CRUZ ROJA ESPAÑOLA

150 ANIVERSARIO

Cada vez más cerca de las personas

Cruz Roja Española

“La inteligencia emocional y su aplicación en la atención de las personas mayores”
IMSERSO. Madrid, 17-18 de Junio de 2014

“Actitudes positivas y su influencia en el bienestar psicológico del cuidador ”

Cada vez más cerca de las personas

Cruz Roja Española

“La inteligencia emocional y su aplicación en la atención de las personas mayores”

IMSERSO. Madrid, 17-18 de Junio de 2014

EL CAMBIO

Un taller vivencial

*A cargo de **Cruz Roja Española***
(Deyana Mihaylova, psicóloga)

Cada vez más cerca de las personas

Cruz Roja Española

“Cada una de las partes de un sistema está relacionada de tal modo con las otras que un cambio en una de las partes provoca un cambio en todas las demás y en el sistema total”

Paul Watzlawick, teórico de la comunicación

LOS INGREDIENTES DEL TALLER

- Emociones - Sentimientos - Inteligencia emocional
- Conflictos - Actitudes
- Comunicación - Escucha - Cambio
- Sistema familiar:
  - Persona dependiente
  - Persona cuidadora
  - Entorno inmediato

- **Emociones:** Experiencias afectivas que integran todas las dimensiones de la persona: afectiva, física, cognitiva, conductual, ética, relacional, etc.

- **Emociones básicas:** Son universales e innatas.
  - **Alegría**
  - **Tristeza**
  - **Rabia**
  - **Miedo**

- **Sobre las emociones:**

  - No existen emociones negativas (sí estados emocionales).

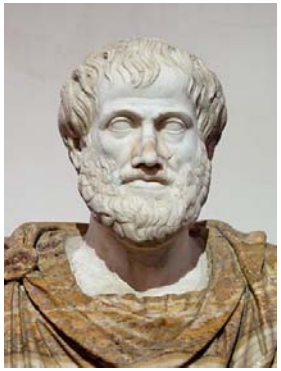
  - El único lenguaje que no necesita traducción.

  - Se puede aprender en cualquier momento de la vida, incluida la tercera edad.

  - ***LOS SENTIMIENTOS:*** *emociones + pensamientos.*

- **¿Es bueno enfadarse?**

"Enfadarse con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, de la forma correcta, por el motivo correcto".



Aristóteles

- **Inteligencia emocional:** Un modelo para relacionarnos uno con el otro, entendernos y sentir satisfacción por ello.
- **Habilidades personales necesarias:**

  - Autoconciencia
  - Autoregulación
  - Motivación
  - Empatía
  - Habilidades sociales

- **Conflictos:** Choque de intereses u opiniones. Suelen generar problemas, tanto a los directamente implicados, como a otras personas.

¿Qué hacer?

- Buscar recursos para para cambiar la situación que se percibe como conflictiva.
- No buscar al culpable, mejor tratar de solucionar el conflicto.

“No hagas a otros aquello que no te gustaría que te hicieran a ti, ni te hagas a ti lo que no le harías a los demás.”

Confucio

- **Actitud:** La forma de actuar de la persona, el comportamiento que emplea para hacer las actividades, la voluntad que muestra para encarar las circunstancias vitales.

  - Conocimiento – saber.
  - Habilidad – poder.
  - Actitud – querer.

- **La actitud** es dual:

motivación- desmotivación

concentración - dispersión

relajación - tensión

firmeza - titubeo, debilidad

ambigüedad - claridad

seguridad - duda

compasión – crueldad, etc.

- **Tipos de actitud:**
  - De claudicación:

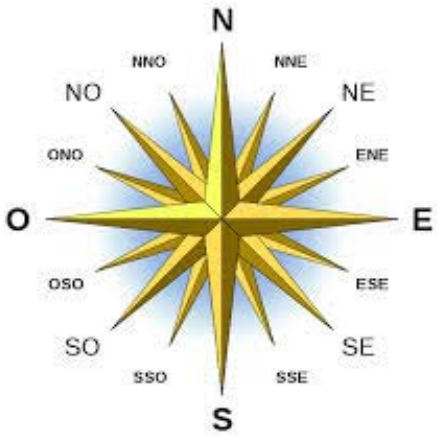
❖Actitud “siempre – nunca”

❖Actitud “todo – nada”.

- **Tipos de actitud:**
  - De búsqueda de soluciones:

❖Actitud “varita mágica”

❖Actitud “brújula”.



- **La comunicación:** Un fenómeno social de puesta en común.

  - Es imposible no comunicar dentro de un sistema.

- **Escuchar:** No sólo aplicar el oído, sino prestar atención, atender.

- **El cambio:** Para cambiar, primero es necesario identificar la actitud que se quiere cambiar.

  - **El efecto de la bola de nieve:** Los pequeños cambios conducen a cambios importantes.

- **La familia como sistema:** Todos sus miembros están relacionados entre sí.

