

Organizzazioni socio sanitarie più gentili

LA **GENTILEZZA** COME ANTIDOTO AL
BURN-OUT ED AL MALTRATTAMENTO



LA GENTILEZZA COME SOFT SKILLS PUO'
ESSERE ALLENATA?

LETIZIA ESPANOLI



LA GENTILEZZA NELLE RELAZIONI DI CURA

Come e perché coltivarla nelle organizzazioni sociosanitarie



SABATO 14 OTTOBRE 2023

DALLE 8:00 ALLE 13:00



RSA ZUCCHI FALCINA


Via A. Gramsci 7, 26015 Soresina (CR)

GHERON S.r.l.
Ci prendiamo cura delle persone.

ed
EDITRICE
DAPERO



Cambiamento differenziale della personalità prima e dopo nella pandemia di coronavirus in un campione longitudinale di adulti negli Stati Uniti

Angelina R. Sutin,  Luca Colantuoni, Luca Colantuoni, Damaris Aschwanden, Ji Hyun Lee, Amanda A. Sesker, Antonio Terracciano

I ricercatori tratteggiano con una certa sicurezza come: siamo diventati meno propensi a cercare compagnia e goderci il tempo con gli altri; abbiamo perso la capacità di cercare novità e impegnarci con nuove idee; la simpatia e la gentilezza sono diminuite, influenzando la nostra capacità di andare d'accordo con gli altri e siamo diventati meno motivati a perseguire obiettivi e ad accettare responsabilità.

Ecco allora che se oggi ci sentiamo affaticati, confusi, emotivamente affaticati non è perché siamo “sbagliati”, “malati”, “brutte persone” ma semplicemente perché, insieme a tutto il mondo abbiamo vissuto qualcosa di importante che non è solo psicologico, ma è diventato modo di essere, di pensare. È diventato nella nostra mente collegamento neurale, sinapsi.

 **Materiale soggetto a copyright Sente-mente[®] modello. E' vietata la riproduzione totale e parziale.**



Languishing

Definizione: uno stato di sofferenza psicologica latente, caratterizzato da una mancanza di benessere, di vitalità, di autoefficacia

- Stallo emotivo: Sentimenti di vuotezza e di mancanza di scopo
- Isolamento: Ritiro sociale e mancanza di connessioni significative
- Rigidità mentale: Mancanza di crescita e sviluppo personale
- Mancanza di interesse: Scarso coinvolgimento nelle attività quotidiane

