

FORMACIÓN II- AUTOCAUIDADO

- LA TAREA DE CUIDAR
- AUTOCAUIDADO
- IGUALDAD
- HABILIDADES Y EMOCIONES
- HERRAMIENTAS DE AUTOCAUIDADO

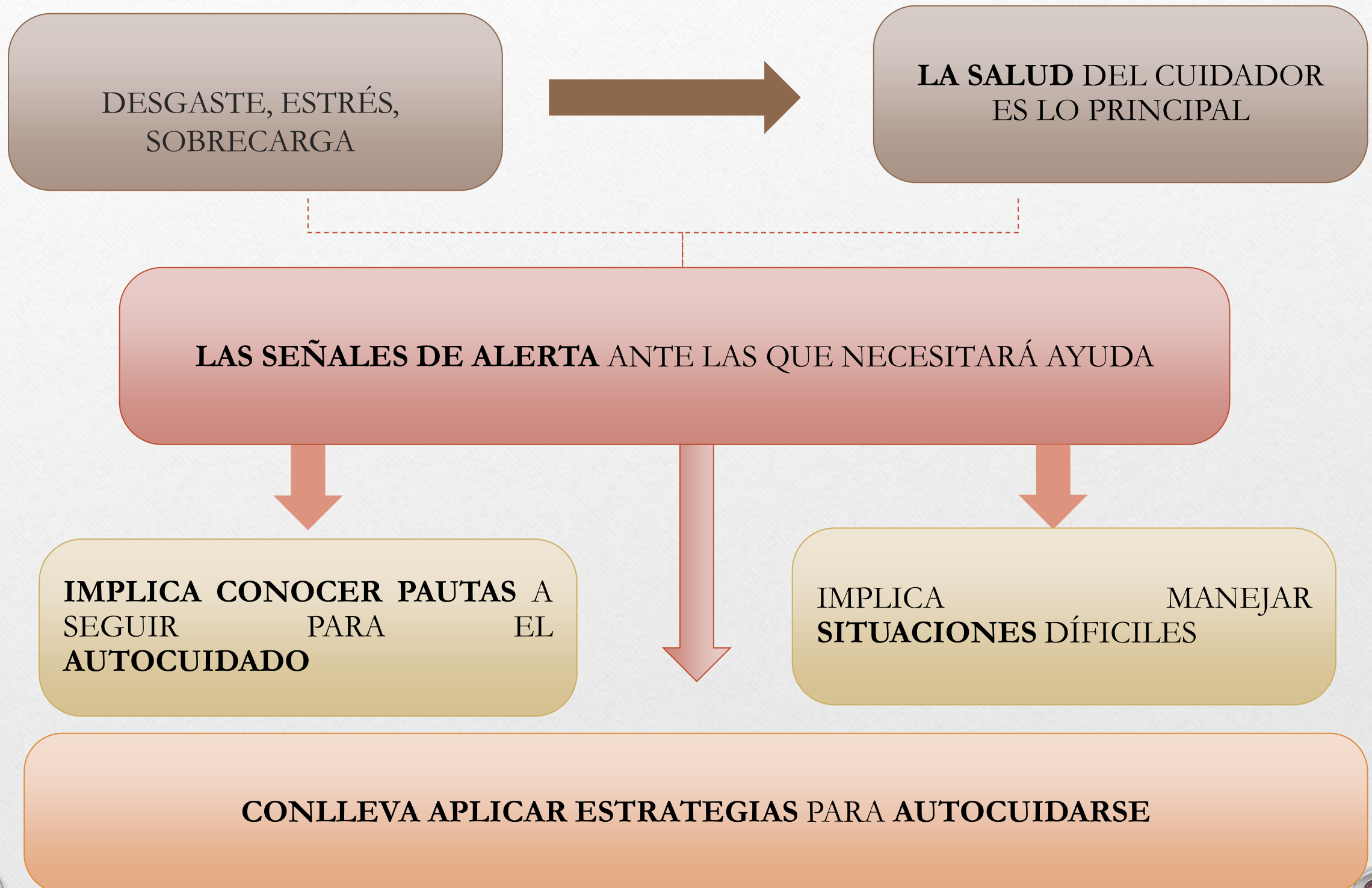
LA TAREA DE CUIDAR

"Si no cuidamos de los cuidadores, no tendremos un enfermo, sino dos"

Pedro Simón

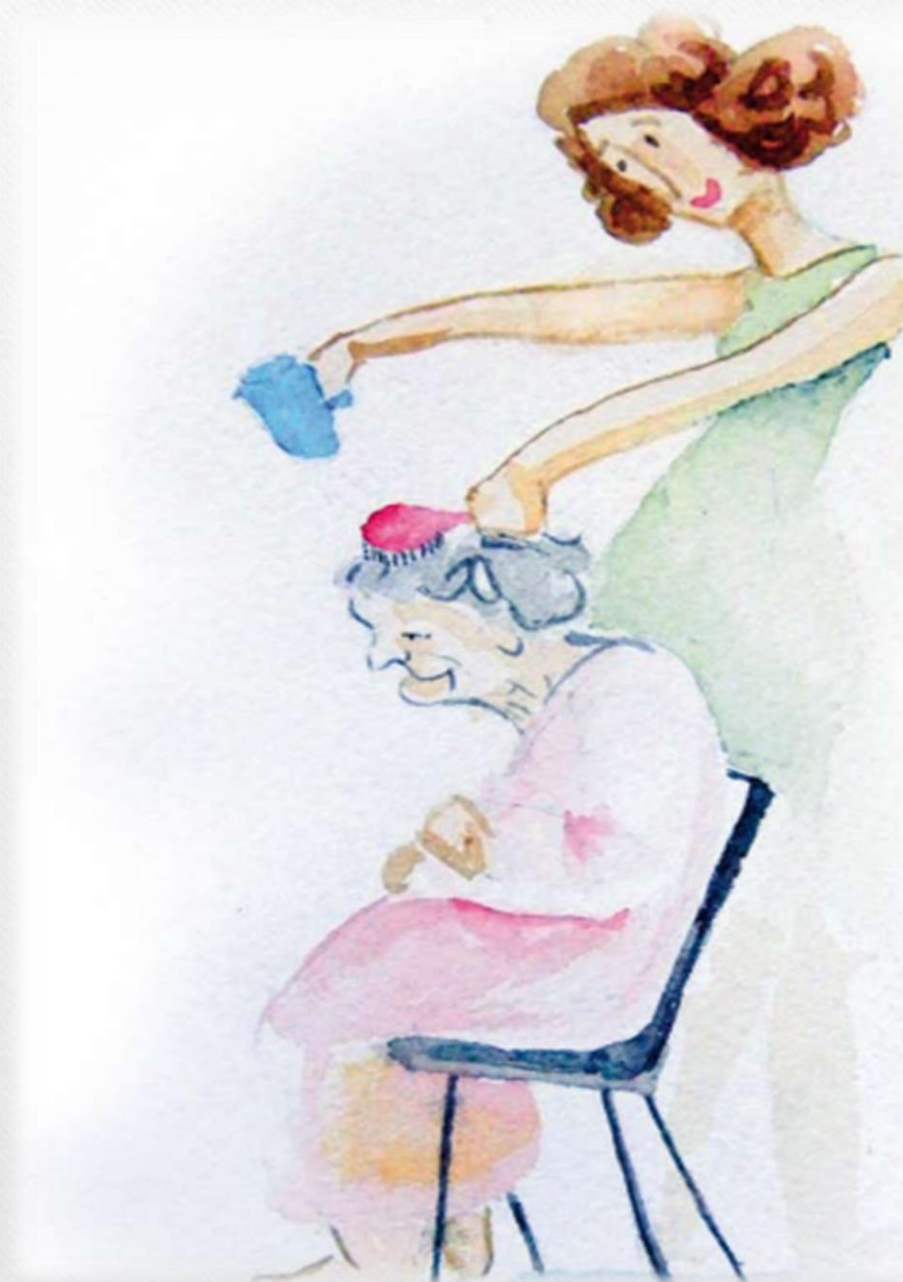


LA TAREA DE CUIDAR



ACTIVIDADES MÁS COMUNES

- Prestar apoyos para la satisfacción de las necesidades básicas del familiar.
- Actividades Básicas, Instrumentales y Avanzadas de la Vida Diaria.
- Proporcionar afecto a la persona cuidada.
- Gestionar el funcionamiento del hogar en el que vive la persona cuidada.
- Procurar las condiciones de seguridad necesarias para el familiar con dependencia.
- Promover la autonomía de la persona cuidada.



