

PEDIR AYUDA

CECILIA PÉREZ FAZ

PUNTOS A TRATAR

INTRODUCCIÓN AL CUIDADOR/A

EMOCIONES Y HABILIDADES

CONSECUENCIAS DE SER CUIDADOR/A

AUTOCUIDADO Y BENEFICIOS

PEDIR AYUDA

A QUIÉN Y DÓNDE PEDIR AYUDA

PAUTAS Y TIPS HACIA EL CUIDADOR/A

PROPUESTAS

EJERCICIOS

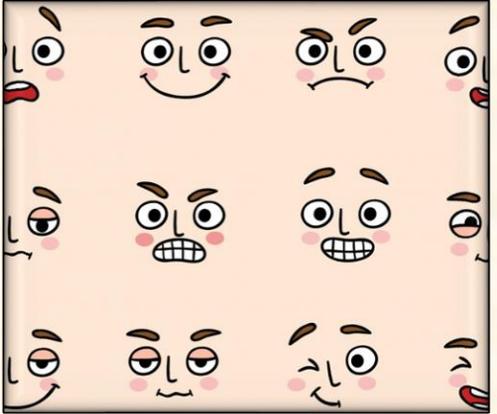
BIBLIOGRAFÍA

INTRODUCCIÓN AL CUIDADO

Basado en Mayo clinic (2020) y Calandín (2021) y Ramos(2018)

INTRODUCCIÓN

CONCEPTOS CLAVES



EMOCIONES



HABILIDADES



CUIDAR



AUTOCUIDADO

INTRODUCCIÓN

CONCEPTOS CLAVES



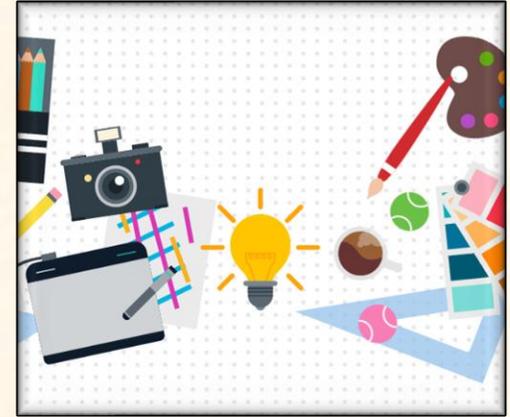
ENVEJECER ACTIVO



**SALUD DEL
CUIDADOR/A**



PEDIR AYUDA



HERRAMIENTAS

EMOCIONES Y HABILIDADES

EMOCIONES



- ESTADO EMOCIONAL
- CONDUCTA IMPULSIVA
- CAMBIOS

HABILIDADES

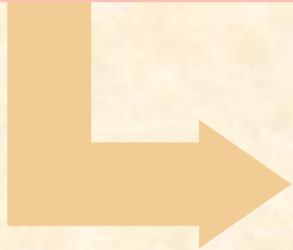


- HABILIDADES PSICOSOCIALES
- HABILIDADES PARA LA VIDA
- EXISTEN 10

EMOCIONES Y HABILIDADES

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

**ESTADO
EMOCIONAL**



**CONDUCTA
IMPULSIVA**



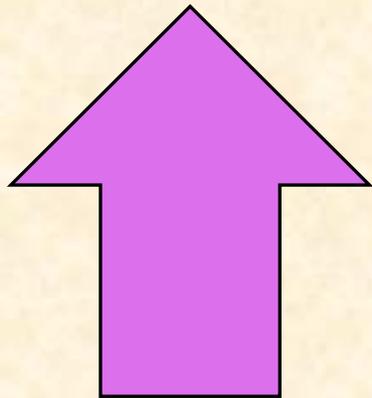
**CAMBIOS EN
NUESTRO
CUERPO**

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

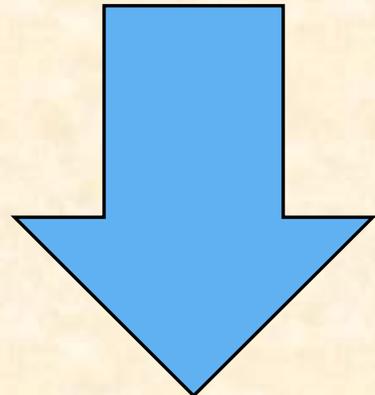
EMOCIONES Y HABILIDADES

¿QUÉ ES 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

EMOCIONES Y HABILIDADES

¿QUÉ SON?