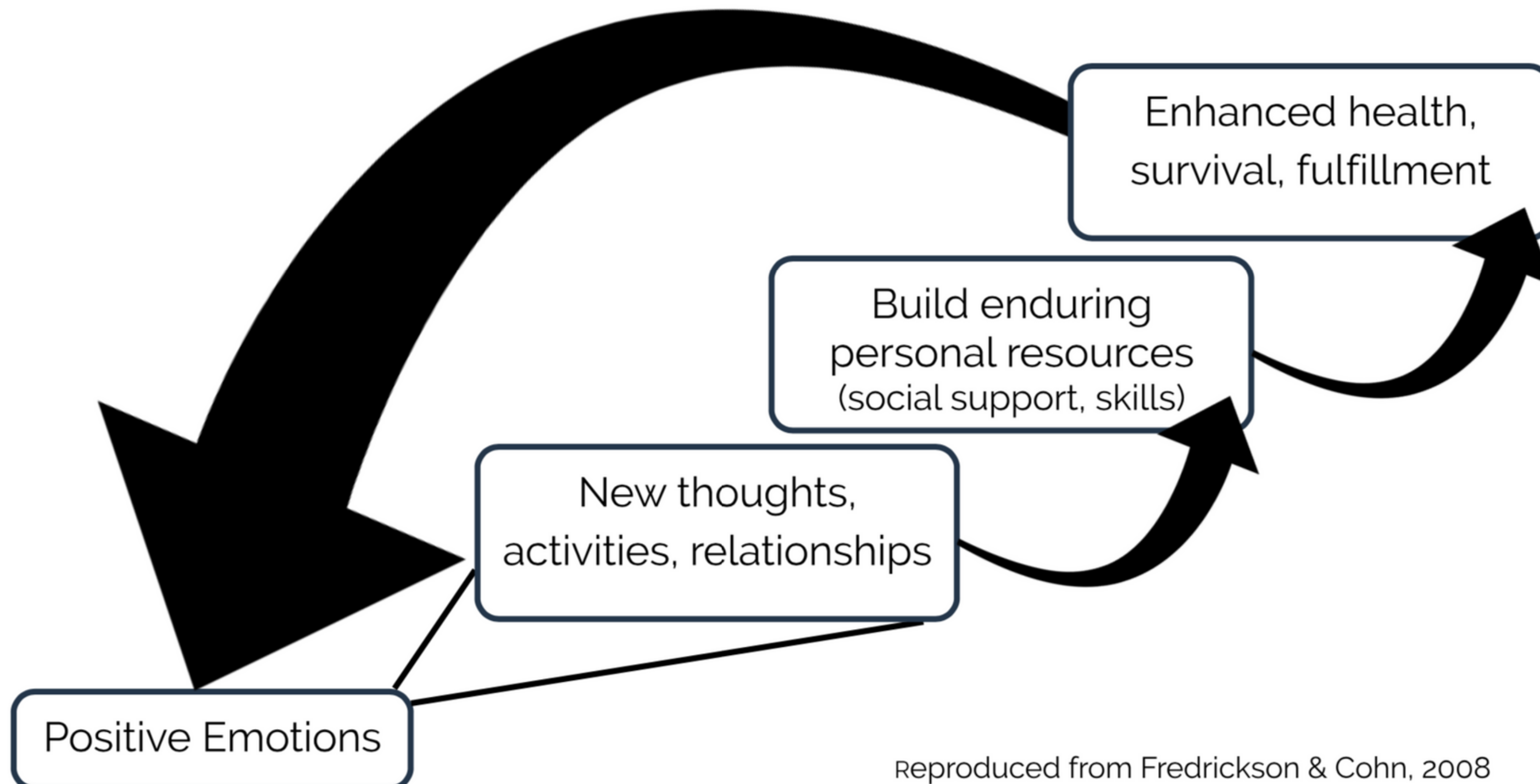


Flourishing

Definizione: Un stato di fioritura o prosperità psicologica, in cui gli individui esperiscono un alto livello di benessere e funzionano in modo ottimale in diversi domini della vita.

- **Crescita personale:** Sviluppo continuo e auto-miglioramento
- **Relazioni positive:** Interazioni significative e gratificanti con gli altri
- **Impegno:** Coinvolgimento profondo nelle attività e nei compiti
- **Benessere emotivo:** Sentimenti positivi prevalgono su quelli negativi

The Power of Positive Emotions



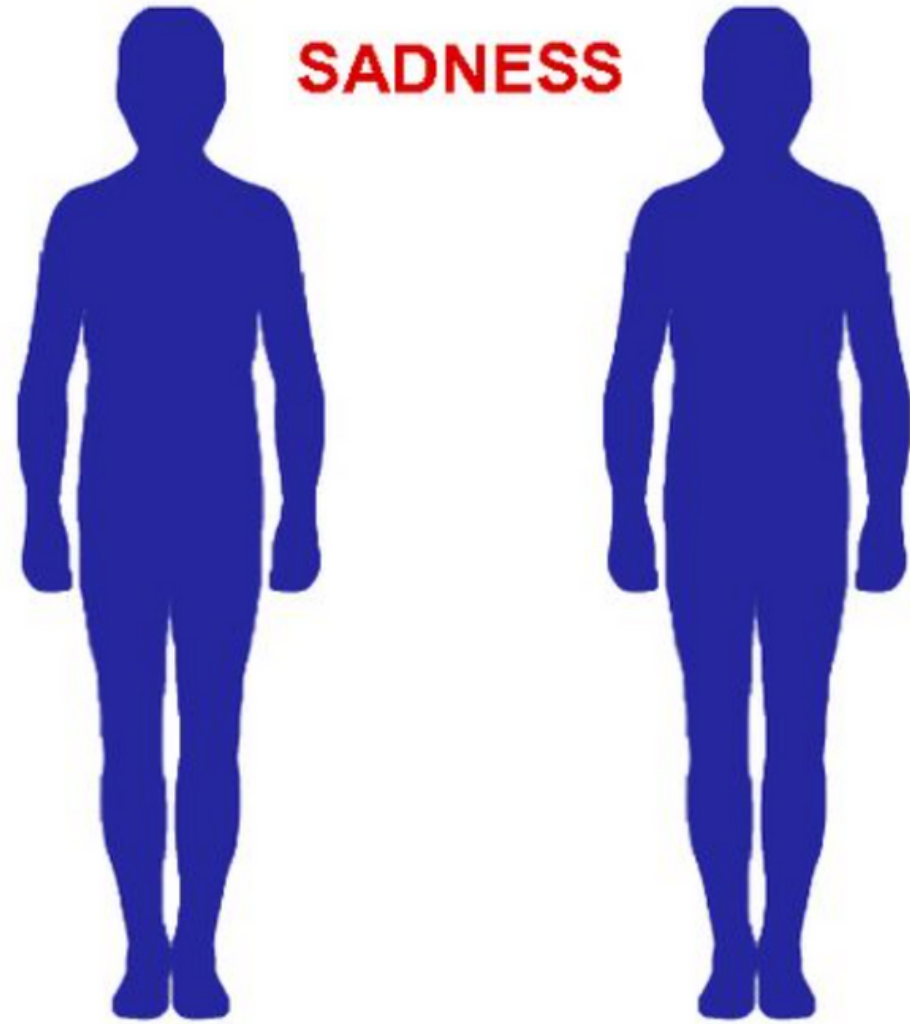
Reproduced from Fredrickson & Cohn, 2008



