

Perspectiva psicosocial del cuidado. El cuidado del cuidador

Curso de Educación Permanente.
Centro Universitario de Tacuarembó



Polo de Salud Comunitaria
CENUR LITORAL NORTE PAYSANDU



TALLER

**“YO TE CUIDO, EL / ELLA TE CUIDA
NOSOTROS LES CUIDAMOS**

...

¿QUIEN ME CUIDA?

ESTRATEGIAS DE AUTOCAUIDADO

As. Mag. Flavia Vique Bonino



Autocuidado

Aquellas actividades que realizan los individuos, las familias, o las comunidades, con el propósito de promover la salud, prevenir la enfermedad, limitarla cuando existe o restablecerla cuando sea necesario.

Orem (apud González y Arriagada, 1999)



- **¿Cuáles son las exigencias y cargas que derivan de la tarea?**
- **¿Como se vivencian esas exigencias y cargas?**



- **Alta carga psicosocial con alta demanda de recursos personales**
- **Conflictos en los equipos de cuidado – percibidos como inequidad, desvalorización, producto de relaciones de poder**
- **Frustración en relación a la propia tarea, a la organización del trabajo**
- **Instituciones desbordadas, fallas en funcionamiento de los dispositivos**
- **No hay claridad en la puesta en práctica de estrategias**
- **Mecanización del trabajo**
- **Trabajar en la emergencia**



**El trabajo se vincula con el bienestar
y la calidad de vida, pero**

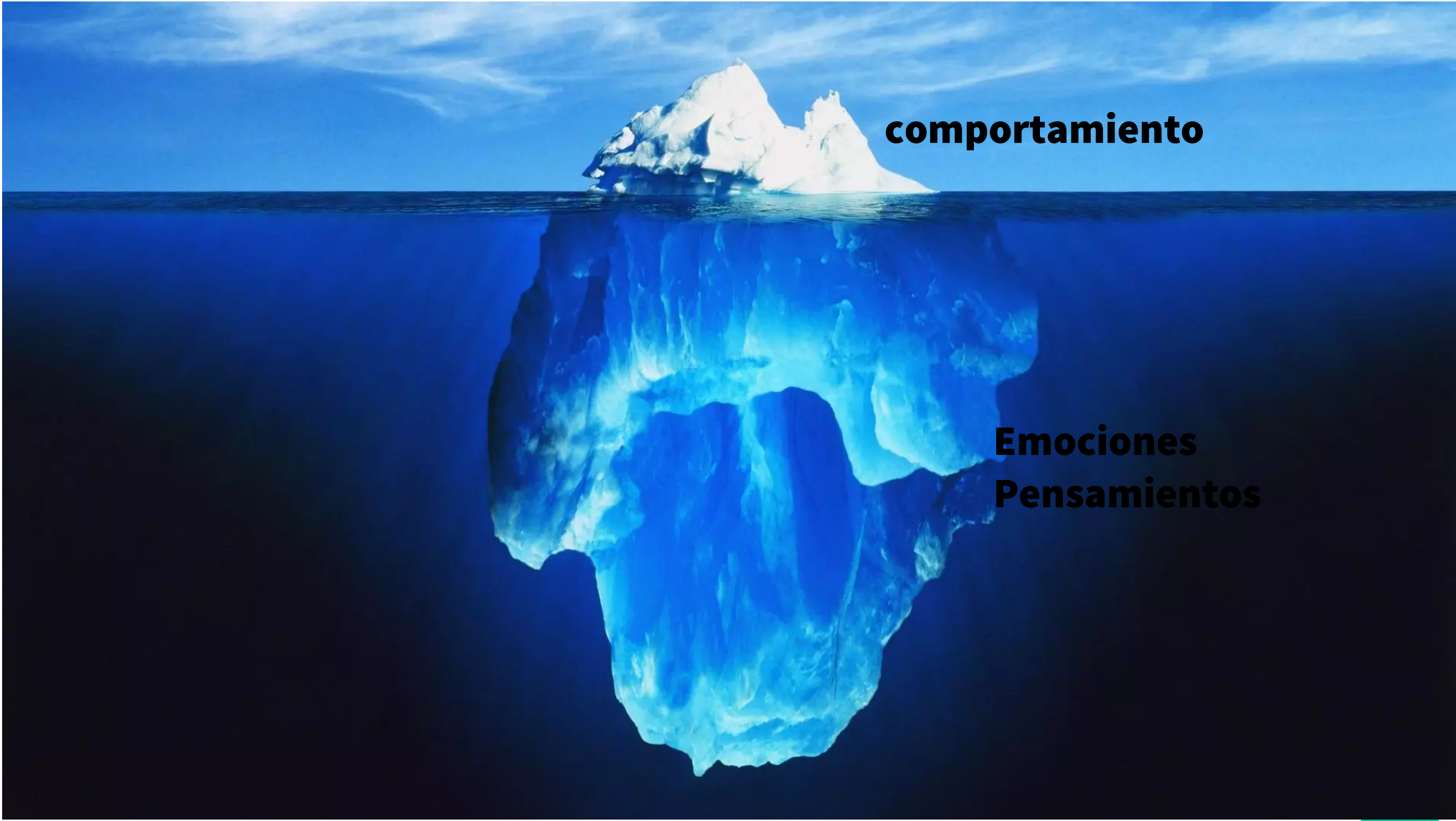
**¿como hacer para que la tarea del
cuidador sea generadora de salud?**



