

MANUAL DE GESTIÓN EMOCIONAL PARA MÉDICOS Y PROFESIONALES DE LA SALUD. TRANSFORMAR LA VULNERABILIDAD EN RECURSOS

Belén Jiménez Gómez

Editorial: Editorial: Descleé de Brouwer

Colección: Serindipity Maior

páginas: 224

Este libro está lleno de aportaciones profesionales y de recursos valiosos para que los profesionales de la salud puedan integrarlos en el desarrollo de su práctica. También de herramientas útiles a los lectores, que no son profesionales de la ayuda, para manejarse en las relaciones y en los conflictos emocionales.

El manual es un libro escrito con el corazón, por una psiquiatra y psicoterapeuta con una rica experiencia en la práctica institucional y privada.

Explica de forma sincera muchas experiencias vividas u observadas, y que, desde sus ocasionales desencuentros a lo largo de la formación y ejercicio de la medicina, recopila y comparte los conocimientos y recursos que ha constatado útiles en su complementaria formación como psicoterapeuta. Habla desde su rol como médico en primera persona, como psiquiatra y psicoterapeuta, de pacientes dañados en las relaciones de ayuda y desde su propio rol como paciente.

Belén expone de una manera clara, sencilla y fundamentada, una selección de modelos y herramientas actuales y potentes, para comprender y manejar la comunicación con y del paciente. Todo ello enriquecido con una colección de “Prácticas” para no dejar al margen la propia integración de los recursos en el lector y de anécdotas propias o ajenas que ilustran los escenarios de la relación sanitario/terapeuta-paciente/cliente.

En el libro encontramos elementos debidamente explicados e ilustrados de la Comunicación no Violenta, de la gestión emocional, integrando elementos de *Mindfulness* y *Somatic Experiencing*, junto con aspectos de la Gestalt, del análisis de los juegos desde

la perspectiva del Análisis Transaccional y del modelo de partes que presenta el *Internal Family System*.

Todo ello sin perder de vista los aportes de la neurociencia, como las Neuronas espejo, el Cerebro Triuno, la Variabilidad de la frecuencia cardíaca o la Teoría Polivagal, para comprender las reacciones emocionales y el manejo de las amenazas relacionales que las personas experimentamos, tanto los pacientes como los profesionales, en nuestra práctica cotidiana.

Se complementa con un capítulo de gestión en crisis, al coincidir su publicación con el punto álgido de la pandemia de la COVID-19.

Como dice la autora: “Las herramientas expuestas en este libro nos capacitarán para relacionarnos con los pacientes desde una empatía no desgastante y para regular nuestro sistema nervioso autónomo en la interacción”.

Un regalo para todas las personas que nos dedicamos al cuidado ajeno y que precisamos cuidar el nuestro primero.

JESÚS CUADRA PÉREZ

Psicólogo Clínico

Analista Transaccional Docente y Supervisor en Psicoterapia (TSTA-P)

Psicoterapeuta Integrativo Docente y Supervisor

