

AMFJCH

ASOCIACIÓN CIVIL DE LA MAGISTRATURA
Y FUNCIONARIADO JUDICIAL DE LA
PROVINCIA DEL CHUBUT

XXVII Jornadas Científicas de la Magistratura y la Función Judicial de Chubut

VULNERABILIDAD Y CUIDADO **Gestión de las emociones**

Alicia Otano
Septiembre 2023

- Supuesto inicial: “Nos va a hacer mejores”. **Hermanados** por el miedo compartido ante una idéntica amenaza, el virus.
- Pero enseguida apareció el registro de la escasez de recursos y la necesidad de control y **el otro se tornó una amenaza**, portador del riesgo de enfermedad
 - Especialmente percibido hacia enfermos y cuidadores
 - “Todos iguales pero algunos más iguales que otros”. Orwell
 - Aumento de corrupción: abuso de vulnerabilidad
- Impacto actual en Salud mental:
 - ¿Sobre adaptación?
 - ¿Resiliencia: Volver a estado inicial?
 - ¿Nuevo punto de inicio?



España:

34% de los médicos ha analizado durante la pandemia la idea de dejar la profesión
83% se ha sentido apoyado por sus compañeros, pero solo uno de cada tres ha percibido el respaldo de la gerencia

51% de los facultativos afirma sentirse "sobrepasado", 6 de cada 10 sufren el síndrome de burnout o del trabajador quemado y un 29,4% admite consumir tranquilizantes o hipnóticos para tratar aflicciones psicológicas como el estrés, la ansiedad, el insomnio o la depresión.

El presidente de la Organización Médica Colegial, Tomás Cobo, señala "hay que preparar a los médicos desde las facultades de medicina para gestionar sus emociones ante situaciones de alto estrés como la que hemos vivido". Un 88% de los encuestados en el estudio así lo reclama. "Nadie nos ha enseñado cómo dar una mala noticia, cómo afrontar un proceso doloroso con tu paciente. Tampoco cómo tienes que trabajar en una pandemia". "Ese es un fallo de base que las autoridades políticas y sanitarias tienen que mejorar".

Fuente: Estudio *Repercusiones del Covid-19 sobre la salud y el ejercicio de la profesión de los médicos de España*, realizado por la Fundación Galatea, la Organización Médica Colegial (OMC), el Colegio de Médicos de Barcelona, Mutual Médica y las profesoras Núria Mas, de IESE Business School, y Judit Vall, del Institut d'Economia de Barcelona (IEB-UB).



- “Conmoverse” = moverse-con
- “Emoción”: e-moción

} **Mover**

Vs. “In-mutable”

- Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática. (RAE)
- Una emoción es un movimiento del alma o del ánimo, algo que nos sacude o nos ‘con-mueve’”
- Del latín *emovere* : *ex*: ‘hacia fuera’ y *movere*: ‘remover’, ‘sacar de un lugar’, ‘retirar’, pero también ‘sacudir’,
- La emoción sacude nuestro ánimo, nos saca del estado habitual

- **Vulnerabilidad: Que puede ser herido o recibir lesión, física o moralmente (RAE)**



Cuidado (RAE)

1. Solicitud y atención para hacer bien algo.
2. Acción de cuidar (asistir, guardar, conservar).

Sin cuidado: Con indiferencia o sin inquietud ni preocupación alguna



- **El otro como amenaza.** Recuerdo de mi impotencia y fragilidad, riesgo
- Respuestas posibles
 - Ataque: agresión, irritabilidad
 - Fuga: Negación bajo distintas formas: rechazo abierto, indiferencia

