

Sigo
siendo
yo

VII Congreso Nacional de Alzheimer

Málaga. 9, 10 y 11 de noviembre de 2017

EL TRABAJO CON LOS CUIDADORES

PRÁCTICA Y ANÁLISIS DE LA ATENCIÓN EN EL SOPORTE INDIVIDUAL

Vera Noguera Gutiérrez

Psicóloga de AFA Vallés Occidental



ASSOCIACIÓ
FAMILIARS
ALZHEIMER
VALLÈS OCCIDENTAL

TRABAJO PREVENTIVO



INFORMAR SOBRE LA ENFERMEDAD Y SOBRE EL CUIDADO

1. Sintomatología y procesos de la enfermedad
2. Necesidad del entorno para seguir el cuidado
3. Seguramente van a tener dudas y pueden errar
4. Pueden llegar sentimientos como: frustración, miedo, incapacidad, tristeza, rabia ...
5. Recursos que existen
6. Anticiparse al conflicto – acudir a talleres, guardar espacios de ocio i bienestar, ...

*Sigo
siendo
yo*



AFECTADO



CUIDADOR

DERECHOS



DEBERES



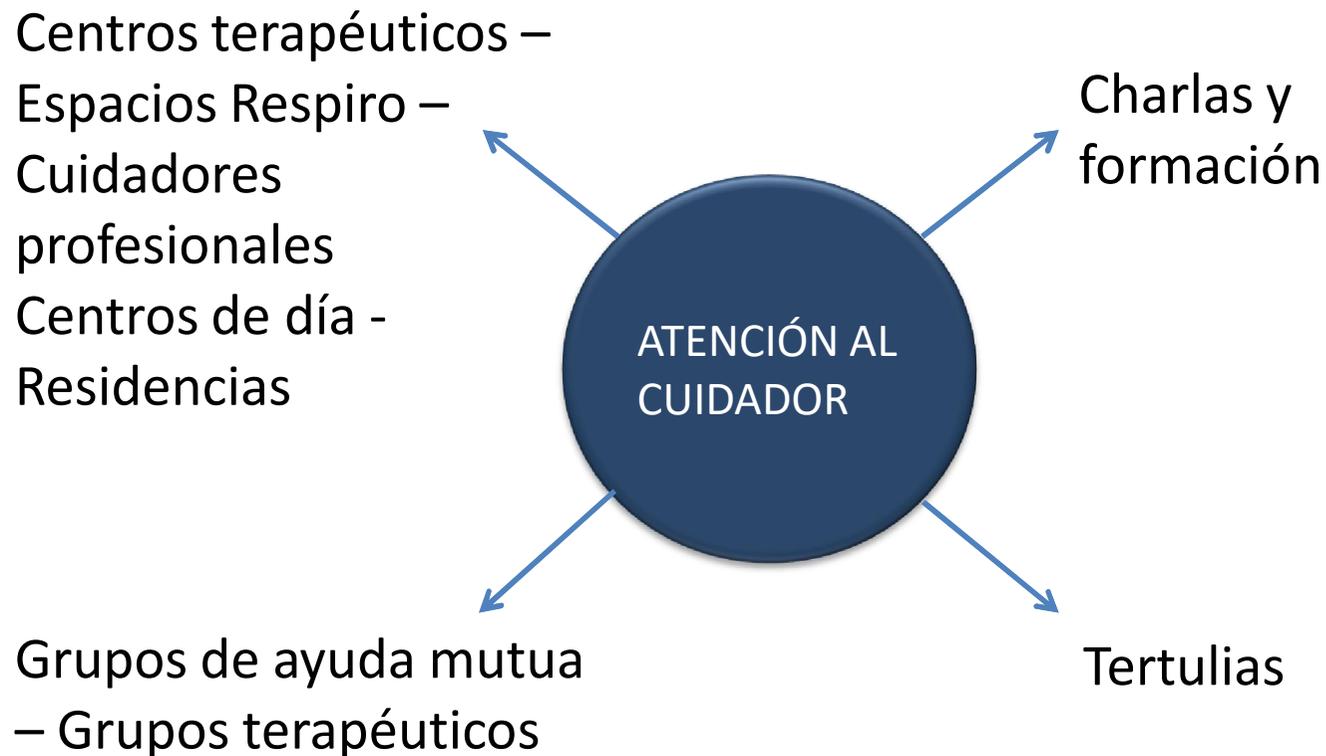


ESCUCHAR LA VIVENCIA DE OTRA PERSONA QUE HA VIVIDO UNA SITUACIÓN SIMILAR

- “ La vivencia es incorporada desde la cognición pero en formato vivencial y emocional
- “ Generan dos situaciones:
 - . Se vean alejados del caso
 - . Mantengan respeto y tomen medidas
