

ANEXOS

Figura 1. Posibles consecuencias sobre el cuidado del paciente y el propio profesional debido a la no consideración de los sentimientos y bienestar profesional en el proceso de atención al paciente.

Impacto en la atención al paciente	Impacto sobre el clínico
Baja calidad de atención	Sentimientos de soledad
Dificultad para identificar los valores del paciente y la familia que están influyendo en la toma de decisiones	Pérdida del sentido y misión profesional, así como de los fines de la medicina
Objetivos de cuidado inadecuados o incoherentes	Sentimientos de cinismo, impotencia, desesperanza y frustración
Utilización excesiva de tratamientos y tecnologías inadecuadas como consecuencia de no llevar a cabo procesos de toma de decisiones compartidas	Sentimientos negativos hacia el sistema sanitario y hacia la práctica de la profesión Deshumanización en el trato con los pacientes
Desconfianza por parte del paciente y su familia en el sistema sanitario y los profesionales	Riesgo aumentado de sufrir síndrome de burnout y depresión
Evitación continua de la relación con el paciente que conduce a un aumento de las complicaciones médicas y un alargamiento de la estancia hospitalaria	

²Sansó Martínez N. *Afrontamiento ante la muerte en profesionales de Cuidados Paliativos*. [Internet]. *Islas Baleares*; Oct 2014. [citado Feb 2017]. Disponible en: <https://www.infermeriabaleares.com/imagenes/uploads/files/20092016102526-tesisafrentamientoantelamuertepdf.pdf>

Figura 2. Encuesta pre y post test.

Este test valora la actuación que tenemos hacia nosotros mismos en momentos difíciles y nuestra conducta en el ámbito laboral.

La frecuencia será medida por la siguiente escala:

1 (casi nunca) – 2 – 3 – 4 - **5** (casi siempre)

Preguntas	Frecuencia
1. Desapruebo mis propios defectos e incapacidades y soy crítico/a respecto a ellos.	
3. Cuando me siento bajo/a de ánimo, tiendo a obsesionarme y a fijarme en todo lo que va mal.	
5. Trato de ser cariñoso/a conmigo mismo/a cuando siento malestar emocional.	
6. Cuando fallo en algo importante para mí, me consumen los sentimientos de ineficacia.	
7. Cuando fallo en algo importante para mí, tiendo a sentirme solo en mi fracaso.	
9. Tiendo a ser duro/a conmigo mismo/a.	
10. Cuando algo me disgusta trato de mantener mis emociones en equilibrio.	
11. Cuando me sucede algo doloroso trato de mantener una visión equilibrada de la situación.	
12. Me cuido a mí mismo/a cuando estoy experimentando sufrimiento.	
13. Cuando algo me molesta me dejo llevar por mis sentimientos.	
15. Con respecto al trato con el paciente, me da miedo sobreimplicarme y por ello hago lo justo.	
16. En caso de tener que atender a un paciente en la etapa final de la vida, primero prefiero cubrir las necesidades del resto de pacientes antes que pasar por su habitación.	
17. Al menos una vez he sentido miedo de entrar en la habitación de un paciente que se está muriendo.	
18. Sólo el pensar que tengo que atender a un paciente que se va a morir me genera ansiedad, miedo y angustia.	
19. Tengo las habilidades necesarias para comunicarme con un paciente en etapa terminal y con su familia.	
20. Mi personalidad hace que si empatizo mucho con el paciente, me llevo todo lo vivido del trabajo a casa.	
21. Me gusta comunicarme con el paciente, para mí no son 15 minutos "perdidos".	

22. Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo.	
23. Siento que puedo entender fácilmente a los pacientes.	
24. Desconecto cuando tengo tiempo libre, y dedico tiempo para mí.	
25. Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío.	
26. Me preocupa que mi trabajo haga romperme emocionalmente.	
27. Soy incapaz de trabajar en una unidad en la cual el paciente se encuentre crítico.	
27. Intento huir cuando la familia busca mi atención, mi empatía, y lo más importante para ellos, comunicarse.	
27. Cuando estoy ante un paciente delicado y me cuenta sus preocupaciones y emociones, las aplico a mi vida personal.	
28. Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados adecuadamente.	
29. Cada día se me pasa por la cabeza dejar o cambiar de trabajo.	
30. Realizo actividades muchas veces en "piloto automático" es decir, casi sin darme cuenta.	
31. A lo largo del día tengo ocasión de respirar un minuto completamente atento mi respiración.	

Elaboración propia.

Figura 3. Encuesta de Evaluación del Programa de Formación.

SEXO M H

Edad <25 - 25-30 - 30-40 - 40-50 - >50

Tiempo trabajado en Medicina Interna:

Motivo de realización del programa:

Al margen de las preguntas, valore la frecuencia con la que desea puntuar:

1 (Muy mal) - 2 - 3 - 4 - 5 (Excelente)

- _____ Claridad y consecución de los objetivos del curso.
- _____ Claridad en la presentación de los contenidos.
- _____ Los contenidos del curso han cubierto mis expectativas.
- _____ Los temas han sido correctamente abordados.
- _____ Las actividades prácticas han sido útiles y han permitido la participación de los asistentes.
- _____ La duración del curso ha sido la adecuada.
- _____ El aula donde se ha realizado y el mobiliario han sido de su agrado.
- _____ ¿Recomienda el programa a otros compañeros?
- _____ ¿Cómo evaluaría a las profesionales docentes?
- _____ Valoración global del curso.

¿Qué es lo que más y lo que menos le gustó del programa?

¿Qué actividad, independientemente de la sesión, le gustó más y por qué?

¿En qué podemos mejorar?

Figura 4. Cartel publicitario.



Programa de **formación** dirigido al **autocuidado** de los **profesionales de enfermería** que atienden a personas al final de la vida.

Dirigido a **enfermeros** pertenecientes a la planta de **Medicina Interna**.

Lugar: Aula "Muñoz Fernández" del Hospital Universitario Miguel Servet.

Hora: 13:30 a 15:00 horas

Inscripción disponible en los controles de Medicina Interna.

"Asuma el compromiso de cuidarse cuando se cuida a los demás"

BENEFICIATE DE SU PRÁCTICA	ACTIVIDADES
<ul style="list-style-type: none">✓ Aumenta tu salud✓ Aumenta la concentración✓ Reduce el Síndrome de Burnout✓ Ayuda a la gestión del estrés laboral y afrontamiento de las situaciones emocionales.	<ol style="list-style-type: none">1 Estrategias de autocuidado2 Afrontamiento ante la muerte3 Introducción al Counselling4 Práctica de la gestión emocional a través de la autoconciencia.5 Manejo de la atención plena para el desarrollo personal y profesional.

Para más información contacte con:
autocuidado@enfermería.com

Impartido por: Una enfermera formada en la comunicación y cuidado del paciente en la etapa final de la vida, y una psicóloga docente en Mindfulness.

Elaboración propia. Foto encontrada en:

https://www.google.es/search?q=burnout+en+sanidad&espv=2&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwi075aT9brTAhUEtRQKHQOACvoQ_AUIBygC&biw=1366&bih=662#imgrc=EUhpwQaIo6_crM:&spf=190

Figura 5. Hoja de inscripción al programa de formación.

NÚMERO DE INSCRIPCIÓN	FECHA	NOMBRE	APELLIDOS	TELÉFONO	DNI	CORREO ELECTRÓNICO	FIRMA
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							

Elaboración propia

Figura 6. Modelo de autocuidado basado en la autoconciencia.



²Sansó Martínez N. *Afrontamiento ante la muerte en profesionales de Cuidados Paliativos*. [Internet]. Islas Baleares; Oct 2014. [citado Feb 2017]. Disponible en: <https://www.infermeriabaleaer.com/imagenes/uploads/files/20092016102526-tesisafrentamientoantelamuertepdf.pdf>