

# Autocuidado ético y emocional para sanitarios

José Luis Bimbela Pedrola<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Doctor en psicología. Escuela andaluza de salud pública

Máster en Salud Pública.

Máster en Drogodependencias.

Diplomado en Sexología Clínica.

Ejerce desde hace 30 años como Psicólogo salubrista

En estos momentos es profesor asociado en la Escuela Andaluza de Salud Pública (EASP).

Autor de: "Cuidando al profesional de la salud"; "Cuidando al directivo"; "Cuidando al formador"; "Gimnasia emocional. Pasamos a la acción"; "Gimnasia social. La práctica"; "Sociología del sida"; "Herramientas para mejorar la adhesión terapéutica del paciente"; "yo decido. La tecnología con alma"; "Vosotros no tenéis la culpa. En torno al suicidio".

Editor de: "El Blog de Bimbela".

joseluisbimbela.counselling@hotmail.es

## Resumen:

La pandemia de la Covid-19 ha puesto de relieve, una vez más, las carencias en relación con las habilidades para el autocuidado ético y emocional por parte de los profesionales sanitarios de este país. En la presente colaboración se revisan brevemente algunas de las iniciativas realizadas para paliar dicha carencia, se sugieren diversas preguntas esenciales que ayuden a realizar una reflexión profunda y radical sobre el tema; y, finalmente, se plantean propuestas y acciones concretas para cambiar de forma sostenible y transversal la situación actual al respecto.

**Palabras clave:** autocuidado, ética, emociones, empatía, estrategia, espiritualidad, entrenamiento

## Artículo publicado en:

Educación Médica. Volumen 23, número 2, marzo-abril de 2022, 100717

<https://doi.org/10.1016/j.edumed.2022.100717>

Obtener derechos y contenido

Bajo una licencia Creative Commons. Acceso abierto

© 2022 Publicado por Elsevier España, SLU

## Abstract:

The Covid-19 pandemic has highlighted, once again, the deficiencies in relation to the skills for ethical and emotional self-care on the part of health professionals in this country. In this collaboration, some of the initiatives carried out to alleviate this deficiency are briefly reviewed, various essential questions are suggested that help to carry out a deep and radical reflection on the subject; and, finally, concrete proposals and actions are proposed to change the current situation in this regard in a sustainable and transversal way.

**Keywords:** self care, ethics, emotions, empathy, strategy, spirituality, training

## Agradecimientos

Esta colaboración debe un sincero agradecimiento a Jesús Morán y a Ana R. Cuesta por sus lúcidas aportaciones en contenido y estilo.

## A modo de prólogo

Desde el sincero reconocimiento a la grandeza de los profesionales sanitarios que trabajan en España, escribo esta colaboración para ayudarles a mejorar su propio autocuidado ético y emocional y, como consecuencia, la calidad de su intervención clínica y docente.

Desde el inicial *"Cuidando al cuidador. Counseling para sanitarios"* (1) hasta el más reciente *"Cuidando al directivo"* (2) pasando por el *"Cuidando al formador"* (3) y las distintas ediciones (hasta ocho) del *"Cuidando al profesional de la salud. Habilidades emocionales y de comunicación"* (4), el cuidado de los profesionales de la salud y de los docentes ha sido uno de los hilos conductores de mi intervención como psicólogo salubrista en las últimas décadas. Incluyendo, en ese cuidado, las habilidades concretas y los instrumentos necesarios para aprender a gestionar saludablemente sus propias emociones y las de sus diversos interlocutores (pacientes, ciudadanía, alumnos, familiares). Asunto siempre relevante en la salud pública y mucho más desde la reciente aparición de la epidemia de la Covid-19. En este sentido, cabe destacar el diseño y la implantación, en la Escuela Andaluza de Salud Pública (EASP), de un curso masivo y gratuito de diez horas de duración, sobre la *"Gestión práctica de emociones en tiempos de coronavirus"* (5), dirigido a sanitarios y educadores, y que articula, alrededor de la llamada Tabla de Gimnasia Emocional (TGE), el entrenamiento en las competencias relacionadas con la gestión óptima de emociones y pensamientos, aplicándolas a situaciones reales y cotidianas de nuestro entorno sanitario.

