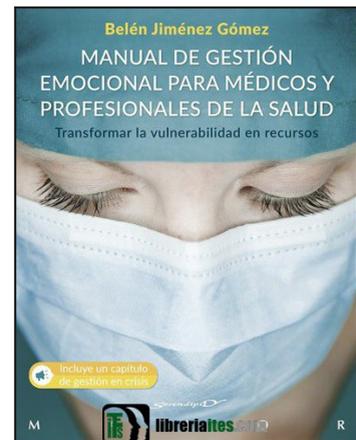


Manual de gestión emocional para médicos y profesionales de la salud. Belén Jiménez Gomez. Bilbao: Desclée de Brouwer, 2020, págs.. 224, Versión en ebook y en papel. ISSN: 9788433031044

Presentación del libro por la autora (duración 2:36): https://www.youtube.com/watch?v=reXtoADR3_g

En este número de Psicooncología, presentamos un libro que salió durante la pandemia en formato digital en ebook y que tras la finalización del estado de alarma se ha publicado en papel, por lo que la difusión se adapta a todos los tipos de formatos, profesionales y preferencias de los lectores interesados, profesionales de la salud.

Según indica la ficha técnica de la editorial, este libro nace de las dos perspectivas como médico experimentadas por la autora. Por un lado, como psiquiatra y psicoterapeuta que atiende en consulta a pacientes que le comparten vivencias incómodas o frustrantes ocurridas en contextos médicos. Y por otro lado, como médico que en primera persona ha vivido la dificultad para manejarse emocionalmente y comunicarse eficazmente en el ejercicio profesional. Ha sido protagonista y testigo de las consecuencias deshumanizadoras que el descuido de la formación en habilidades psicológicas supone tanto en médicos como en pacientes. Tras quince años formándose en psicoterapia y haciendo procesos de terapia personal, la autora ha elegido varias técnicas que ha comprobado que facilitan poder lidiar con la exposición tan íntima y en ocasiones dolorosa que se produce en la asistencia sanitaria. Describe el marco teórico de donde surgieron, propone ejercicios prácticos de aprendizaje, explicaciones neurocientíficas sobre la interacción en consulta y relata experiencias propias y de pacientes para ilustrarlas, junto a reflexiones sobre la profesión. El libro está dirigido a los médicos y a la vez, las teorías explicadas de forma sencilla y los ejercicios propuestos son válidos para todos los profesionales de la salud y de la ayuda, al estar ellos también expuestos a las mismas necesidades en su ejercicio profesional. Incluso el público general se puede beneficiar del aprendizaje de estas herramientas para su propia gestión emocional, ayudándoles a comprender la situación de supervivencia que en ocasiones experimentan los médicos. Incluye un capítulo especialmente dedicado a la gestión emocional en las crisis. Belén Jiménez Gómez es Licenciada en medicina y cirugía, especialista en psiquiatría. Formación entre otros enfoques en psicoterapia humanista integrativa, psicoterapia familiar sistémica, psicoterapia grupal, mindfulness, psicoterapia sensoriomotriz y somatic experiencing. Tras años de trabajo en el



sistema nacional de salud (en centros de salud mental y unidades de hospitalización psiquiátrica), ejerce en consulta privada, compatibilizando la labor asistencial con la docencia impartiendo talleres de psicoterapia para médicos y psicólogos.

La autora es psiquiatra con formación en mindfulness y compasión, terapia humanista integrativa, terapia sensomotriz y somatic experiencing, para abordaje de trauma. Pero no solo la avala su formación sino su experiencia personal y su capacidad para reflexionar por qué los sanitarios elegimos esta profesión, cómo nos educan para ser *médic@s*, *enfermer@s*, *auxiliares*, *psicólog@s*, *terapeutas* (ocupacionales, fisioterapeutas...), *trabajadores sociales* o cualquier otra profesión relacionada con el mundo de la salud y las tareas asistenciales de cualquier tipo. Esta manera en que nos han hecho aprender, también influye en la manera en que desempeñamos nuestro trabajo y como nos cuidamos o nos des-cuidamos, como gestionamos la información que damos y recibimos (de otros profesionales y hacia pacientes y familias) y cómo manejamos las emociones que nos producen determinadas situaciones clínicas o sanitarias a las que nos enfrentamos.

El libro está planteado con lenguaje de fácil comprensión, pero sin obviar la rigurosidad. Parte de experiencias reales sobre la atención en contextos clínicos-asistenciales tanto como profesional, como paciente. Tener en cuenta ambos roles, diferentes, enriquece mucho la obra y permite ver detalles y aspectos que no aparecen en otras obras en las que sólo se tiene en cuenta uno de los dos puntos de vista.

