

“Programa Psicoafectivo para cuidadores-familiares de personas con demencia”.

La Universidad
en Internet



Presentación programa psicoafectivo



M.C. 1. 14 de Noviembre de 2014.

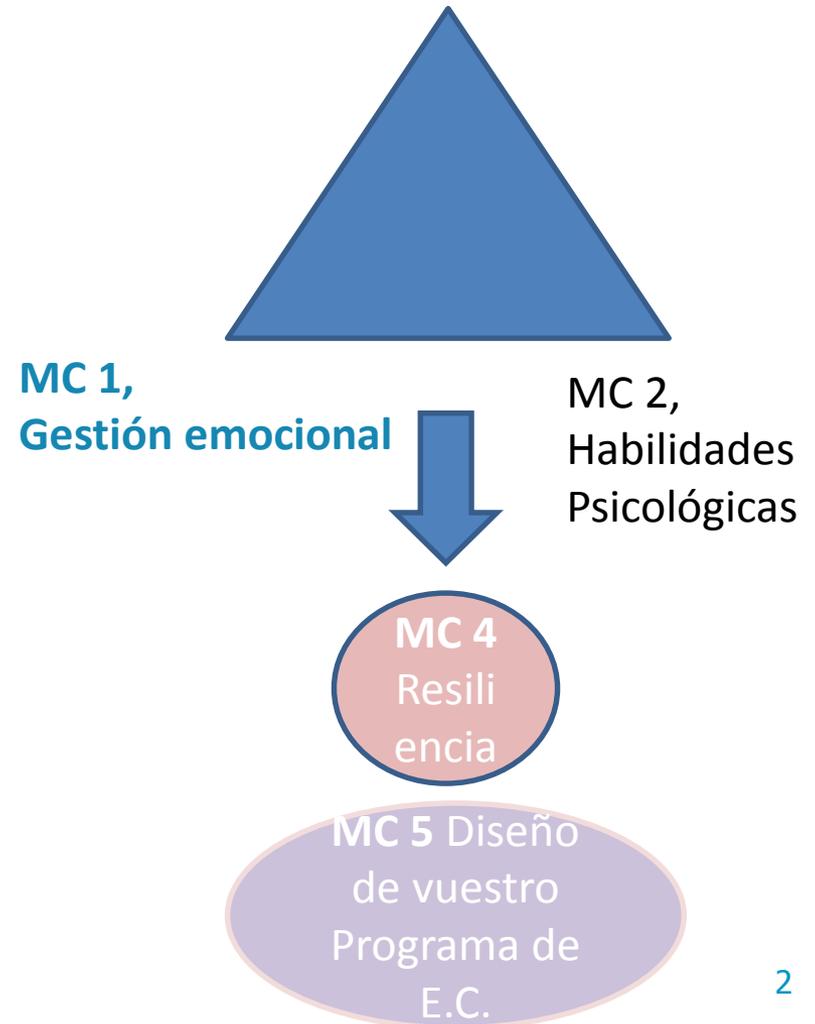
M.C.2. 28 de Noviembre de 2014

M.C.3. 5 de Diciembre de 2014

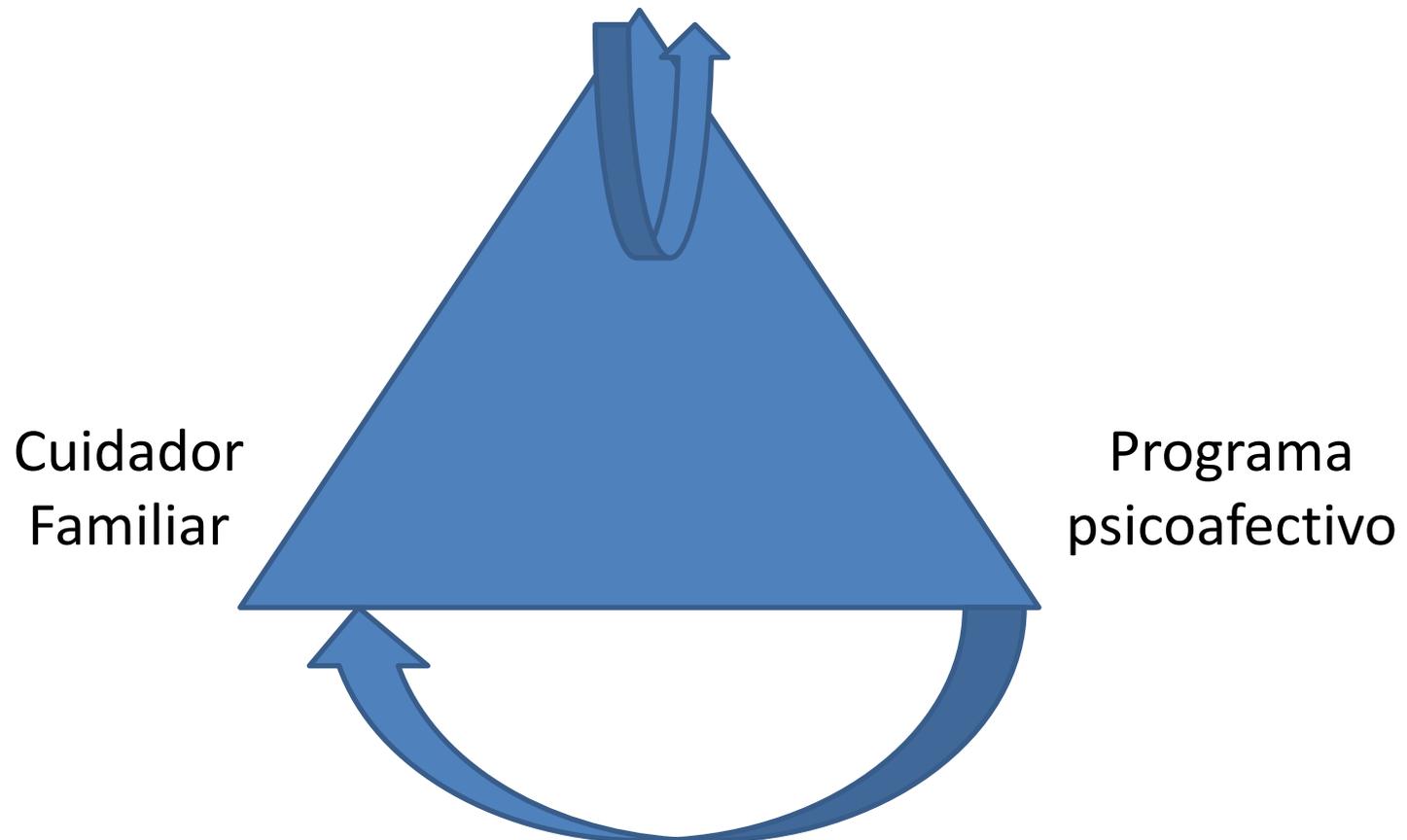
M.C.4. 12 de Diciembre de 2014

M.C.5. 19 de Diciembre de 2014

MC 3, I.Mindfulness.
¿Dónde pones tu Atención?



Persona con demencia: necesidades físicas,
funcionales, **psicológicas y afectivas**



Programa psicoafectivo: origen y objetivo general.

¿qué es un programa psicoafectivo?

Es un programa psicológico que te ayudará a desarrollar recursos personales para evitar la sobrecarga emocional y psicológica, que prolongada en el tiempo puede derivar en un síndrome de burnout; fomentar el contacto y la relación con tu familiar con demencia y desarrollar tu autoconocimiento.

¿cómo nace?

Nace de la experiencia profesional diaria, durante más de 10 años, de contacto e intervención con personas con demencia y sus familias.

¿qué objetivos tiene?