Por otro lado, una buena parte de las sesiones docentes que se han realizado durante estos dos últimos años pandémicos en la EASP, han

incorporado también el autocuidado emocional de los profesionales que desarrollan su actividad en el mundo sanitario (clínicos, formadores, directivos). Y ha sido precisamente durante el desarrollo de dichas intervenciones, y gracias a la retroalimentación constante con los asistentes y con los organizadores, que se ha decidido incorporar el autocuidado ético a las nuevas acciones en cursos, conferencias y talleres de entrenamiento.

## El orden de los factores

Como sabiamente recuerdan en los aviones: *"En caso de despresurización, antes de atender a los demás, póngase usted la mascarilla"*. Sí, con frecuencia, el orden de los factores altera el producto final. En el caso que aquí nos ocupa, así ocurre: antes de preguntar, escuchar, atender, cuidar, curar, sanar, acompañar, educar, reforzar... al otro (paciente, alumno, colega, familiar) es fundamental que ejerzamos habitualmente cada uno de esos verbos con nosotros mismos.

De igual modo, si pensamos en el orden que en mayor medida puede facilitar cambios sostenibles, en nosotros mismos y en nuestro entorno, cabrá secuenciar la intervención en diversas fases: una vez hemos decidido cuál es, honestamente, nuestro objetivo (dimensión ética), podremos gestionar más saludablemente nuestras emociones (dimensión emocional), para lograr así comunicarnos con los demás generando una relación de respeto y de confianza (dimensión empática), que nos permita, con posterioridad, negociar acciones, intervenciones y acuerdos que comporten beneficios mutuos (dimensión estratégica) (6). Lo que finalmente, maravillosa

y quizás inesperada consecuencia, nos ayuda a encontrar y a consolidar un mayor sentido a nuestra propia vida (dimensión espiritual). Veámoslo a continuación con más detalle y en el orden propuesto y argumentado (tabla 1).

## La dimensión ética

Una decisión ética puede “salvar” una vida. Por ejemplo: posponer la decisión de suicidarse para no causar un sufrimiento evitable a la familia, y decidir “*Mientras estén vivos no lo haré*”. Y una decisión ética también puede “sanar” una vida. Por ejemplo: mejorar el auto cuidado físico, emocional, social, espiritual y ético (7).

En 2015 la filósofa Adela Cortina revelaba, en una apasionante reunión celebrada en Bilbao compartiendo el XII Encuentro de tutores y jefes de estudios de Formación Sanitaria Especializada (AREDA 2015), que los torturadores también empatizan con sus víctimas. Se ponen en su lugar para descubrir sus puntos débiles y hacer el mayor daño posible. Es decir, incluso la tan ensalzada empatía debe ser sometida a una rigurosa criba ética, que consiste en dar respuesta (honesta) a la pregunta ética fundamental: ¿Para qué? O, dicho de otra forma, en un lenguaje más salubrista y más cercano al autocuidado ético concreto y diario: ¿Cuál es, honestamente, mi objetivo? Yo lo decido. Es, por tanto, fundamental que antes de pasar a la acción (realizando esta o aquella intervención, proponiendo este o aquel cambio, conduciendo una reunión o un debate, gestionando un logro o un conflicto, impartiendo una sesión docente o una conferencia magistral) llevemos a cabo esa criba ética que garantiza el éxito y

la sostenibilidad de las acciones clínicas y formativas correspondientes. En el epígrafe “Dimensión estratégica” se propone una respuesta salubrista a esta pregunta ética esencial, que afecta a la aplicación de cualquier técnica, método, proceso o protocolo en el ámbito clínico y en el docente.

