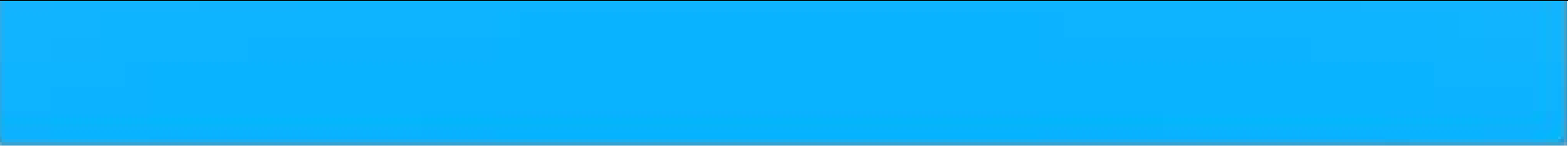
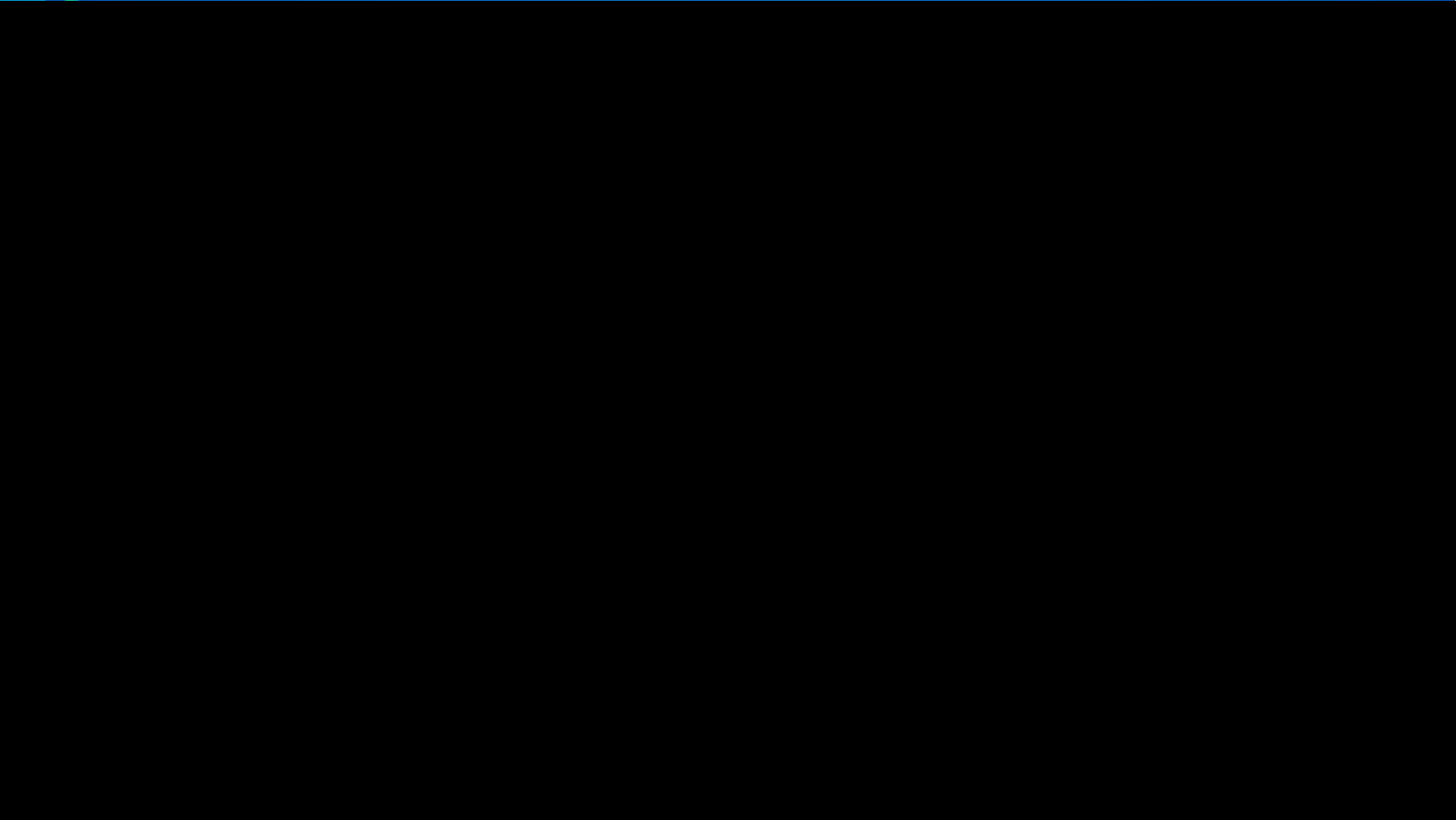


# Pensar en positivo

*Ayuda a reformular nuestra forma de sentir, pensar y actuar.*

- ✓ Evitar “Todo o Nada”.
- ✓ No generalizar. (Siempre o Nunca)
- ✓ No focalizar en el peor detalle.
- ✓ No minimizar lo bueno.
- ✓ Evitar las predicciones.
- ✓ Preguntar es mejor que suponer.
- ✓ Evitar la victimización.
- ✓ No prejuizar Ni juzgar.
- ✓ Poner limite a la propia responsabilidad.





*Que lo que te apasiona,  
no te enferme.*

Lic. Alicia Galfasó

Muchas gracias

[lurasu@hotmail.com](mailto:lurasu@hotmail.com)