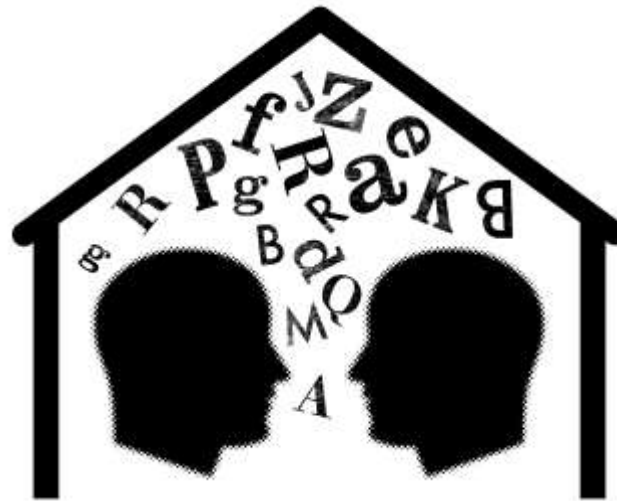
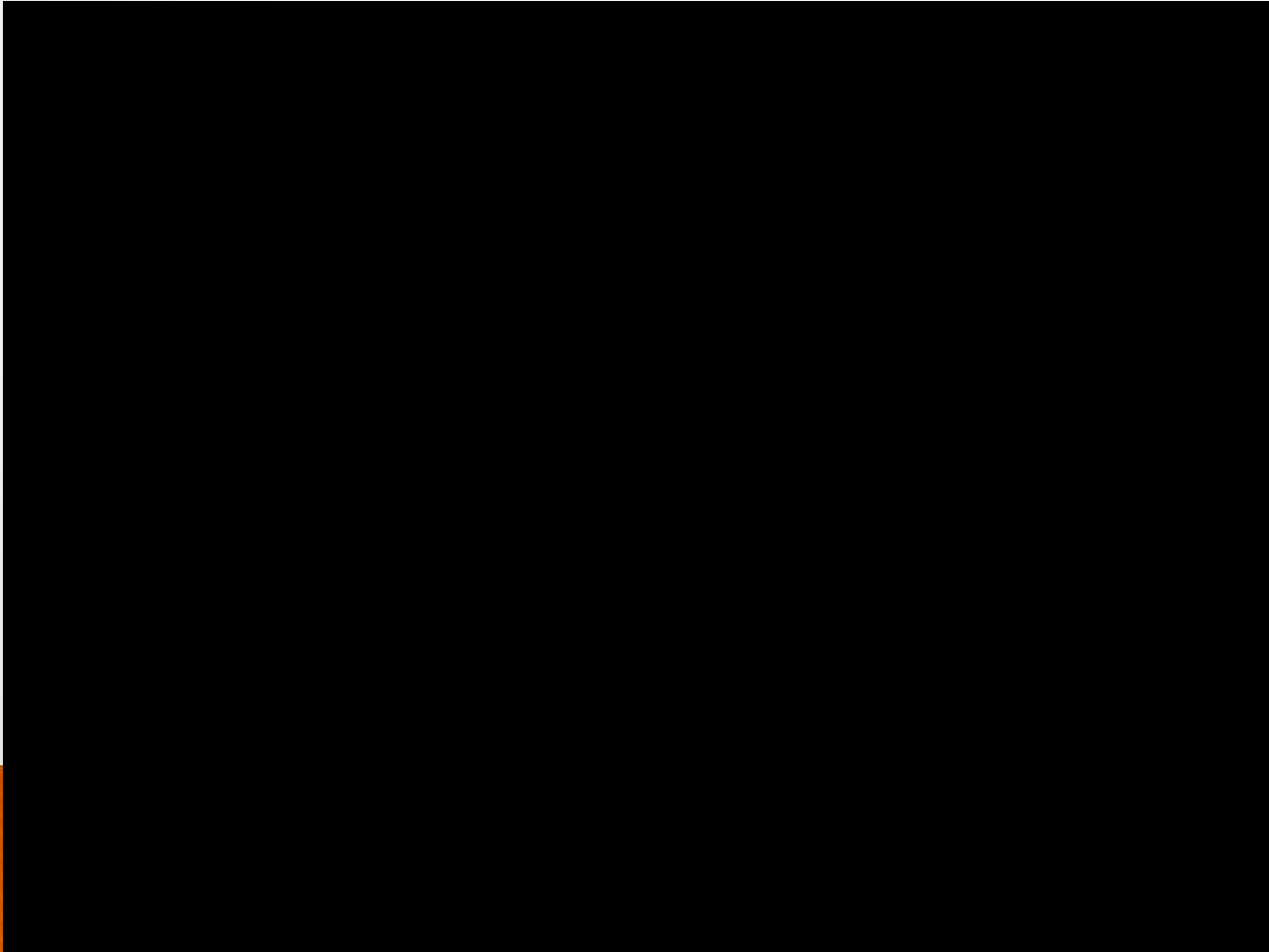


COMUNICACIÓ EMOCIONALMENT ECOLÒGICA = COMUNICACIÓ AFECTIVA I EFECTIVA



MARIA MERCÈ CONANGLA



PERSONA
MALALTA



**FAMILIAR/
ACOMPANYANT**


MALALTIA
**PROFESSIONAL
DE LA SALUT**

- ▶ “*Molts estudiants trien estudiar Medicina amb una clara vocació per donar atenció als malalts i acaben la carrera amb un ferm propòsit de tractar malalties*”.

