

Tècniques de disminució de l'estrés per a persones cuidadores de persones grans dependents

Manuel Grau Contreras, Psicòlego

01/10/2020

Amb el suport de:

ÍNDICE

1. CONCEPTO DE LA SOBRECARGA DEL CUIDADOR
2. TÉCNICAS DE DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS
3. LA RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA Y ABDOMINAL
4. LA IMAGINACIÓN GUIADA
5. LA TÉCNICA DE LA RELACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON

Concepto sobrecarga de cuidador

- La sobrecarga del cuidador es un **concepto** que hace referencia a un conjunto de problemas que pueden aparecer y ser experimentados cuando una persona brinda cuidados a otra.
- Estos problemas pueden tanto emocionales, psicológicos, físicos y económicos.

Para que se dé la sobrecarga tiene que haber:

- Figura del **cuidador**.
- Persona dependiente que necesite cuidados.

Concepto sobrecarga de cuidador

- Hay dos dimensiones en la sobrecarga: **objetiva** y **subjetiva**.

DIMENSIÓN OBJETIVA



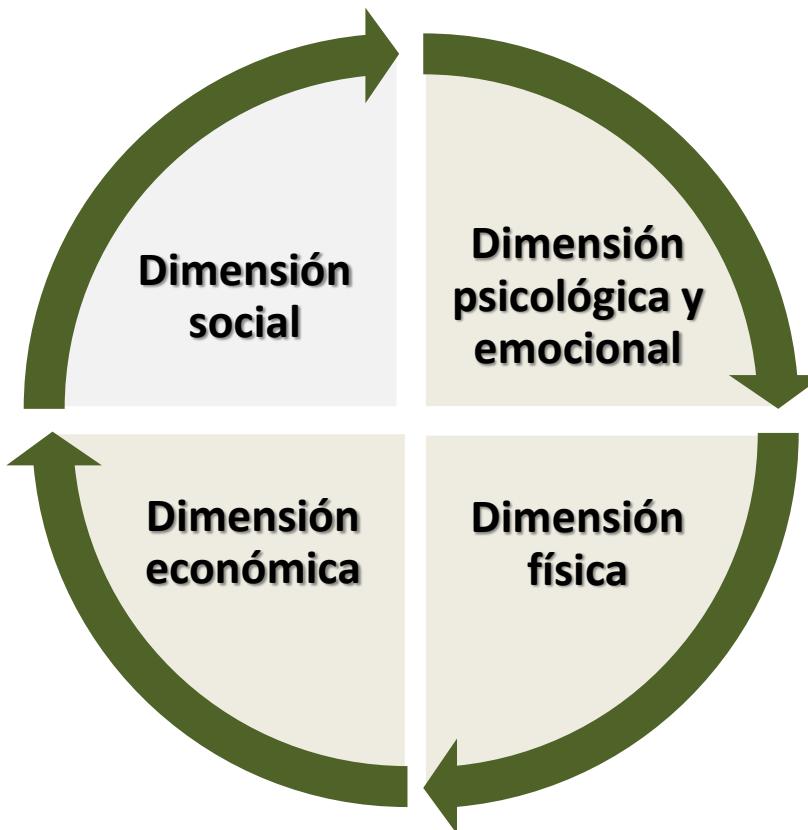
necesidades atención al mayor + ayuda y recursos disponibles

DIMENSIÓN SUBJETIVA



Sensación subjetiva de desbordamiento. Situación sobrepasa las habilidades del cuidador.

Concepto sobrecarga de cuidador



Técnicas de disminución del estrés

- Existen diferentes técnicas con el objetivo de reducir niveles de estrés y ansiedad producidos por diversas causas, situaciones, patología o trastornos.
- Son técnicas extrapolables a dicha sintomatología provocada por **todo tipo de circunstancias y situaciones .**

En este trabajo no vamos a centrar en dos



SOBRECARGA
ASOCIADA AL
CUIDADO



COVID-19

Técnicas de disminución del estrés

Existen diferentes tipos:

- Técnicas respiratorias.
- La imaginación guiada.
- La relajación progresiva de Jacobson.



