

El Diario Internacional para los Profesionales de Apoyo Directo

La Importancia del Autocuidado para Profesionales de Apoyo Directo

Por: Judi Hoskins

A menudo pienso que uno de los mayores retos en la carrera de servicios humanos es cuidarse uno mismo. El autocuidado no es generalmente una prioridad al escoger nuestro camino. Muchos de nosotros escogimos este trabajo par ayudar a otros; nuestra meta es mejorar las vidas y posiciones de otros. Esta meta puede contrastar con nuestras necesidades y tomar un mayor espacio mental. Sin embargo, creo que es más importante que nunca considerar también nuestras necesidades.

Estudios muestran que, para dar cuidado efectivamente, también debemos cuidar de nosotros mismos. Esto es vital para evitar fatiga y mantener la energía para cuidar de otros. En 2020, el Centro de Neurodesarrollo Adulto Azrieli en el Centro para Adicción y Salud Mental (CAMH) evaluó la salud de profesionales de apoyo directo (DSPs) en Ontario, Canadá y encontró que el 69% reportó mayor estrés en el trabajo, y 25% reportó aflicción moderada o severa debido a exigencia laborales (CAMH, 2020). Un estudio de seguimiento en 2022 identificó que 35% de los DSPs sufren de aflicción moderada a severa (CAMH, 2022). Ambos estudios identificaron al autocuidado entre las recomendaciones para revertir la tendencia. Me gustaría ofrecer mis opiniones sobre el autocuidado de DSPs como cuidadores. Algunas de las ideas presentadas aquí se basan en estudios y evidencia, mientras otras son ocurrencias basadas en mis propias experiencias.

Editores: Angie Nethercott, M.A., RP
Chanelle Salonia, M.A., BCBA



Hands | Mains

TheFamilyHelpNetwork.ca
LeReseaudaideauxfamilles.ca



Primero, haga tiempo para actividades físicas. Ya sea que su papel laboral sea activo o lo tenga sentado por largos periodos, una parte importante de cuidarse es hacer tiempo para ejercitarse. Como dicen, 20 minutos, tres a cuatro veces a la semana es suficiente para ver los beneficios en la salud y mejorar el sueño. Esto es más fácil decirlo que hacerlo cuando el horario es tan ocupado y la luz del día escasa, pero puede hacer una diferencia. No soy una persona muy activa pero si siento los beneficios cuando tomo el tiempo de pasear al perro, palear nieve, y subir y bajar escaleras mientras hago cosas. Trate de incluir la actividad física en su rutina de autocuidado para el efecto naturalmente calmante del movimiento muscular.

Descanse cuando lo necesite. Hay un meme circulando que dice, “todo, incluyéndote, funciona mejor cuando se desconecta por un momento.” Esto resuena conmigo. Las exigencias de nuestro trabajo pueden agotarnos mental y emocionalmente, en particular cuando la solución no es sencilla. Desconéctese cuando lo

necesite, aunque sea por un momento. En particular en programas que van 24/7, es fácil sentir que lo necesitan de inmediato, en todo momento. Este tipo de compromiso es admirable pero no siempre sostenible y puede llevar a resultados negativos para usted como cuidador. Conozca sus horas laborales y, en lo posible, manténgase a ellas.

Sea consciente. Al enseñar la práctica de la consciencia, he aprendido a apreciar sus beneficios en mi trabajo. Puedo manejar el estrés y enfocarme en mis tareas, dejar ir mis pensamientos y emociones sobre los retos que enfrenté antes en la semana. Hay muchos recursos gratis en línea para empezar. Por ejemplo, la “caminata consciente” combina los beneficios calmantes de la actividad física con la calma mental de estar en el momento. Al caminar, mantenga sus ideas en el presente notando detalles de su alrededor con sus cinco sentidos. ¿Qué ve? ¿Qué escucha? ¿Qué siente con su piel, cara, pies, etc.? En Ontario, hay una iniciativa provincial para apoyar la salud mental del DSP llamada la página web “Cultivando Bienestar Comunitario” (<https://provincialnetwork.ca/ccwellness/about-2/>), que da una variedad de recursos y podcasts en inglés, incluyendo ‘Serie de videos Consciencia para todos: Consciencia Accesible.’