A. Jovell (citant professor de Harvard)

- ▶ **SOM UN TOT INTERRELACIONAT**

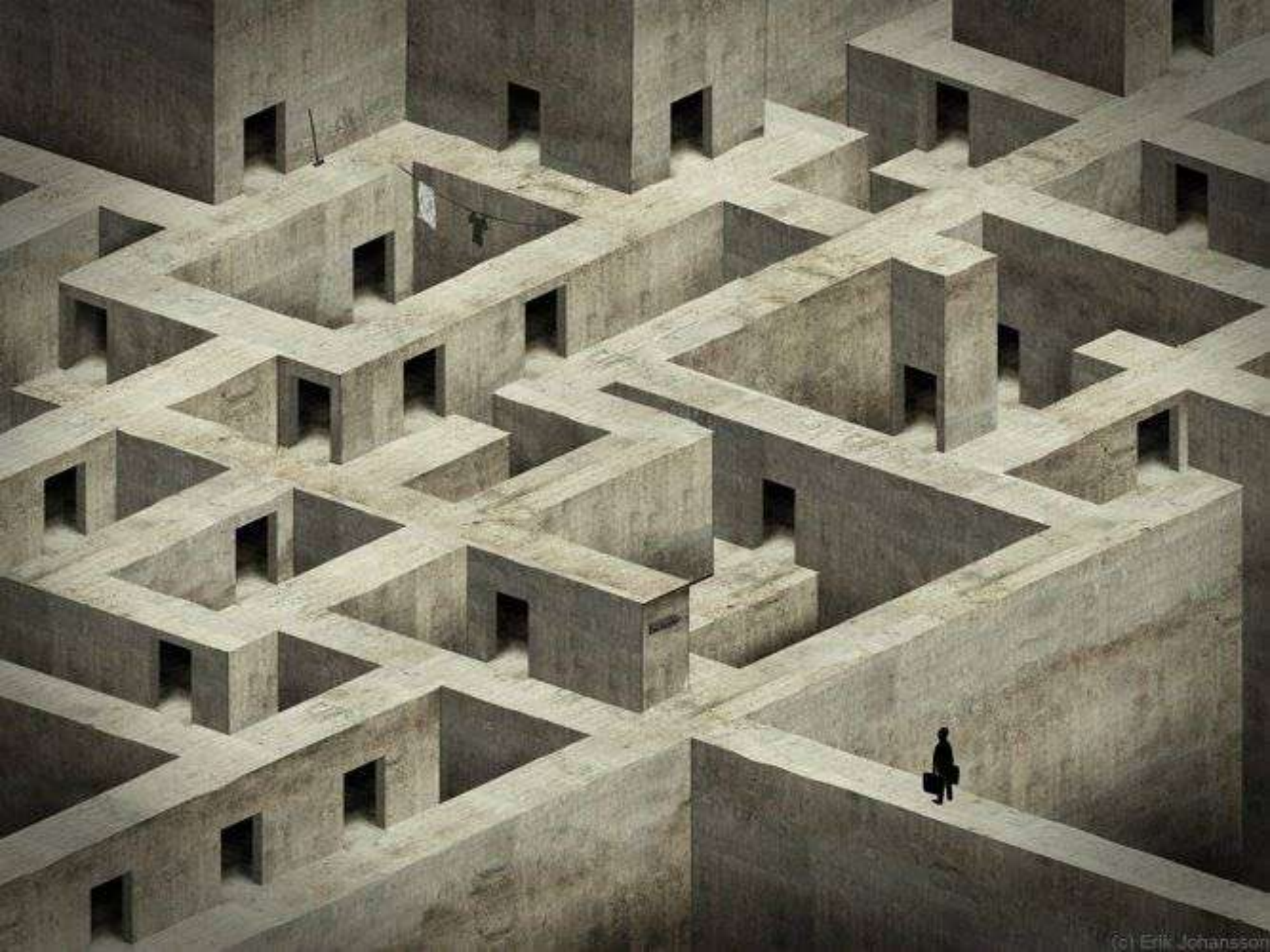
**EL MALALT DEL 202-FINESTRA
EL CARCINOMA DEL 202
EL MALALT DE CARCINOMA
EL SR. PLA QUE PATEIX CARCINOMA**