DEBE PRESTAR ATENCIÓN A:

Partir de
necesidades

Mantener
rutinas

Fomentar la
independencia

Respetar su
intimidad

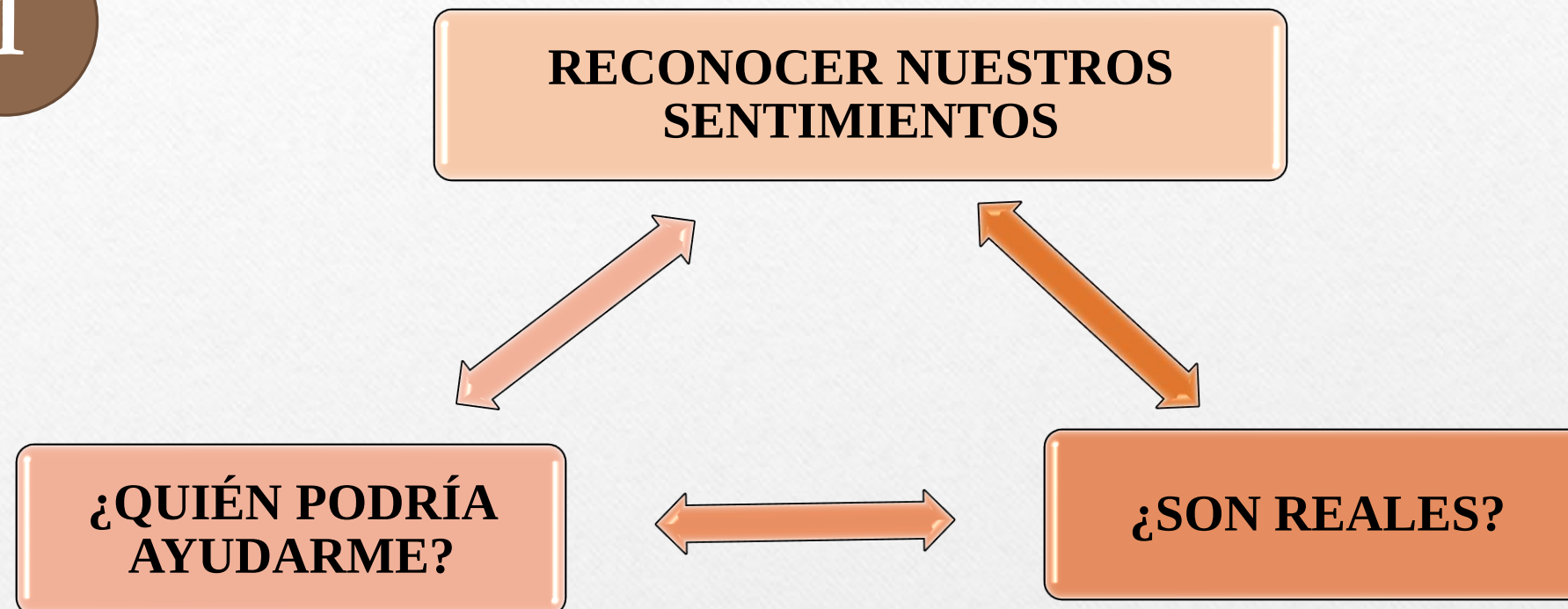
Promover
la
autoestima

Partir de sus
preferencias

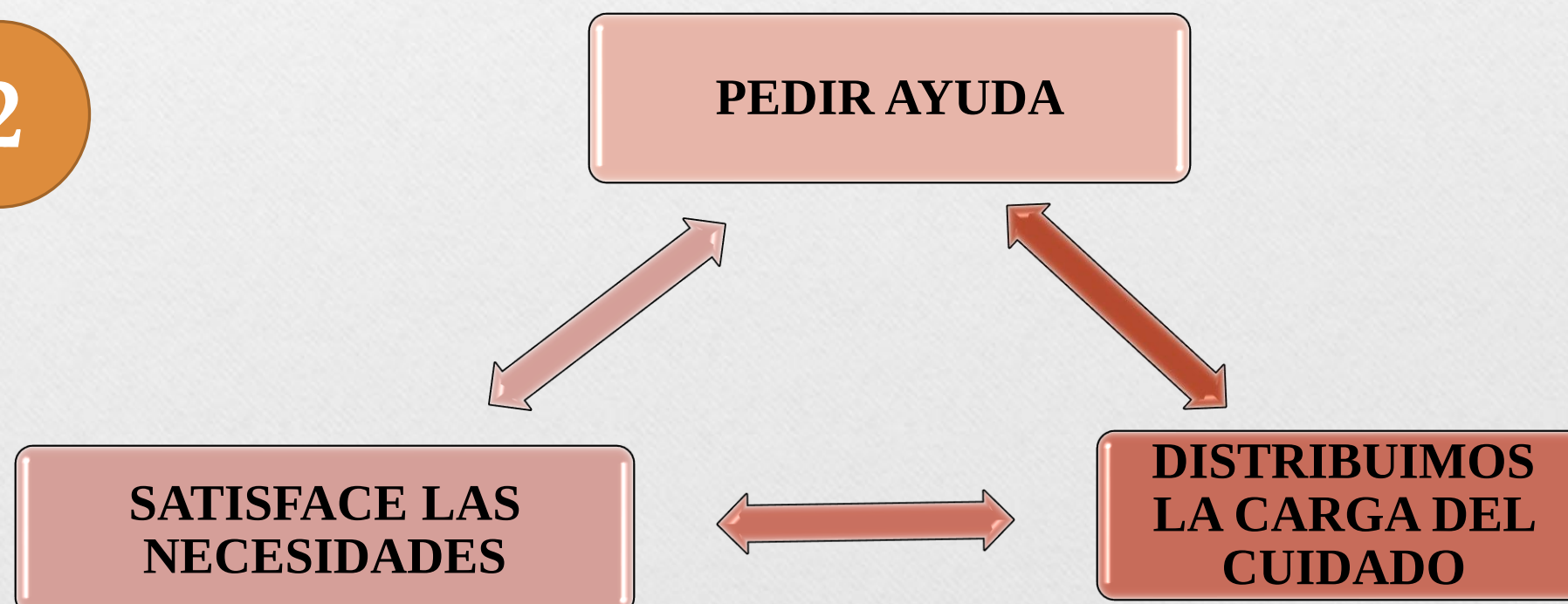


LA TAREA DE CUIDAR

1



2



LA TAREA DE CUIDAR

3

A QUIÉN PIDO AYUDA

**FAMILIA, AMIGOS, PAREJA,
PLATAFORMAS DIGITALES
DE APOYO**

**PROFESIONALES
(SERIVICIOS DE APOYO,
FORMACIONES)**

4

DÓNDE PEDIR AYUDA

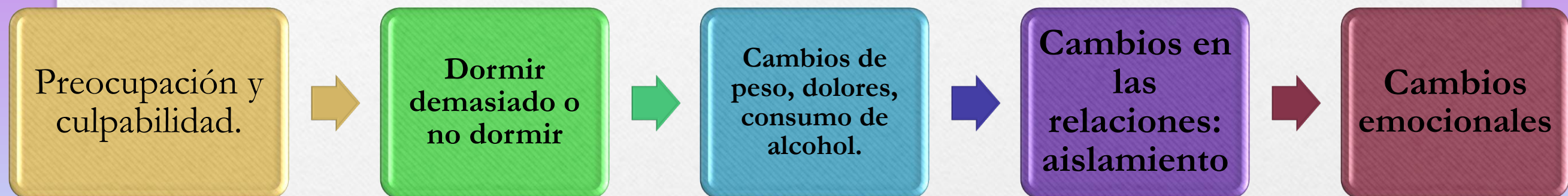
**CENTROS DE
SERVICIOS SOCIALES
MUNICIPALES**

**CENTROS DE
DÍA,
RESIDENCIAS.**

CONSECUENCIAS DEL CUIDADO

- **ESTRÉS**

Factores de riesgo: vivir con la persona a la que cuida, aislamiento social, depresión, dificultades financieras, mayor número de horas dedicadas al cuidado, falta de habilidades.