Técnicas respiratorias

- Tanto la relajación como la respiración han sido y se consideran técnicas psicológicas **fundamentales** e **imprescindibles** especializadas en la reducción de síntomas como el estrés , la ansiedad y la activación excesiva.
- La respiración es el **proceso** que permite la activación metabólica del organismo.
- El ritmo en la actividad respiratoria del organismo depende de la actividad del organismo, no obstante, los distintos patrones de respiración del organismo se pueden modificar de diferentes maneras(M. Choliz)
- La respiración está directamente relacionada con la activación del organismo. Puede tanto reducir niveles altos de ansiedad , como provocarlos.

Técnicas respiratorias

Existen diferentes tipos de respiración:

Respiración costal

- Patrón respiratorio más superficial, el más frecuente y el menos saludable. El aire se centra en la zona clavicular y en las costillas superiores.

Respiración diafragmática

- Respiración donde se trabaja el diafragma. Se produce gran movilidad de las costillas inferiores y la parte superior del abdomen.

Respiración abdominal

- El tórax permanece inmóvil siendo el abdomen el que trabaja.

Técnicas respiratorias

- Existen muchos tipos de ejercicios respiratorios, y que por tanto tienen objetivos diferentes.

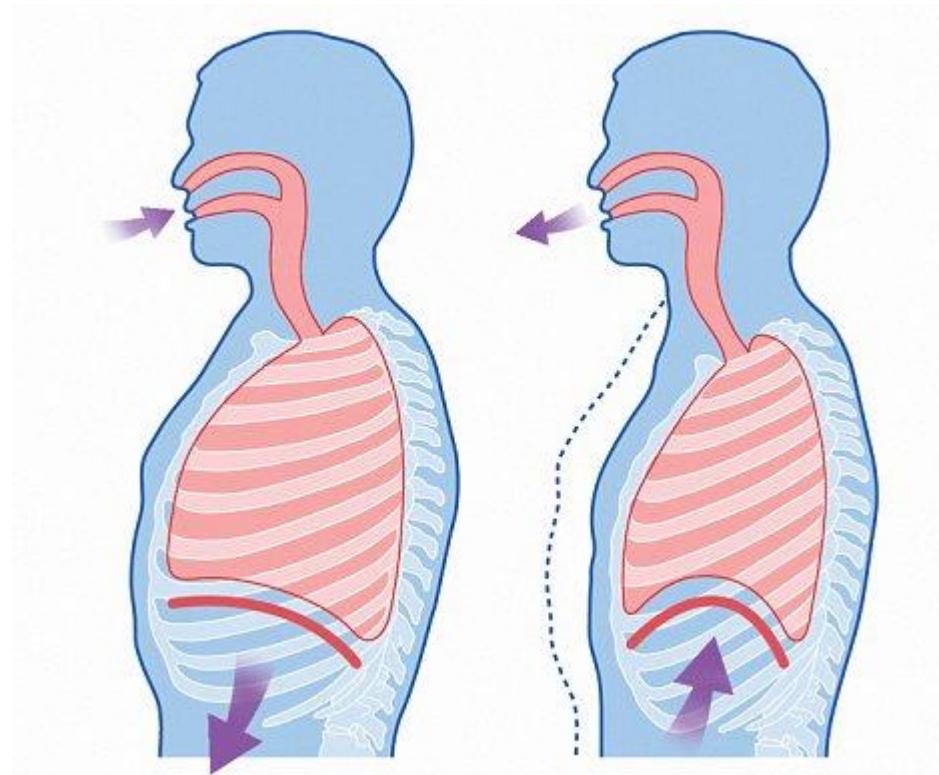
Consideraciones generales

- **Posición:** Sentado, con los ojos cerrados y ropa cómoda.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Objetivo:** reducir nivel de activación a lo largo del día así como niveles de ansiedad.
- **Período:** Semanal

Técnicas respiratorias

Tres ejercicios propuestos

1. Respiración profunda
2. Respiración contada
3. Respiración a tres



La imaginación guiada



- La imaginación guiada es **una técnica** que propone la visualización mental de **imágenes ,situaciones, sensaciones y emociones** como medio para alcanzar un estado de relajación así como para reducir estados de **ansiedad y estrés**.
- Mediante una serie de instrucciones verbales, se induce al organismo a experimentar mentalmente estados de tranquilidad, sosiego y relajación mental.
- La visualización es una herramienta muy eficaz para conseguir un mayor y mejor control de la mente, de las emociones y del cuerpo. También persigue el objetivo de efectuar los cambios deseados en el comportamiento.