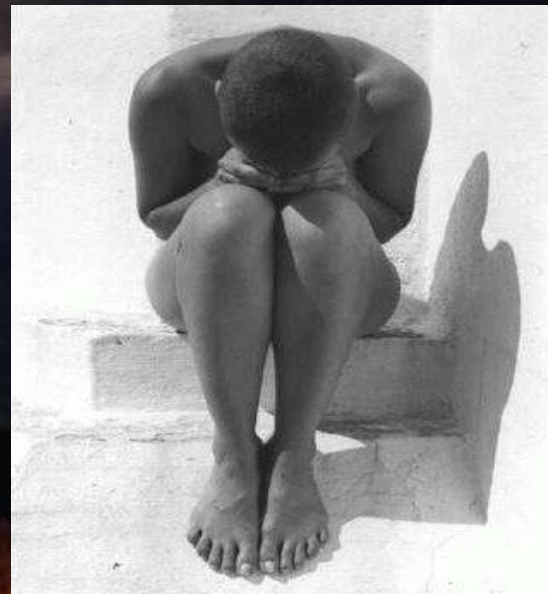


**“La vida és com un viatge ../..
Creiem saber amb exactitud
cap on anem. I, de cop, ens
trobem enmig d’un desert”**

Antonio Gala









MALALTIA: TOT UN CATÀLEG DE PÈRDUES!

- ▶ Allò que **sentim** és allò que vivim
- ▶ No preguntem al pacient **en què pensa**, li preguntem com **se sent, com es troba**
- ▶ El patiment emocional i psicològic no desapareix amb els calmants
- ▶ **“FER COSTAT” ...**

EL CONTEXT



“T’espera un llarg hivern, de renúncies pactades amb tu mateix”

M. Martí i Pol

..Aquelles situacions o malalties que **condicionen** la vida, que **estaquen** a qui les pateix, que **l’habiten** o **es possessionen** d’ell.

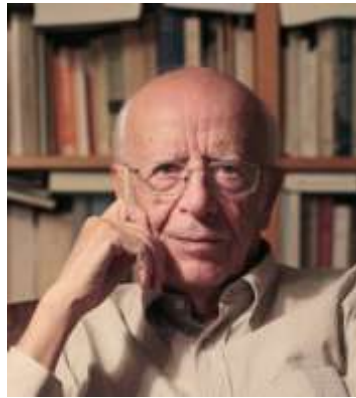
MBA

MEDICINA BASADA EN L'AFECTIVITAT



*La millor tecnologia disponible és
la comunicació personal sanitari-
pacient*

Albert Jovell



**Ens han dit que mentre hi ha vida hi ha
esperança. Jo dic que és al revés:
“Només si hi ha **esperança**, hi ha vida”**

Emili Lledó, filòsof

ECOLOGIA EMOCIONAL

Art de gestionar les nostres emocions de tal forma que la seva energia serveixi per millorar-nos a ***nosaltres mateixos***, augmentar la qualitat de les nostres ***relacions*** i tenir major cura del ***món*** que ens envolta



**SOSTENIBILITAT
EMOCIONAL**

*Allò essencial és
invisible als ulls
Saint Exupery*

*Cal estar atents a
allò que el pacient
no diu*



Dr Albert Jovell:

- ▶ No hi ha una lliçó mèdica que es tituli: *Prevenció, diagnòstic i tractament de la **POR***
- ▶ La **por** és germana del patiment i és molt freqüent. Sorpren que essent un símptoma present en tots els malalts no preguntem per ella.
- ▶ Cada cop sabem més de malalties i tal vegada menys de malalts
- ▶ Esperança, compassió, acompanyament i empatia haurien d'ensenyar-se, aprendre's i avaluar-se.





GENERALS

- ❑ Als canvis en el nucli familiar
- ❑ A l'envelliment i la decadència física
- ❑ A la finalització dels projectes de vida
- ❑ A l'abandó
- ❑ A la soledat
- ❑ A la malaltia
- ❑ Al patiment
- ❑ A la mort