A Initial screen with blank bodies

Use the pictures below to indicate the bodily sensations you experience when you feel

SADNESS



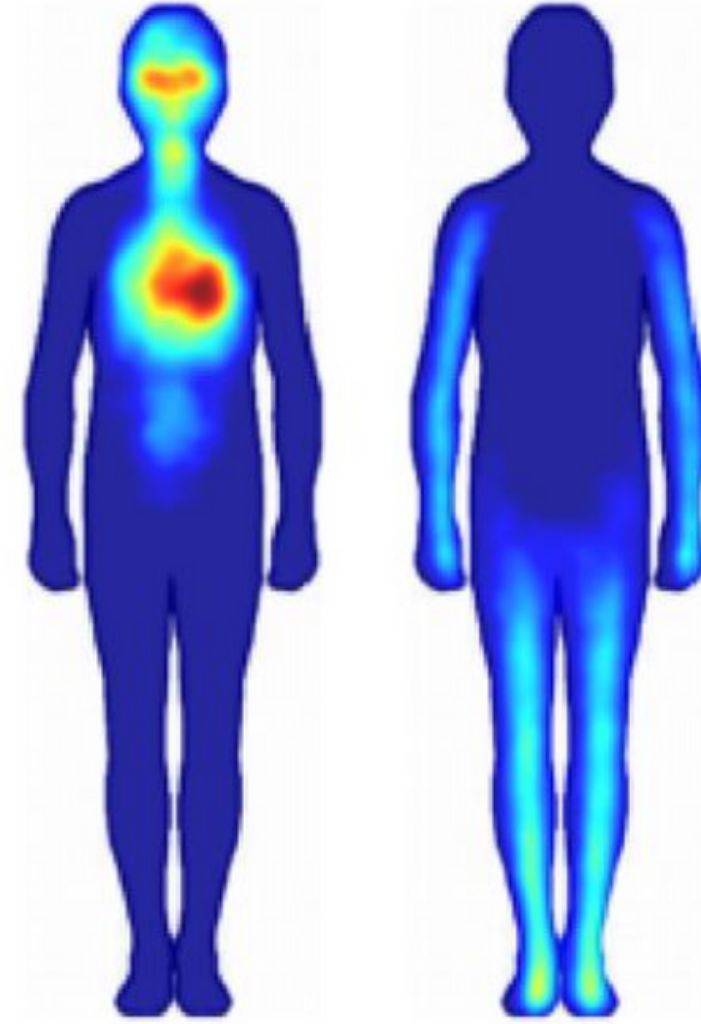
For this body, please color the regions whose activity becomes stronger or faster