Por otro lado, cabe señalar que en 2017 el neuropsicólogo Richard Davidson confirmó, con contundencia y lucidez, lo que muchos sanitarios ya intuían y practicaban: “*La base de un cerebro sano es la bondad y se puede entrenar*” (8). También, en este caso, la dimensión ética entra en juego, de forma evidente, para responder a una cuestión clave: ¿Qué decido (yo) entrenar? ¿Bondad?

## La dimensión emocional

Se atribuye a Epicteto una sabia y comprometida reflexión: “Lo más relevante no es lo que pasa sino cómo interpreto lo que pasa” (9). Y, hay que reconocerlo, en pleno siglo XXI aún no hemos aprobado la asignatura práctica correspondiente. Lo sabíamos antes de la pandemia y ahora aún lo tenemos más claro, yo decido. Yo decido cómo interpretar lo que me dice el paciente (¿como una duda que le desmotiva o como un ataque personal que me desacredita?), yo decido cómo interpretar la soledad que siento (frente al tóxico y mentiroso titular “La soledad mata”). Ya no hay excusas, yo decido si lo interpreto a favor (de mí y del otro; y, por tanto, a favor del éxito duradero de la intervención) o en contra (de mí o del otro; y, por tanto, en contra del éxito sostenible de la intervención). Y aquí el uso de la copulativa “y” y de la disyuntiva “o” no es baladí ni casual.

Cuando trabajamos la Gimnasia Emocional (10), en el ámbito clínico y en el formativo, lo que hacemos es entrenar formas más objetivas, más realistas y más justas de interpretar las cosas para mí y para los demás. Maneras más inteligentes y saludables de "ver" las situaciones y los hechos, que permitan promover cambios sostenibles individuales y grupales y que nos rescaten del improductivo y deprimente "síndrome Calimero" (la queja continua como forma de relacionarse con uno mismo, con los demás, y con el mundo); liberándonos, así, de esa indefensión aprendida que tanto daño produce en profesionales y en pacientes, en formadores y en alumnos, en padres y en madres, en hijos y en hijas.

Además, es necesario y urgente aprender a gestionar los automatismos de nuestro cerebro tan tendentes a la hipocondría y a la exageración, para lograr, por fin, limitar su inclinación y apego a una bienintencionada pero tóxica sobreactuación (11). Qué liberación recuperar nuestra autonomía emocional y nuestro poder sobre lo que sentimos y, por tanto, sobre la calidad y consecuencias de lo que hacemos. Nuestra tarea salubrista diaria, nuestra tarea formativa y docente y, desde luego, también nuestra propia vida cotidiana se verá rápidamente beneficiada. Las emociones se contagian. ¿Qué emociones decido yo contagiar? ¿Afecto? ¿Confianza? ¿Entusiasmo?

## La dimensión empática

En el continuo de la empatía, entre el extremo de la empatía inespecífica (que no conecta con el otro y que suena a lo que suele ser, una frase hecha, una receta teórica, un brindis

al sol): "*Juan, yo te entiendo*", y el extremo de la empatía sobre implicada (que se excede y que acaba suplantando al otro): "*Juan, a mí también me costó entender este cambio*"; proponemos la empatía concreta y argumentada, que permite mantener la distancia terapéutica necesaria para una relación saludable y no dependiente: "*Juan, entiendo que este cambio te cueste. Es una forma distinta de hacer y necesita un cierto entrenamiento*". De ahí, el uso del término actual de empatía para referirse a este tipo de empatía. Del griego *ek-patheia* ("sentir fuera"). Dejemos de utilizar la poco afortunada, por egocéntrica y poco empoderadora, expresión "sentarse en la silla del paciente" y recuperemos la necesaria distancia terapéutica. Si yo me siento en la silla del paciente ¿dónde se sienta el paciente? Si yo me siento en la silla del alumno ¿dónde se sienta el alumno? Permanezcamos cerca del otro (paciente, alumno, ciudadano), pero cada uno en su silla, en su espacio, en su lugar. El paciente y el alumno lo agradecerán, y el profesional sanitario y el formador también, pues lograrán así una mayor y más duradera adherencia terapéutica por parte de sus pacientes y un mejor y más profundo aprendizaje por parte de sus alumnos.

