



A2.2 – Recurso educativo

AUTOCUIDADO PARA CUIDADORES

Module: 6 – FORMACIÓN ESPECÍFICA

Sub-Module: 6.5. Autocuidado para cuidadores



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project N°: 2020-1-PT01-KA203-078360

Introducción

Módulo	6 – FORMACIÓN ESPECÍFICA
Sub-módulo	AUTOCUIDADO PARA CUIDADORES
Lesson nr.	#5
Duration (minutes)	135 min
Fecha	

Resultados del aprendizaje

1. Capacidad para la comprensión del impacto de la labor de cuidados y cómo responder al mismo
2. Capacidad para la comprensión y aplicación de las herramientas de afrontamiento y las estrategias para la mejora del propio bienestar
3. Capacidad para la comprensión y aplicación de las medidas de seguridad y salud en la labor cuidadora
4. Capacidad para la comprensión de la necesidad de aprendizaje, conocimientos y habilidades, y para la identificación de necesidades para el desarrollo a largo plazo.

Impacto en el cuidado

1. Se han realizado muchos estudios centrados en cómo la labor de cuidados tiene un impacto sobre los cuidadores. Las investigaciones enfatizan la necesidad de equilibrio entre la comprensión de la necesidad del cuidado a los familiares y la salud personal de los cuidadores.
2. Debido al cambio de roles (convertirse en cuidador y no separar sus otros roles, como ser pareja, padre, profesional, etc.), puede generar estrés, fatiga y reacciones emocionales como sentirse enfadado, frustrado o triste.
3. Los estudios han demostrado que el estrés psicológico/emocional es común. Además, las personas también experimentan otros problemas de salud.

Signos comunes de estrés

1. Sentirse abrumado o constantemente preocupado
2. Disminución del contacto con amigos, familiares y otros seres queridos.
3. Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba.
4. Sentirse desesperanzado e impotente.
5. Cambios en el apetito, el peso o ambos (aumento de peso, pérdida de peso, pérdida de apetito).
6. Cambios en los patrones de sueño (demasiado o insuficiente).
7. Aumento de los problemas de salud (gástricos, dolores de cabeza, dolor, otros problemas)
8. Sentimientos de autolisis o de provocar daño a la persona a la que cuida.
9. Agotamiento emocional y físico
10. Irritabilidad y enfado frecuente
11. Abuso de alcohol o drogas/medicamentos recetados

Manejo del estrés

1. Asesoramiento (solicitar consejo, hacer preguntas, buscar información de profesionales de atención médica y cuidado social)
2. Aceptar ayuda (las pequeñas cosas pueden ser de ayuda, conocer los propios límites)
3. Búsqueda de recursos en la comunidad (ONGs)
4. Estar conectados (hablar con otros miembros de la familia, amigos...)
5. Unirse a grupos de apoyo (los grupos online suelen ser accesibles – importante considerar los riesgos de compartir información privada)
6. Planifica tu trabajo y busca el equilibrio en tu vida diaria (establecer/organizar una rutina de vida saludable)

Mejorar el bienestar del cuidador

1. La falta de autocuidado puede afectar a los retos en la salud física, mental y emocional, y podría dar lugar a un agotamiento.
2. El desequilibrio en la falta de cuidado personal combinado con impactos laborales negativos afecta el bienestar general y también puede tener diferentes tipos de consecuencias.