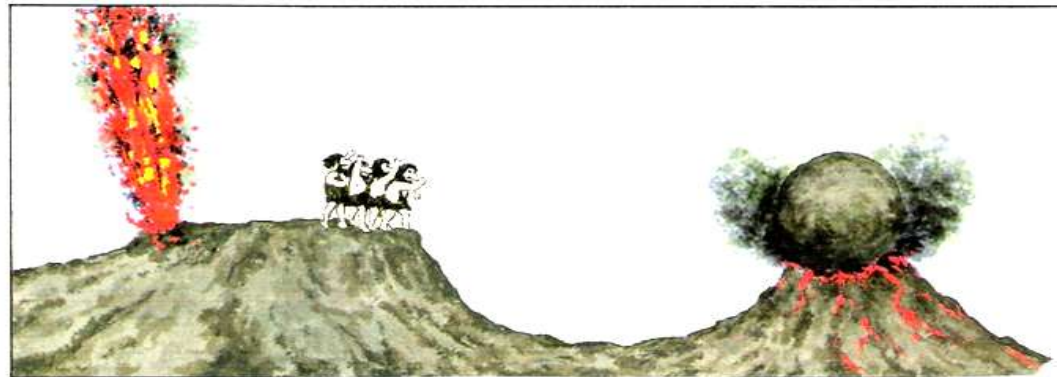
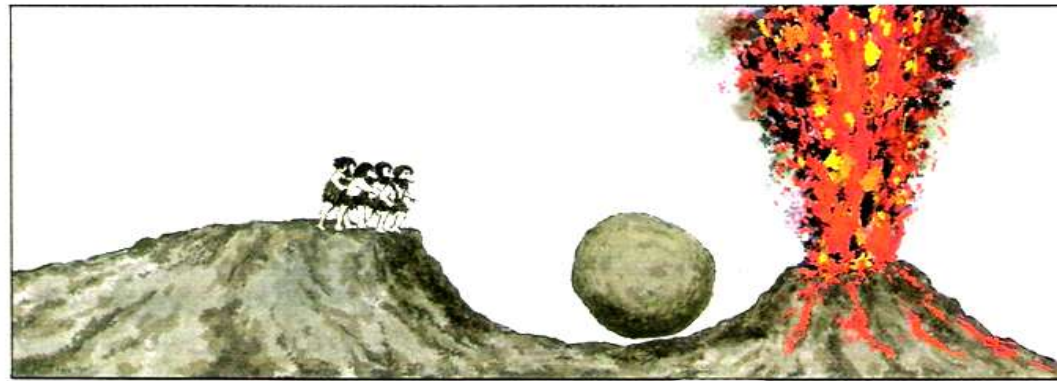
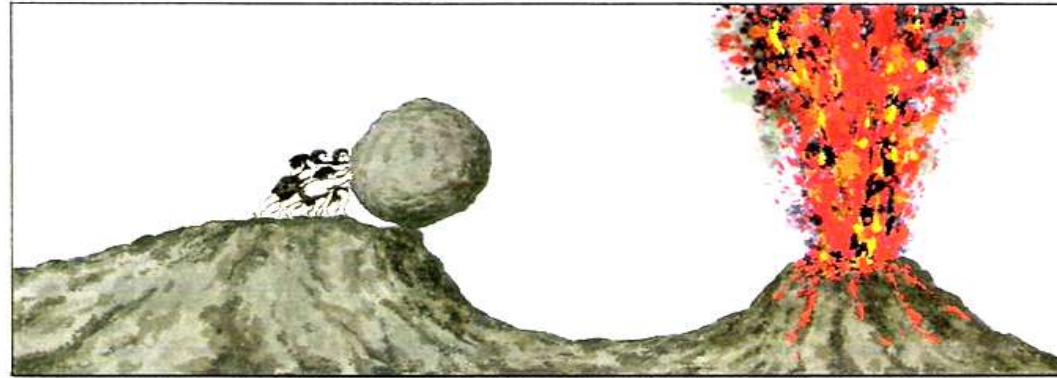
ESPECÍFIQUES

- *Dolor físic incontrolable*
- *Afectacions estètiques*
- *Separació*
- *Dependència*
- *Absència*
- *Manca de control del propi destí*

+ Les pors dels propis professionals

AUTOGESTIÓ EMOCIONAL

KRAHN



EL SAC DEL “FATAL”



- “FATAL” no és una emoció
- Obrir el sac
- Fer un **ESCÀNNER EMOCIONAL**
- Elaborar un llistat exhaustiu d'emocions
- Descodificar-les
- Actuar en conseqüència

Em vol explicar com se sent?

GESTIÓ EMOCIONAL ADAPTATIVA

- ▶ Aprendre a **reconèixer** les nostres emocions
- ▶ Aprendre a **traduir** la informació que ens aporten
- ▶ **Actuar** en conseqüència

El nostre pacient sent tristesa, ira, por?

Com podem reduir el patiment evitable?

- ▶ **Millora de la pròpia competència en la gestió emocional**
- ▶ **Actituds a activar:**
 - Atenció
 - Presència i escolta activa
 - Empatia
 - Autenticitat
 - Distància adequada
 - Acceptació

■ **Comunicació**

Comunicació no verbal: Gest
–Mirada – Mímica –
Entonació –Ús espai

Comunicació verbal:
Paraules pont enlloc de
Paraules mur o Paraules dard
Llenguatge assertiu