En el caso de la empatía, como en el caso del resto de los verbos clave de la comunicación interpersonal (preguntar, escuchar, resumir, reforzar y retroalimentar) los aspectos no verbales (la música de la comunicación) son fundamentales para que las buenas intenciones se conviertan en buenas y eficaces intervenciones en el terreno de la clínica y en el terreno de la formación. Que la letra y la música sean coherentes y "digan lo mismo" es condición indispensable para lograr una comunicación eficaz generadora de confianza, colaboración, compromiso y cambios sostenibles. Una excelente estrategia, por tanto, para fomentar un proceso fluido de reciprocidad que acaba resultando enormemente gra-

tificante y sanador (autocuidado incluido) para todas las personas implicadas. Quien siembra vientos recoge tempestades, quien siembra escucha recoge escucha, quien siembra empatía, recoge empatía, quien siembra refuerzo recoge refuerzo.

## La dimensión estratégica

Carlo Cipolla en su muy estimulante e inspirador *"Allegro ma non troppo"* (12) hablaba de la estrategia inteligente (ganar / ganar) para lograr cambios duraderos en cualquier negociación. Probablemente Cipolla había leído la Biblia y sabía que en Mateo 22:37-39 encontramos un maravilloso y poético antecedente de su estrategia *win / win*: *"Amarás al prójimo como a ti mismo"*. A lo que humilde y respetuosamente podemos añadir, para que no haya dudas: y lo amarás (al prójimo), y te amarás (a ti mismo) mucho. El amor, esa emoción que precisamente nos ayuda a prevenir, paliar y gestionar el miedo que tanto nos acompaña en los últimos tiempos y que tantos efectos nocivos tiene en nuestro bienestar físico, emocional y ético (13).

La dimensión estratégica nos permite, además, responder, por fin, a la pregunta que había quedado llamativamente abierta en el epígrafe ético: ¿Para qué? ¿Cuál es, honestamente, mi objetivo? En Salud Pública la respuesta es clara y contundente: Mi bienestar y el bienestar del otro. Y este doble objetivo es innegociable, ya sea cuando hablamos de la relación con el paciente o ya sea cuando hablamos de la relación con el alumno, o con la propia familia y el entorno social. Frente a la estrategia malévola (yo gano / el otro pierde) que no consigue la sostenibilidad del cambio (es, como comprobamos

con frecuencia, pan para hoy y hambre para mañana; hecha la ley, hecha la trampa); frente a la estrategia ingenua en la que la otra persona consigue los objetivos que buscaba y yo no logro los que había propuesto; y frente a la estrategia estúpida (todos pierden); proponemos esa estrategia inteligente que nos permite y facilita negociar cambios que resulten satisfactorios y deseables para todos los actores implicados y, por tanto, más sostenibles ¿Requiere más esfuerzo que el "decreto ley"? Por supuesto. ¿Obtiene más y mejores resultados? Desde luego. ¿Promueve el autocuidado emocional y ético? Sin lugar a dudas.

## La dimensión espiritual

Que España encabece el consumo mundial lícito de ansiolíticos, hipnóticos y sedantes (14) resulta enormemente revelador. Intentar paliar los "dolores del alma" de forma rápida es algo cada vez más habitual en nuestro entorno sociocultural con los resultados que ya conocemos. Efímeros en lo que se refiere a disminuir esos dolores emocionales y éticos; y desgraciadamente más duraderos si pensamos en las consecuencias adversas derivadas de dichos consumos "paliativos". Consumos de fármacos a los que podríamos añadir, por supuesto, los asociados a todo tipo de drogas (legales e ilegales) y aquellos comportamientos relacionados con la sexualidad compulsiva, la alimentación desordenada o el juego patológico.

