



II JORNADA DEL FORUM DE ENFERMERAS DE SALUD MENTAL DE LA AEESME/BALEARES

“La Salud Mental del profesional”

Hospital Universitario Mateu Orfila

Mahón, 18 de Octubre de 2018

Con el lema *“La Salud Mental del profesional”* se han reunido en el Hospital Mateu Orfila en Menorca más de 100 profesionales de la enfermería especialista en Salud Mental para celebrar la II Jornada del *Forum de enfermeras de Salud Mental de la AEESME/Baleares*.

El acto inaugural que presidió el Dr. Megías Presidente de la AEESME estuvieron presentes en la mesa: en representación de la Consellera de Salut del Gobierno Balear el Sr. Villafáfila subdirector de Cuidados Asistenciales, el Sr. Pons Alcalde de Mahón, el Sr. Juliá Gerente del Hospital, la Dra. Miró representando a la Decana de la Facultad de Enfermería y Fisioterapia de las Islas Baleares y la Sra. Gonzalvo Delegada de la AEESME en Baleares y Coordinadora del Forum.

El Dr. Megías tras saludar a los presentes, les invitó a guardar un minuto de silencio contra la violencia machista; iniciativa aprobada por la Junta Directiva de la AEESME y que debe de tener lugar al inicio de todos los actos que la Asociación realiza.

Tras el minuto de silencio, los componentes de la mesa tomaron la palabra para desear el mayor éxito a la Jornada a la vez que solicitaban que en su momento se les enviase las conclusiones de la misma.

La Jornada transcurrió con el objetivo previsto de crear un espacio donde reflexionar pensando en la atención a los propios profesionales de los servicios, entendiendo que también ellos mismos han de atender su salud mental. El estado de su salud mental influirá en la cotidianidad de la acción de cuidar. Por lo tanto, una cuestión importante es analizar la situación personal de cada cual: *“Cómo somos, cómo estamos, cómo trabajamos y que podemos hacer”*.

En el acto de clausura la Delegada de la AEESME en Baleares y coordinadora del Foro Carmen Gonzalvo, leyó las conclusiones y agradeció a personas e Instituciones el apoyo recibido al Comité Organizador de la Jornada para que el acto se celebrase de la mejor manera. El Presidente de la AEESME clausuró la Jornada abriendo la organización de la siguiente en el lugar y fecha que las socias y socios de Baleares decidan.

CONCLUSIONES

- Se debe tomar consciencia, estar conectado con uno mismo, con las propias emociones, reconociendo la vulnerabilidad de los que trabajan en un campo en el que día a día se está en contacto con el sufrimiento, sufriendo a la vez y corriendo el riesgo de padecer fatiga por compasión o burnout.
- Los profesionales han de ser conscientes de la relación que mantienen con el equipo interprofesional, con la institución en la que trabajan, las personas y familias a las que cuidan y las exigencias laborales.
- Igualmente el profesional debe ser consciente de sus propios miedos atendiendo a la vez a sus emociones identificándolas y regulando el estrés que como consecuencia puede aparecer. Reconocer la vulnerabilidad de uno mismo como alerta y no como una debilidad, permite tomar medidas para el autocuidado emocional.
- Los profesionales deben adquirir el compromiso del autocuidado: cuidarse y ser cuidado consiguiendo las mejores condiciones para cuidar a los otros; para ello se han de reservar espacios y crear programas en los tiempos de los equipos interprofesionales con el fin de practicar el cuidado mutuo. Lo señala el Programa de autocuidado de los profesionales de Salud Mental, incluido en Plan Estratégico de Salud Mental para las Islas Baleares (2016-2020).
- Un agotamiento emocional lleva a la despersonalización del cuidado mermando la empatía y relación de ayuda.
- Se constata la necesidad de que en la Universidad se contemple la formación en habilidades básicas de prevención como la regulación, inteligencia y resiliencia emocional; desarrollar la “ecpatía” de conectar, reconocer el sufrimiento del otro, sin dejarse llevar por las emociones ajenas, tomando la distancia que evite el contagio emocional y permita la atención profesional.
- La dinámica de trabajo del equipo influye en la salud mental del profesional y en las personas atendidas. Trabajar en equipo siguiendo criterios individuales genera tensiones que acaban repercutiendo en los pacientes. El trabajo en equipo supone una responsabilidad compartida.
- Es importante analizar las dinámicas de los equipos. Reconocer y valorar al otro. Conocerse. Aprender a discrepar, respetar, encontrar valores y objetivos comunes que permitan integrar el trabajo en equipo. Identificar los elementos

facilitadores, los obstáculos y las estrategias de mejora; éstas cuando son consensuadas generan cambios que permanecen.

- El cultivo de la compasión como medio que lleva a un mayor equilibrio emocional. La compasión entendida como apertura al sufrimiento propio y de los demás con la intención de prevenirlo y aliviarlo. Se puede entrenar la compasión, la conciencia plena de las experiencias del sufrimiento, sin rechazarlo, se debe ser amable con uno mismo, con sus sentimientos y pensamientos negativos.

Algunas instantáneas de la Jornada.



