

Cuidar a los cuidadores

– iniciativa saludable a emular –



• SaludArte: una forma de abordar las problemáticas del equipo de salud, promueve entornos laborales saludables, aumenta la motivación del personal y contribuye a la mejora en la calidad de atención.

Rasia Friedler

Psicóloga, Psicoterapeuta. Directora de Teatro Playback.
Fundadora y Directora de Fundación **SaludArte**.
Directora de **Allegro**, Consultoría Profesional
que promueve el humor y potencia la creatividad en empresas.

El cuidado: una necesidad

El cuidado de otras vidas es una tarea muy delicada que implica riesgos para la salud física y mental de quienes la realizan. Este estrés puede aumentar la conflictividad con los pacientes, familiares y compañeros de trabajo.

Las fuertes demandas, tanto de la institución asistencial como de la enfermedad y del paciente, pueden afectar al trabajador de salud.

Al generarse conflictos que no pueden ser elaborados, pueden surgir sentimientos de incapacidad, desesperanza, alienación, despersonalización y baja autoestima (*Síndrome de Agotamiento Emocional o Burn Out*) además de otros efectos nocivos para la salud.

A pesar de esto, muchos centros asistenciales no cuentan con espacios de contención emocional para lidiar con la sobrecarga emocional del personal de salud producida por el trabajo, o tienden a buscar este tipo de enfoque sólo cuando existen síntomas muy evidentes de Burn Out.

Sin embargo, la aceptación y el avance de este enfoque ha sido significativo en estos años.

Cada vez son más las instituciones de salud que han pasado de atender sólo los problemas psicofísicos y de ausentismo del personal a trabajar también en promoción de salud y prevención, lo cual se corresponde con las prioridades marcadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS).



El aporte de Saludarte

SaludArte es una fundación que promueve la salud de la población a través del arte y el humor desde 1999.

Entre sus líneas de acción se destaca “*Cuidar a los cuidadores*”. Mediante el teatro, el juego y otros recursos interdisciplinarios, la organización brinda a los equipos de salud la oportunidad de compartir, vivenciar, dialogar, experimentar y pensar sobre los desafíos que se les presentan cotidianamente en sus ámbitos de trabajo.

El teatro que desarrollan se basa en la espontaneidad y permite a los participantes representar lo deseado, lo temido y lo posible de las situaciones que les inquietan.

Desde la metáfora, estos talleres permiten visualizar los problemas de manera indirecta y enriquecida por la imaginación y la creatividad del equipo de **SaludArte**.



A través de series programadas de actividades y/o de intervenciones puntuales, se ofrece un contexto protegido para que los participantes puedan visualizar los aspectos más relevantes de su experiencia y desnaturalizar problemas tales como el destrato, la mala atención o la desmotivación.

Experiencias prácticas

"*Cuidando a los cuidadores*" fue una jornada organizada recientemente por el área de Desarrollo Humano del Hospital Regional de Tacuarembó, que contó con la participación de **SaludArte**.

"*Las sillas se hacen a un lado y se invita a las personas a circular por el espacio, a percibir la propia forma de caminar, a prestar atención a uno mismo y al otro*-relata la escritora Paula Simonetti-. *El movimiento, como por arte de magia, va generando sonrisas*".

La facilitadora propone distintas consignas sucesivas para esa caminata. "*Ahora estamos ca-mi-na-nd-o e-n cámara lenta, ahora muy rápido, como si llegaríamos tarde al hospital, ahora nos encontramos con nuestro jefe, ¿qué sucede en ese encuentro?, ¿vamos a ver?, ahora nos imaginamos que queremos pedir licencia a nuestro jefe y se nos hace difícil, ¿cómo actuamos?, ¿qué sentimos?*".



Paula Simonetti - Escritora y Cronista de **SaludArte**

Luego el encuentro pasa a ser con un supuesto compañero que ascendió de puesto, y así sucesivamente. En el recorrido vamos pasando por distintas situaciones que forman parte de la vida

cotidiana, y al dramatizarlas podemos percibir cómo nos sentimos y actuamos ante ellas. Tenemos el espacio para pensarnos también como actores, creadores de esas escenas del día a día, y darnos la oportunidad de comprender más y reírnos de nosotros mismos.

Luego cada uno rastrea un fragmento, una anécdota de su vida, la comparte con los demás y los actores de SaludArte improvisan una escena que recrea lo narrado de una manera lúdica".

Testimonios de los participantes

Compartimos algunos testimonios de algunos participantes de estas actividades de cuidado a los cuidadores, que han sido desarrolladas en diversos centros hospitalarios:

"*Fue un encuentro muy significativo en el que pudimos expresar sentimientos de los que tan poco hablamos y eso nos permitió aproximarnos y comprender mejor a los demás. Vamos a volver al trabajo con un impulso renovado*", compartió Gabriela, Enfermera.

"*Compartir nuestros problemas con arte y creatividad nos permitió ver nuevas formas de interpretar lo que nos sucede y encontrar caminos para resolverlos*"-comentó Carlos, Médico.

"*Es un alivio saber que no soy la única a la que le pasan estas cosas. Fue increíble poder reírnos de los problemas y verlos sin prejuicios. Esto nos va a ayudar a mejorar el clima de trabajo y a que colaboremos más con los otros en el equipo*"- expresó Ana, Técnica participe de un encuentro con **SaludArte**.