Som *responsables* de
les nostres paraules i
dels nostres silencis





Paraules que curen



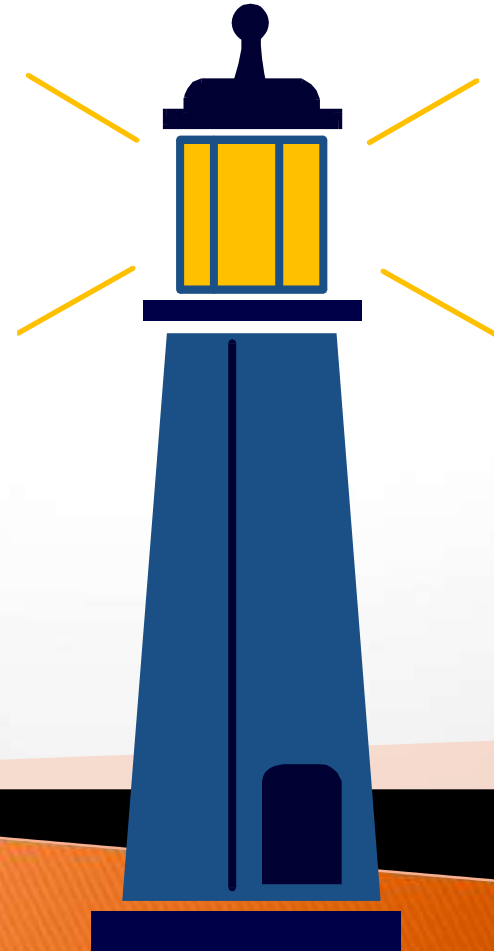
- ▶ Les **paraules** duen incorporada una **CÀRREGA EMOCIONAL**
- ▶ Si la càrrega emocional es **negativa** el cervell límbic pren el control i el racional queda inoperant



CANCER – TUMOR –
DEGENERATIU –TAC –
RESSONANCIA –BIOPSIA NEO –
CARCINOMA –METASTASI –
CRONIC

“ESTAR ATENTS”

- ▶ ***Viure el moment present***
- ▶ ***Centrar-se en l'aquí i en l'ara***
- ▶ ***Concentrar la nostra energia, capacitat intel.lectual i emocional en l'altre***