Autogestión emocional, aprender habilidades psicológicas propias, desarrollar la atención plena, descubrir nuestra resiliencia y diseñar un pequeño programa de estimulación cognitiva en el domicilio.

MC 1.-Gestión de Emociones

Gestión de emociones.

**El objetivo de nuestra primera Masterclass es...
ayudar a los familiares de personas con demencia a...**

**...Identificar, Gestionar y Elaborar las Emociones
asociadas durante el proceso de la enfermedad.**

**Daremos un espacio a nuestras emociones y
aprenderemos a gestionarlas.**

1. Bienvenida y presentación

RUEDA DE PRESENTACION...

Todos los que estamos aquí compartimos vivencias comunes..en torno a las experiencias vitales que afrontamos ante un proceso de demencia.

Presentación asistentes...

¿Qué veremos hoy?

- 1.Bienvenida y presentación
- 2.Breve ejercicio de relajación para focalizar una situación determinada.
- 3.Introducción gestión emocional
- 4.Emociones básicas
- 5.Gestionar vs. Controlar
- 6.Emociones primarias y secundarias
- 7.Maitri. Amigarnos con nuestras emociones
- 8.Pre-duelo
- 9.Autoregulación y desidentificación.
- 10.Propuesta para la semana
- 11.Webgrafia y bibliografía.

2.-Breve ejercicio de relajación.