- **SÍNDROME DE BURNOUT**

“Deterioro y cansancio excesivo, reducción de energía, acompañado de pérdida de motivación, afectando a las actitudes y comportamiento general”



AUTOCUIDADO

Ser cuidador ha sido concebido como una “carrera inesperada”, pues no está dirigida principalmente por las metas que cada cual se propone, sino por aquellas que vienen impuestas por el mismo desarrollo de la problemática de la persona mayor.



¿QUÉ ES EL AUTOCAUIDADO?

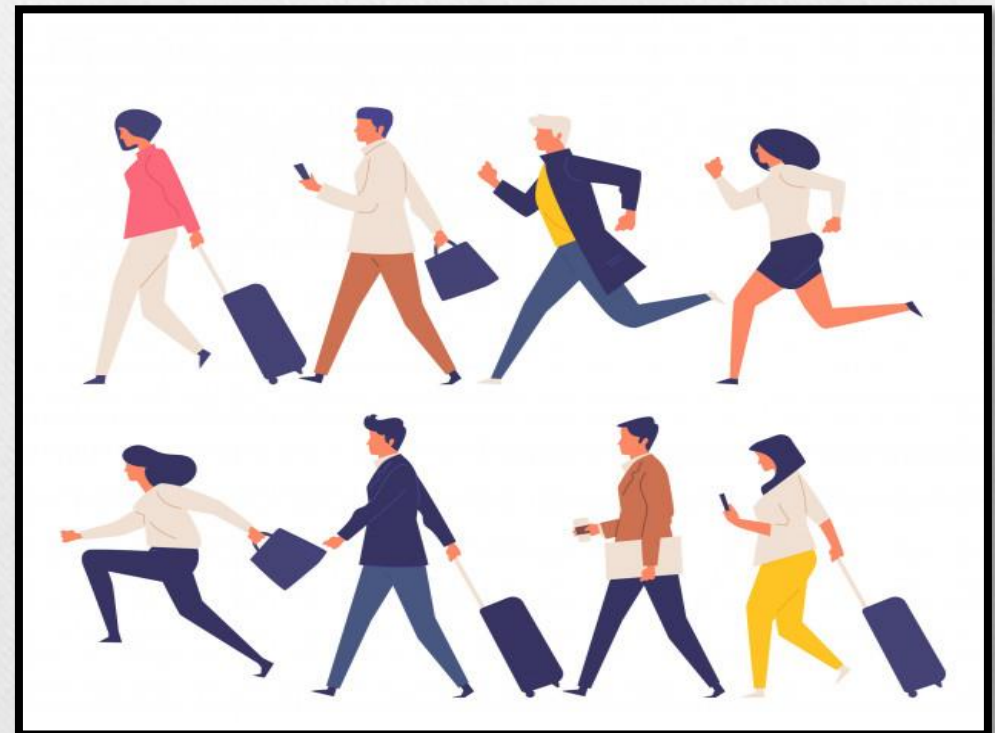
- Las tareas y acciones que llevamos a cabo para cubrir nuestras necesidades físicas, mentales y emocionales, cuidando así nuestra salud y bienestar.

TAREAS Y
ACCIONES

HÁBITOS
DE VIDA

RITMO DE VIDA ACTUAL

- “Es que tengo que hacer...”
- “No llego a tiempo”
- “Pero, ¿Cuándo sería?”
- “No, hoy prefiero...”
- “Bueno, mañana ya si eso”



BENEFICIOS DEL AUTOCAUIDADO



“Desde este momento tomo consciencia, me cuido, me quiero y me dedico el tiempo que necesito”



¿QUÉ PUEDO HACER?



PAUTAS A SEGUIR PARA EL AUTOCUIDADO

ESTADO FÍSICO



PAUTAS A SEGUIR PARA EL AUTOCUIDADO

ESTADO RELACIONAL Y SOCIAL

**Sacar
tiempo**

**Buscar
apoyo**

**Delegar
tareas**

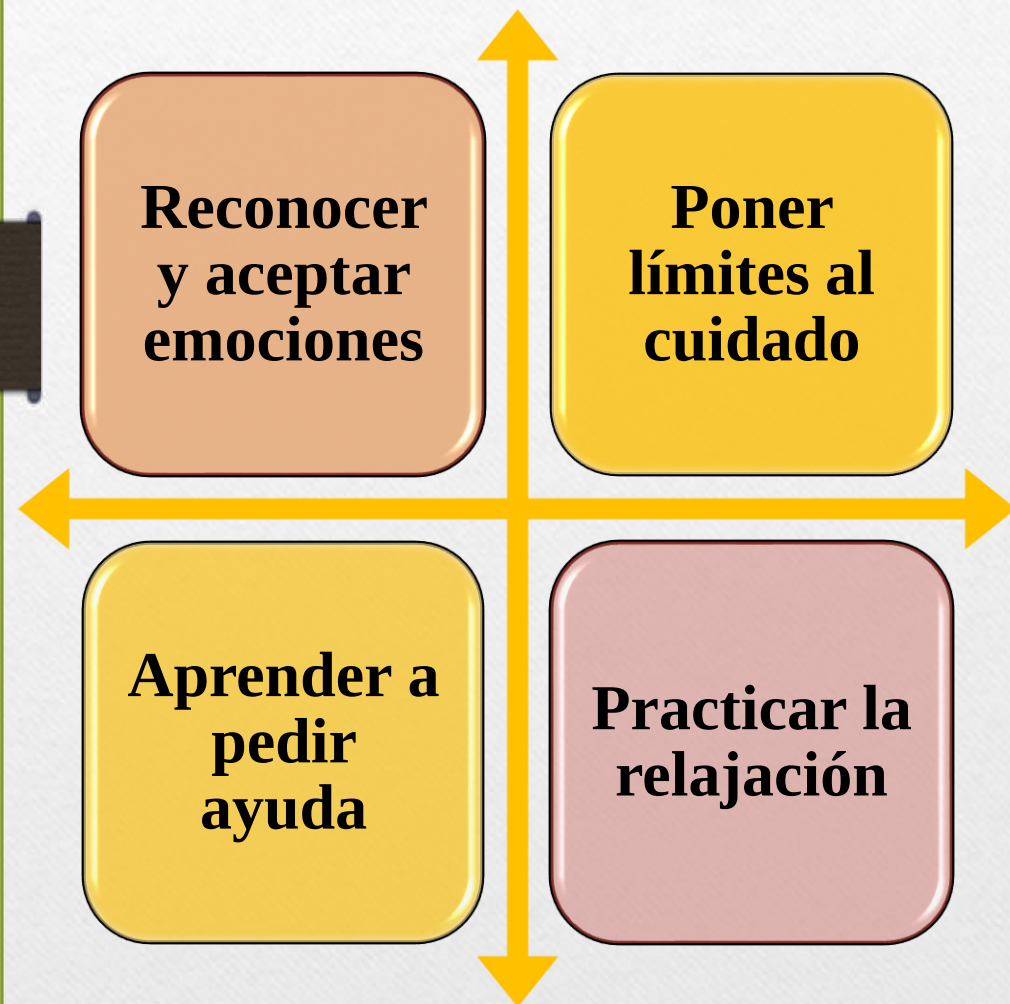
**Acudir a
recursos y
asociaciones**

- Preparar una lista de lo que se necesita hacer.
- Marcar las cosas que usted puede hacer razonablemente.
- Decidir lo que en realidad pueden hacer la familia y amigos.
- Averigüe sobre los servicios que puede proporcionar una agencia.



PAUTAS A SEGUIR PARA EL AUTOCUIDADO

ESTADO EMOCIONAL



TIPS PARA SER ASERTIVO/A CON UNO MISMO:

- Comunicación intrapersonal
- Darme valor
- Haber aprendido a reconocerse
- No se puede tener todo bajo control
- Sintonizarnos con la experiencia de otros sin saltar a conclusiones ni juicios acerca de ellos o nosotros



El camino hacia la asertividad, puede convertirse en un aprendizaje

PAUTAS A SEGUIR PARA EL AUTOCAUIDADO

ESTRATEGIA: DIARIO EMOCIONAL

SITUACIÓN	PENSAMIENTOS	SENSACIONES	EMOCIONES	SIGNIFICADO DE ELLAS	¿QUÉ HICE?	PLAN DE ACCIÓN	APRENDIZAJE
Planteo la situación que me ocurre.	Cómo me ha hecho sentir.	Detallo cómo me ha afectado.	Identifico: Rabia, enfado, desprecio, tristeza, alegría...	Atribuyo significado a cada emoción.	Ante ello, ¿Cómo he actuado?	La próxima vez, ¿Cómo voy a actuar?	Reflexión.