Evite sacrificar sus rutinas. Probablemente el desarrollo profesional más poderoso en el que he participado fue un ejercicio donde nos pidieron describir nuestras rutinas matutinas con mucho detalle. Muchos éramos bastante rígidos con las rutinas y nos centramos en las nimiedades. Luego nos pidieron describir el impacto de alguien cambiando esa rutina. Les aseguro que fue una discusión muy animada, pues reconocimos el impacto emocional de los cambios en nuestra rutina. La familiaridad que empieza nuestros días puede ser crucial para conseguir el éxito. El autocuidado se construye en las actividades que escogemos para empezar y terminar el día. Si su trabajo obstruye las rutinas y estructuras que lo apoyan emocionalmente, será difícil que haga su mejor trabajo, en particular a largo plazo.

Comparta sus ideas abiertamente y respetuosamente. En el papel consultorio que tengo, siempre he apreciado a los DSPs y apoyado a individuos que retan mis ideas abiertamente. Prefiero una oportunidad de defender o abandonar mi posición (basado en la discusión) queirme pensando que fue de ayuda y luego enterarme que la idea es criticada en privado/abandonada. Al introducir cambios en el ambiente a un grupo de personal, el miembro que puede expresar sus preocupaciones abiertamente siempre me da la oportunidad de explicar mis razones y mejorar el nivel de confort con el cambio. Cada programa tiene una cultura única alimentada a diario por interacciones y, como DSP, es una parte esencial de mantener esa cultura. He visto que en sitios de trabajo, donde los trabajadores hablan abiertamente con comodidad, experimentan menor negatividad y estrés- El autocuidado incluye la comunicación abierta y soltarse del desahogo emocional de otros cuando sea posible.

Sea parte de la solución. Este punto talvez se explica solo y sigue naturalmente a compartir sus ideas. Como DSPs, talvez conozcan el programa y los individuos que apoya mejor. Cuando algo no funciona, puede que tenga conocimientos vitales para mejorar la situación. Ser abierto crea una conversación más honesta y puede reducir los sentimientos de aislamiento y negatividad que pueden crearse por sentir que sabe que ayudaría, pero nadie más lo ve. Aun recuerdo como hace muchos años planeamos una celebración de cumpleaños importante, invertimos mucho tiempo y energía preparándonos. Sin reconocer que al individuo que celebraba le aterraban los globos. Obviamente, se necesitaron algunos ajustes rápidos para salvar la ocasión- Contribuya a los Planes de Apoyo Individualizados y otros documentos de apoyo, y manténgalos con vida en su trabajo.

Tenga una respuesta moderada al cambio. He aprendido que es mejor tomar un acercamiento medido a nuevas iniciativas y directivas, pues el cambio que pasa muy rápido puede ser muy duro para todos. Cambios en estructura y dirección pueden pasar con frecuencia, y el cambio en nuestro sector suele ser cíclico. En particular al apoyar a adultos mayores, un acercamiento moderado al cambio de rutinas tiene mejores resultados. Esto es cierto por todas las razones ya discutidas sobre la comodidad de las rutinas y eso aumenta al envejecer. Asegúrese de mantener

el estilo de apoyo que lo hace único y valioso en su trabajo. He aprendido a escuchar a la persona y al profesional de apoyo directo, pues ambos saben bien cuales son las consecuencias de cambiar por cambiar.

Sepa sus fortalezas que representan resiliencia y trabaje para desarrollarlas lo necesario.

“La resiliencia es la habilidad de volver a levantarse, la capacidad de prosperar y alcanzar nuestro potencial a pesar de nuestras circunstancias” (CAMH, 2013). La Guía Familiar de la Doble Diagnóstico de CAMH identifica las características de la gente resiliente y alienta a los cuidadores a considerar las fortalezas que poseen, y que pueden desarrollar. Creo que estas aptitudes también pueden aplicarse al papel de DSP y las listo a continuación para que las considere:

- un sentido de cercanía y conexión a otros
- apoyo fuerte, confiable de al menos una pareja significativa
- atención a la salud personal y bienestar
- autoestima alta
- un fuerte sentido de identidad personal
- una conciencia realista y balanceada de fortalezas y limitaciones
- la habilidad de ser asertivo y emocionalmente fuerte cuando es necesario
- tomar la vida de forma tranquila y relajada
- un sentido de dirección y propósito en la vida
- la habilidad de convertir experiencias difíciles en oportunidades de aprendizaje valiosas
- la capacidad de levantarse, recuperarse, y seguir adelante
- la habilidad de adaptarse a vivir cómodamente con incertidumbre e imprevisibilidad
- la habilidad de reírse de sí mismo. La gente resiliente no “se preocupa por poca cosa.”