También resulta revelador que estemos muy familiarizados con el término "hedonismo" y mucho menos con el de "eudemonía". La doctora en antropología de la medicina Mariola Bernal lo explica brillantemente en el curso *"Promoción*

*de la salud Emocional. De la evidencia científica a la práctica clínica*" (15): "La felicidad tiene posibilidades de ser sostenible cuando al hedonismo (placer, diversión, satisfacción) le sumamos la eudemonía (sentido, autenticidad, excelencia). Una suma maravillosa, saludable y sanadora y, en estos momentos, aceptémoslo humildemente, muy poco practicada.

Ya descubrimos con Frankl (16) que ni el placer ni el dinero ni el poder dan un sentido sólido a nuestras vidas. Y que dar y darnos, entregar nuestros dones y talentos, y ofrecer lo mejor de nosotros mismos, sí nos acerca a ese objetivo tan esencial. A lo que puede ayudar enormemente, por cierto, el hecho de profundizar en nuestra vocación y ejercer con entrega y entusiasmo nuestra labor de ayuda, asistencia y apoyo en ámbitos sanitarios y docentes.

Es más, aprendimos más tarde con Torralba (17) que las grietas de nuestra alma nos acercan a las grietas de los demás. Que un corazón roto es un corazón abierto. Y que comunicarnos desde nuestra propia fragilidad, de humano vulnerable a humano vulnerable, genera confianza mutua y entrega sin miedos ni condiciones, tanto en el ámbito clínico como en el docente y, por supuesto, en el ámbito íntimo, familiar y social. ¿Requiere valentía? Por supuesto. Como lo requiere afrontar los retos que en 2022 se presentan cada día en hospitales, centros de atención primaria y aulas formativas.

## Entrenamiento

Goleman acertó cuando dijo que la vida es el mejor de los laboratorios y podríamos añadir que también es el mejor de los gimnasios para

poder entrenar y desarrollar musculatura ética, emocional, ecpática, estratégica, y espiritual. Y para convertir saludables comportamientos esporádicos en saludables hábitos instaurados y sostenibles. Digámoslo claro, la buena intención es condición necesaria pero no suficiente. Es imprescindible pasar a la acción: hacer, practicar, entrenar. Yo decido, yo hago, yo entreno. En el fascinante e inteligente cortometraje "*Bastille*" de Isabel Coixet oímos una sabia voz en off que enfatiza lo que estamos viendo de manera inequívoca en la pantalla: "*De tanto comportarse como un hombre enamorado, volvió a enamorarse*" (18). Decidamos éticamente, armonizando mi bienestar y su bienestar, mis objetivos y sus objetivos, y pasemos a la acción. En primer lugar, con uno mismo, con esa comunicación intrapersonal (los pensamientos) que constituye la esencia de la gestión emocional, para después poder relacionarnos con los demás con una comunicación interpersonal saludable y eficaz que se articule alrededor del eje formado por los seis verbos fundamentales: preguntar, escuchar, ecpatizar, resumir, reforzar y retroalimentar. Verbos que garantizan una relación genuina y basada en la confianza (19). La ¿inesperada? consecuencia: una vida personal y profesional con más sentido, satisfactoria y saludable, incluso en tiempos de pandemia, de crisis económicas, sociales o políticas, y muy especialmente, en tiempos de crisis personales.