TIPS DEL CUIDADOR

“Los cuidadores se aventuran en una tarea con una gran dosis de empeño y voluntad, pero a lo largo del camino se ven expuestos a un buen número de emociones y sentimientos”

Dedicar tiempo y actividades a mí mismo/a sin sentimientos de culpabilidad.

Experimentar sentimientos negativos ante la enfermedad o pérdida de un ser querido.

Resolver por mi mismo/a aquello que soy capaz y preguntar si no comprendo algo.

Buscar soluciones que se ajusten razonadamente a nuestras necesidades.

Cometer errores y ser disculpados por ellos.

Ser reconocidos como miembros valiosos y fundamentales de la familia.

Admitir y expresar sentimientos, especialmente los negativos.

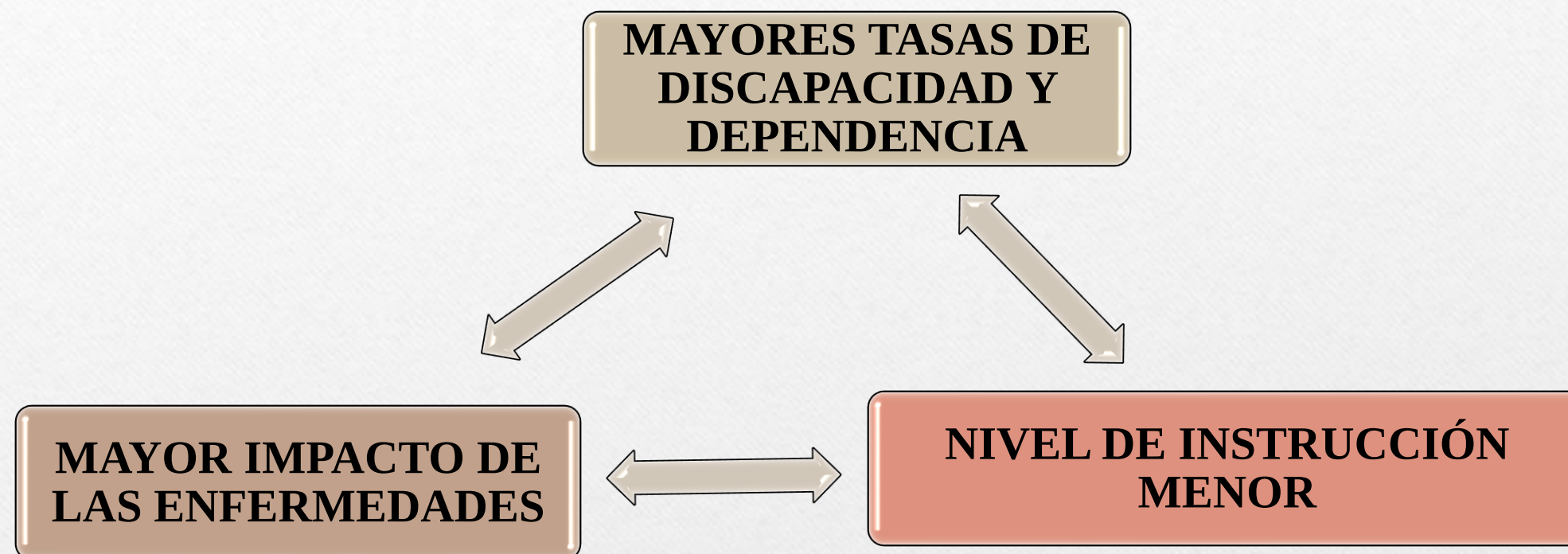
Decir “no” ante demandas excesivas, inapropiadas o poco realistas.

Quererse a uno mismo/a y admitir que hago lo humanamente posible.

IGUALDAD EN: LA VEJEZ Y EL CUIDADO

HABLAMOS DE IGUALDAD

EL HECHO DE SER MUJER EN LA VEJEZ



**AISLAMIENTO Y
 DESPROTECCIÓN EN
 MUJERES ANCIANAS
 EN EL MEDIO RURAL**

**MENORES INGRESOS
 ECONOMICOS**

**RIESGO ELEVADO DE
 DEPRESIÓN**

HABLAMOS DE IGUALDAD

EL HECHO DE SER MUJER EN LA VEJEZ

SÍNDROME DE LA ABUELA ESCLAVA



SEGUNDA CARRERA DE CRIANZA

HABLAMOS DE IGUALDAD

**MUJER
CUIDADORA**

**HOMBRE
CUIDADOR**

CUESTIÓN SOCIAL

**SUJETO A
ESTEREOTIPOS**

**INSTINTO
NATURAL**

POCO COMÚN

**EFFECTOS EN LO
FÍSICO
(CANSANCIO, PESO)**

**EFFECTOS EN LO
EMOCIONAL**

- El 62,3% de las personas cuidadoras prestan ayuda por iniciativa propia y en un 23,1% de los casos por decisión familiar.
- El 90% de los y las cuidadoras señalan que el cuidado es una obligación moral aunque para el 79% es también algo que genera una gran satisfacción además de un 78% que consideran también que dignifica como persona.
- El 50% considera que no tiene más remedio que cuidar de esa persona y un 46% indica también que debido a su situación económica no puede plantearse otra alternativa.

Fuente: IMSERSO. Encuesta de Apoyo Informal a los mayores en España. 2004.

HABLAMOS DE IGUALDAD

ESTEREOTIPOS

LO QUE “DICTA” LA SOCIEDAD

¿QUÉ CREES QUE SUPONE EL HECHO DE SER MUJER PARA LA TAREA DEL CUIDADO?

¿POR QUÉ ESTA TAREA RECAE EN LAS MUJERES ANTES QUE EN LOS HOMBRES?