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

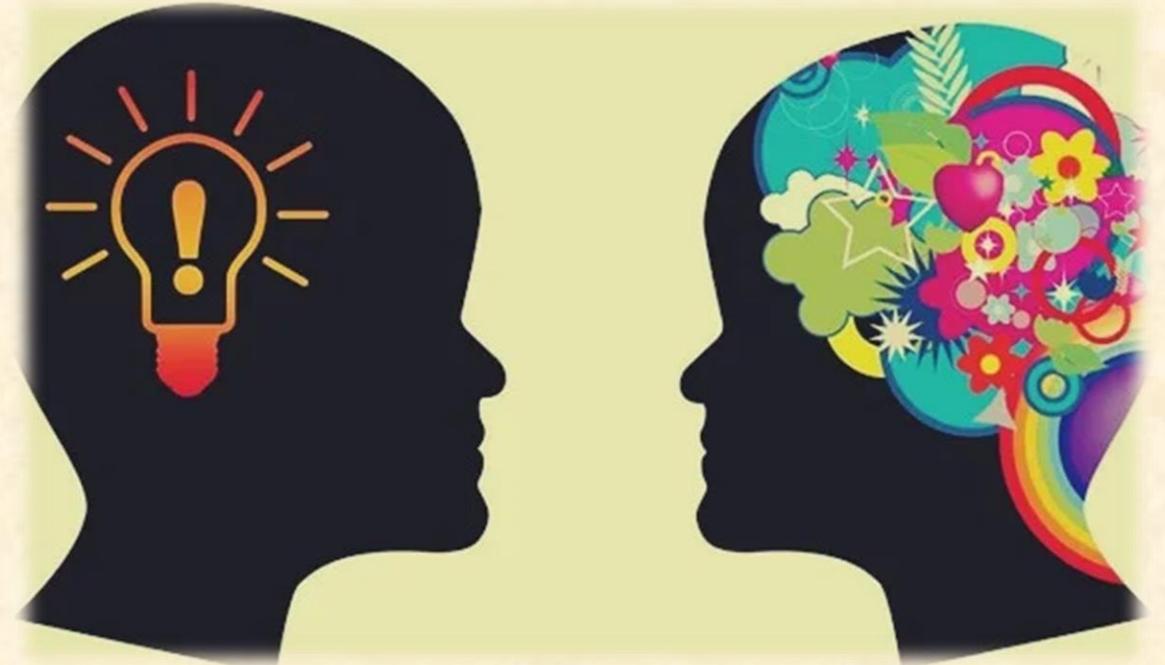
HABILIDADES PSICOSOCIALES

“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”



EMOCIONES Y HABILIDADES

CONOCEMOS LAS 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

LA TAREA DE CUIDAR

Basado en Crespo y López (2006) y Ramos (2018)

LA TAREA DE CUIDAR

“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”

Una de las experiencias más gratificantes

Dificultades y problemas

Autocuidado personal

La gran mayoría son mujeres

Tiempo y energía

Prestar servicios de atención

LA TAREA DE CUIDAR

“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”



CONSECUENCIAS



CONSECUENCIAS

ESTRÉS

Factores de riesgo: vivir con la persona a la que cuida, aislamiento social, depresión.



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.



AUTOUIDADO

Las tareas y acciones que llevamos a cabo para cubrir nuestras necesidades:

- Físicas
- Mentales
- Emocionales

Cuidando así nuestra salud y bienestar.



-“Es que tengo que hacer...”

-“No llego a tiempo”

-“Pero, ¿Cuándo sería?”

-“No, hoy prefiero...”

-“Bueno, mañana ya si eso”

BENEFICIOS



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

“Si no cuidamos de los cuidadores, no tendremos un enfermo, sino dos”
Pedro Simón

PEDIR AYUDA

NOS FORTALECE

AUTOESTIMA

VITALIDAD

ESTADO ANÍMICO

ENERGÍA

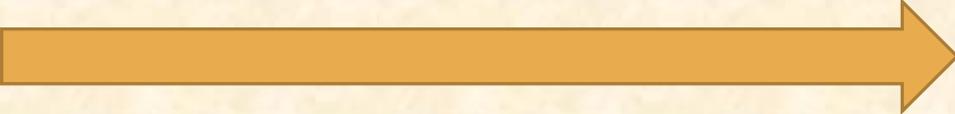
SALUD

CALIDAD DE VIDA

PEDIR AYUDA

La enfermedad de Alzheimer tiene una gran repercusión social, en el propio enfermo y en su familia.