## A modo de epílogo

Qué lúcida y útil fue la reconceptualización de "salud" que Jadad y sus colaboradores llevaron a cabo hace unos años y que publicaron como editorial en el BMJ: "la habilidad para adaptarse y manejar los desafíos físicos, emocionales y

sociales que se presentan durante la vida” (20). La salud entendida como habilidad. Qué hallazgo tan proactivo y aplicable, una habilidad se puede aprender, entrenar, mejorar, generalizar. Y, además, una habilidad para adaptarse y manejar los desafíos, con lo que ello conlleva de mayor empoderamiento y compromiso. Y ahora, años más tarde, qué gratificante ha sido aportar, desde la EASP y con el apoyo de sus profesionales, y del propio Jadad, dos dimensiones más a esa nueva conceptualización: la dimensión espiritual y la dimensión ética (21). Es en este marco de la salud en el que se inscribe la presente colaboración sobre el autocuidado ético y emocional para sanitarios. Marco al que animo a sumarse a instituciones académicas y sanitarias; incorporando en currículos formativos y actividades educativas todos aquellos contenidos teóricos y prácticos que faciliten y promuevan los necesarios aprendizajes relacionados con el autocuidado ético y emocional que en estas páginas se han tratado.

## Conclusiones

1. El orden de los factores sí altera, en nuestro caso, el producto final. Primero, yo conmigo (habilidades éticas y emocionales). Después, yo contigo (habilidades ecpáticas y estratégicas) y finalmente, nosotros y nosotras (habilidades espirituales). (tabla 2).
2. La reflexión es condición necesaria pero no suficiente para mejorar el autocuidado ético y emocional. La reflexión seguida de la acción garantiza una mejora consistente y sostenible del autocuidado.
3. Las mismas manos sirven para acariciar y para estrangular. Las mismas habilidades sirven para facilitar y para dificultar. Yo deci-

do cuál es mi objetivo, cuál es mi para qué.

4. La bondad se contagia, el odio también. La mediocridad se contagia, la excelencia también. Yo decido qué quiero contagiar.
5. Lo más relevante no es lo que pasa. Lo más relevante es cómo interpreto yo lo que pasa.
6. La suma de mi bienestar y el bienestar del otro es una condición fundamental para una buena salud ética.
7. La suma de hedonismo y eudemonía nos acerca a una felicidad más sostenible.
8. Ningún dolor (físico, emocional, social, espiritual o ético) es una bendición; lo que sí es una bendición es que yo decido qué hacer con ese dolor.
9. El entrenamiento ayuda a convertir una conducta esporádica en un hábito instaurado. También en el ámbito de los autocuidados emocionales y éticos. Y en ambas dimensiones de la salud, la vida es el mejor de los laboratorios (y el mejor de los gimnasios).
10. La salud es la habilidad para adaptarse y manejar los desafíos físicos, emocionales, sociales, espirituales y éticos que se presentan en la vida.

## Bibliografía

Bimbela JL. Cuidando al cuidador. Counseling para sanitarios. Granada: Escuela Andaluza de Salud Pública; 1994.

Bimbela JL. Cuidando al directivo. Cuatro estaciones de gozo y un epílogo de dolor. Granada: Escuela Andaluza de Salud Pública; 2011.

Bimbela JL. Cuidando al formador. Habilidades emocionales y de comunicación. Granada: Escuela Andaluza de Salud Pública; 2005.

Bimbela JL. Cuidando al profesional de la salud. Habilidades emocionales y de comunicación. Granada: Escuela Andaluza de Salud Pública; 2007.

Escuela Andaluza de Salud Pública. Gestión práctica de emociones en tiempos de coronavirus; 2020. Disponible en: <https://www.easp.es/project/gestion-practica-de-emociones-en-tiempos-de-coronavirus/> Fecha de consulta 16 de febrero de 2022.

Bimbela JL. Yo decido. La tecnología con alma. Bilbao: Desclée de Brouwer; 2014.

Bimbela JL. Vosotros no tenéis la culpa. En torno al suicidio. Barcelona: Plataforma Editorial; 2021.

Davidson R. La base de un cerebro sano es la bondad y se puede entrenar. Barcelona: La Vanguardia; 2017.

Epicteto. Manual de vida. Pasajes escogidos. Barcelona: Ariel; 2014.

