

CONFERENCIAS PATROCINADAS



CUIDAR DE UNO MISMO PARA CUIDAR DE LOS DEMÁS

Autores: José Antonio Hermoso

OBJETIVO GENERAL

La charla la he titulado "Cuidar de uno mismo para cuidar de los demás" y tiene como objetivo mostrar cómo es posible mejorar la relación con los usuarios y pacientes a través de la práctica personal de *mindfulness*.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Los pilares que según la neurociencia y la psicología están relacionados con el bienestar psicológico y emocional.
- Qué prácticas y hábitos permiten potenciar el bienestar y equilibrio personal.
- Cómo establecer mejores conexiones con los que nos rodean.

En el momento actual todos estamos sometidos a unos niveles de estrés muy elevados. El agotamiento emocional, el "burnout" (estar quemado) y la incertidumbre nos afectan a todos. En una profesión de servicio donde entramos en contacto con personas que requieren de nuestra asistencia y donde es necesario trabajar en equipo de manera habitual, mantener un buen equilibrio emocional es clave. Las investigaciones realizadas

en el campo de la neurociencia sobre el funcionamiento de nuestro cerebro revelan que es posible cultivar las habilidades que nos permitan liberarnos del estrés que sentimos y establecer mejores conexiones con nuestros usuarios y pacientes.

También desde el ámbito de la psicología se pone de manifiesto la importancia de establecer relaciones saludables con las personas que tratamos a diario para mantener niveles elevados de energía y responder a las demandas cada vez más exigentes de nuestro entorno.

Estas líneas de investigación y estudio muestran que existen diferentes capacidades que nos permiten construir nuestro bienestar y entrenarlas de manera progresiva. Capacidades como la atención, que nos permite enfocarnos ante las dificultades que se nos presentan. La atención juega un papel fundamental en nuestro equilibrio emocional porque nos permite identificar los discursos negativos que muchas veces nos dirigimos sin darnos cuenta. La atención también elimina distracciones innecesarias, y como muchas de esas distracciones suelen ser estresantes, el entrenamiento de la atención reduce y regula el estrés que sentimos a lo largo del día. ▶

CONFERENCIAS PATROCINADAS

También los mecanismos de conexión y empatía con los demás pueden cultivarse para favorecer nuestro bienestar emocional y psicológico. De nuevo la neurociencia con el estudio de las neuronas espejo y el funcionamiento de las redes de resonancia de nuestro cerebro muestra que es posible regular las emociones sociales de manera eficaz. También desde la psicología se trabaja en la creación y mantenimiento de relaciones saludables a través de diferentes técnicas, muchas de ellas basadas en la atención plena o *mindfulness*.

Con la regulación de nuestra atención y de nuestras emociones podemos construir una relación más saludable con los demás y con nosotros mismos, de manera que es posible generar relaciones más humanas y eficaces en las consultas, en los equipos de trabajo y en nuestro entorno diario. La forma de desarrollar esto es por medio de ejercicios basados en *mindfulness*.

El *mindfulness* podría considerarse una gimnasia mental que nos ayuda a entrenar nuestra atención y a tener una mayor autonomía ante los desafíos de cada día. Podemos aprender a relacionarnos de otra manera con nuestros pensamientos y con nuestras emociones, identificando el discurso negativo y estresante para reducirlo y centrarnos en lo realmente nos puede ayudar en cada momento.

Las técnicas de *mindfulness* también nos permiten mejorar nuestra relación con los demás ya que nos ayudan a disminuir nuestros niveles de agotamiento emocional y nos pone en una disposición de apertura y escucha plena. Durante la ponencia se profundizará en los mecanismos psicológicos y neurológicos que potencian nuestro bienestar y se realizarán varias prácticas de *mindfulness* para que los asistentes puedan comenzar a trabajar en la mejora de la relación con ellos mismos y con los demás.

ORGANIZA:



AVALA:



COLABORA



PARTNER PREFERENTE