- 
- **LIBERACIÓN DE LA CARGA DEL CUIDADO**
 - **DISTRIBUCIÓN DE LAS RESPONSABILIDADES DEL CUIDADO**

- 
- **ATENCIÓN DE CALIDAD GRACIAS A LA AYUDA PROFESIONAL**
 - **SATISFACER LAS NECESIDADES PARTICULARES DE CADA PERSONA**

A QUIEN

Hoy en día existen multitud de recursos que nos pueden apoyar en nuestras tareas como cuidadores. Estos recursos pueden tomar varias formas:

**APOYO EN LAS
TAREAS DE
CUIDADO AL
FAMILIAR**

**CUIDADOS AL
FAMILIAR**

**SERVICIOS
DIRIGIDOS A
CUIDADORES**

**FORMACIÓN
ESPECIFICA A
CUIDADORES**

**REDES DE
APOYO**

**PLATAFORMAS
DIGITALES Y
VIRTUALES**

DÓNDE

Centros
sociales

Centros de
servicios
municipales

Centros de
servicios
sociales
autonómicos

Residencias

Centros
especializados

Centros
de día



PAUTAS

ESTADO FÍSICO

Descanso

Ejercicio

Alimentación

Pautas de
higiene del
sueño

ESTADO RELACIONAL Y SOCIAL

Organizar
el tiempo

Redes de
apoyo

Habilidades
sociales

Ocio y
tiempo libre

ESTADO EMOCIONAL

Reconocer
emociones

Poner
límites al
cuidado

Aprender a
pedir
ayuda

Gestionar
las
emociones

TIPS

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

➔ ❖ Buscar soluciones que se ajusten razonadamente a nuestras necesidades

➔ ❖ Admitir y expresar sentimientos, especialmente los negativos

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

➔ ❖ Cometer errores y ser disculpados por ellos

➔ ❖ Decir “no” ante demandas excesivas

➔ ❖ Resolver por mí mismo/a aquello que soy capaz y preguntar si no comprendo algo

➔ ❖ Ser reconocidos como miembros valiosos y fundamentales de la familia

➔ ❖ Quererse a uno mismo/a

PROPUESTAS PARA EL AUTOCAUIDADO

“DESDE LA GESTIÓN EMOCIONAL Y EL TRABAJO
DE LAS HABILIDADES PARA LA VIDA”

1.AUTOCONOCIMIENTO

EXERCICIO INTERACTIVO

CUENTOS: CONOCIÉNDOME A TRAVÉS DE LOS ARQUETIPOS"



¿CON CUAL ME IDENTIFICO?



1.AUTOCONOCIMIENTO

CUENTOS: 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. |

2. EMPATÍA

COMO RECIBIR Y DAR CRÍTICAS DE FORMA EMPÁTICA



3. 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

4. RELACIONES INTERPERSONALES



VINCULOGRAMA

- ¿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?

5. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

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?