Bimbela JL. Gimnasia Emocional. Pasamos a la acción. Granada: Escuela Andaluza de Salud Pública; 2008.

Goicoechea A. Migraña. Una pesadilla cerebral. Bilbao: Desclée de Brouwer; 2009.

Cipolla CM. Allegro ma non troppo. Barcelona: Grjalbo Mondadori; 1996.

Bimbela JL. El miedo, más contagioso que el Ébola, se ha instalado en nuestras vidas. Arch Memoria [en línea]. 2015; (12 fasc. 3). Disponible en: <http://www.index-f.com/memoria/12/12300.php>.

Reviejo SF. ¿Por qué España es el país del mundo donde se toman más tranquilizantes? Público (Madrid). 10 de abril de 2021: <https://www.publico.es/sociedad/ansioliticos-espana-espana-pais-mundo-toman-tranquilizantes.html>. Fecha de consulta 16 de febrero de 2022.

Escuela Andaluza de Salud Pública. Promoción de la salud Emocional. De la evidencia científica a la práctica clínica; 2021. Disponible en: <https://www.easp.edu.es/2021/promocion-salud-espiritual-de-la-evidencia-cientifica-a-la-practica-clinica-nivel-2-avanzado>. Fecha de consulta 16 de febrero de 2022.

Frankl V. El hombre en busca de sentido. Barcelona: Herder; 2009.

Torralba F. Inteligencia espiritual. Barcelona: Plataforma Editorial; 2010.

Coixet I. Bastille (Episodio en película colectiva Paris, je t'aime). Paris: Coproducción Francia-Liechtenstein-Suiza; 2006.

Bimbela JL. Gimnasia social. La práctica. Granada: Escuela Andaluza de Salud Pública; 2009.

Jadad AR, O'Grady L. ¿Cómo se debe definir la salud? BMJ 2008; 337: a2900

Bimbela JL. Mis encuentros con Alejandro Jadad. Ideal (Granada). 1 de mayo de 2021. Fecha de consulta 16 de febrero de 2022.

## **Tabla 1. DIMENSIONES DE LA SALUD Y AUTOCAUIDADO SOSTENIBLE**

### **11. Dimensión ética:**

- Responder honestamente al objetivo de mi acción: ¿para qué?
- Ejercer la autocrítica amorosa
- Entrenar habilidades éticas como la bondad, el amor y el perdón

### **12. Dimensión emocional:**

- Identificar y entrenar formas de interpretar los hechos más objetivas, justas y realistas
- Aprender a gestionar los automatismos mentales que provocan y refuerzan la sobreactuación emocional.
- Recuperar la autonomía emocional para garantizar la calidad y sostenibilidad de nuestras acciones

### **13. Dimensión ecopática:**

- Empatizar de forma concreta y argumentada.
- Mantener la distancia emocional imprescindible para garantizar una relación terapéutica y educativa saludables
- Armonizar la comunicación verbal y la comunicación no verbal

### **14. Dimensión estratégica:**

- Recordar, revisar y actualizar nuestros objetivos éticos
- Identificar los objetivos éticos y las necesidades emocionales del otro
- Ajustar nuestras acciones a la estrategia inteligente (ganar / ganar) respetando nuestros objetivos y los de la otra persona

### **15. Dimensión espiritual:**

- Identificar y reconocer la propia vulnerabilidad
- Identificar y desarrollar todo aquello que dé un sentido sólido a nuestra vida

- Ejercer y entrenar las acciones éticas, emocionales, ecopáticas y estratégicas mencionadas.

## **Tabla 2. EL ORDEN DE LAS HABILIDADES**

### **1. YO CONMIGO:**

- Habilidades Éticas
- Habilidades Emocionales

### **2. YO CONTIGO:**

- Habilidades Ecopáticas
- Habilidades Estratégicas

### **3. NOSOTROS Y NOSOTRAS**

- Habilidades Espirituales