Primer paso: Darse cuenta

Necesitamos desarrollar la introspección, el poder darse cuenta de los pensamientos y sentimientos que nos produce la situación y de cómo nuestra conducta, nuestros comportamientos son afectadas por ella.





comportamiento

**Emociones
Pensamientos**



Segundo Paso: Escuchar señales de alarma

- **El organismo tiene “mecanismos de alerta” que indican cuando está demasiado cansada/o o superada/o por la situación. Aprender a escuchar esas señales es clave para PREVENIR que la situación se agrave.**



Algunas de esas señales:

- **Problemas con el sueño.**
- **Cansancio continuado.**
- **Aislamiento.**
- **Enojarse fácilmente.**
- **Consumo excesivo de medicamentos, bebidas con cafeína, alcohol o tabaco.**
- **Problemas físicos: dolores de espalda o de cabeza, palpitaciones, temblores, molestias digestivas.**
- **Problemas de memoria y dificultad para concentrarse.**
- **Desinterés por las cosas.**



- **Aumento o disminución del apetito.**
- **Actos rutinarios repetitivos, como limpiar continuamente.**
- **Dar demasiada importancia a pequeñas cosas.**
- **Cambios frecuentes de humor o de estado de ánimo.**
- **Propensión a sufrir accidentes.**
- **Dificultad para superar sentimientos de depresión o nerviosismo.**
- **No admitir la existencia de síntomas físicos o psicológicos que se justifican mediante otras causas ajenas al cuidado.**
- **Tratar a otras personas con menor consideración que habitualmente.**

(Extraído de Guía de Autocuidado y Cuidado para personas cuidadoras familiares de personas mayores en situación de dependencia)



Tercer Paso: Estrategias de autocuidado

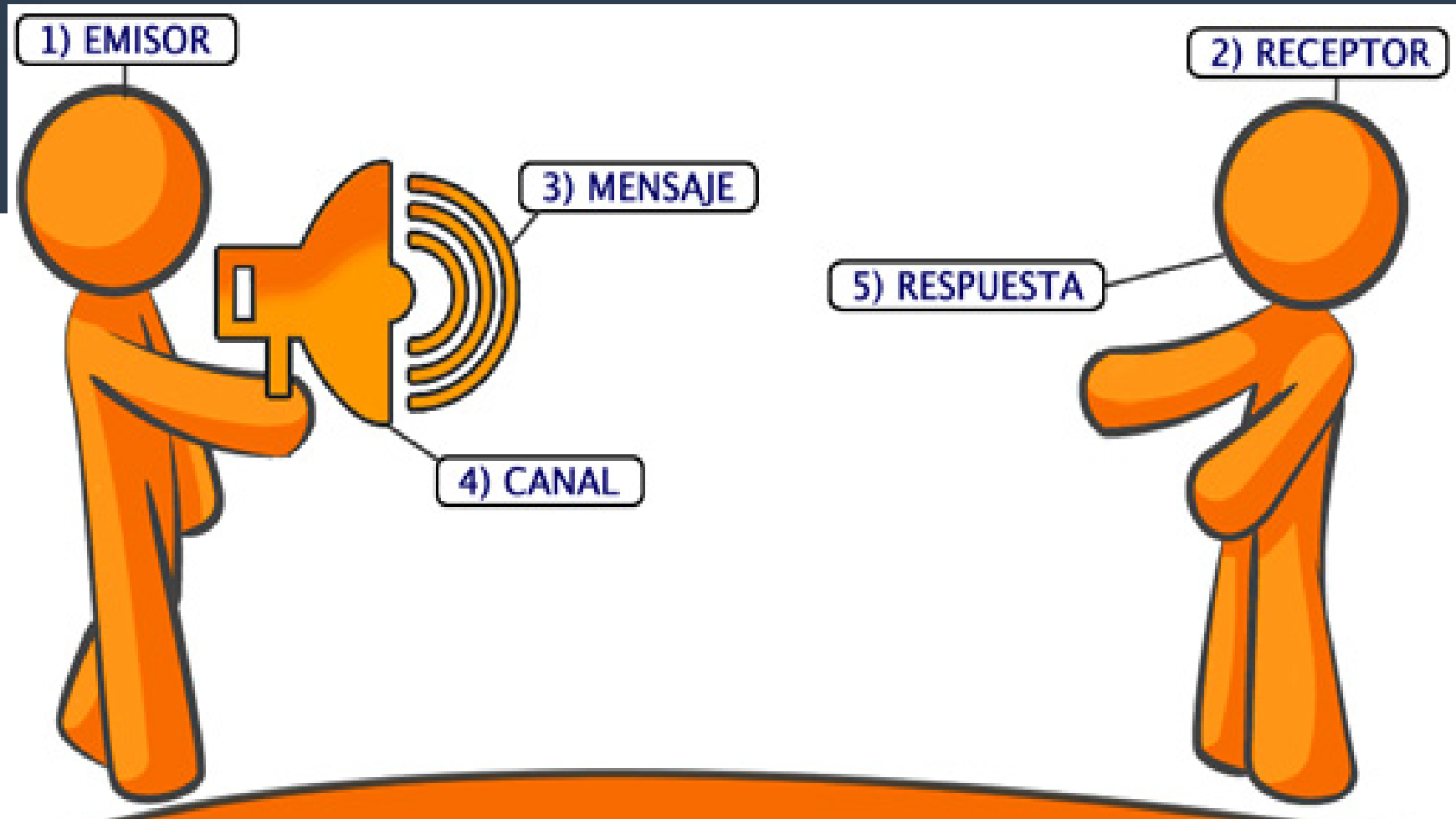
- **Alimentación e hidratación**
- **Descanso**
- **Moverse y mantener posturas adecuadas (actividad física, pausas activas)**
- **Manejo de la ansiedad**
- **Comunicación (en general y en particular con el equipo de trabajo)**
- **Resolución de problemas**