6. MANEJO DEL ESTRÉS

RECONOCER Y ACEPTAR

PENSAMOS EN UN EVENTO SIGNIFICATIVO

NOS PREGUNTAMOS

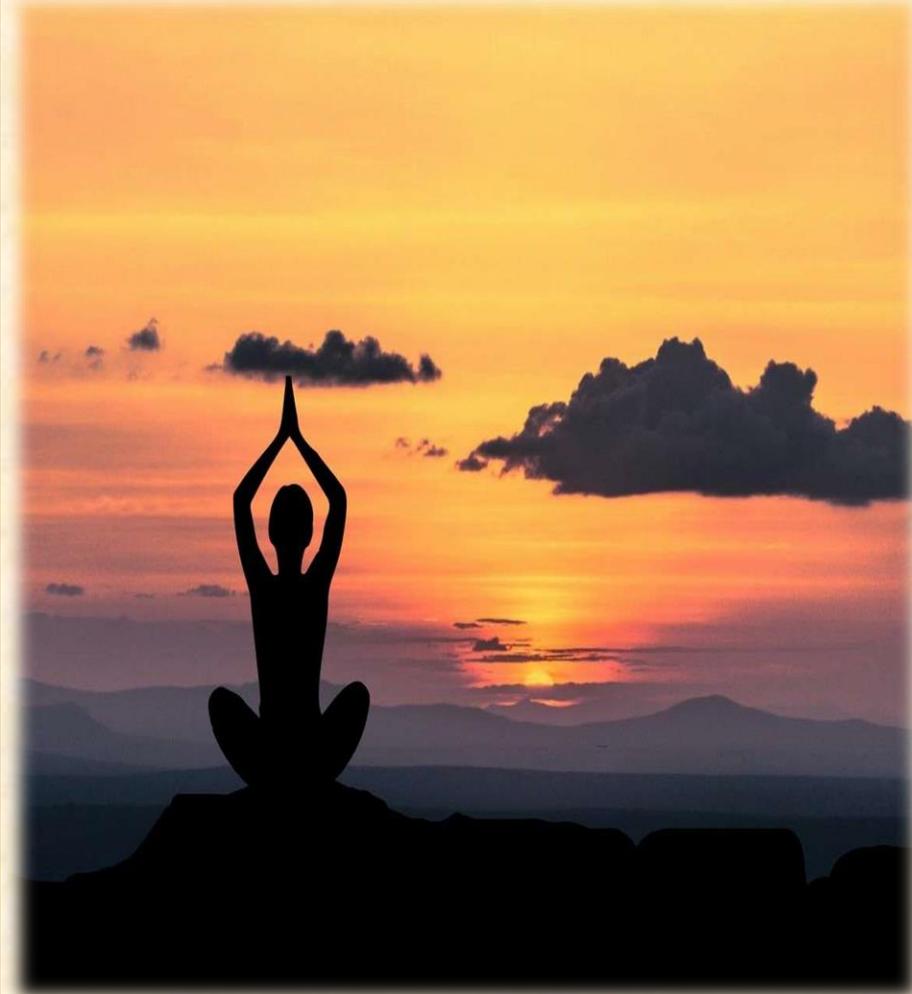
- ¿Qué sintió?
- ¿Lo sintió en alguna parte específica de su cuerpo?
- ¿En dónde?
- ¿Lo manifestó de alguna forma?, ¿cómo fue?
- ¿Cuánto tiempo duró la sensación?
- ¿Se modificó o siempre fue igual?
- ¿Cómo le llamaría a esa sensación?