El libro comienza con una frase que es buen punto de partida para lo que luego se va desgranando en las sucesivas páginas... *La práctica médica depende de un profundo entendimiento entre clínicos y pacientes y ese entendimiento humano empieza por entenderse uno mismo* (Ronald Epstein).

A lo largo de toda la obra se plantean aspectos aplicados y prácticas para los profesionales sanitarios, fáciles de llevar a cabo y muy útiles para lo que plantean. Tras la consiguiente introducción la obra se divide en 10 temas con títulos que invitan a la lectura.

El primer capítulo es “Yo soy mi herramienta” reflexiona sobre el profesional sanitario y la manera de interactuar con los pacientes, sobre el juramento hipocrático y su evolución, la visión que tenemos de nuestro trabajo, de la enfermedad y cómo eso se relaciona con las expectativas de las personas que vienen a vernos.

El capítulo número dos, es “La comunicación exitosa con nuestro entorno”, empieza con una frase magistral que diferencia entre mirar y ver (involucrando al corazón en la segunda). Este tema habla de los fundamentos de la Comunicación No Violenta de Rosenberg y de cómo podemos implementarlo en nuestras relaciones profesional sanitario – paciente. Y de cómo enriqueciendo nuestro mundo emocional y sabiendo gestionarlo cambiaremos positivamente nuestra comunicación alrededor.

Desde el capítulo tres se nos propone “La comunicación exitosa con los pacientes”, partiendo de que a veces no somos muy certeros con algunos momentos comunicativos con los pacientes, para conseguir nuestros objetivos de cambio, adherencia terapéutica, realización de pruebas... y como si hacemos intervenciones manejando las emociones de los pacientes tendremos resultados más satisfactorios y conseguiremos el objetivo que nos proponemos. Y que nuestra comunicación no verbal también influye en nuestras emociones, y como cambiando algo de nuestra comunicación corporal también podemos conseguir sentirnos mejor.

La “autogestión emocional” es el centro de interés del capítulo cuatro, que sigue avanzando en cómo relacionarnos con nuestros pensamientos, con técnicas de mindfulness- atención plena y gestálticas. Y con abundantes ejercicios prácticos.

Pasamos al capítulo cinco donde se profundiza en “El acogimiento: trabajo de partes”, que nos permite aplicar lo expuesto anteriormente en el libro. Hay una clasificación muy interesante en nosotros mismos entre partes exiliadas y protectoras. Y nos plantea usar un “yo observador” para entender mejor a los otros (después de haberse entendido a sí mismo).

En el siguiente capítulo, el número seis, se habla de “Los juegos psicológicos” que debemos ser capaces de reconocer para no repetir lo que no ayuda o perjudica. Define tres roles en ese sentido (salvador, víctima, perseguidor) y las interacciones entre ellos.

El capítulo siete es para hablar de “La importancia de la conexión social” describiendo entre otras, la teoría polivagal de Porges (2001) y la adaptación de Dana (2019), y la función de las neuronas espejo.

“La gestión emocional en crisis” es lo que corresponde al capítulo ocho, que fue definido cuando se declaró la pandemia y aplica aspectos descritos anteriormente a situaciones de crisis y constata la importancia del contacto social cuando esto sucede.

Para el apartado nueve se han previsto las “Conclusiones”, donde plantea pasar de una medicina “centrada en el paciente” a una medicina “centrada en las personas” para tener en cuenta las necesidades de todos los colectivos implicados en la asistencia sanitaria..

Y como material adicional, pero no por ello menos interesante, en el punto número diez se añade “material extra”, como material para trabajar con profesionales sanitarios, recomendaciones para meditar, una entrevista a un médico tibetano...

La bibliografía sugerida está también clasificada de manera temática para poder elegir mejor el libro o la referencia relacionada con lo que interese ampliar información.

Los enlaces del libro se pueden compartir por Facebook y Twitter.

Para ver un adelanto del libro, y descargar el capítulo de Intervención en Crisis por el coronavirus en web de la editorial, consultar los siguientes enlaces:

<http://reader.digitalbooks.pro/book/preview/134246/>

<http://www.ebooks.edesclee.com/manual-de-gestion-emocional-para-medicos-y-profesionales-de-la-salud-transformar-la-vulnerabilidad-en-recursos.html>

Se puede descargar el archivo de Gestión emocional en crisis desde esta página.

<https://www.edesclee.com/blog/gestion-emocional-en-crisis-b120.html>

El libro es en definitiva una obra de lectura y consulta imprescindible si se desea hacer las cosas bien en cualquier trabajo asistencial sanitario.

*Patricia Acinas.
Psicóloga especialista en Psicooncología y Cuidados Paliativos
y en Intervención en trauma y crisis*