

EL CUIDADOR FUNCIONAL (QUE FUNCIONA BIEN)

Anabell Zamora | Edna Villafranca

Agenda

Introducción

Hipótesis

Tema de Investigación

Objetivo

Metodología

Cuestionarios

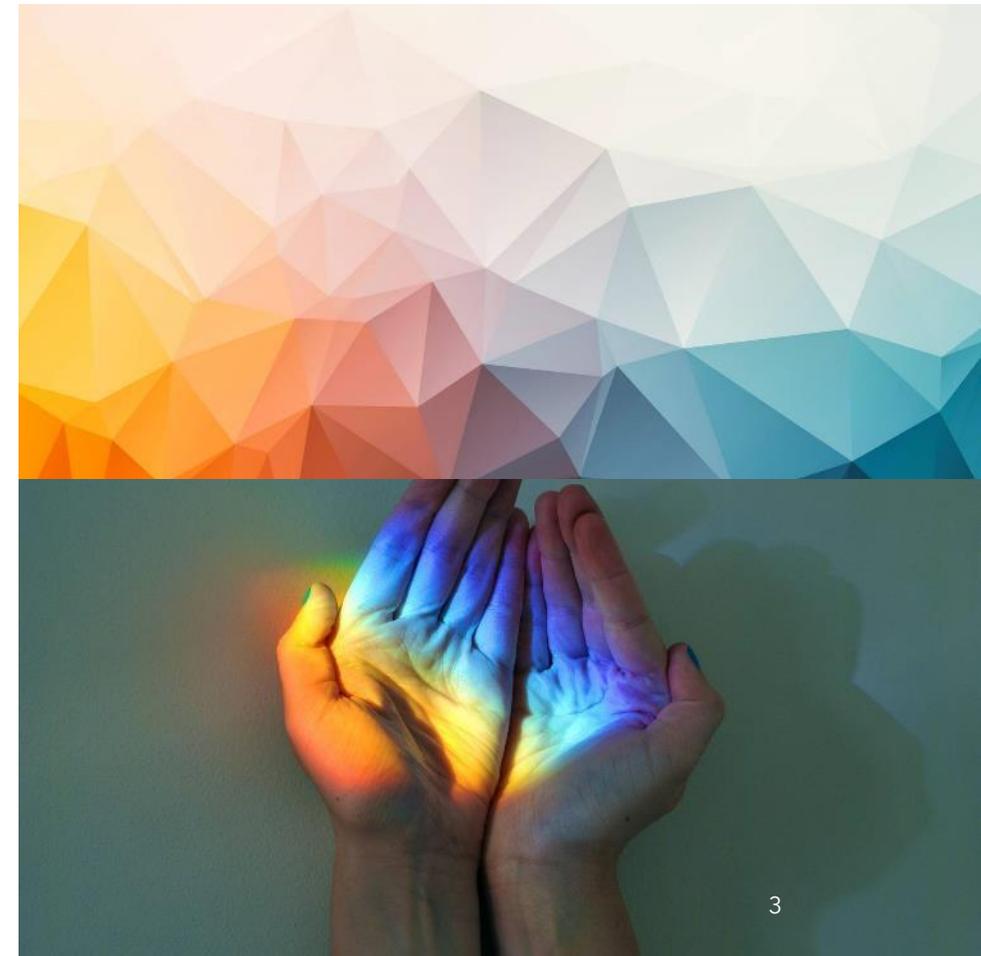
Conclusiones

Introducción

MANEJO DE LA RESPONSABILIDAD Y EL SENTIDO DEL DEBER:

La Terapia Funcional trabaja con las Funciones del Self~ de cada persona.

Para un cuidador modificar la percepción de su rol puede aliviar la carga emocional asociada con la responsabilidad continua y en muchos casos inevitable. Un enfoque Funcional podría ayudar al cuidador a desarrollar una visión más sana de su rol, viendo el cuidado no solo como una pesada responsabilidad sino también como una oportunidad para el crecimiento personal y el desarrollo de vínculos afectivos más fuertes.



Hipotesis

- El bienestar que puede generar la Terapia Funcional en los cuidadores no solo es esencial para su salud y calidad de vida, también tiene un impacto profundo y positivo en la persona que recibe los cuidados. Un cuidador con todas sus funciones abiertas y conciente puede crear un entorno más seguro y positivo, lo que mejora la calidad de vida y el bienestar tanto del cuidador como de la persona cuidada.
- Al hacer conciencia del cuidado del propio estado corporal y emocional, se pueden identificar alteraciones tempranas de stress o agotamiento y tomar medidas preventivas, esto les permite mantenerse y evitar reacciones impulsivas o negativas hacia la persona que cuidan, creando un ambiente más positivo y seguro para ambas partes.