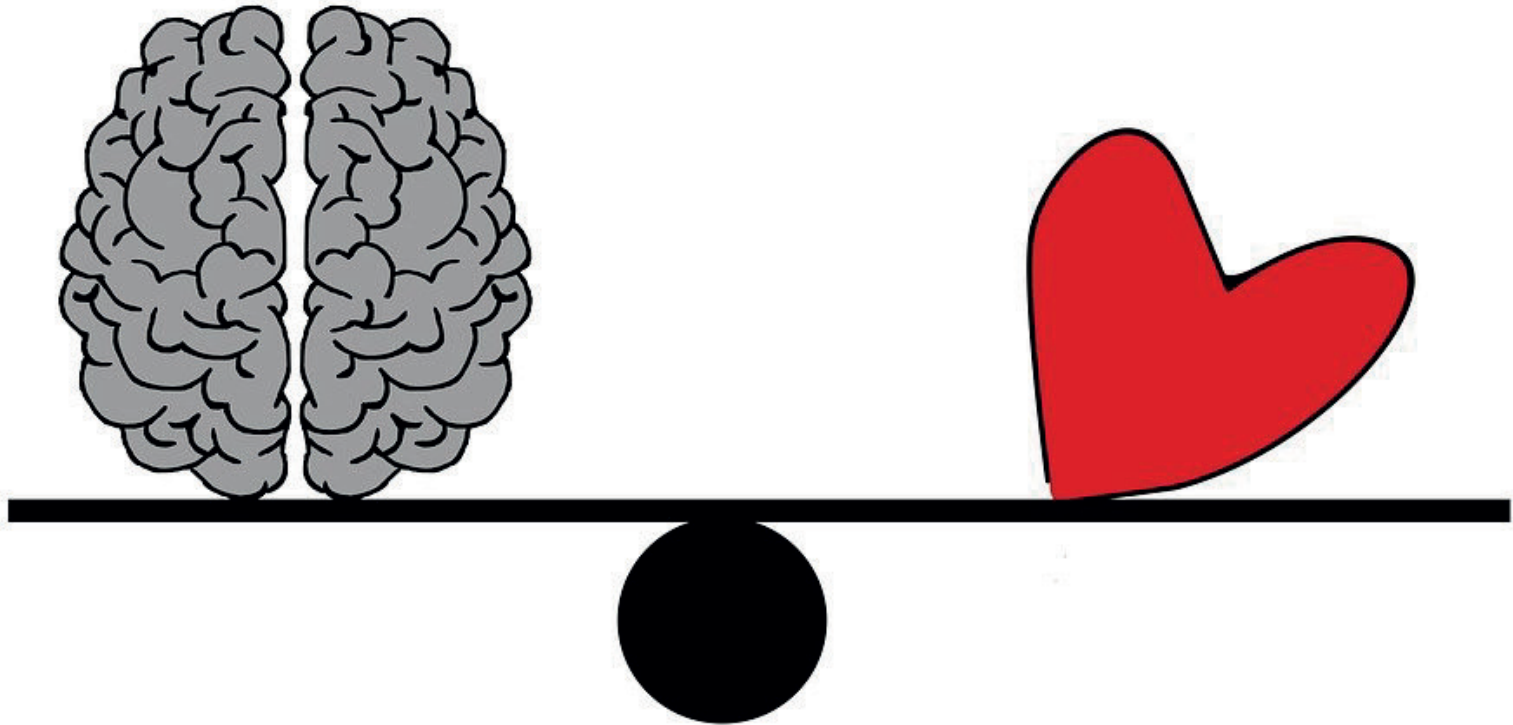


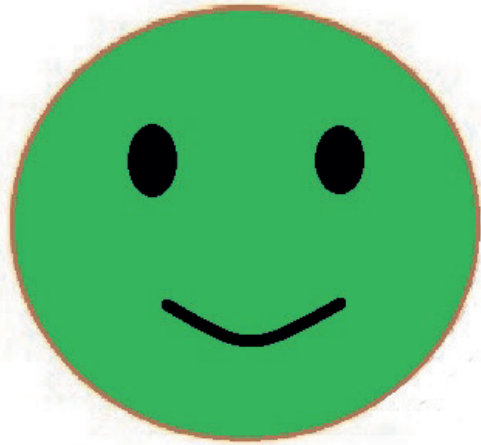
- **Riesgo: cosificamos al otro y a nosotros. Despersonalización**

- **El otro como oportunidad.**
- **Respuesta:** Cuidado: al cuidarlo, me reparo, me encuentro con mi fragilidad y la abrazo. Me reconcilio con ella.

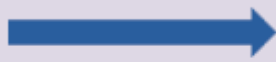


¿Razón o emociones?