For this body, please color the regions whose activity becomes weaker or slower

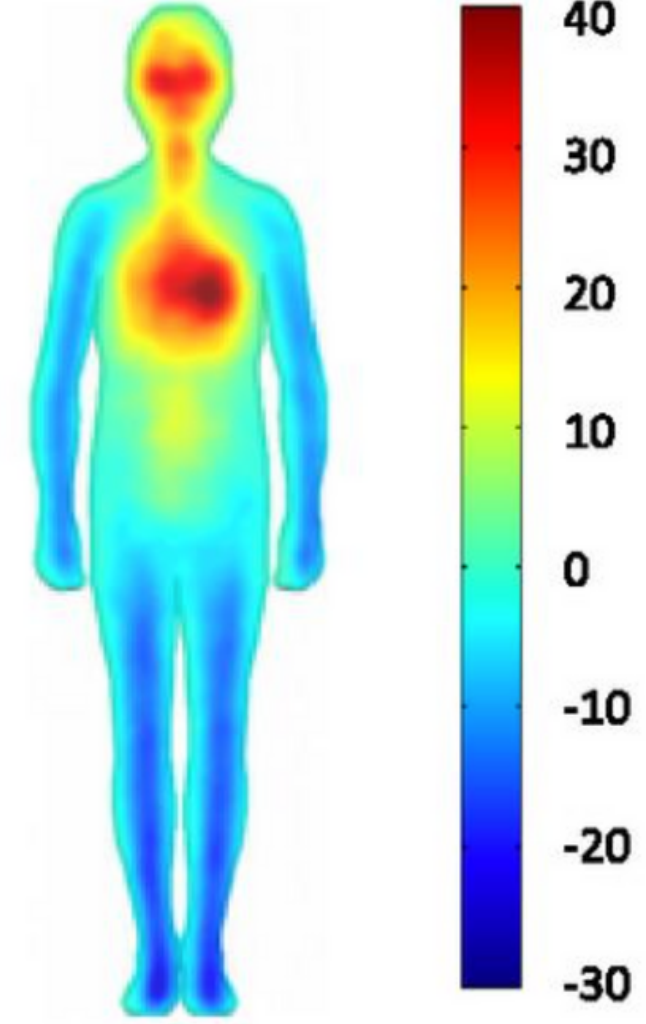
[CLICK HERE WHEN FINISHED](#)