Hago una respiración profunda...dejando que el aire llegue bien abajo..hacia el abdomen.

Trate de alinear su conciencia con la respiración.
Sienta el aire entrar y salir siguiendo el recorrido con su atención.
Disfrute de ir relajándose sin autoexigirse.

No se autopresione para serenarse, al cabo de un tiempo la mente comenzará a aquietarse. Los contenidos de la conciencia se van desacelerando...deje que sus pensamientos queden así en suspensión...sin luchas para dejar su mente en blanco.
Ahora más sereno haremos este ejercicio de focalización.

Concentre su atención en una **situación** reciente en la cual vea sí mismo vinculándose con su familiar. Como si fuese bajo un microscopio

2.-Breve ejercicio de relajación.

¿QUÉ SENSACIONES SE PRODUJERON EN SU CUERPO AL ESTAR EN ESA CIRCUNSTANCIA?

¿QUÉ EMOCIONES SINTIÓ? (no sólo las evidentes, sino también las que están en capas más profundas de la conciencia).

R

3. Introducción gestión emocional.

Para encaminarnos hacia el tema de las emociones tendríamos que enunciar primero que trabajar con ellas implica entrar en un complejo entretejido interno en el cual usualmente hay **confusión**. Poner orden en esa confusión es la tarea que todo ser humano se ve necesitado de hacer, sobre todo empujado por el dolor.

Emoción=movimiento, impulso.

Tomamos decisiones racionales-----en su base están las emociones ...¿Cómo influye esto en nuestra toma de decisiones diaria?

4. Emociones básicas

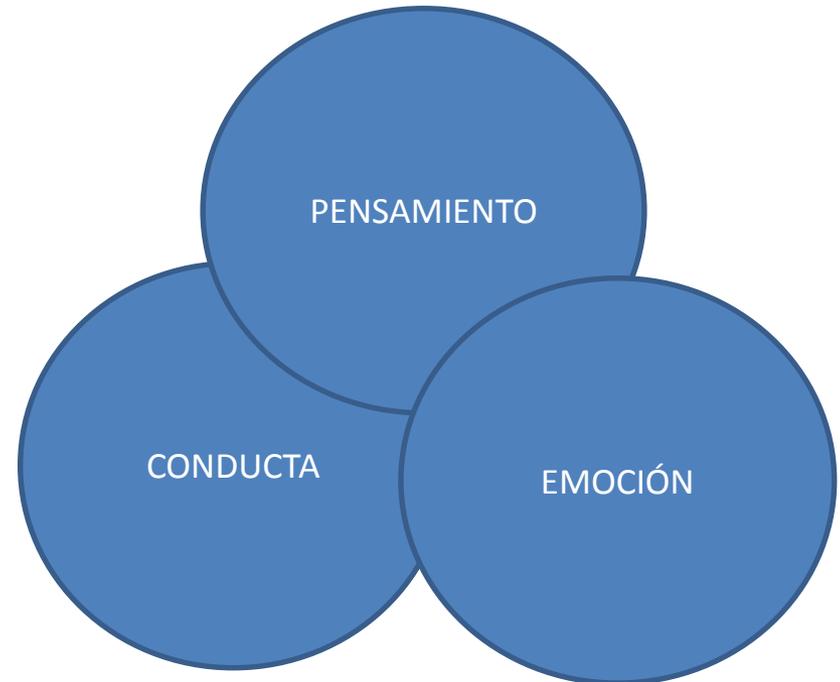


5. Gestionar vs. controlar

Gestionar vs. Controlar.

Alinear P-E-C=CONSISTENCIA

- Ideas autolimitantes, darse cuenta, parada de pensamiento, compensar.
- No identificarse con la emoción, observarla sin juzgar. Yo no soy sólo esta emoción. “Neti, neti”, modelo de la Filosofía india.
 - Mantener tu centro
 - Generar conductas de asertividad, compasión y amor.



5. Gestionar vs. controlar

Puedo tener muchas emociones al mismo tiempo. Los seres humanos somos complejos. No se trata de reprimir una emoción, sino de **ampliar la visión** y observarlas todas .

Desarrollar la **Autoobservación** (se trata de conservar atención desapegada de lo que se percibe, como detrás de todos los contenidos mentales.. si se distrae..obsérvelo y vuelva). El observador (conciencia testigo da un paso atrás y observa sin juzgar, sin rechazar..). Esto se hace desde una **actitud neutra y ecúanime**. Esto es desarrollar la Plena Atención (veremos más adelante con la MC Mindfulness). Por la cual el observador simplemente ve el fenómeno de la emoción tal como se despliega, tal como acontece. El observador entonces atestigua sin apegarse y sin rechazar.