Sentimos



Pensamos

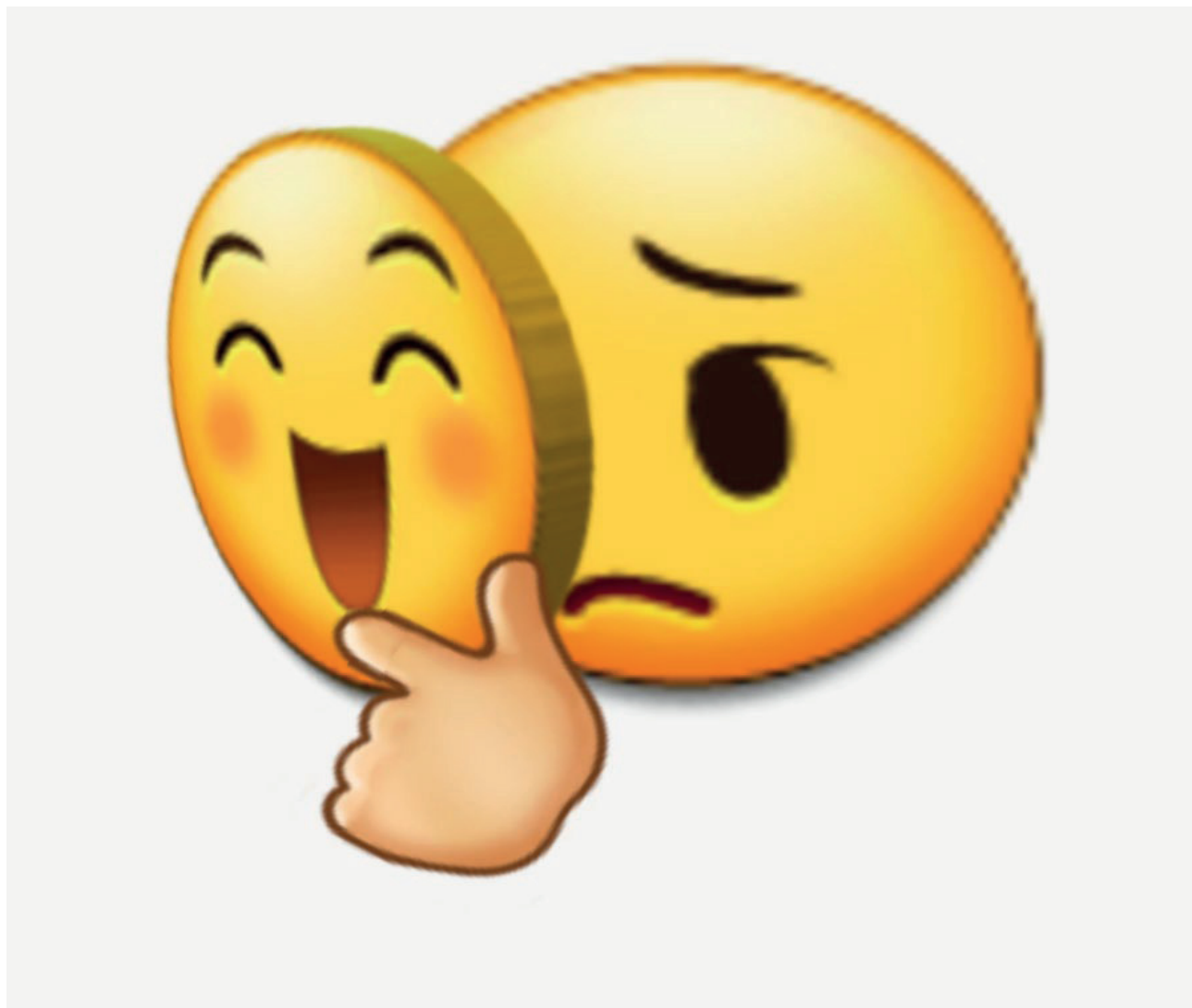


Actuamos

- Registrar nuestras Emociones

“La razón prevalece en nuestras decisiones”





PESIMISMO
Oprimido
Desfavorecido
Desesperanzado

CÓLERA
Ofendido
Furioso
Enfadado

FRACASO
Frustrado
Incapaz
Humillado

MOLESTIA
Incómodo
Fastidiado
Impaciente

DOLOR
Lastimado
Herido
Dolorido

AMOR
Amoroso
Cariñoso
Afectuoso

FELICIDAD
Alegre
Realizado
Contento

SERENIDAD
Tranquilo
Equilibrado
En paz

SATISFACCIÓN
Afortunado
Agradecido
Colmado

CONFIANZA
Seguro
Esperanzado
Entusiasmado

PREOCUPACIÓN
Ansioso
Inseguro
Inquieto

MENTIRA
Engañado
Manipulado
Traicionado

MIEDO
Espantado
Atemorizado
Horrorizado

DEPRESIÓN
Desilusionado
Desanimado
Desganado

CONFUSIÓN
Perturbado
Indeciso
Desconcertado

“Cualquiera puede ponerse furioso... Eso es fácil. Pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, y de la forma correcta...eso es sabiduría”