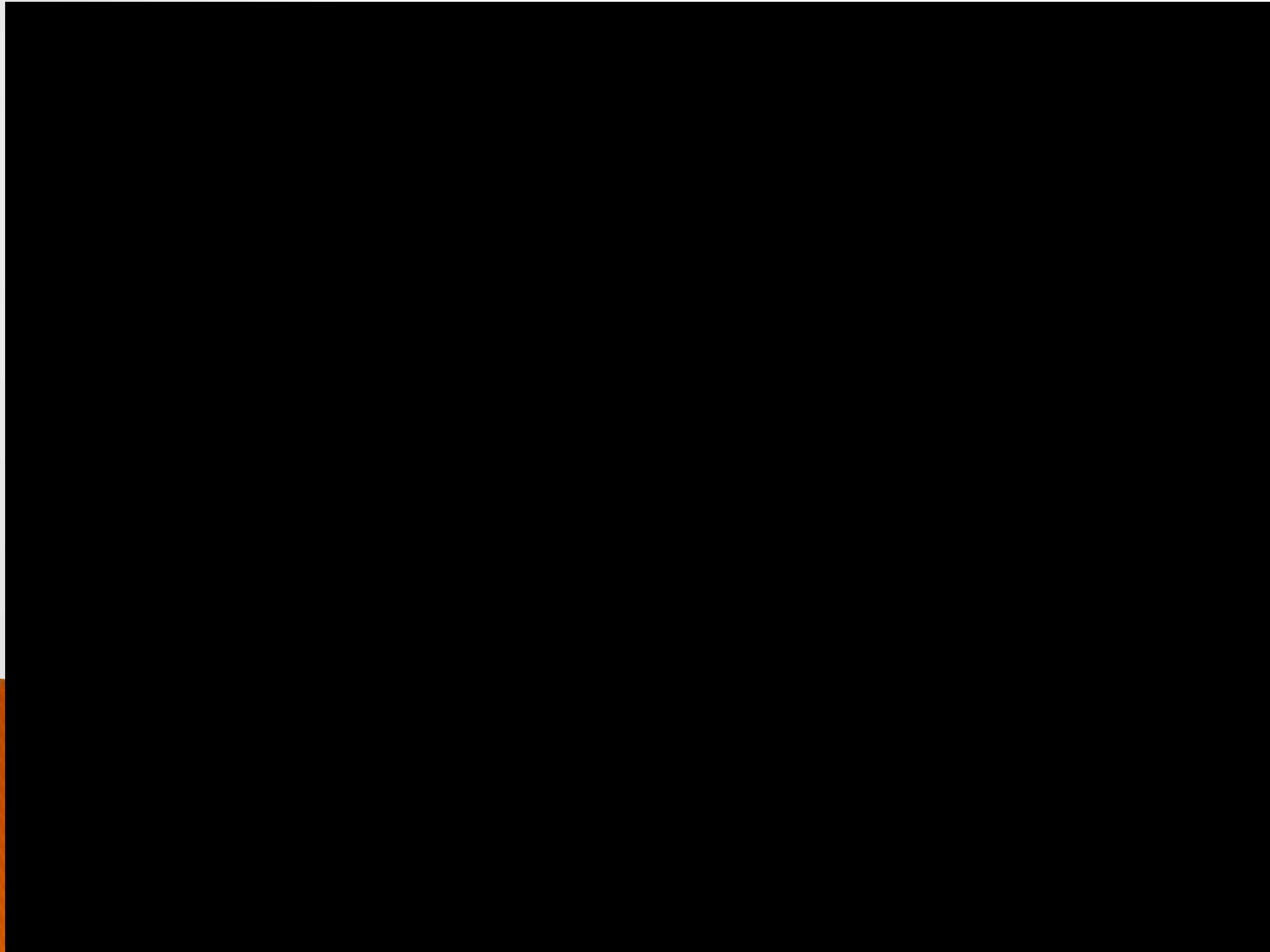


ESCOLTA ACTIVA

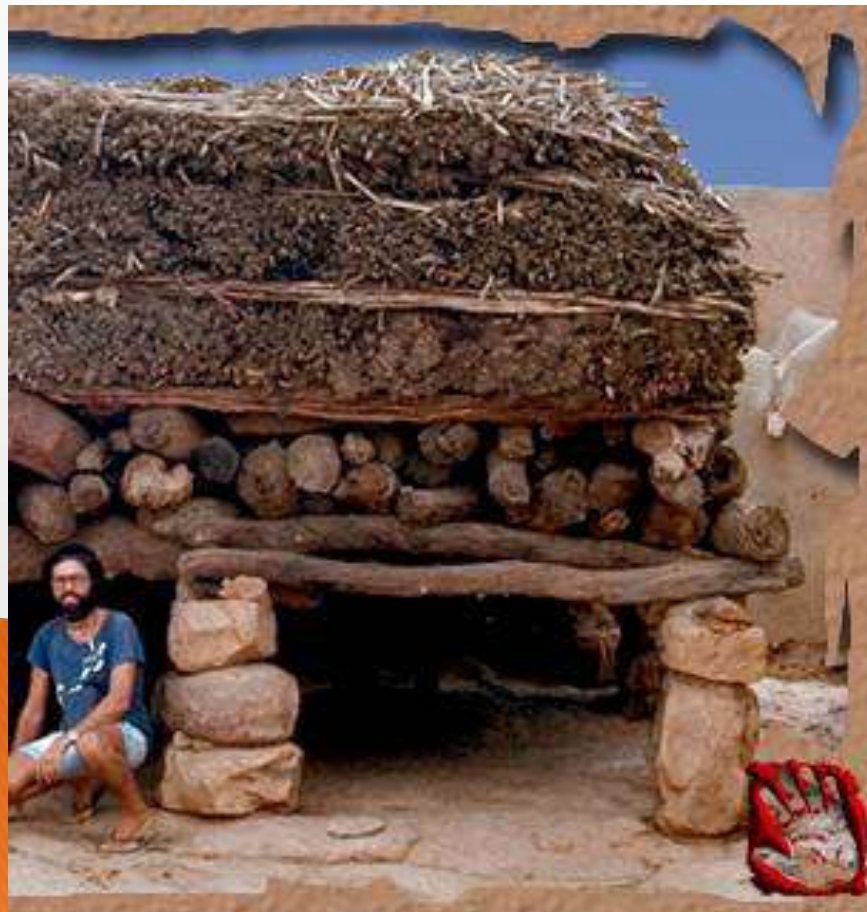
*L'escolta activa és
un instrument de
curació*