De todas las emociones que tengo puedo ACEPTARLAS SIN JUZGAR Y encontrar una coherencia entre lo que Pienso-Siento y Hago. Al contrario de AUTOMATIZAR, cómo observador consciente puedo decidir.

6. Emociones primarias y secundarias

QUÉ SIENTO ACERCA DE ESTO QUE SIENTO?

Además de las **emociones primarias**, tenemos también **emociones secundarias**.
Generamos **emociones autoprovocadas**, en función de nuestra capacidad de **pensar** y de **imaginar**.

Estos dos mecanismos propios del ser humano hacen que nuestra vida emocional sea de alta complejidad.

Las emociones **primarias** son las que se manifiestan ante un estímulo, cualquiera sea éste, interno o externo (igual que le sucede a todo animal).

Las emociones **secundarias** son las que se disparan **en relación a la emoción primaria**. Esto significa que sentimos algo respecto de nuestro sentir: **nos da vergüenza** sentir miedo, **nos enoja** sentir vergüenza, **nos produce culpa** estar contentos... Esto es propio del animal humano. Y, como veremos, es una causa importantísima de enemistad consigo mismo, de fricción, de dolor.

Las emociones autoprovocadas: También a diferencia del resto de los animales, los humanos tenemos el don y la dificultad de ser capaces de pensar y de imaginar (un don que, si no se lo administra con conciencia, convierte nuestra vida en un laberinto de espejos).

7. MAITRI. Amigarnos con nuestras emociones

MAITRI. Amor incondicional hacia mí mism@.

El cuidador de una persona con demencia a menudo puede sentir, frustración, culpa, enfado o tristeza y después sentirse mal por sentir esto que siento...Se trata de aceptar cada emoción, sin juzgar, observar las emociones “negativas” GENTILMENTE.

“El otro día me paso que estaba esperando la ambulancia y me enfadé porque llegaron tarde...”

Ese enfado sería la emoción que surge ante un hecho. Las emociones secundarias serían:

- Sentir CULPA por haberme enfadado
- VERGÜENZA
- SANA HONRA SANO ORGULLO por haberme ENOJADO, por haberme permitido enojar y poner límites y hacer efectivos mis derechos...¿cómo he mostrado mi enfado?

8. Pre-Duelo

PRE-DUELO

En el caso de personas con demencia se habla de un pre-duelo, ya que los familiares asisten a una pérdida progresiva de la identidad de su familiar.

Fases del duelo

Negación

Ira/enfado

Tristeza

Aceptación

El transitar por cada una de ellas adaptativamente permitirá una elaboración correcta de dicho acontecimiento emocional y por ende un cuidado afectivo de calidad.

9. Autoregulación emocional y desidentificación.

Autoregulación emocional.

La no resistencia a ningún contenido interno produce una autoregulación de la psique y con ello la opción de una conducta integrada y congruente.

Desidentificación.

Cuando no luchamos con lo que sentimos, y le damos cabida a todo lo que es, la agitación disminuye y la lucha interna va cesando y vamos encontrando un lugar interno que no participaba, un eje de calma en medio de la tormenta.

10. Propuesta para la semana.

DIARIO PERSONAL DE HÁBITOS EMOCIONALES

FECHA

SITUACIÓN:

PENSAMIENTO:

EMOCIÓN Y SENSACIÓN CORPORAL:

ACCIÓN O CONDUCTA:

¿QUÉ OTRA COSA PODRÍA HABER HECHO?

*En una **antigua metáfora** se representa a la conciencia como un río, y al flujo de contenidos internos como lo que flota en esas aguas: troncos, hojas, botellas vacías, y aún los peces mismos.*

Habitualmente somos arrastrados por la corriente, sobre todo cuando nos vemos envueltos en el vértigo de los remolinos emocionales.

Observarse implica comenzar a "sacar la cabeza del agua", hasta que algo nuestro aprenda a mirar el río desde la orilla...



Webgrafia y Bibliografía.



Serendipity-psico.blogspot.com

Redsocialserafin.blospot.com

Vinculos: conociéndonos a través de los demás

Ed. Digital. Virginia Gawel & Eduardo Sosa.

Centrotranspersonaldebuenosaires.com/ar

El autoconocimiento, la “Píldora” para el envejecimiento activo. Elena Cárdenas.
Revista de análisis Transaccional. Órgano de difusión APPHAT, 2, 2013:79-90



www.psicologiaactiva.es
687-64-44-46
elena@psicologiaactiva.es

psicología  activa

*Muchas
Gracias*