Tema de Investigación

- Se pretende investigar si las personas cuidadoras de un familiar con discapacidad* puedan realizar esta labor sin desgaste emocional y sin caer en stress.
- El cuidador de una persona con discapacidad, debe poder hacerlo sin que haya efectos negativos en su persona ya que un desgaste continuo en las emociones que esta situación le genera, podría llevarlo a un agotamiento físico. Cuando un cuidador logra mantener su energía y bienestar, se encuentra en una mejor posición para manejar las demandas de aquel que cuida sin sentirse abrumado. Esto reduce significativamente el riesgo de desarrollar stress crónico, depresión o ansiedad.

Población dirigida:

- Tutores/Cuidadores de alumnos en la Centro de Apoyo y Calidad de Vida AC, CALI Querétaro.

Objetivo

MEJORA EN LA CALIDAD DEL CUIDADO:

- Un cuidador que se encuentra en un estado de Bienestar tiene mayor capacidad para ofrecer un cuidado de calidad, lo que se traduce en un mejor soporte emocional, físico y psicológico para la persona que depende de él.
- La persona cuidada puede sentirse más segura, comprendida y apoyada, lo cual es vital para su propio bienestar y estabilidad.
- Cuando un cuidador está bien, es menos probable que experimente reacciones negativas o desbordamientos emocionales, creando un entorno armonioso, donde la persona cuidada puede sentirse valorada y menos dependiente, lo que puede mejorar su autoestima y bienestar emocional.
- El cuidador Funcional también puede estar más abierto a promover la autonomía de la persona cuidada, en la medida de lo posible, permitiéndole participar en decisiones sobre su cuidado y mantener mayor independencia, esto puede tener un impacto positivo en la autoestima de la persona cuidada, fomentando un sentido de dignidad y control sobre su vida.
- Contribuir al mejor funcionamiento de las personas cuidadoras de un familiar con discapacidad, mediante la movilización de algunos funcionamientos de fondo para desarrollar o alcanzar la plenitud de la EB del Bienestar es en sí, el objetivo de este proyecto de trabajo.

Metodología

El proyecto se ejecutará en 4 pasos:

1ER PASO: Invitar a personas para que participen en el estudio.

2DO PASO: Aplicar PRE cuestionario de stress.

3ER PASO: Taller "Cuidándonos" 3 sesiones donde se aplicarán técnicas de la terapia funcional para lograr la EBS Bienestar.

4TO PASO: Aplicar POST cuestionario de stress

T A L L E R



CUIDÁNDONOS

AV. PASEO DE LAS PLAZAS N. 11 COL. LAS PLAZAS QRO.

2 0 : 0 0 h r s

IMPARTE: ANA ZAMORA | EDNA VILAFRANCA

12
22
29

O
C
T

"HACER DE TI MISMO
UNA PRIORIDAD
DE VEZ EN CUANDO,
NO ES EGOISMO
ES UNA NECESIDAD"

CUESTIONARIO DIAGNOSTICO: GRADO Y FRECUENCIA DE STRESS

INSTRUCCIONES: MARCA UNA SOLA OPCION EN CADA UNA DE LAS 2 CATEGORIAS

1.- Como te sientes físicamente?

- Has notado algun cambio en tu energía, sueño, apetito o en tu salud en general?

2.- Como describirías tu estado emocional actual?

- Te sientes constantemente abrumado/a, ansioso/a, triste o irritado/a?

- Experimentas cambios de humor frecuentes?

3.- Como es tu día a día como cuidador/a?

- Sientes que tienes tiempo para ti mismo/a, o que siempre estas ocupado/a cuidando a la otra persona?

- Como organizas tus tareas diarias?

4.- Has notado alguna alteración en tu comportamiento o en tus relaciones?

- Te resulta mas difícil relacionarte con los demás o sientes que te aislas?

- Tu paciencia ha disminuido?

5.- Que significado le das a la responsabilidad que tienes como cuidador/a?

- Sientes que esta responsabilidad es una carga, un deber o algo mas?

- Como manejas las expectativas que tienes sobre ti mismo/a en este rol?