 - . Copien modelos funcionales



RECURSOS DE LA PERSONA QUE CUIDA



Sigo
siendo
yo





CUANDO PIEDEN ATENCIÓN INDIVIDUAL



¿PORQUÉ VIENEN?

- “ LIBERAR - VACIAR
- “ ELABORAR EL PROCESO DE DUELO
- “ SOLUCIONAR ALGUN CONFLICTO QUE NO LOGAN ELLOS MISMOS
- “ PAUTAS DE CÓMO DAR UNA MEJOR ATENCIÓN
- “ SENTIRSE MENOS SOLOS



**CUANDO EL CAMBIO NO SE PRODUCE
Y HACE FALTA ALGO MÁS**



CUESTIONES PREVIAS

ACTIVIDAD PSICOTERAPÉUTICA, NO PSICOTERAPIA

No se trabaja una psicopatología y no vienen para un trabajo de autoconocimiento, sino que se han encallado en un proceso de cuidado

Los recursos e instrumentos psicoterapéuticos nos sirven pero debe usarse para otro objetivo



PERSPECTIVAS COMO ENCUADRE

- “ Humanismo: no creer que uno mismo sabe más que el “cliente”
- “ Psicoanálisis: facilitar indirectamente que el protagonista vaya descubriendo qué le sucede
- “ Constructivismo: trabajo con constructos y dilemas
- “ Sistémica: valorar las jerarquías y las alianzas.
Homeostasis familiar

No buscar los porqués a los problemas, sino encontrar una fórmula que ayude a flexibilizar y a encontrar soluciones.