TRANSFORMACIÓN

SENSIBILIZACIÓN

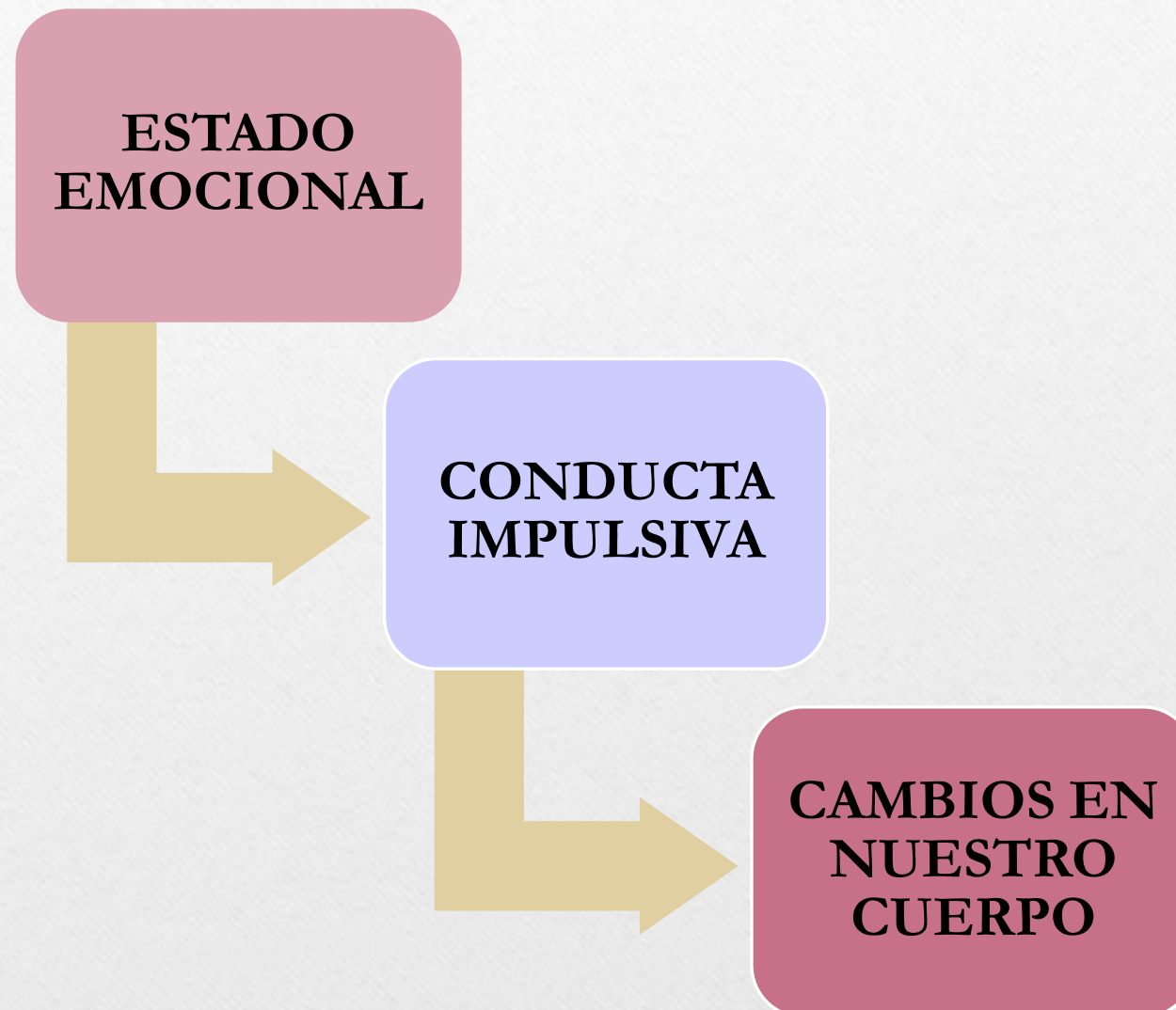
PRESIÓN, OBLIGACIÓN

NUEVAS MASCULINIDADES

EMOCIONES Y HABILIDADES

QUÉ SON LAS EMOCIONES

“Son reacciones complejas de la condición humana en las que se relacionan la mente y el cuerpo”



ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

QUÉ SON LAS EMOCIONES

EL ESTRÉS

Implica una activación del cuerpo con elementos emocionales, racionales y conductuales



**TIPO
DISFUNCIONAL**



**TIPO
FUNCIONAL**

LOS FACTORES DE RIESGO DEL ESTRÉS DEL CUIDADOR/A

- Vivir con la persona a la que cuida
- Aislamiento social
- Depresión
- Dificultades financieras
- Mayor número de horas dedicadas al cuidado
- Falta de habilidades de afrontamiento y dificultad para resolver problemas
- Falta de elección por ser cuidador

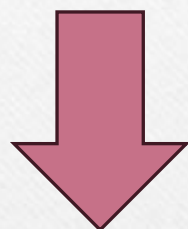
QUÉ SON LAS HABILIDADES

¿QUÉ SON?

“Cada una de las cosas que una persona ejecuta con gracia y destreza”

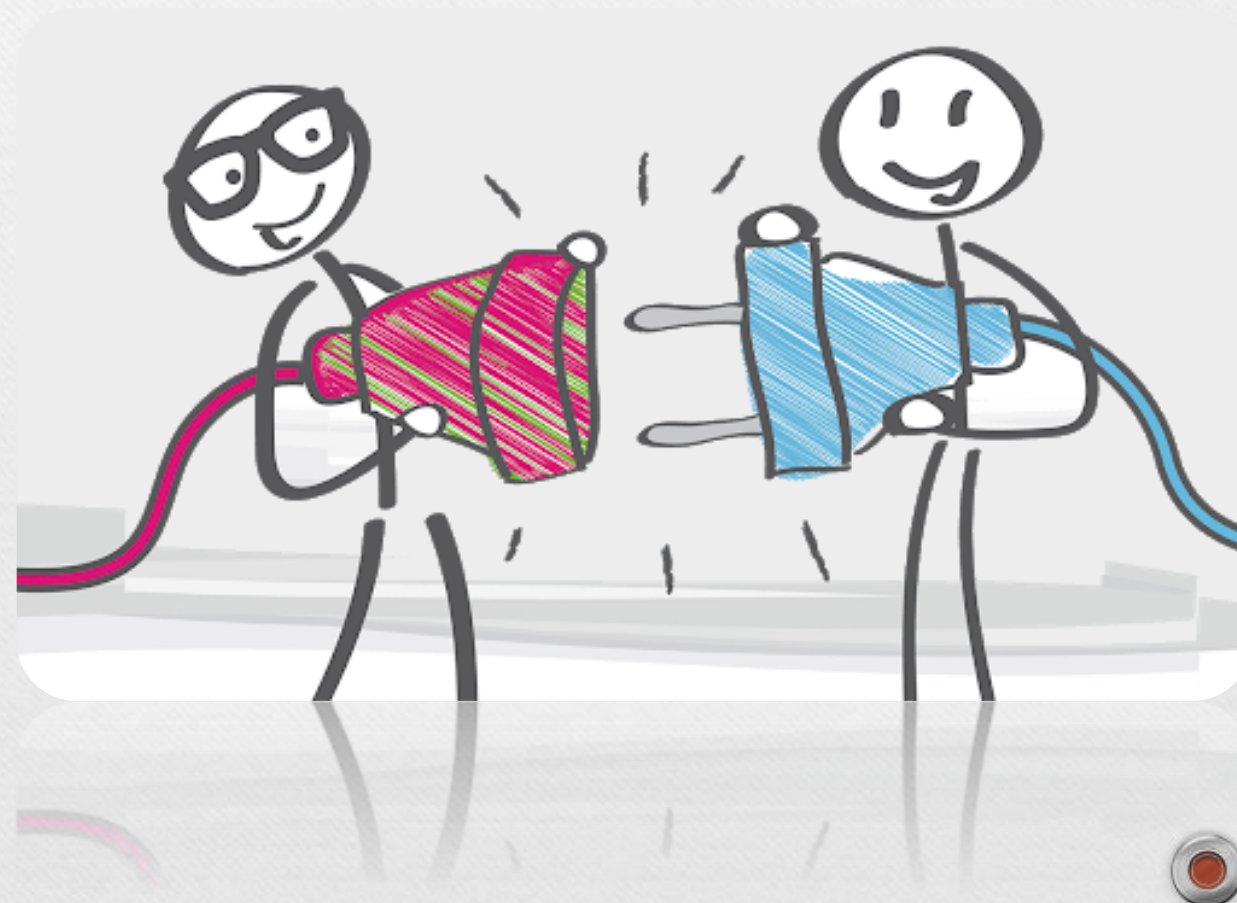
HABILIDADES PSICOSOCIALES

“Habilidades musicales, del trabajo, cocina, deporte entre muchas otras.



HABILIDADES PARA LA VIDA OMS
(1993)

“Grupo de destrezas psicosociales que facilitan a las personas enfrentarse adecuadamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria”



10 HABILIDADES PARA LA VIDA

AUTOCONOCIMIENTO

EMPATÍA

**COMUNICACIÓN
ASERTIVA**

**RELACIONES
INTERPERSONALES**

**SOLUCIÓN DE
PROBLEMAS**

MANEJO DEL ESTRÉS

**MANEJO DE
EMOCIONES**

**PENSAMIENTO
CRÍTICO**

**PENSAMIENTO
CREATIVO**

TOMA DE DECISIONES

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

10 HABILIDADES PARA LA VIDA

COMUNICACIÓN ASERTIVA

“Asertividad es la capacidad de decir lo que se piensa y hacer valer los propios derechos”

- ❖ Decir las cosas de manera clara, sin ofender ni acusar.
- ❖ Decirlo a la persona a quien corresponde de manera directa y hacerlo oportunamente.