Saber sus puntos Fuertes y conocer las áreas a desarrollar puede ayudar a dirigir su autocuidado.

En conclusión, espero haber despertado su interés en expandir las oportunidades de autocuidado. El rol del DSP es esencial en nuestros sistemas de apoyo, y creo que es el que requiere más creatividad y aguante. Ser padre, padres mayores, y otras responsabilidades pueden aumentar retos para tener un balance labor-vida y que el autocuidado sea más importante. Para desarrollar estos hábitos, puede ayudar empezar de forma modesta y celebrar los pequeños pasos, y usando las experiencias de los colegas. Enfocarse en actividades que le interesan, y estará más motivado a continuar. Recuerdo que el rol de ayuda de un DSP puede ser gratificante cuando se balancea con volver su salud física y emocional una prioridad.

Sobre el autor

Judi Hoskins es una Facultativa de Servicio del Desarrollo en Hands TheFamilyHelpNetwork.ca y ha trabajado en el campo de servicios adultos toda su carrera. Judi trabajó en campamentos de verano para adultos que viven en instituciones grandes mientras completaba su BA en Psicología y su diploma en DSW. Después trabajo como Profesional de Apoyo Directo en programas diarios y residenciales antes de llegar a su rol actual. A través de los años este rol ha cambiado de terapeuta de la conducta para enfocarse más específicamente en el desarrollo de habilidades emocionales y sociales, apoyando el papel del trabajador social registrado en nuestra agencia.

Referencias

Bobbette, N., Campanella, S., Hamdani, Y., Thomson, K., & Lunsky, Y. (2022). Recognizing the Mental Health Needs of Direct Support Professionals: An Essential Workforce 2022 Update. Toronto: Centre for Addiction and Mental Health.

Bobbette, N., Hamdani, Y., Thomson, K., Abou-Chacra, M., Volpe, T. & Lunsky, Y. (2020). Recognizing the Mental Health Needs of an Essential Workforce: Being a Direct Support Professional in the Time of COVID-19. Toronto: Centre for Addiction and Mental Health.

Cheplic, M., & Hamlyn, J. (2021). A Changing World: Leading, Learning, & Adapting. 38th Annual NADD Virtual Conference. <https://web.cvent.com/event/f30c37fa-fa5f-4165-9946-32dca762bff2/summary>

Lunsky, Y., Weiss, J., O’Grady, C. P., Skinner, W.J.W. (2013). A Family Guide to Dual Diagnosis. Toronto: Centre for Addiction and Mental Health.

Part 1: Why Boundary Setting is Important for Caregivers. Family Caregivers of British Columbia. (2020, June 1). Retrieved from <https://www.familycaregiversbc.ca/archives/10363>

Part 2: How to Set Boundaries as a Caregiver. Family Caregivers of British Columbia. (2020, June 24). Retrieved from <https://www.familycaregiversbc.ca/archives/10397>

A Preguntas y Respuestas Frecuentes (FAQ) sobre este diario

1. Este periódico está destinado a ser ampliamente distribuido; usted no necesita permiso para compartirlo. Si por el contrario usted necesitara permiso para publicarlo en un boletín de noticias o revista u otro medio.
2. Para suscribirse a este diario, usted se puede enviar un correo electrónico a la siguiente dirección: anethercott@handstfhn.ca *Suscripción gratuita
3. Estamos actualmente aceptando contribuciones para ser publicadas en este diario. Envíe sus propuestas por correo electrónico a anethercott@handstfhn.ca
4. Cualquier comentario o sugerencia sobre los artículos publicados en este diario será bienvenido.