B Subject-wise colored activation and deactivation maps

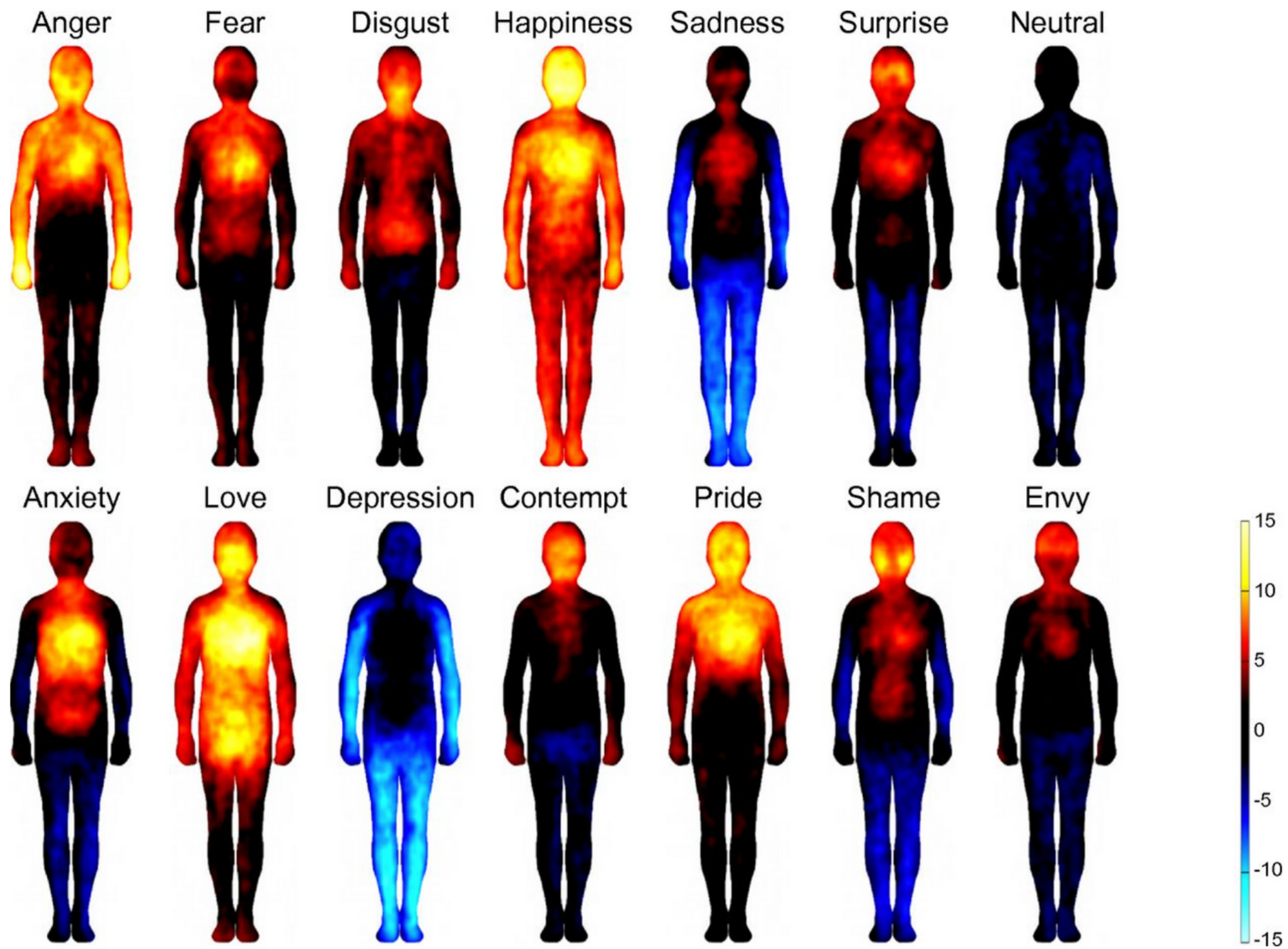
Activations Deactivations



C Subject-wise combined activation-deactivation map



Random effects analysis and statistical inference



È QUANTA GENTILEZZA HAI IN QUELL'ISTANTE NEL CUORE CHE CREA IL GESTO CHE DÀ O ESTIRPA DIGNITÀ.

Recensione > [Am J Lifestyle Med.](#) 2021 Gennaio 29;16(1):89-100.

DOI: [10.1177/1559827620988268](#). eCollection 2022 gennaio-febbraio

La gentilezza come intervento di riduzione dello stress-promozione della salute: una revisione della psicobiologia della cura

[David A Fryburg](#) ¹

Affiliazioni + espandere

PMID: 35185431 PMCID: [PMC8848115](#) DOI: [10.1177/1559827620988268](#)

[Articolo PMC gratuito](#)

> [J Soc Psychol.](#) 2010 Maggio-Giugno;150(3):235-7. DOI: [10.1080/00224540903365554](#).

Gli atti di gentilezza e gli atti di novità influenzano la soddisfazione della vita

[Kathryn E Buchanan](#) ¹, [Anat Bardi](#)

Affiliazioni + espandere

PMID: 20575332 DOI: [10.1080/00224540903365554](#)