6. MANEJO DEL ESTRÉS

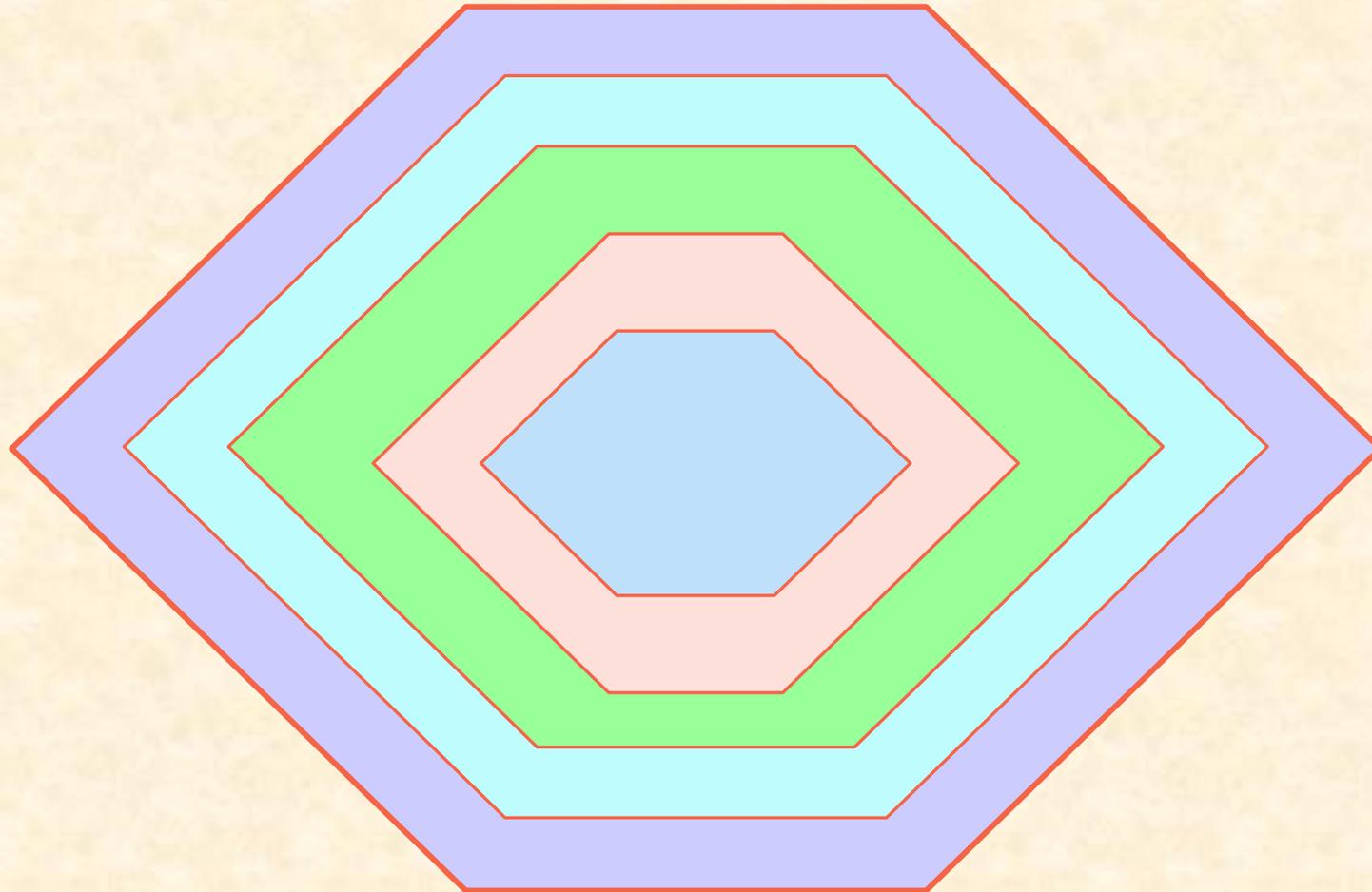
ACTIVACIÓN CUERPO Y MENTE

- Cuerpo relajado y ojos cerrados. Llevamos la barbilla al pecho, estirando las cervicales y espalda. Giramos la cabeza lentamente, hacia un lado y hacia el otro.
- Movimientos circulares con los hombros hacia un lado y hacia el otro. Damos soltura al cuerpo, moviendo brazos y tronco hacia ambos lados.
- Movimientos de cadera hacia un lado y hacia el otro.
- Movimientos de rodilla hacia un lado y hacia el otro.
- Abrimos ambas piernas y flexionamos el tronco, apoyándonos en las rodillas. En la misma posición flexionamos primero una pierna, y luego otra.
- Elevamos los brazos juntando las palmas de las manos y flexionamos el tronco hacia ambos lados.