Sigo
siendo
yo

Acompañar más que confrontar

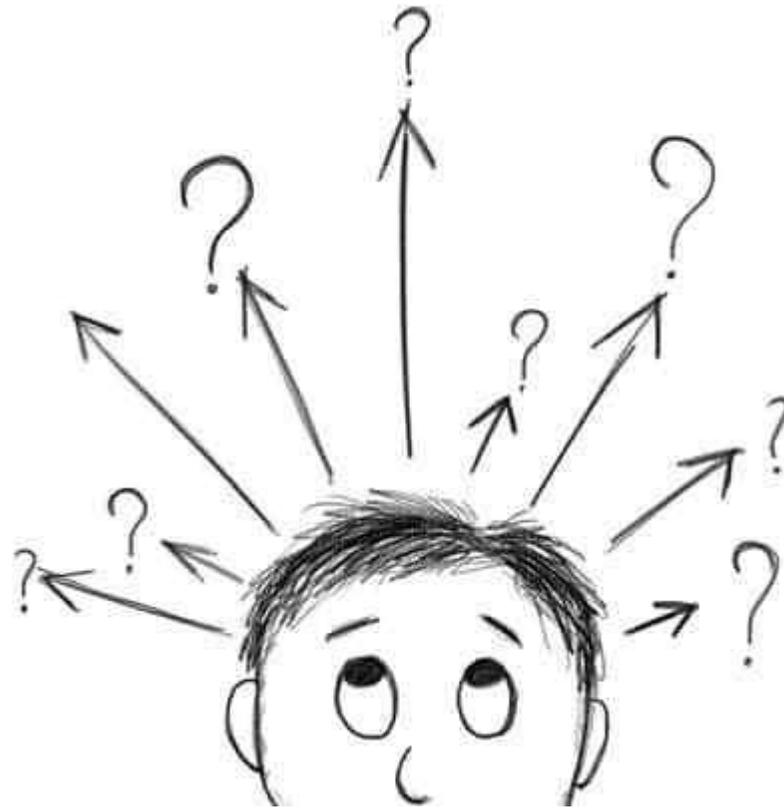


Sigo
siendo
yo

¿QUÉ HACER?

Sigo
siendo
yo

Indagar que está pasando





**PONER PALABRAS QUE AYUDAN A EXPRESAR
Y A DEFINIR LO QUE PASA.**

**ES LA MANERA DE HACER LO SUYO Y DAR
OPCIÓN A CAMBIO.**



¿CÓMO HACERLO?



EL ARTE DE PREGUNTAR

- “ Una buena pregunta flexibiliza el pensamiento
- “ Las preguntas indirectas facilitan las respuestas

¿Qué necesitas recibir? → ¿Qué te gustaría recibir?



PROCESOS QUE AFECTAN INTERVENCIÓN

- ” Rol “ser reconocido” – ¿Hasta cuando vas a recibir este reconocimiento? ¿Qué te aporta?
- ” Rol “el único” – ¿En qué situaciones necesitas a los demás? ¿Qué crees que implica el cuidado?
- ” Dilemas implicativos - ¿Qué quiere decir “x”?
Desarrollar hasta llegar al juicio de valor