Algunos ejemplos de obstáculos para la comunicación		
Sentimientos	Actitudes	Conductas
Cobardía, miedo a ser rechazado, abandonado, insultado, agredido.	Rechazo al interlocutor que me impide ver e identificar lo que le sucede	No ver al otro mientras sostengo una conversación con él
La ira, cuando nos domina y no tenemos control sobre ella	Ridiculización del otro	Alejarse mientras el otro está hablando
Los deseos de venganza	Descalificación de lo que el otro está diciendo, con gestos o movimientos	Empezar negando categóricamente lo que otro afirma
Resentimiento	Amenaza	Gritar en lugar de hablar

OBSTÁCULOS

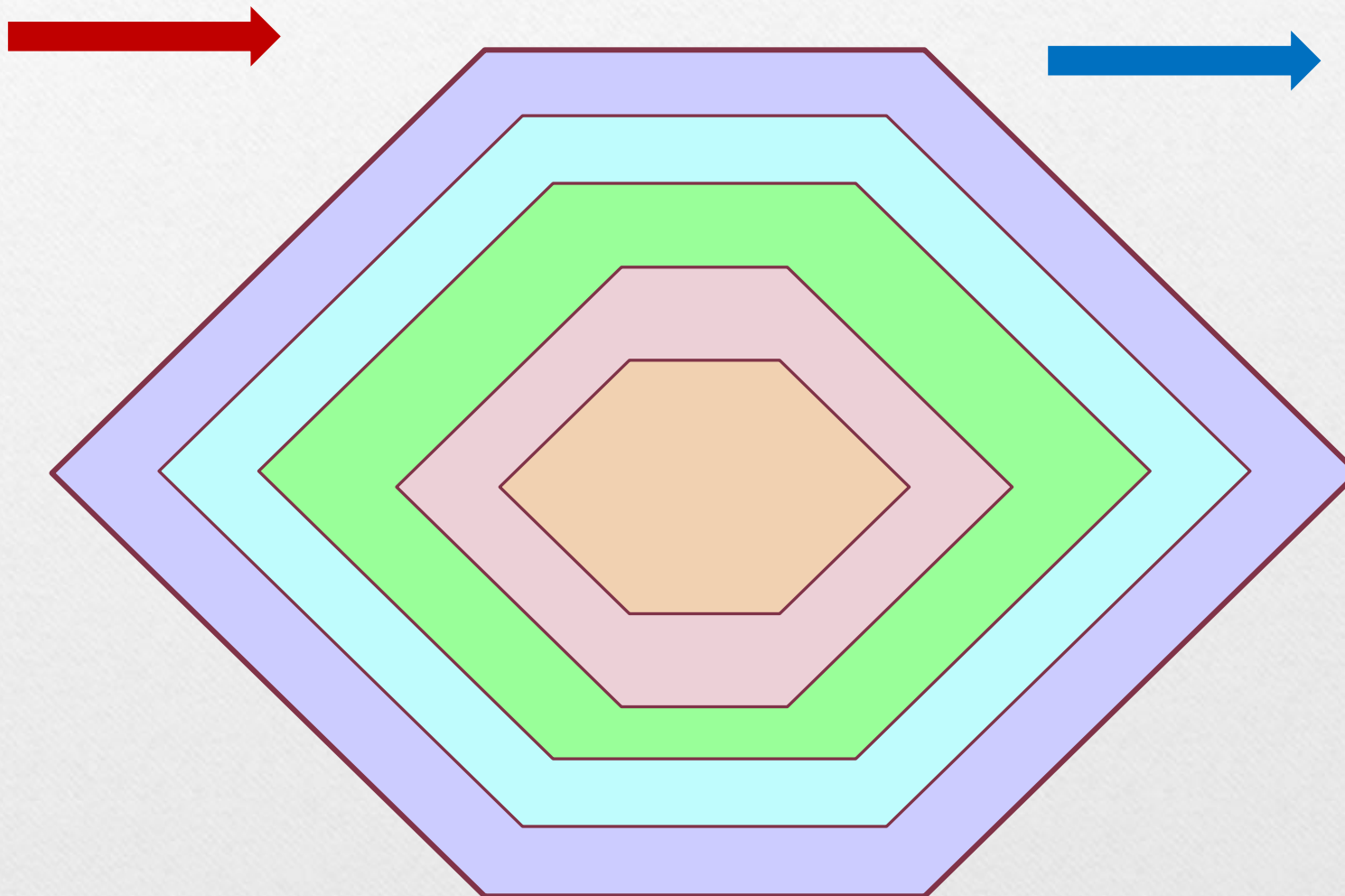
10 HABILIDADES PARA LA VIDA

PENSAMIENTO CRÍTICO

“El pensamiento ingenuo es la manera cómoda de entender la realidad sin dar una segunda mirada a lo que soy y a lo que me rodea”.

Para hacer operar el pensamiento crítico:

- Preguntarnos sobre las consecuencias de nuestras acciones y las del entorno.



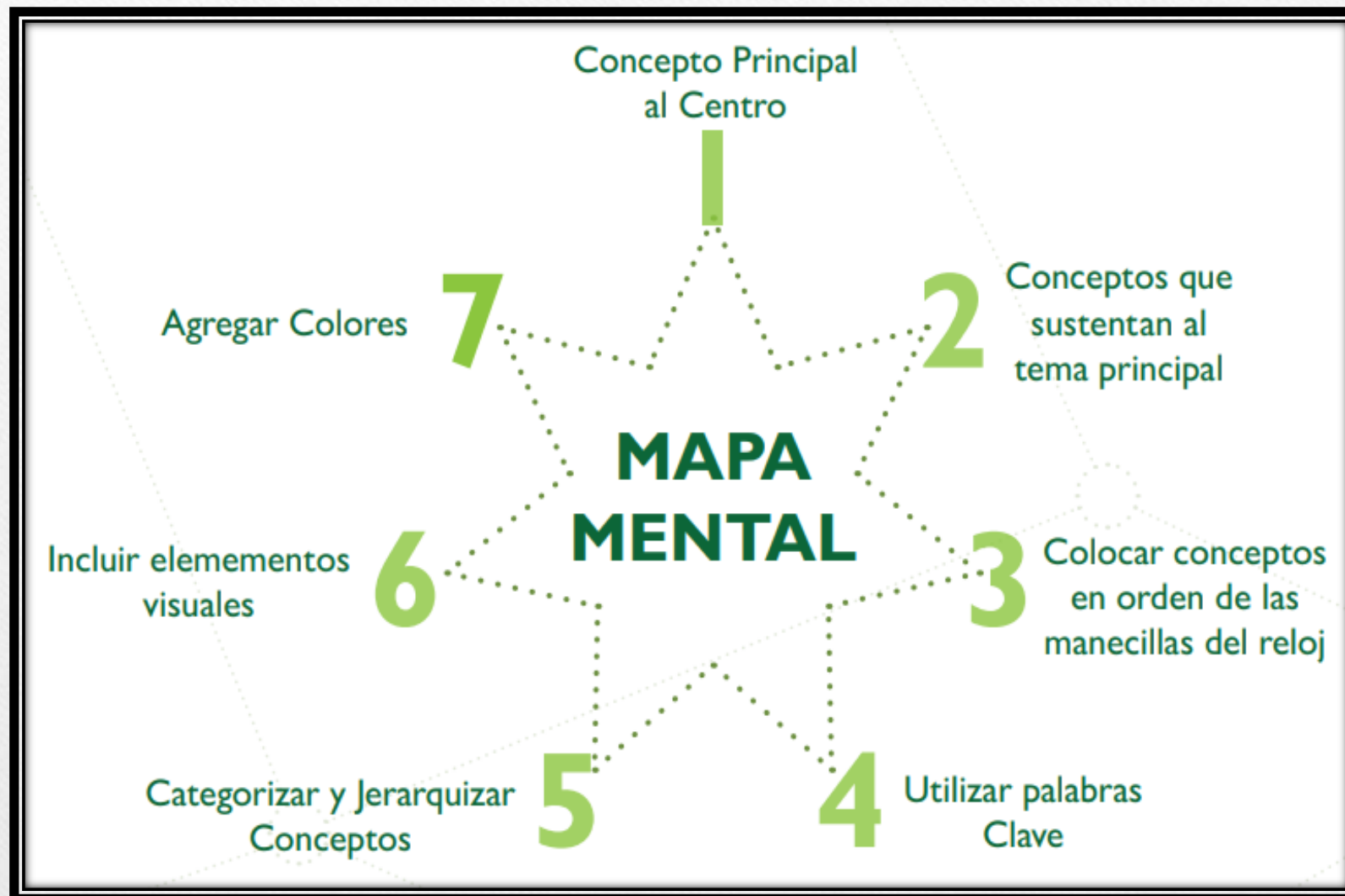
1. ¿Cuánto de lo que yo soy ha dependido estrictamente de mí?
2. ¿El ser cuidador/a ha sido una opción que salió de mí o alguien lo determinó?
3. ¿La música que me gusta ha dependido de mi propia preferencia o ésta ha sido influida por la moda o por el grupo de edad al que pertenezco?