IMejorar el bienestar del cuidador

Asumir un papel activo y por-activo en el propio bienestar

Tener en consideración

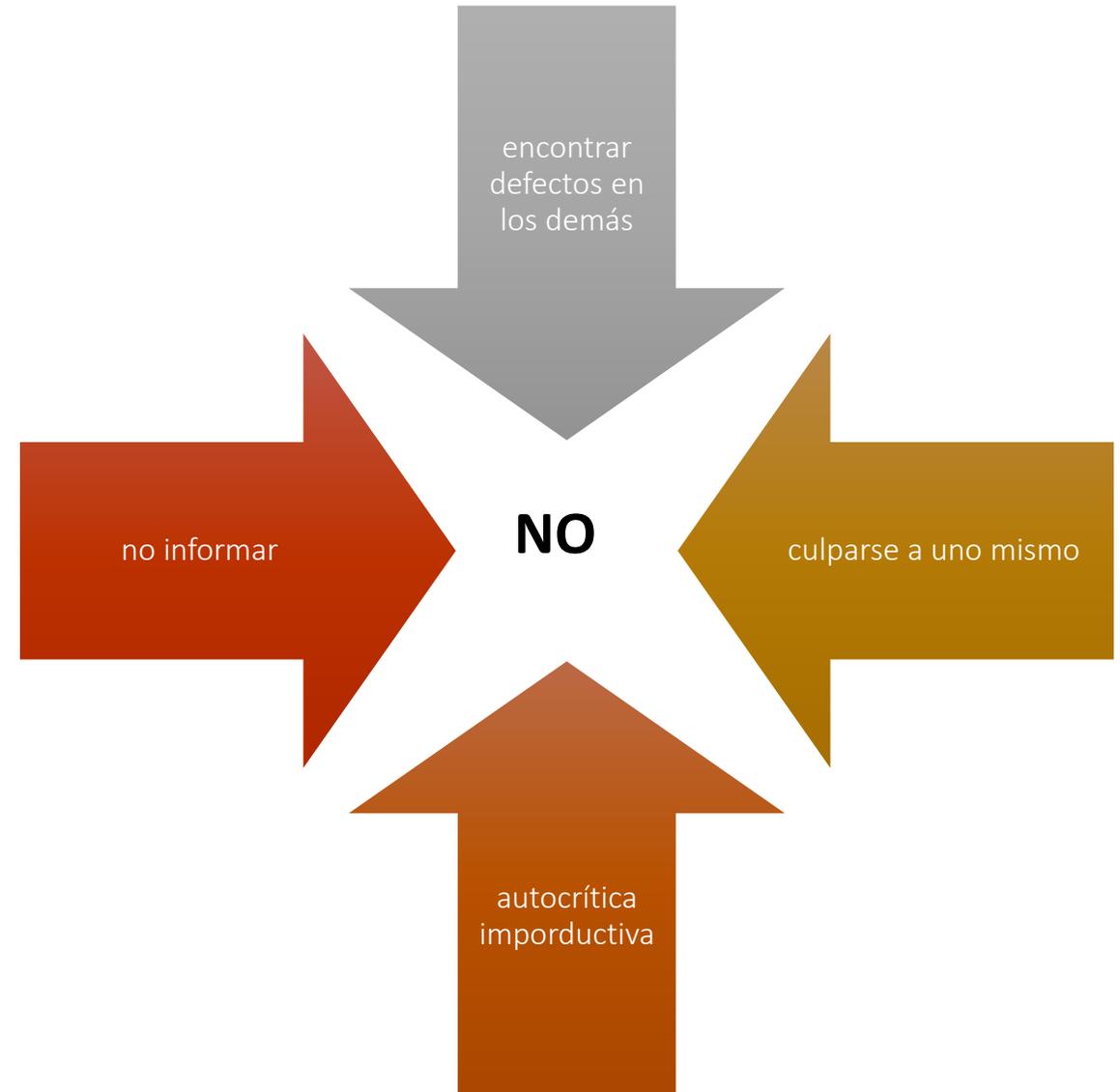
- Sueño
- Ejercicio
- Alimentación saludable
- Relajación
- Equilibrio trabajo-ocio

Estrategias de afrontamiento

- Práctica reflexiva
- Apoyo y soporte de pares
- Mindfulness.

Práctica reflexiva

1. Sensibilizar sobre sentimientos, pensamientos y comportamientos para poder afrontar una nueva experiencia en el futuro con un repertorio más rico, para abordar los problemas desde un punto de partida superior.



Práctica reflexiva

MODELO "CEBOLLA"



Korthagen, F., & Vasalos, A. (2005). Levels in reflection: Core reflection as a means to enhance professional development. *Teachers and Teaching: Theory and Practice* 11(1). 47-71.

Apoyo de pares

1. El apoyo entre pares se refiere a compartir las propias experiencias entre las personas para ayudarse mutuamente.
2. Diferentes apoyos, por ejemplo: relacionada con el conocimiento, la experiencia, consejos emocionales, sociales o prácticos.
3. Diferentes formas de promover el apoyo, por ejemplo: tutoría entre pares, escucha reflexiva y asesoramiento.
4. La relación debe ser respetuosa, de confianza, empática, colaborativa y mutua.