EMPATIA + INTERÈS + ATENCIÓ

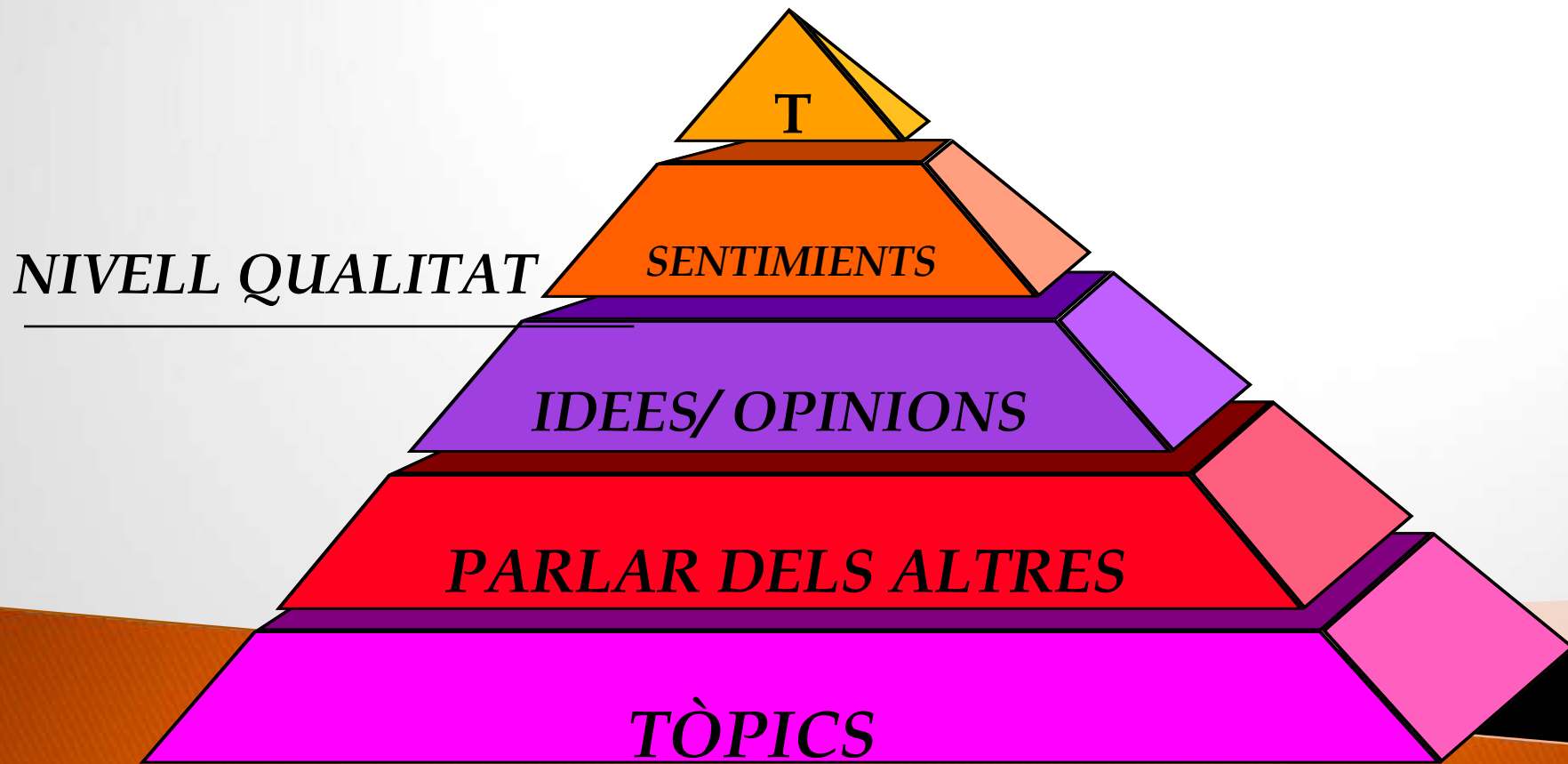
ATENCIÓ PER SENTIR



LA CASA DE LA PARAULA



NIVELLS DE COMUNICACIÓ



TÒPICS



- ▶ **No és preocupi**
- ▶ **Altres estan pitjor**
- ▶ **Això no és res**
- ▶ **El temps tot ho cura**
- ▶ **Es troba en bones mans**
- ▶ **Ja veurà que tot anirà bé**
- ▶ **S'ha d'animar**
- ▶ **L'esperança és l'últim que es perd..**



- ▶ Donar *permís* per PENSAR i SENTIR
- ▶ Estar *atents* per copsar les “pistes”
- ▶ “Tibar dels fils argumentals”
- ▶ Donar *espai* perquè expressin sentiments negatius i pèrdues
- ▶ Fer *preguntes* obertes
- ▶ *Reformular* allò que s’ha entès
- ▶ Identificar *empàticament* el que sent i retornar-ho

Ajudar-los a fer MAPA!!