COMUNICACIÓN





Comunicación

- Acción y efecto de comunicar y comunicarse
- Trato, correspondencia entre 2 o mas personas
- Trasmisión de señales mediante un código común al emisor y al receptor. (Real Academia Española)



Comunicación no verbal

- **Lenguaje corporal**
- **Proximidad física**
- **Paralenguaje**



Se suele conceder a los componentes verbales y no verbales la siguiente influencia sobre el mensaje:

55% lenguaje corporal

38% paralenguaje

7% comunicación verbal (palabras)



Barreras de la comunicación

- **Psicológicas**
- **Físicas**
- **Semánticas**



Componentes de una comunicación efectiva

Concordancia entre lo que se *dice* y lo que se *hace*.

Existe una relación una relación entre la *identidad* (lo que se es), la *comunicación* (lo que se dice), y la *imagen* (lo que se cree que es).



Habilidades a reforzar

Credibilidad al comunicar

Comunicar con un enfoque positivo

Transmitir mensajes ricos en información

Comunicar con coherencia

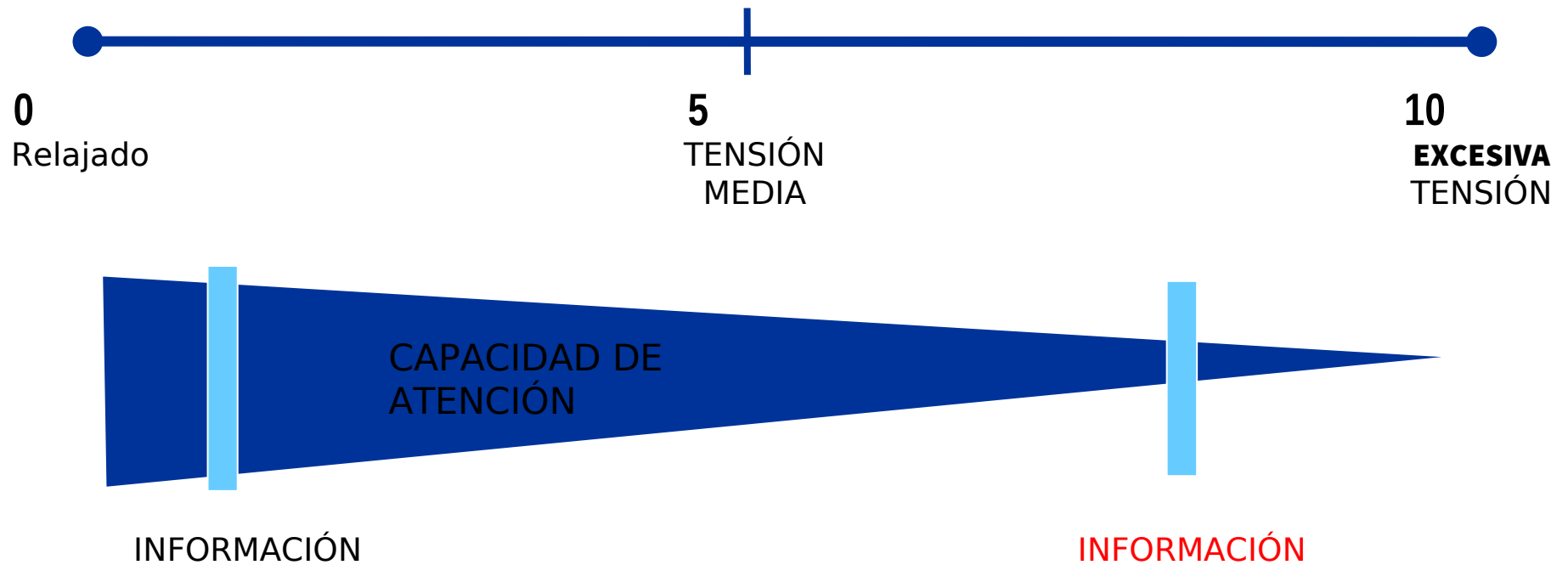
Aprender a escuchar

Atender la comunicación no verbal

Tiempo de espera – Evaluar el momento



Relación entre Atención, Ansiedad, Cansancio y Recepción de mensaje



RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS



Ejercicio

- 1) Definir el problema: ¿quienes están implicados? ¿que pasa? ¿dónde? ¿por qué?**
- 2) Cambiar conceptos vagos por específicos y concretos**
Establecer una meta: ¿qué queremos conseguir?
- 3) Generar soluciones posibles: identificar el mayor número posible de soluciones, aunque parezcan poco lógicas anote todo lo que se le ocurre**



- 4) Tome decisiones: descartando aquellas soluciones que puedan traer mayores problemas. Preguntarse para cada alternativa ¿que ventajas nos dará? ¿que costos tendrá a corto y largo plazo? ¿que inconvenientes puede traer?**
- 5) Elija una alternativa, imagínese en esa situación, ¿le sigue pareciendo la más apropiada?**
- 6) Programe y planifique donde se llevará a cabo**
- 7) Evalúe hasta que punto la medida ha sido eficaz**



La ansiedad puede generar:

- Problemas graves de salud
- Dificultad para llevar a cabo nuestras tareas
- Malestar emocional permanente
- Toma de decisiones inadecuadas
- Comportamientos compulsivos
- Cansancio crónico
- Depresión



Actitud positiva frente a la ansiedad

- No anticipar los acontecimientos, lo que tenga que suceder sucederá.
- Intentar controlar las reacciones que nos provocan malestar ante situaciones concretas.
- Antes de actuar, si nos encontramos ansiosos, tomar distancia de la situación que nos ha generado ese aumento en la ansiedad.
- Aplicar técnicas de relajación.
- No tener reparos en expresar cómo nos sentimos y buscar confidentes que nos escuchen



Atención Plena

- **Mindfulness, es decir, atención o conciencia plena, define un estado de la mente que consiste simplemente en estar aquí y ahora, con atención y con aceptación. Es decir, estamos en el presente de forma atenta, observando lo que ocurre, no haciendo varias cosas a la vez o pensando en otra cosa como suele ser habitual y, además, estamos con aceptación, sin juzgar si lo que ocurre es bueno o malo, nos gusta o no nos gusta. Simplemente, estamos.**
- **(Kabat- Zinn, 2003)**



Existen estudios en profesionales sanitarios que confirman que las técnicas de meditación conllevan estos beneficios:

- **Mejorar el afrontamiento ante el estrés y la empatía.**
- **Disminuir la tendencia a cargar con las emociones negativas de otro.**
- **Prevenir la aparición de la fatiga emocional tanto en profesionales (Síndrome de Burn out) como en cuidadores (Síndrome del cuidador).**
- **Aumentar la satisfacción profesional.**
- **Pero el mindfulness no sólo mejora el funcionamiento y la calidad de vida del profesional sanitario, sino que también sirve para:**

- **Mejorar la comunicación con el paciente y su cuidado.**
- **Aumentar la eficacia de los tratamientos y del cuidado ofrecido al paciente.**
- **Mejorar el pronóstico de los enfermos en aspectos evaluados por el profesional (impresión clínica global) o por el propio paciente (ansiedad, somatización, ira/hostilidad, fobias y obsesividad).**