Le dieci emozioni positive

Gioia

Gratitudine

Serenità

Interesse

Orgoglio

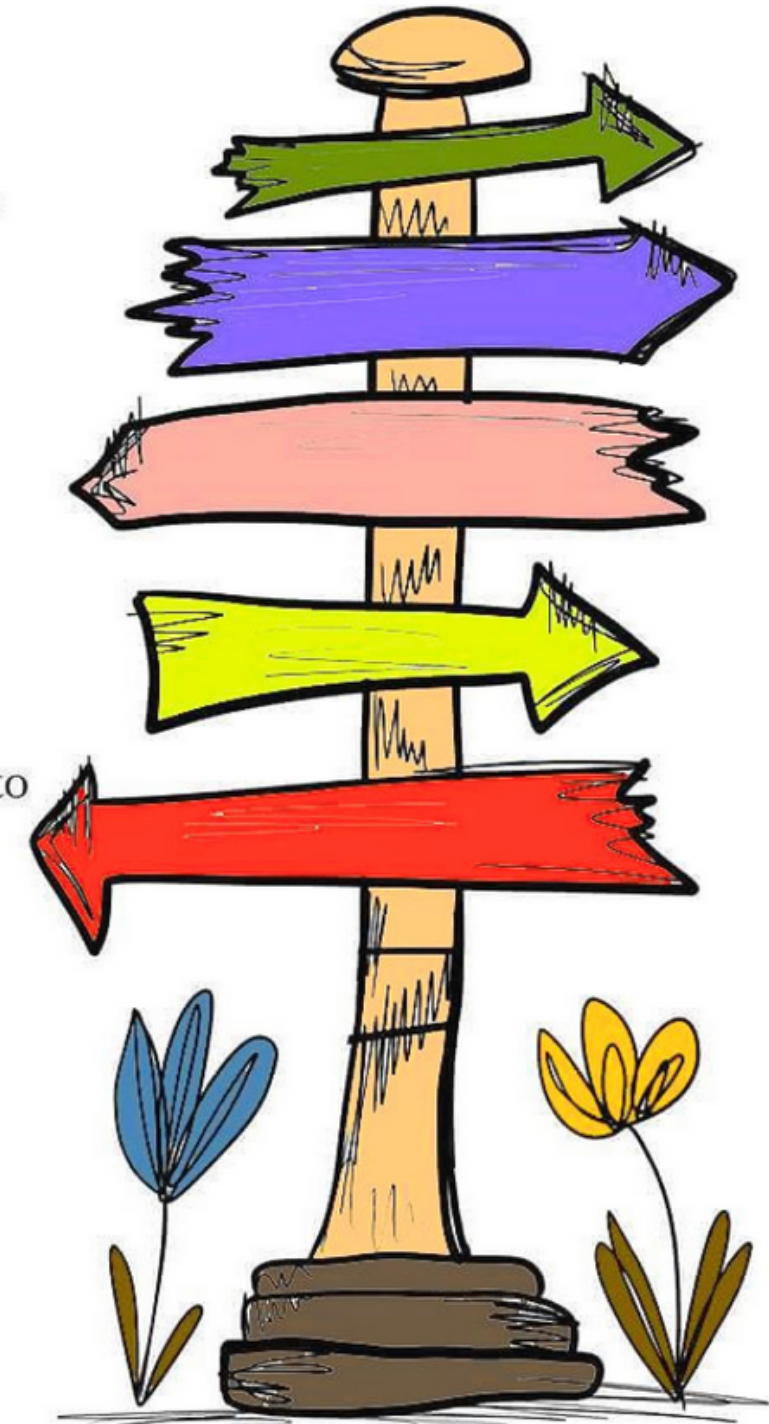
Divertimento

Speranza

Ispirazione

Meraviglia

Amore



LA GENTILEZZA SI VESTE DI ACCURATEZZA E DIVENTA L'ANTIDOTO ALLA TRASCURATEZZA

ALLA CURA FATTA DI PIANI DI LAVORO CHE IDENTIFICANO SOLO LE AZIONI CREANDO SODDISFAZIONE APPENA PUOI DIRE A TE STESSO "FATTO". BAGNO FATTO, DEAMBULAZIONE FATTA, MAGAZZINO FATTO. "FATTO COME" POTREBBE ESSERE LA DOMANDA IMPORTANTE DI QUESTO MESE, NEL QUALE LA CURA SI SVOLGE ALLENANDO L'ACCURATEZZA DEL GESTO, DELLA PAROLA, DELLO SGUARDO. NON C'È CURA SENZA RELAZIONE, NON C'È CURA SENZA QUELL'INCONTRO CHE CI TRASFORMA, NON C'È CURA SENZA IMPEGNO, FATICA, INTENZIONE. IL GESTO CHE CURA È INTRISO DI SENSIBILITÀ, ATTENZIONE E OGNI AZIONE SVOLTA IN PIENA CONSAPEVOLEZZA E IN PRESENZA DEL "IO CI SONO PER TE": TI GUARDO NEGLI OCCHI, TI RICONOSCO, CONOSCO IL TUO SPAZIO E NON LO INVADO MA MI AFFIANCO E TI ACCOMPAGNO LUNGO I TUOI SENTIERI DELLA VITA FINO AL TEMPO ULTIMO. ECCO ALLORA CHE GENTILEZZA FA RIMA CON ACCURATEZZA.