YO Y MI ENTORNO

10 HABILIDADES PARA LA VIDA

PENSAMIENTO CREATIVO

“El Mapa Mental es un instrumento en forma de diagrama que nos permite visualizar soluciones creativas a nuestros problemas”



- ¿Qué tendría que hacer para alcanzar mi propósito?
- ¿Cómo influye el entorno en mis decisiones? ¿Tengo apoyo?
- ¿Qué tiempo puedo destinar?
- ¿Cuáles son los recursos personales, materiales con los que cuento?

MAPA MENTAL: PROYECCIÓN CREATIVA.

10 HABILIDADES PARA LA VIDA

MANEJO DE EMOCIONES

“Requerimos desarrollar recursos como el reconocimiento, la aceptación, la comprensión, la expresión y la regulación de las mismas”

Piense un evento significativo que haya experimentado en los últimos días, si no recuerda alguno en especial, ubique alguno importante en su vida. Tómese unos minutos para recordarlo detalladamente.

Una vez hecho este paso, hágase las siguientes preguntas:

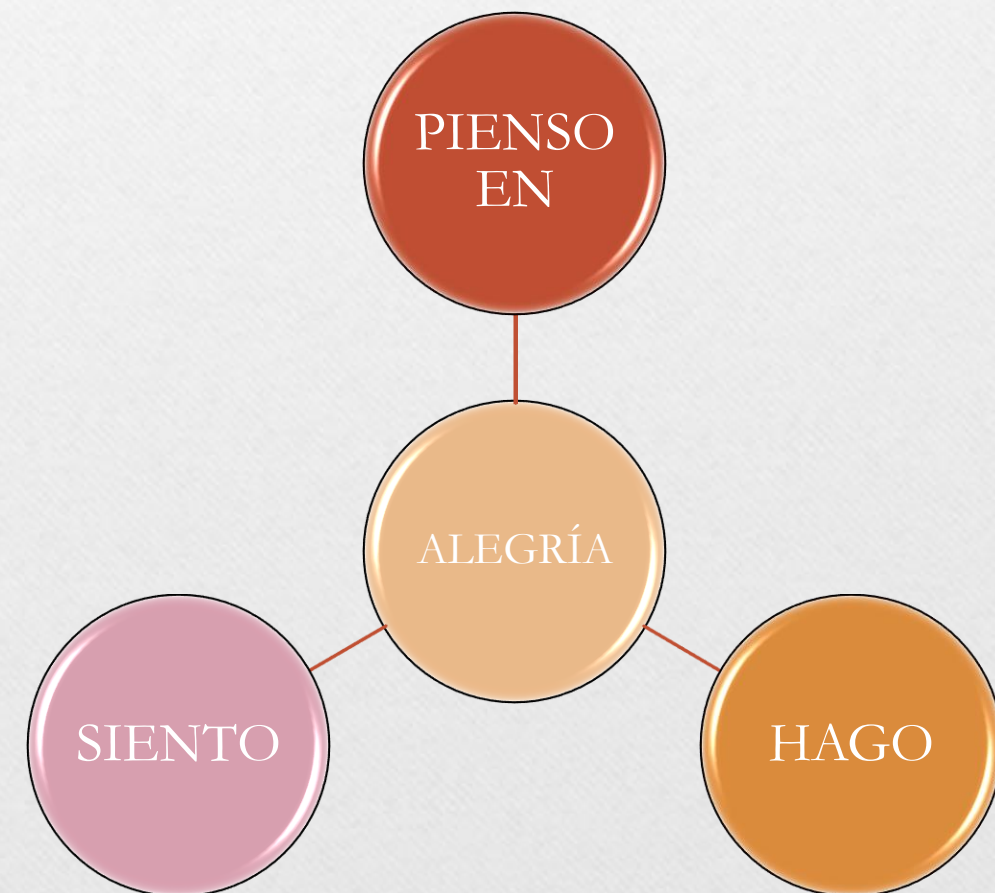
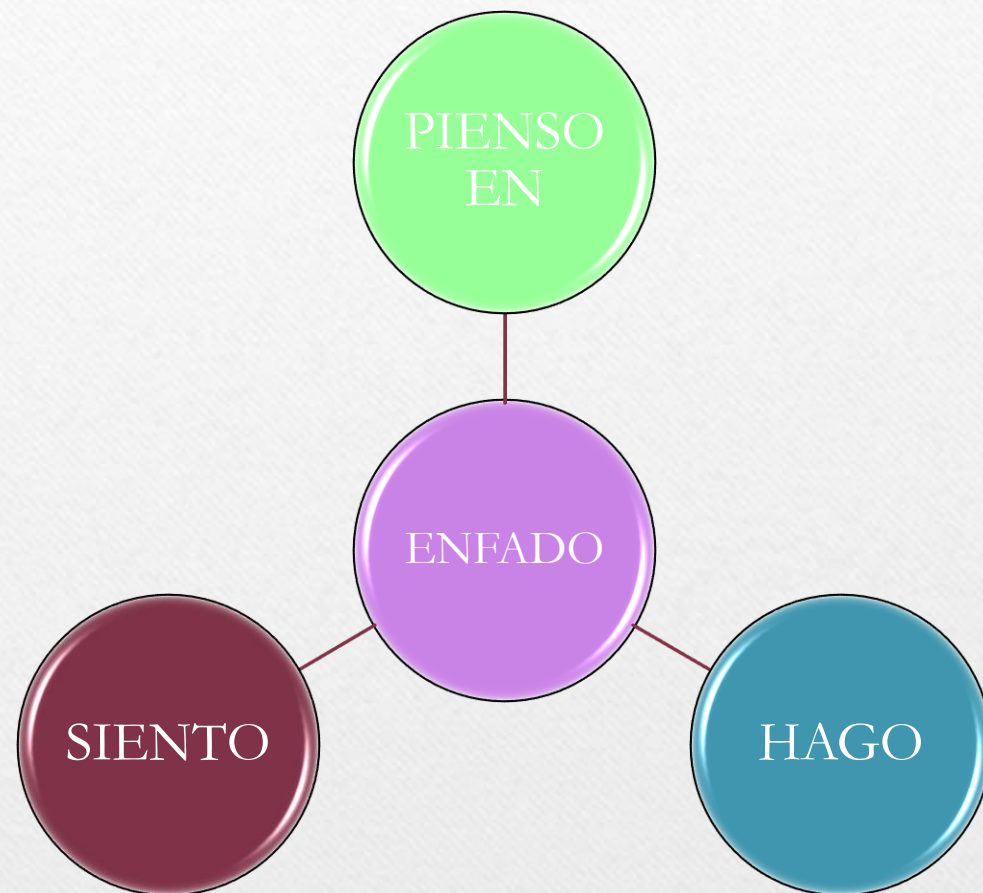
- ¿Qué sintió?
- ¿Lo sintió en alguna parte específica de su cuerpo?
- ¿En dónde?
- ¿Lo manifestó de alguna forma?, ¿cómo fue?
- ¿Cuánto tiempo duró la sensación?
- ¿Se modificó o siempre fue igual?
- ¿Cómo le llamaría a esa sensación?