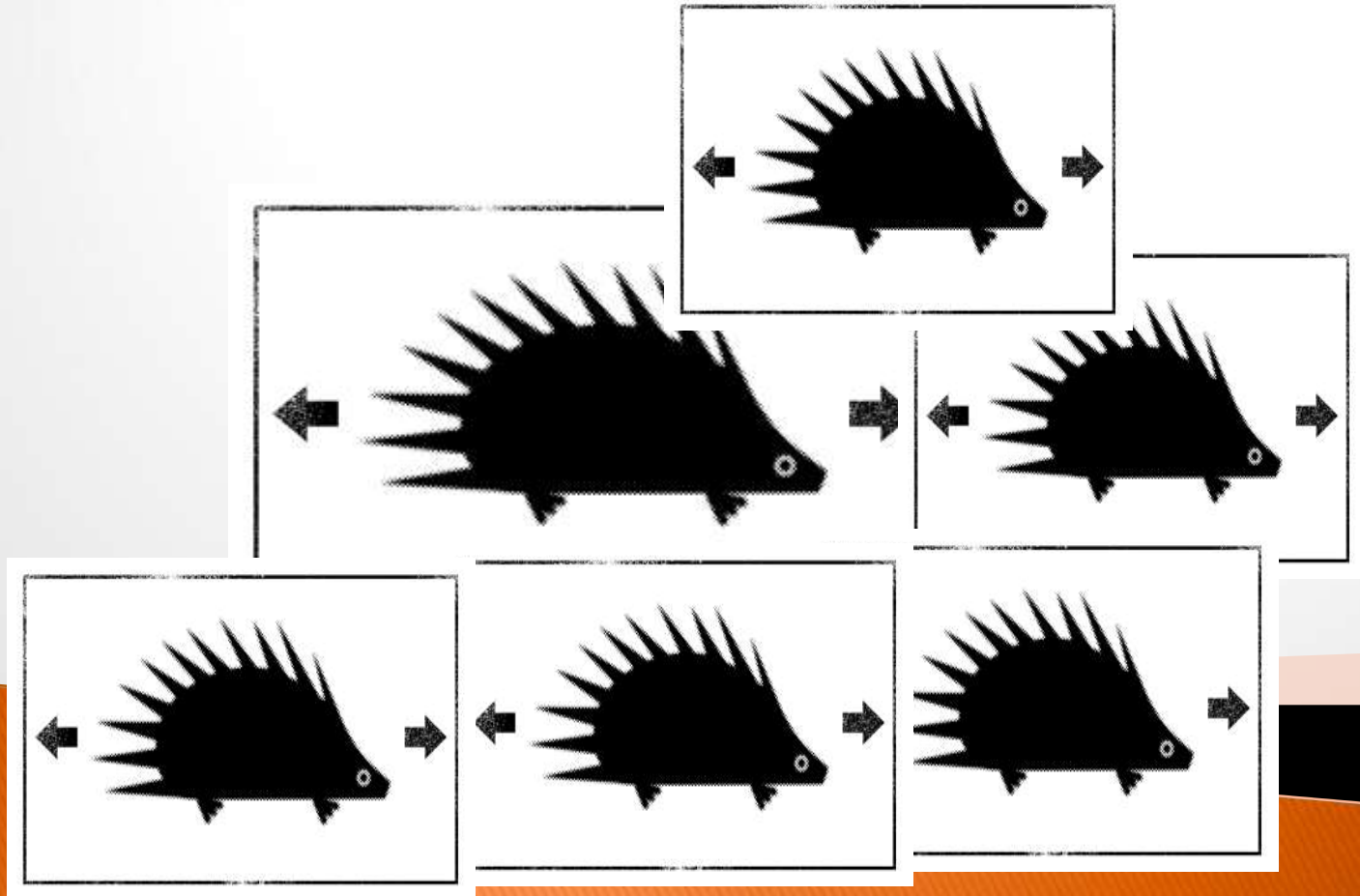
Tipus de Resposta espontània

- ▶ *R. de Valoració o judici moral*
- ▶ *R. Interpretativa*
- ▶ *R. de Consol*
- ▶ *R. d'Investigació*
- ▶ *R. de Solució del Problema*
- ▶ *R. Empàtica*
- ▶ *R. de Reformulació*



ANALITZEM...

1. Necessita més informació sobre algun aspecte?
2. Hi ha alguna cosa que pugui fer per ajudar-lo?
3. La comprenc perfectament!
4. Dona, no pensi en això! El que ha de fer és ..
5. És difícil d'acceptar, però si no hi ha més remei ...
6. Què és el que més el preocupa?
7. Tinc la impressió que està enfadat. És així?
8. Anima't i no ploris! No pensis tant en això... Hi dones massa voltes!
9. Tots sou iguals!



KARUNA = EMPATIA + TENDRESA

- ▶ Intenció i capacitat d'alleugerir el patiment d'un altre ésser viu.
- ▶ Consciència dels *sentiments, necessitats i problemes* dels altres + la capacitat per fer-los adonar que ho hem comprès.



L'ALTRE... SÓC "JO"

- ▶ **Autogestionar el propi món emocional**
- ▶ **Millorar les competències comunicatives**
- ▶ **Reconèixer l'altre x donar atenció més humanitzada**
- ▶ **Presència i atenció plena**
- ▶ **Distància adequada**
- ▶ **Ajudar-los a fer MAPA**
- ▶ **Afavorir l'expressió emocional**

TENDRESA I COMPASSIÓ EN ACCIÓ

- ▶ Acceptar que ***no tenim solucions per tot***
- ▶ A vegades cal “deixar de fer” i acceptar el **poder curatiu del “ésser, l’estar i l’ésser-amb”**
- ▶ El “**No ho sé**” és una resposta acceptable
- ▶ ***Humilitat i disponibilitat***: a vegades nosaltres podem ser la resposta: “***Hi ha alguna cosa que jo pugui fer perquè es senti millor?***”
- ▶ ***No donar RÉS per suposat***





“VIURE per fer-se. Tots es fan, ens fem, sabent-ho o no, però només si se n’és conscient es viu de veritat, en actiu: col.laborant amb la vida, enlloc de deixar-se portar”

José Luís Sampedro