8. PENSAMIENTO CRÍTICO

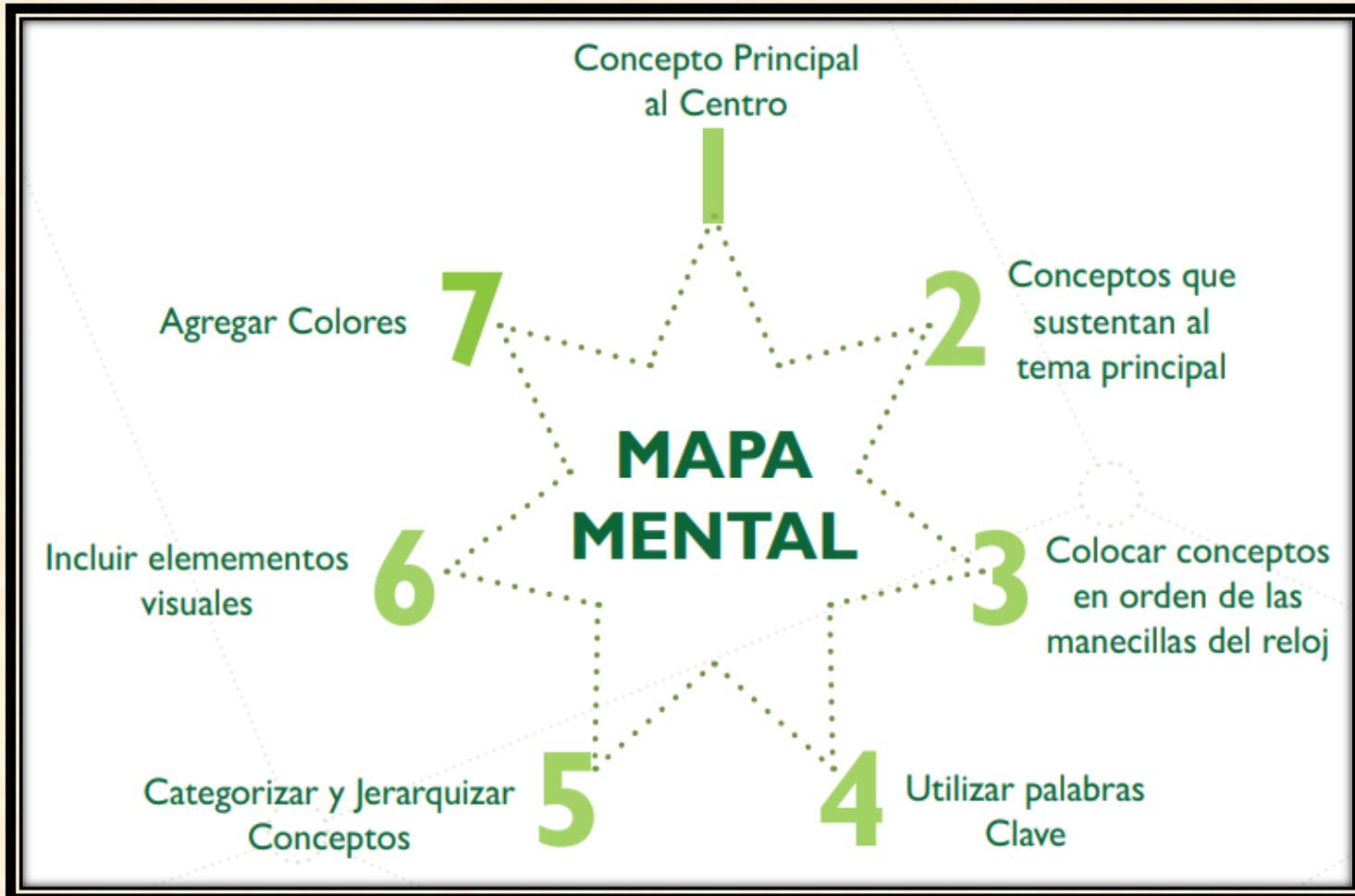
“El pensamiento ingenuo es la manera cómoda de entender la realidad sin dar una segunda mirada a lo que soy y a lo que me rodea”.



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?

9. 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?

10. TOMA DE DECISIONES

TÉCNICA PROYECCIÓN

- ✓ **OBJETIVO:** AUMENTAR EL CONTROL SOBRE LA TOMA DE DECISIONES
- ✓ **PODEMOS USAR:** PALABRAS CLAVES, DIBUJOS O SÍMBOLOS QUE REPRESENTEN LA RELACIÓN CON CADA PERSONA

1

DESVENTAJAS LISTADO:
-
-

2

¿QUÉ SIENTO?
-EMOCIONES POSITIVAS
-EMOCIONES NEGATIVAS

3

VENTAJAS LISTADO:
-
-

5

CÓMO PUEDO CONSEGUIRLO (RECURSOS, APOYO)

TEMA O CUESTIÓN A DECIDIR

4

QUÉ LIMITACIONES ENCUENTRO

EJERCICIOS

1-Qué habilidades debo trabajar más

2-Experimentando alguna de las propuestas

3-Diseño mi propia herramienta para el autocuidado

BIBLIOGRAFÍA

- **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.
- **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>
- **Ramos Espina, S.(2018).** El análisis sociológico de las emociones en el cuidado de personas mayores: las cuidadoras inmigrantes y las familias. (Tesis doctoral). Universidad complutense de Madrid, 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%20Habilidades%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