CONOCIENDO

10 HABILIDADES PARA LA VIDA

MANEJO DE EMOCIONES

“Requerimos desarrollar recursos como el reconocimiento, la aceptación, la comprensión, la expresión y la regulación de las mismas”



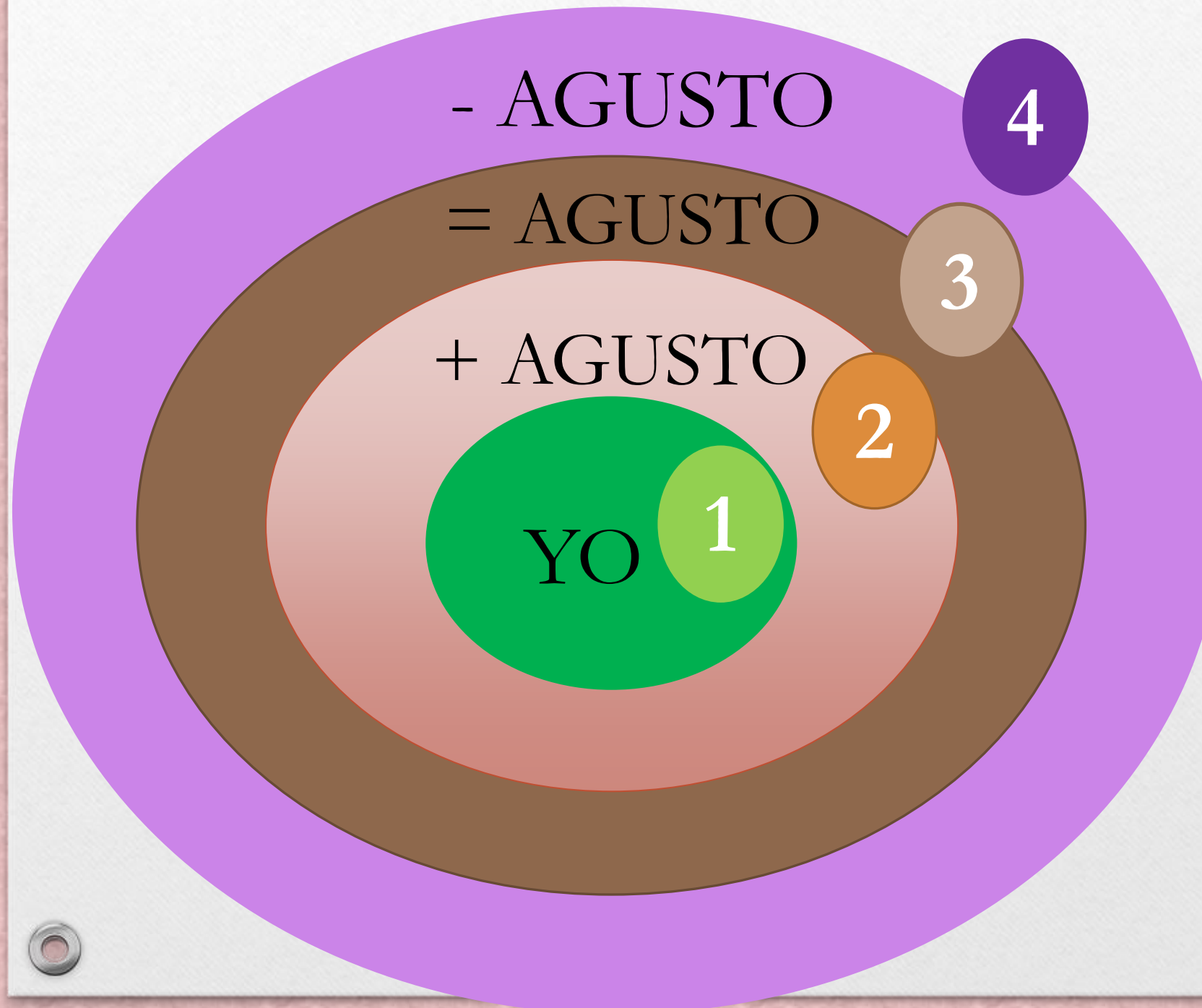
IDENTIFICANDO

HERRAMIENTAS DE AUTOUIDADO

VINCULOGRAMA

OBJETIVO

CONOCER QUE UNIONES AFECTIVAS TENGO, SI SON FUERTES O NO.



-¿Consideras que la cantidad de personas que te rodean es adecuada?

-De estas relaciones, ¿Cuántas son estables y fuertes?

-¿Cuántas personas crees que de verdad te ayudarían?

-¿Crees que debes terminar alguna relación que no te hace bien?

TÉCNICA DAFO PARA LA TOMA DE DECISIONES

AMENAZAS

- ¿Qué me bloquea al tomar esta decisión?
- ¿Que desventajas tendrá?

FORTALEZAS

- A nivel personal, emociones positivas.

TEMATICA A DECIDIR

DEBILIDADES

- A nivel personal: emociones negativas, frustración.

OPORTUNIDADES

- ¿Con que recursos, personas cuento?
- ¿Qué impacto tendrá para mi?

TÉCNICA DAFO INTROSPECCIÓN

AMENAZAS

- Factores externos desfavorables

FORTALEZAS: Características y habilidades propias.

- ¿En qué soy bueno/a?

YO

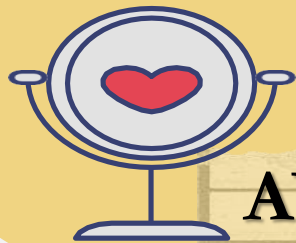
DEBILIDADES: Carencias y limitaciones propias.

- ¿Qué aspectos debería mejorar?

OPORTUNIDADES

- Factores externos favorables
 - ¿Qué recursos, oportunidades, experiencias tiene a su favor?

"CONOCIÉNDOME A TRAVÉS DE LOS ARQUETIPOS" CUENTOTERAPIA



AUTOCONOCIMIENTO



"CONOCIÉNDOME A TRAVÉS DE LOS ARQUETIPOS"

ARQUETIPO	ESENCIA	CONTRAS
SALVAJE	Acceder al instinto y energía natural, conectarme con la vida.	Ser capaz de vivir en sociedad, pero manteniendo la conexión con lo instintivo.
PÍCARO	Conquistar mi libertad con la fuerza de la creatividad y humor.	Manipular al otro de forma egoísta o usar el sentido del humor para hacer daño.
REINA/REY	Poder de gobernar mi vida y usar mi autoridad para ayudar a los demás.	No perder la humildad y la certeza de que todo poder es transitorio y cambiante.
SABIO/A, MAGO/A	Fiarme de la sabiduría interior y compartirla con el mundo.	Desarrollar la sabiduría sin aislarme.
HÉROE/HEROÍNA	El coraje de salir de la rutina y enfrentar los retos de la vida.	Distinguir cuando toca luchar y cuando parar y disfrutar de lo pequeño. Aprender a pedir ayuda.
NIÑO/ETERNO	Usar la inocencia, la imaginación para ayudarme y ayudar a los demás.	No quedar atrapado/a en ese ser "niño".
SOMBRA	Rescatar mi fuerza a partir de mis aspectos reprimidos, negados y criticados	Mantener mi fuerza sin dejarme arrastrar por la violencia.

https://jamboard.google.com/d/1IjULFOoak4IBIsCifPyEIO_h6EyDC9Lh5g6T8TaILG0/edit?usp=sharing

Referencias Bibliográficas

Crespo,M. y López, J. (2006). El apoyo a los cuidadores de familiares mayores dependientes en el hogar: desarrollo del programa: como mantener su bienestar. IMSERSO. Madrid: España.

SemFYC. Medicina familiar y comunitaria. Síntomas del estrés cuidador o cuidadora. [Mensaje en un blog].Obtenido de <https://www.semfyc.es/pacientes/soy-cuidador/sintomas-del-estres-del-cuidador/>

Mayo clinic. 2020. Estrés de personas encargas del cuidado. [Mensaje en un blog].Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/caregiver-stress/art-20044784>

Calandín, A.(2021). Autocuidado personal y emocional. [Mensaje en un blog].Obtenido de <https://www.amparocalandinpsicologos.es/autocuidado-emocional>

Referencias Bibliográficas

Cebrián, S y Quero, I. (2012). Mayores y Género. Hombre mayores, una oportunidad para el cambio. Gizonduz. País Vasco.

Mier, I, Romero, Z, Canto, A y Mier, R, (2007). Interpretando el cuidado. Por qué cuidan sólo las mujeres y qué podemos hacer para evitarlo. Fundación EDE. España.

Hernández, M y Pintos, A. (2012). Manual de habilidades para la vida. Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM). Ciudad de México <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/1.%20Manual%20de%20Habilidad%20para%20Vida,%20fue%20elaborado%20para%20apoyar%20a%20los%20facilitadores%20M%C3%A9xico.pdf>

Valverde, J. (7-23 de septiembre de 2020). Arquetipos y cuentos. 37º Edición, Educar, crear y sanar a través de los cuentos, UNIMAR. (Curso Online)

Mantilla, L. y Chahín, I.D. (2006). Habilidades para la vida. Manual para aprenderlas y enseñarlas. Bilbao: edex