DIFICULTADES

Cuando les desbordan las emociones

Cuando no creen en sus recursos y habilidades

Exigencia

Anteriores experiencias

Tener miedo

INTERVENCIÓN

Empatía cognitiva – Poner palabras a las emociones les ayuda a entender

Empoderar

Romper con los deberes

Encuentren sus diferencias

Transmitir que estaremos ahí

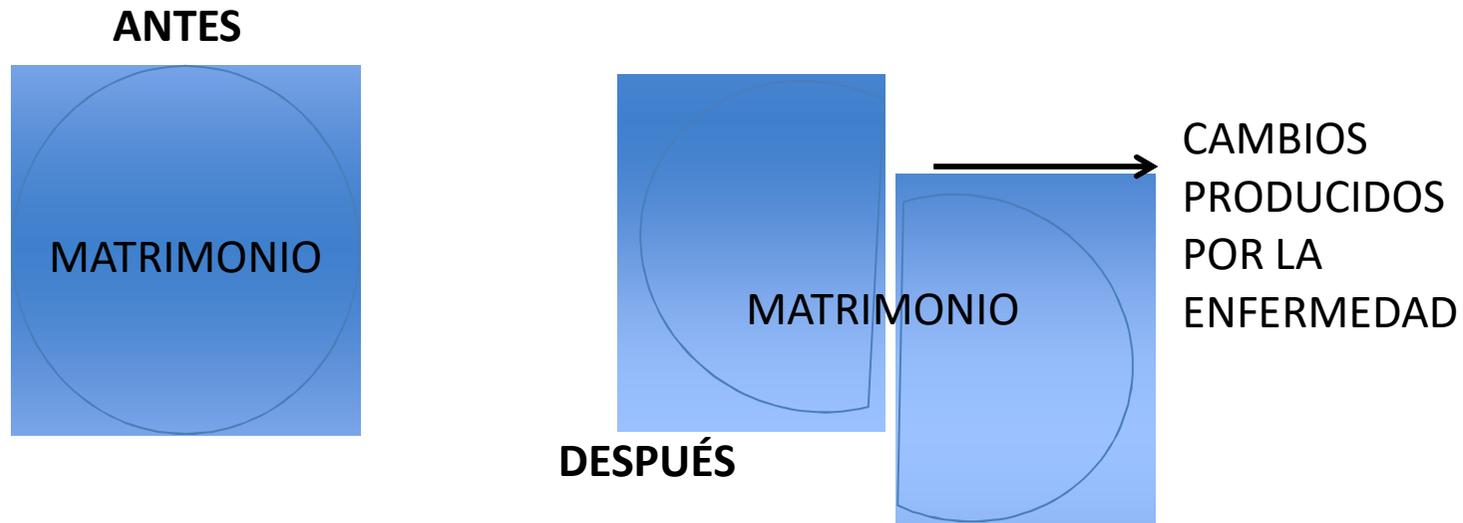
Sigo
siendo
yo

CÓNYUGUES

- ” Entra una tercera persona en la relación
- ” La relación ya no funciona como tal



Desaparecen ciertos gestos que ayudan a dejarse de percibir como tal





DESCENDIENTES

- “ Lucha por delegar. Cuando todos miden sus esfuerzos al cuidar. “Yo hago más que el otro”
- “ Afinar la mirada hacia el otro. (sumar vs. restar)
- “Seguro que él o ella hace alguna pequeña cosa por tu padre, aunque sea un detalle. Qué sea así ya suma en el cuidado, y tal vez a tu padre ya le aporte”
- “Es posible que ahora empieces a sentir más el peso del cuidado”



CUANDO SE COMPARAN

“ Es importante indagar

¿Para que hace todo ese esfuerzo? ¿Qué espera? ¿Qué busca? ¿Qué le falta?

Las respuestas tienen que venir de ellos, no hablar desde el otro. Cuando suceda modifiquemos el discurso



PARANTELIZACIÓN

- “ Cuando alguien es la extensión de una o de las dos figuras paternas, se comporta y piensa igual que su o sus progenitores
- “ Aunque sea en un detalle, ¿en que cosas os diferenciáis?

El trabajo hay que hacerlo poco a poco afianzar antes la alianza terapéutica. Si en el trabajo intuyen que se quiere separar aunque sea de manera simbólica al padre o madre, cerraran la intervención. Suelen sufrir mucho durante todo el proceso



QUIEN CUIDA A QUIEN NO CUIDÓ

IDEALIZACIÓN

” Qué entiendes tu por cuidado? ¿Qué significa cuidar?

Delimitar y desmitificar

QUIEN CUIDA A QUIEN DESCALIFICÓ AL CUIDAR

ELABORACIÓN

” ¿De que manera quieres cuidar? ¿Que límite te marcas?

Delimitar el eje de coordenadas frente al cuidado



DELIMITAR

QUIERO \neq SIENTO

SIEMPRE HAY ALGUIEN QUE QUEDA DESATENDIDO



MIRADA HACIA LO POSITIVO

CUANDO SE TRABAJA CON LO QUE DUELE Y/O MOLESTA
SUELEN **VACIARSE Y/O REDEFINIR** LA
SITUACIÓN DE OTRA MANERA

POR ELLO ES IMPORTANTE LLENAR ESE VACIO CON UNA
MIRADA POSITIVA, QUE SEA MÁS LLEVADERO

- ” No ha sido cómo querías, pero ¿qué has recibido?
- ” ¿Qué has sabido hacer con lo que has recibido de él o ella?



GRACIAS

VERA NOGUERA GUTIÉRREZ
PSICOLOGA DE AFA VALLÉS OCCIDENTAL
núm col. 20730 COPC
psicologa@afavalles.com

Casa de Cultura, c. Castellví 8, 08172. Sant Cugat del Vallès
T. 93.589.13.82
Martes 9h - 14h, jueves 9h - 12h

www.afavalles.com - instagram afavalles
facebook Associació Familiars Alzheimer