IL GESTO CHE CURA NON CI LASCERÀ MAI ORFANI MA SAPRÀ FAR GERMOGLIARE NUOVE ATTEZIONI, NUOVE CONSAPEVOLEZZE. SAI QUALE POTREBBE ESSERE LA PRIMA? LA CURA VERSO TE STESSO. QUELLA CHE PREVEDE LA RICARICA DELL'ENERGIA, QUELLA CHE INVESTE TEMPO PER IMPARARE A CREARE SERENITÀ ED OTTIMISMO DENTRO TE STESSO, QUELLA CHE TI FA INCONTRARE IL COLLEGA SENZA GIUDIZIO E CON CAPACITÀ INTERIORE DI INTELLIGENZA EMOZIONALE. LA PASSIONE PER IL LAVORO CHE HAI SCELTO DEVE TROVARE DELLE AREE DI MANUTENZIONE, NELLE QUALI, CON ACCURATEZZA, FAI IL TAGLIANDO ALLA MOTIVAZIONE ED ALL'UMANITÀ. SÌ, PERCHÉ NESSUN GESTO CHE CURA POSSA MAI VESTIRSI DI TRASCURATEZZA, DI MALTRATTAMENTO, DI VIOLENZA.

E PERCHÉ QUESTO ACCADA DOBBIAMO DANNATAMENTE RESTARE UMANI. E PERCHÉ QUESTO SI REALIZZI DOBBIAMO CAMMINARE NELLE SCARPE DELLA GENTILEZZA, IN OGNI ISTANTE. IN QUELLI PIÙ SEMPLICI MA SOPRATTUTTO IN QUELLI COMPLESSI, QUANDO GLI EVENTI CI COSTRINGONO A GUARDARE LE MARGHERITE DALLA PARTE DELLA TERRA NERA E PROFONDA DELLE RADICI.

LA CULTURA COME “L’INSIEME COERENTE DI ASSUNTI FONDAMENTALI CHE UN CERTO GRUPPO HA INVENTATO, SCOPERTO O SVILUPPATO MENTRE IMPARAVA AD AFFRONTARE I PROBLEMI LEGATI AL SUO ADATTAMENTO ESTERNO O ALLA SUA INTEGRAZIONE INTERNA, E CHE HANNO FUNZIONATO IN MODO TALE DA ESSERE CONSIDERATI VALIDI E QUINDI DEGNI DI ESSERE INSEGNATI AI NUOVI MEMBRI COME IL MODO CORRETTO DI PERCEPIRE, PENSARE E SENTIRE IN RELAZIONE A TALI PROBLEMI”.

E’ PROPRIO IL PROF. SCHEIN CHE CI INVITA A OSSERVARE BENE LE ORGANIZZAZIONI PERCHÉ SPESSO PORTATRICI DI CULTURE “NASCOSTE” MA PRESENTI

(ES. 1. “SGRIDARE” UN ANZIANO NON È SOLO UN COMPORTAMENTO INACCETTABILE, MA È UN GESTO CHE DIVENTA CULTURA ORGANIZZATIVA “NASCOSTA” SE NON VIENE IDENTIFICATO E SOSTITUITO CON COMPORTAMENTI MAGGIORMENTE IDONEI. SE LA LEADERSHIP DELL’ORGANIZZAZIONE CONOSCE E LEGITTIMA È CORREA DELLA CULTURA DEL MALTRATTAMENTO;

2. CHIUDERE I CICLI DELLE CONSEGNE AFFINCHÈ LA PERSONA ANZIANA POSSA ESSERE TRATTATA CON UN FARMACO CORRETTO PRIMA POSSIBILE PER PORRE FINE AL SUO DOLORE È AUSPICABILE, MA SE LA LEADERSHIP DELL’ORGANIZZAZIONE NON HA UN SISTEMA DI OSSERVAZIONE DELLA CHIUSURA DEI CICLI ASSISTENZIALI E DEL TEMPO TRA L’INSORGENZA DEL PROBLEMA E LA SUA RIDUZIONE O ELIMINAZIONE, LA LEADERSHIP È CORREA DELLA CULTURA DELLA TRASCURATEZZA).



Il docente del corso di formazione manageriale chiese agli allievi: “Scrivete su questo foglio il messaggio che vorreste ricevere dai vostri colleghi il giorno che andrete in pensione”. Ciascuno lesse il suo messaggio e alla fine il docente chiese: “Bene, ora interrogatevi tutti i giorni su cosa state facendo perché quel messaggio vi arrivi veramente!”



BE KIND
TO YOUR
MIND

YOU CAN
do it



PROGRESS
- NOT -
Perfection

Letizia Espanoli

 www.letiziaespanoli.com

 YouTube  TikTok  Instagram

 LinkedIn  facebook



Sente-mente®



Newsletter



Giorni Felici



Newsletter