Apoyo de pares

1. Crear un entorno seguro
2. Construir relaciones interpersonales
3. Escuchar con empatía y no juzgar (ser consciente de utilizar un lenguaje inclusivo)
4. Estar abierto/a a nuevas ideas
5. Reflexionar y considerar estrategias para aliviar el estrés
6. Compartir conocimientos e ideas

Mindfulness

1. Es un concepto emergido da la práctica budista
 - significa conciencia, precaución, prudencia, preservación
2. Dirigir toda la atención del individuo a la experiencia de cada momento individual, por lo que la persona acepta la experiencia tal como es, sin evaluarla ni condenarla.
3. Se diferencia de la relajación:
 1. Relajaciñón -> "apagar" la mente
 2. Mindfulness-> "encender" la mente, atención directa, aumentar la conciencia, pero como observadores, lo que trae una sensación de calma

Mindfulness – Impactos positivos



Mindfulness – técnicas

1. Ejercicios formales (meditaciones)
 - Ej. minutos para la respiración, el examen del cuerpo, el estado de alerta en el movimiento
2. Ejercicios informales
 - con conciencia plena en la ejecución de las actividades de la vida cotidiana
3. Ejemplos de ejercicios
 - <https://www.youtube.com/watch?v=1umGZ8S8tHo>

TAREA 1: Mejorar la salud de las personas cuidadoras

1. Debatir en grupo cómo se podría evaluar su bienestar
2. Buscar recursos en línea relacionados con un estilo de vida saludable (comer, hacer ejercicio, dormir, controlar el estrés, etc. - por ejemplo, en la OMS, o sistema público de salud). Elegir un dominio y hacer una lista de 10 propuestas sobre cómo mejorar su bienestar.
3. Considerar alguna situación común (ej. Atasco de tráfico), describir los sentimientos entre compañeros. Practicar el apoyo entre pares en relación con la situación elegida.
4. Practicar ejercicios de mindfulness con un tentempie.

Salud y seguridad de las personas cuidadoras

1. Trabajo solitario, y con seguridad

La persona trabaja sola - sin supervisión directa o indirecta

Riesgos



TAREA 2: Salud y seguridad para cuidadores

1. Considerar diferentes riesgos durante el trabajo en el hogar de las personas (con atención a riesgos ordinarios, por ejemplo, cables eléctricos, etc.) y preparar una breve evaluación de riesgos del entorno.
2. Debatir en grupo qué tipo de elemento de protección personal usaría en el caso de microorganismos en el aire y por qué.
3. Debatir en grupo cómo se señalaría una situación de emergencia, qué se haría en caso de que un perro nos muerda o un gato nos rasguñe. Considerar cómo planearía la próxima visita.

Aprendizaje y desarrollo de cuidadores y asistentes personales

1. Actualización y mantenimiento del conocimiento y destrezas profesionales
2. Práctica reflexiva

Actualización y mantenimiento del conocimiento y destrezas profesionales

- Mantener actualizados los conocimientos y habilidades
- Ser consciente de los límites de los conocimientos y habilidades
- Considerar la formación y capacitación continuas organizadas
- Asumir la responsabilidad (estar interesado) en el desarrollo de conocimientos y habilidades.

TAREA 3: Actualización y mantenimiento del conocimiento y destrezas profesionales

- Tratar de identificar tres áreas en las que sienta que se beneficiaría de aprendizaje/formación adicional.
- Identificar al menos tres conferencias/seminarios web en línea (recursos) que sean interesantes para usted.
- Identificar una formación/curso/taller presencial.
- Debatir y reflexionas en grupo el por qué de esta elección

Para el debate grupal: Compartir conocimientos e ideas con los demás.

TAREA 4: Práctica reflexiva

- Basado en el "modelo de cebolla", intentar reflexionar sobre la propia experiencia de participar en los módulos formativos del proyecto Givingcare.
- ¿Cuá fue su aprendizaje a lo largo de este módulo?
- ¿Ha realizado algún cambio o mejora tras el desarrollo de la formación en el proyecto "Givingcare"?



GIVINGCARE
Empowering Caregivers

Gracias

Teachers's name

Teachers e-mail

Date of the session

