

RESUMEN CLASE 14

Resiliencia y Sentido de Coherencia

En este encuentro revisaremos las distintas definiciones que tiene el concepto de Resiliencia que es la capacidad humana que compartimos como especie aparece ante instancias inesperadas y que despierta fuerzas muchas veces, para nosotros desconocidas hasta el momento.

Articularemos la Resiliencia con Victor Frankl pionero en conocer acerca de situaciones adversas y salir fortalecido de las mismas profundizando en su obra que vive todavía y sus propios factores protectores que también son mapa en esta Diplomatura de el Faro.

Incluiremos en este encuentro la búsqueda del Sentido de Coherencia creado por Aaron Antonovsky, autor del que hablamos en nuestra segunda clase al trabajar el concepto de Salutogénesis.

El Sentido de coherencia posibilita la comunicación por dónde se deslizará el aprendizaje para esta experiencia humana

- * el hecho de poder comprender el proceso
- * la capacidad de tener recursos para atravesar esta experiencia.
- * encontrar sentido a lo vivido

Veremos la aplicación de este nuevo mapa dentro del marco del acompañamiento recorriendo los pilares que sostienen a la Resiliencia y el Sentido de Coherencia ya que proponen un trabajo interior de conciencia y conocimiento sostenido todo esto dentro de un clima de comunicación funcional en el vínculo que vamos creando con la

persona a acompañar.

Burnout

El Burnout o síndrome del quemado descrito por primera vez en EEUU por el psiquiatra Herbert Freudenberger en 1974, está relacionado con el estrés específico ligado al desarrollo de tareas. Conoceremos su historia, cuáles son sus características, sus desencadenantes, sus indicadores.

Como acompañantes en el final de la vida, no estamos exentos de "quemarnos" en el desarrollo de nuestra tarea, de ahí la importancia del autocuidado y la prevención. Veremos cómo podemos detectar en nosotros los síntomas de burnout y cómo transformar patrones para adoptar formas más saludables de desarrollar la tarea de acompañamiento. Realizaremos un ejercicio práctico de indagación.

Ampliaremos el concepto de burnout incorporando la concepción budista de fatiga por compasión.

Incorporaremos nociones sencillas para implementar en cada encuentro de acompañamiento que nos permitirán autocuidarnos.

Para cerrar la clase realizaremos la Octava Contemplación de Atisha.