Ética a Nicómaco de Aristóteles

- **Los tratamos de dejar afuera**

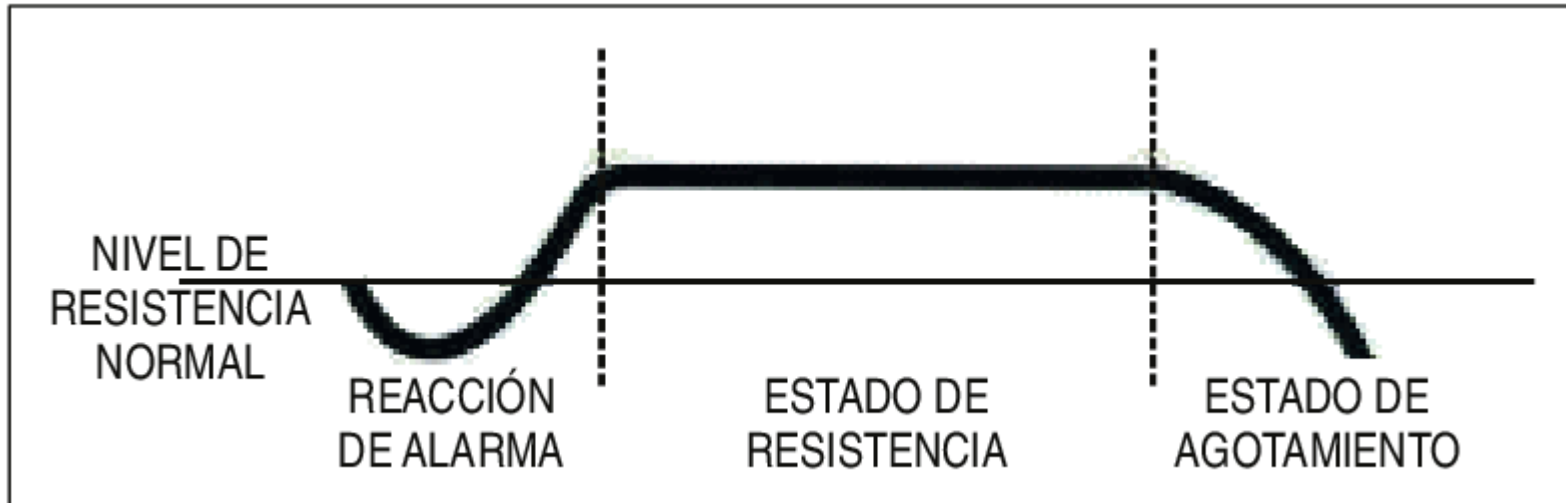
- **Consecuencias:**
 - Se filtran

 - Dificultan la atención

 - Aumentan

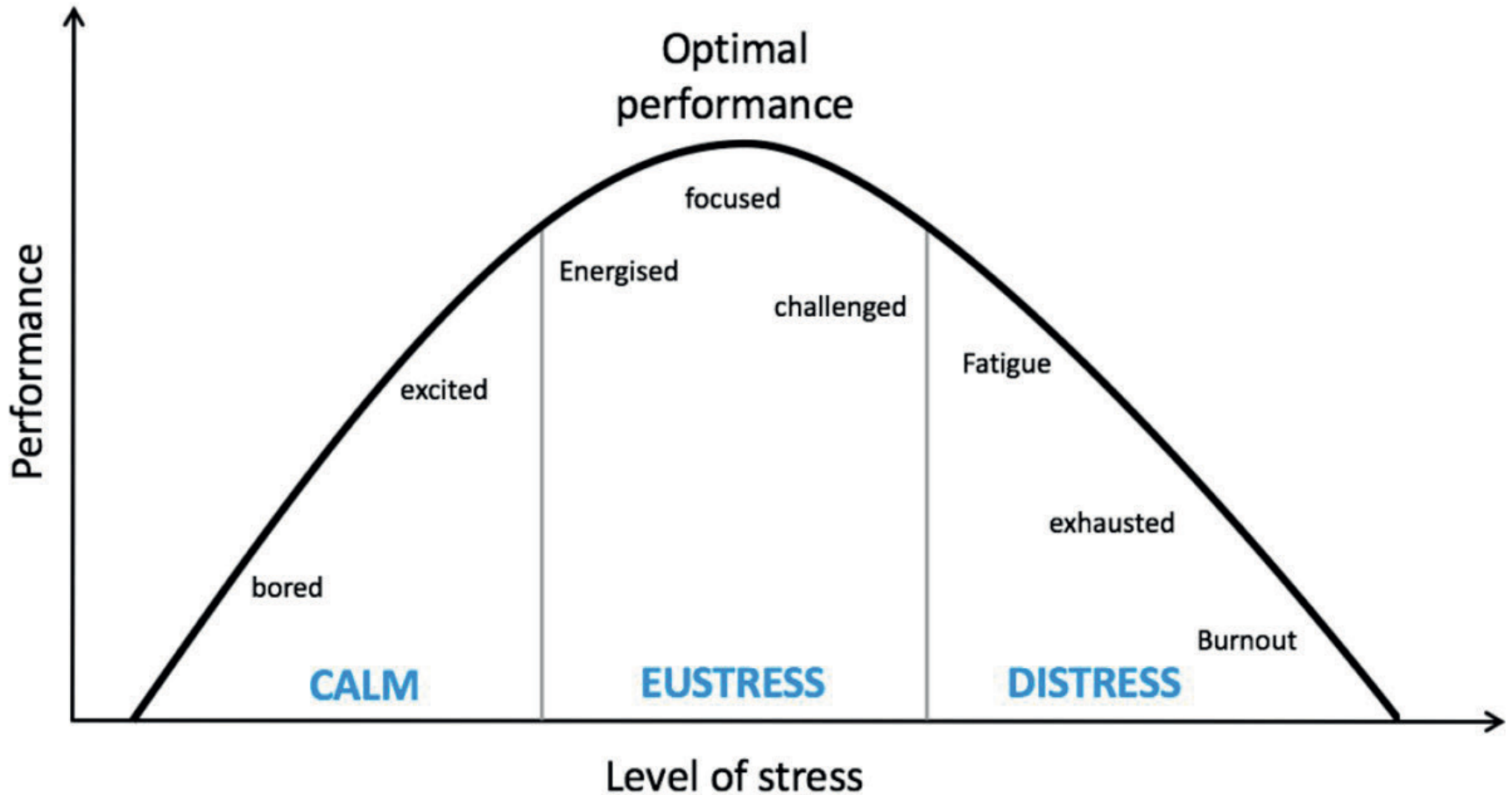
 - Generan errores en la interpretación

- **Reconocer la emoción**
- **Aceptar la emoción**
- **Investigar en las razones**
- **Evaluar acciones posibles**



Sentirse en control por proporcionalidad demanda-recursos





¿Cómo mejorar? INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Auto - Conocimiento
- Regulación Emocional
- AUTO - MOTIVACIÓN



Habilidades
Personales

- Empatía
- Habilidades Sociales



Habilidades
Interpersonales

PODER Judicial: Ni "Omnipotencia" judicial ni "Impotencia" Judicial

- ¿Qué podemos hacer como institución hacia dentro de nuestros equipos?
- Buenas prácticas



Aleman, Carlos “14 Aprendizajes Vitales”, Desclée De Brouwer, España, 1998

Castanyer, Olga “La Asertividad: Expresion de una sana autoestima” , Desclée De Brouwer, España, 2014

Coutu, Diane L, “How Resilience Works”, Harvard Business School Publishing Corporation, Boston, Massachusetts, 2015

Edmondson, Amy, “The fearless organization . Creating Psychological Safety in the Workplace for Learning, Innovation and Growth”, Harvard Business School, Boston, 2018

Goleman, Daniel, “La Inteligencia Emocional”, Vergara, Buenos Aires, 2005

Lazzati, Santiago; Castronovo, Mercedes; Tailhade, Matías, “Competencias, Cambio y Coaching”, Granica, Argentina, 2015

Taylor, John, “Safety Culture, Assessing and Changing the Behaviour of Organisations”, Gower Publishing Limited, England, 2010

Urch Druskat, Vanessa, Wolff, Steven, “Building the Emotional Intelligence of Groups”, Harvard Business School Publishing Corporation, Boston, Massachusetts, 2015

¡Muchas gracias!

Alicia Otano

 Gmail alicia.otano@gmail.com



<https://www.linkedin.com/in/alicia-otano-2b763a6/>