6.- Has tenido algún cambio en tus hábitos o en tu capacidad para disfrutar las cosas que antes te gustaban?

- Has dejado de hacer actividades que antes te resultaban placenteras?

- Sientes que no tienes tiempo o energía para ellas?

7.- Como te afecta el pensar en el futuro en relación con tu rol como cuidador/a?

- Te preocupa lo que puede suceder a largo plazo?

- Sientes incertidumbre o miedo al respecto?

8.- Como manejas las situaciones inesperadas o de crisis en tu rol de cuidador/a?

- Te sientes capaz de responder de manera efectiva, o te abruma la situación?

9.- Que recursos o apoyos tienes disponibles?

- Tienes personas con quienes puedas hablar sobre lo que estas pasando?

- Tienes acceso a apoyo profesional, como grupos de apoyo de cuidadores?

10.- Como percibes la relación con la persona a la que cuidas?

- Sientes que la relación ha cambiado con el tiempo?

- Como afecta esto a tu bienestar emocional?

11.- Tienes alguna rutina de autocuidado?

- Haces cosas específicas para cuidar de ti mismo/a, como ejercicio, meditación o hobbies?
- Sientes que tienes tiempo para estas actividades?

12.- Sientes que puedes expresar tus sentimientos y preocupaciones?

- Te sientes cómodo/a hablando sobre tus emociones con alguien, o tiendes a guardártelas para ti mismo/a?

13.- Te sientes culpable por alguna razón en tu rol de cuidador/a?

- Hay veces en que sientes que no haces lo suficiente o que no estas cumpliendo con tus expectativas?

14.- Como manejas el agotamiento físico y emocional?

- Has notado que te sientes exhausto/a mas alla del cansancio normal?
- Que haces cuando te sientes asi?

15.- Has experimentado cambios en tu perspectiva de vida o en tus valores?

- Sientes que el cuidado que brindas ha cambiado la manera en la que ves la vida, tus prioridades o lo que consideras importante?

16.- Como te afectan los comentarios o las actitudes de otros hacia tu rol como cuidador/a?

- Te sientes comprendido/a y apoyado/a por los demás?, o sientes que no valoran o no entienden lo que haces?

17.- Tienes momentos en los que sientes que ya no puedes mas?

- Que haces en esos momentos?
- Te has planteado buscar ayuda profesional en esos casos?

18.- Como te sientes respecto a tu propia identidad fuera del rol de cuidador/a?

- Sientes que te defines principalmente por tu rol como cuidador/a?
- O que tu identidad personal se ha diluido en ese papel?.

ESCALA DE MEDICION:

PUNTAJE POR GRADO DE AFECTACION Y FRECUENCIA

MUCHO: 3 PUNTOS

SIEMPRE: 3 PUNTOS

POCO: 2 PUNTOS

C/FRECUENCIA: 2 PUNTOS

CASI NADA: 1 PUNTO

POCAS VECES: 1 PUNTO

NADA: 0 PUNTOS

NUNCA: 0 PUNTOS

Metodología

1ra sesión

- HILOS DE HIERBA (EBS SOLTAR)
- ESPALDA ACURRUCADA (EBS SER TENIDO)
- MASAJE DIAFRAGMATICO (EBS BIENESTAR-SOLTAR)

2da sesión

- TAMBALEARSE (EBS SOLTAR)
- MASAJE CABEZA CABELLOS (EBS SOLTAR)
- MASAJE DIAFRAGMATICO | DIAFRAGMATICO DORSAL (EBS BIENESTAR-SOLTAR)
- IMAGINACION BUCEO (EBS SOLTAR)

3ra sesión

- TERNURA HACIA SI MISMO (EBS BAJAR EL CONTROL | SENSACIONES)
- ACARICIADOS SOBRE EL COLCHON (EBS SER CONTENIDOS | RECIBIR)
- RECORDAR UN APOYO QUE SE TUVO (EBS CONTINUIDAD POSITIVA | SENTIRSE)
- IMAGINACION BARQUITO, LAGOS Y RAPIDO (EBS SER LLEVADOS)

Cuestionarios Iniciales

ESCALA DE MEDICION:

PUNTAJE POR GRADO Y FRECUENCIA DE AFECTACION

MUCHO: 3 PUNTOS

SIEMPRE: 3 PUNTOS

POCO: 2 PUNTOS

C/FRECUENCIA: 2 PUNTOS

CASI NADA: 1 PUNTO

POCAS VECES: 1 PUNTO

NADA: 0 PUNTOS

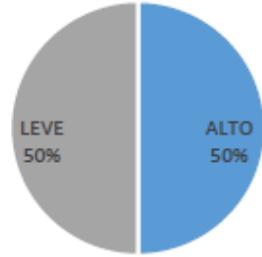
NUNCA: 0 PUNTOS

GRADO DE AFECTACION	PRE- CUESTIONARIO			
	MUESTRA 1	MUESTRA 2	MUESTRA 3	MUESTRA 4
54-72: ALTO, APOYO PROFESIONAL			54	55
36-53: MODERADO, IMPLEMENTAR ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO				
18-35: LEVE, PRESTAR ATENCION A CIERTOS ASPECTOS, MANEJABLE CON ESTRATEGIAS AUTOCUIDADO	33	34		
0-17: BAJO, BUENA GESTION DEL STRESS, IMPORTANTE MANTENER AUTOCUIDADO				
FRECUENCIA DE AFECTACION				
54-72: ALTO, APOYO PROFESIONAL				
36-53: MODERADO, IMPLEMENTAR ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO			43	37
18-35: LEVE, PRESTAR ATENCION A CIERTOS ASPECTOS, MANEJABLE CON ESTRATEGIAS AUTOCUIDADO	23	30		
0-17: BAJO, BUENA GESTION DEL STRESS, IMPORTANTE MANTENER AUTOCUIDADO				

Cuestionarios Finales

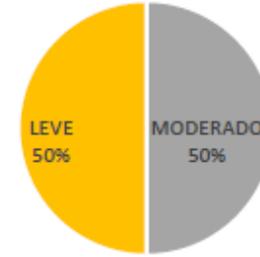
GRADO DE AFECTACION	POST-CUESTIONARIO			
	MUESTRA 1	MUESTRA 2	MUESTRA 3	MUESTRA 4
54-72: ALTO, APOYO PROFESIONAL				
36-53: MODERADO, IMPLEMENTAR ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO			38	50
18-35: LEVE, PRESTAR ATENCION A CIERTOS ASPECTOS, MANEJABLE CON ESTRATEGIAS AUTOCUIDADO	25	19		
0-17: BAJO, BUENA GESTION DEL STRESS, IMPORTANTE MANTENER AUTOCUIDADO				
FRECUENCIA DE AFECTACION				
54-72: ALTO, APOYO PROFESIONAL				
36-53: MODERADO, IMPLEMENTAR ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO				
18-35: LEVE, PRESTAR ATENCION A CIERTOS ASPECTOS, MANEJABLE CON ESTRATEGIAS AUTOCUIDADO				35
0-17: BAJO, BUENA GESTION DEL STRESS, IMPORTANTE MANTENER AUTOCUIDADO	15	17	10	

GRADO DE AFECTACION PRE-CUESTIONARIO



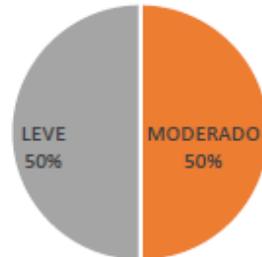
■ ALTO ■ MODERADO ■ LEVE ■ BAJO

FRECUENCIA DE AFECTACION PRE-CUESTIONARIO



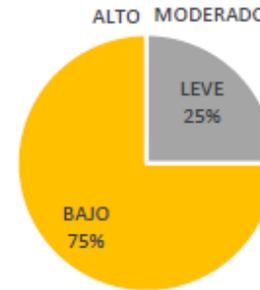
■ FRECUENCIA DE AFECTACION pre ■ ALTO ■ MODERADO ■ LEVE ■ BAJO

GRADO DE AFECTACION POST-CUESTIONARIO



■ ALTO ■ MODERADO ■ LEVE ■ BAJO

FRECUENCIA DE AFECTACION POST-CUESTIONARIO



■ ALTO ■ MODERADO ■ LEVE ■ BAJO

Conclusiones

En una sesión se logra ver cambios corporales momentáneos en la persona, por lo que si se logrará dar continuidad a las sesiones se podrían ver avances significativos.

Aún con las pocas sesiones los comentarios de las pacientes fueron positivos, expresando el bienestar que sentían al termino de las sesiones.

Basándonos en el testimonio de Anabell durante la formación actual la reconstrucción de EBS puede ayudar a mejorar la calidad de vida de una persona cuidadora, así como la de la persona cuidada.

Gracias

Edna Villafranca
Anabell Zamora