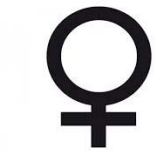
  - La familia, por su parte, es **un subsistema** de unidades más vastas como la familia extensa, el vecindario y la sociedad como un todo.

- **Persona dependiente:** Persona con algún tipo de discapacidad que necesita el apoyo de otros para atender sus necesidades diarias y lo recibe prioritariamente en el entorno familiar.

Madre

  - **Sentimientos frecuentes de la persona dependiente:** inseguridad, impotencia, frustración, irritación, desesperación, culpabilidad...
  - **Emociones:** miedo, rabia o tristeza.

- **Persona cuidadora (no profesional):** Persona de buenas intenciones, que cuida de un familiar dependiente, dejando en un segundo plano su propia vida.



Hija

  - **Sentimientos frecuentes de la persona cuidadora:** inseguridad, impotencia, frustración, irritación, desesperación, culpabilidad…
  - **Emociones:** miedo, rabia o tristeza.

Es importante darse cuenta que el cuidador y la personas dependiente experimentan sentimientos y viven emociones muy parecidas.

- **Entorno inmediato:** Está directa o indirectamente implicado en el contexto de cuidados. Incluye: el propio cuidador, el familiar cuidado, los cuidadores secundarios, los otros miembros de la familia y demás agentes implicados.

DINÁMICAS DE GRUPO

- Mezclar los ingredientes del caldero.

- **El bienestar del cuidador** comprende:
  - Buena salud
  - Control sobre las cuidados
  - Capacidad para organizarse y tomar decisiones
  - Relaciones sociales satisfactorias
  - Capacidad de afrontar situaciones difíciles y resolver conflictos.

- **Bienestar psicológico:** estado percibido por la persona, no directamente relacionado con experiencias placenteras. Se trata de una satisfacción optima de necesidades psicológicas.

- Relación **entre bienestar** e **inteligencia emocional**: La persona emocionalmente inteligente :

  - Es optimista
  - Tiene una buena autoestima y capacidad de empatía
  - Establece y mantiene relaciones interpersonales satisfactorias
  - Es menos exigente y crítica consigo misma y con los demás
  - Sabe delegar, pedir y recibir ayuda.

- **¿Por qué es tan difícil cuidar?**

  - Cambios en todos los ámbitos de la vida del cuidador
  - Todo gira alrededor de la persona pendiente
  - Falta de tiempo para las necesidades propias
  - Estrés – alteraciones emocionales y problemas físicos.

- Beneficios de los programas de “apoyo al cuidador que enseñan a manejar la situación de estrés.

- **Programa de Apoyo al Cuidador no Profesional de Cruz Roja Española:**

  - Apoyo temporal a familias con personas mayores dependientes a su cargo (Respiro)
  - Información y capacitación de cuidadores informales (no profesionales).

- **¿Qué les ofrece?**

  - Sercuidador.es (junto con IMSERSO)
  - Información, orientación, formación
  - “3 horas para el cuidador”
  - Apoyo psicológico individual y grupal
  - Grupos de apoyo para cuidadores
  - Grupos de gestión de estrés.

SerCuidadora
El portal de las cuidadoras y los cuidadores

MÉTODO TANGRAM

Transformar las actitudes de la persona
como miembro de un sistema

Cada vez más cerca de las personas

Cruz Roja Española

- Como **herramienta de trabajo** se utiliza **la escenificación de un problema** para facilitar el cambio de perspectiva y de ahí, de la actitud de las personas implicadas.

- Es una **técnica de interacción "actor-audiencia"**

- Su idea principal, como también opinaba Shakespeare, es que

TODO EL MUNDO ES UN TEATRO.

- **Resultado final:** ???

- **Video:** Cambiar de actitud para ser feliz.
- **Link:** http://www.youtube.com/watch?v=eyppyAlro8M

FUENTES:

1. LA DIMENSIÓN EMOCIONAL DE LOS CUIDADOS. Guía básica para la gestión de los pensamientos erróneos. Cruz Roja Española. Sercuidador.org
2. TERAPIA BASADA EN INTELIGENCIA EMOCIONAL, MANUAL DE TRATAMIENTO. Natthalie P. Lizeretti, Edit. Milenio, 2012
3. EL ESTRÉS, EL 'SÍNDROME X' Y LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR, EN PSICO NEUROINMUNOENDOCRINOLOGÍA, Dres. José Bonet y Carlos Luchina, Edit. Biblos, 1998
4. PENSAMIENTO SISTÉMICO Y COMUNICACIÓN. Marta Rizo García, RAZÓN Y PALABRA, Primera Revista Electrónica en América Latina Especializada en Comunicación
5. TEORÍA DE LA COMUNICACIÓN HUMANA. Watzlawick, Beavin y Jackson, 1971
6. CAMBIO, Watzlawick, Paul. Edit. Herder, 2003
7. EL MÉTODO TANGRAM, Llorente López, Cesar. Edit. Kindel.

INTERNET:

- http://www.inteligencia-emocional.org
- http://www.fundacionpunset.org
- www.razonypalabra.org.mx
- http://www.sercuidador.es/