

FOMENTO DE LA SEGURIDAD DEL CUIDADOR A TRAVÉS DE LA RELAJACIÓN

Autor@s: Vázquez Merino, A.M., Cordero Molina, Josefa M., Mancho Carrasco, Carmen
Unidad de Gestión Clínica «Los Rosales», Huelva

JUSTIFICACIÓN

La nueva situación, implica cambios en la situación familiar y en especial en el cuidador principal que puede ver afectada su salud. La evidencia revela datos acerca de prevalencia de cansancio en cuidadoras de pluripatológicos en torno al 41%.

Ante esta realidad, son necesarias intervenciones con nuestras cuidadoras que estimulen capacidades personales y favorezcan el desarrollo de habilidades que puedan ayudarlas en el desempeño de su rol y/o aliviar su más que probable cansancio. Dentro de estas intervenciones, surge la idea de realizar talleres y entre el abanico temático viable, trataremos la relajación

MATERIAL Y MÉTODO

- Dotar de conocimientos y herramientas para el manejo emocional

OBJETIVOS

- Fomentar la capacidad de autovaloración y reconocimiento de situaciones estresantes así como la capacidad de cambio

- Reconocer la importancia de la respiración como instrumento indispensable en la práctica de la relajación.

CONTENIDOS

BLOQUE 1

INTRODUCCIÓN AL CONCEPTO DE ESTRÉS

- El estrés como aliado interno en la supervivencia del ser humano.
- Origen y tipos de estrés: eustrés - distrés
- Definición de estrés.
- Causas externas de estrés.
- El estrés actual, agentes estresantes.
- Mecanismo fisiológico ante una situación estresante.
- Síndrome general de adaptación. Fases del stress: Alarma, resistencia y agotamiento.
- Autovaloración de situaciones propias.

Características generales

Para el desarrollo de los contenidos se utilizará una metodología activa y participativa. Se usarán juegos como instrumento aprendizaje así como escenificación de situaciones. Se dará especial interés a las ideas previas y sobre ellas se facilitará un aprendizaje constructivo. Se potenciará el diálogo y expresión de sentimientos. Los temas transversales se tratarán en forma de cuento.

Agrupamientos

Cuidadoras de grandes discapacitados con nivel de estudios heterogéneo. Se ofertará a todas las cuidadoras que reúnan el perfil. Dependiendo del interés mostrado y compromiso de participación se confeccionarán los grupos que según nuestras perspectivas y limitaciones de infraestructura admitirán un máximo de 15 personas por grupo.

BLOQUE 2

INTRODUCCIÓN AL CONCEPTO DE RELAJACIÓN

- La relajación como alternativa al stress.
- Tensión-distensión.
- Bases fisiológicas de la relajación.
- Relajación: un método de desarrollo personal.
- El trabajo en relajación como entrenamiento.

METODOLOGÍA

Organización espacio-temporal

Se establecerán tres sesiones de dos horas. Fechas y horarios por concretar. El horario, a ser posible, se discutirá y consensuará previamente con las/los alumnas.

Recursos

Las sesiones de los talleres serán impartidas por personal de enfermería de nuestro centro.

Utilizamos sillas, pizarra, globos, plantas y pelotas entre otros materiales de apoyo, así como ordenador portátil y cañón de vídeo.

Temporalización de los contenidos

Día 1: Bloque 1. Introducción al concepto de stress.
Día 2 de mayo: Bloque 2. Introducción al concepto de relajación
Día 3: Bloque 3 Métodos y Técnicas de Relajación.

EVALUACIÓN

RESULTADOS

Del Proceso

La asistencia voluntaria de las participantes en las sesiones supondrá un indicador positivo de evaluación. Se evaluará el cumplimiento de tiempos y espacios conforme a las expectativas previstas.

Se solicitará a las participantes, al final de cada sesión, una frase resumen que concrete la experiencia vivida. El resultado de esta evaluación cualitativa será un indicador de evaluación muy provechoso.

CONCLUSIONES

De los resultados

Al final de la tercera sesión se pasará un cuestionario de evaluación, de cumplimentación voluntaria, con tres apartados:

- sobre los contenidos (nivel, utilidad), actividades, recursos, metodología, temporalización,
- sobre los/as monitores/as (capacitación, comunicación, motivación, cumplimiento de expectativas)
- sobre las alumnas (participación, motivación, aplicación de contenidos a la vida diaria, cohesión del grupo, relación de confianza con el resto del grupo)

Los resultados de estas encuestas, una vez procesados reflejarán el grado de satisfacción en los tres ítems valorados.

Pensamos que mediante la realización de estos talleres, se pueden modificar conductas no saludables, reforzar las correctas y aumentar conocimientos encaminados a disminuir el cansancio de nuestras cuidadoras en el desempeño de su rol. La satisfacción verbalizada debería animarnos a seguir realizando este tipo de intervenciones.

El crear estos talleres supone además de tratar los temas propuestos, la creación de un foro de encuentro donde las cuidadoras puedan conocerse entre ellas, saber de iguales que viven sus mismas realidades. Es muy interesante fomentar el conocimiento y la amistad dentro del grupo para construir una línea de contacto entre las participantes que pudiera perdurar una vez concluido el taller.

Con intervenciones como estas, el centro de salud se convierte en un auténtico espacio de salud y el trabajo colaborativo comunitario, constituye una estrategia de promoción de un gran potencial. A la misma vez, se satisfacen necesidades de la población e intentamos cumplir las expectativas que la sociedad pone en nosotras.