La imaginación guiada

Consideraciones previas antes de realizar los ejercicios:

- Se recomienda realizar un entrenamiento previo en imaginación antes de realizar ejercicios más completos que requieran más concentración y habilidades imaginativas más complejas.
- La eficacia de estas técnicas depende mayormente de la confianza, deseo y aceptación que tengamos para con ellas, así como de la práctica continuada.
- Es indicativo comenzar el ejercicio con un estado previo de relajación y tranquilidad. Para ello nos podemos comenzar con varias respiraciones profundas.
- Mantener los ojos cerrados e implicarse activamente en el ejercicio.
- Debe finalizarse de manera gradual.

La imaginación guiada

Imaginación de imágenes

intenta imaginar durante unos 5segundos cada una de estas imágenes:

- Un roble.
- Un despacho de oficina.
- Una forma: círculo, triángulo, cuadrado.
- Un perro
- Un caracol.
- Un velero.
- Un botón.
- Un rinoceronte
- Un estadio de futbol
- Una trenza de cabello.
- Una estufa

La imaginación guiada

Ejercicio de la naranja

Imaginemos, con los cinco sentidos, una naranja:

- VISTA
- OÍDO
- OLFATO
- GUSTO
- TACTO



La imaginación guiada

Visualización de un paisaje y de una situación



La técnica de la relajación progresiva de Jacobson

- La técnica de la Relajación Progresiva de Jacobson **RMP** es una técnica de relajación creada por Edmund Jacobson en 1929.
- Bernstein y Borkovec (1973) realizan una adaptación más breve que la original, de entre 30- 40 minutos.
- Es una de las técnicas más célebres y reconocidas en el mundo para reducir niveles de ansiedad y el estrés así como la reducción de **la activación general del organismo**.
- Consiste en trabajar el mecanismo tensión-destensión en un conjunto de cuatro grupos musculares.

La técnica de la relajación progresiva de Jacobson

Mediante la combinación de la tensión y la distensión muscular, se trabajan las siguientes habilidades:

Percibir la presencia de presión en los músculos del cuerpo trabajados.

Reducir todo lo posible la tensión presente en los músculos.

Relajar diferencialmente los músculos mientras se realizan actividades cotidianas.

Se trabajan cuatro grupos musculares:

Grupo I  Mano, antebrazos y bíceps.

Grupo II  Cabeza, cara y cuello. Frente, nariz, ojos, mandíbula, labio y lengua.

Grupo III  Tórax, estómago y región lumbar.

Grupo IV  Muslos, nalgas , Pantorrillas y pies.

La técnica de la relajación progresiva de Jacobson

Consideraciones previas al ejercicio

- Ambiente agradable, relajante y sin estresores.
- Ropa cómoda, postura relajada , preferiblemente sentado/a.
- Una vez aprendido el ejercicio, es recomendable seguir una secuencia ordenada y procurar que sea la misma en cada una de las prácticas del ejercicio.
- El objetivo final es una vez aprendido el ejercicio , realizarlo por grupos musculares, y en situaciones cotidianas (denominada relajación disimulada).

La técnica de la relajación progresiva de Jacobson

Ejercicios tensión relajación:

- 1. **Mano y antebrazo dominantes**
- 2. **Bíceps dominante**
- 3. **Mano y antebrazo no dominantes**
- 4. **Bíceps no dominante**
- 5. **Frente**
- 6. Parte superior de las **mejillas y nariz**
- 7. Parte inferior de las **mejillas y mandíbulas**
- 8. **Cuello y garganta**
- 9. **Pecho, hombros y parte superior de la espalda**
- 10. Región **abdominal o estomacal**
- 11. **Muslo dominante**
- 12. **Pantorrilla dominante**
- 13. **Pie dominante**
- 14. **Muslo no dominante**
- 15. **Pantorrilla no dominante**



¡Gracias por
vuestra atención!

