Comunicando coas nosas emocións

III Xornada AGEFEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

Chelo Carballal Balsa

SERVIZO GALEGO de SAÚDE | Subdirección Xeral de Saúde Mental e Drogodependencias

Felicidades por esta iniciativa

III Xornada 2012

En los ultimos 2.000 años

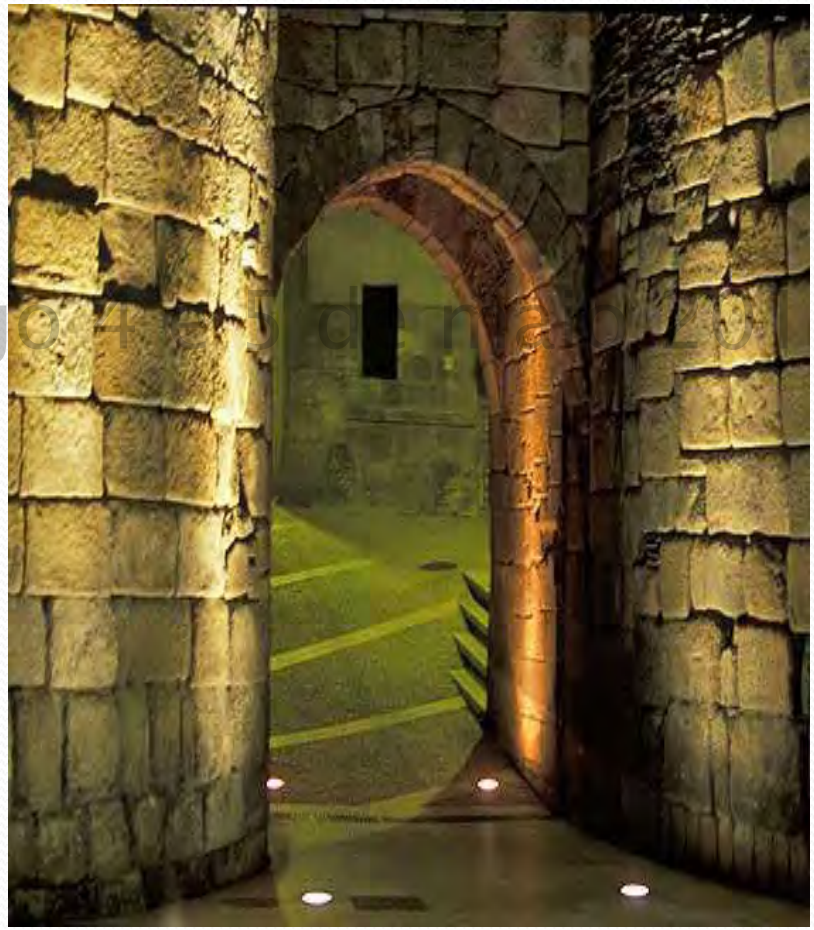
- La cultura occidental afirmo que solo la inteligencia y la razón eran de fiar, que las emociones eran peligrosas, que para crecer como seres humanos la razón era la única guía.

III Xornada AGTEEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

En los últimos 20 años

- Las emociones están en el inicio de nuestros impulsos hacia la acción.
- Sin ellas no se puede vivir ni decidir.

III Xornada AGEFEC Lugo 4 de marzo 2012



Inteligencias múltiples *Howard Gardner*

- lingüística
- ecológica
- verbal
- lingüística
- intrapersoal
- espacial
- quinestésica
- musical
- lógica
- matemática.

III Xornada AGEFEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

- Gardner : *inteligencia intrapersonal y de inteligencia interpersonal,*
- *Goleman: inteligencia emocional y inteligencia social.*

Inteligencia..esta formada por..

- Por un conjunto de variables como la atención, la capacidad de observación, la memoria, el aprendizaje, las habilidades sociales, etc., que le permiten enfrentarse al mundo diariamente.

III Xornada AGEEEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

El ser humano va mas alla…

- Desarrollando una capacidad de iniciar, dirigir y controlar nuestras operaciones mentales y todas las actividades que manejan información

III Xornada AGEEEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

También es…….

- La inteligencia es la capacidad de asimilar, guardar, elaborar información y utilizarla para resolver problemas, cosa que también son capaces de hacer los animales e incluso las computadoras.

III Xornada AGEFEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

….y además

- Tenemos la capacidad de integrar estas actividades mentales y de hacerlas voluntarias, en definitiva de controlarlas, como ocurre con nuestra atención o con el aprendizaje, que deja de ser automático como en los animales para focalizarlo hacia determinados objetivos deseados.

III Xornada ACEEEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

…y también…..

- Aprendemos, reconocemos, relacionamos, mantenemos el equilibrio y muchas cosas más sin saber cómo lo hacemos.

III Xornada AGEFEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

…….Las emociones …

- Las emociones son producto de una combinación compleja de aspectos fisiológicos, sociales, y psicológicos dentro de una misma situación polifacética, como respuesta orgánica a la consecución de un objetivo, de una necesidad o de una motivación.

III Jornada AC EFEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

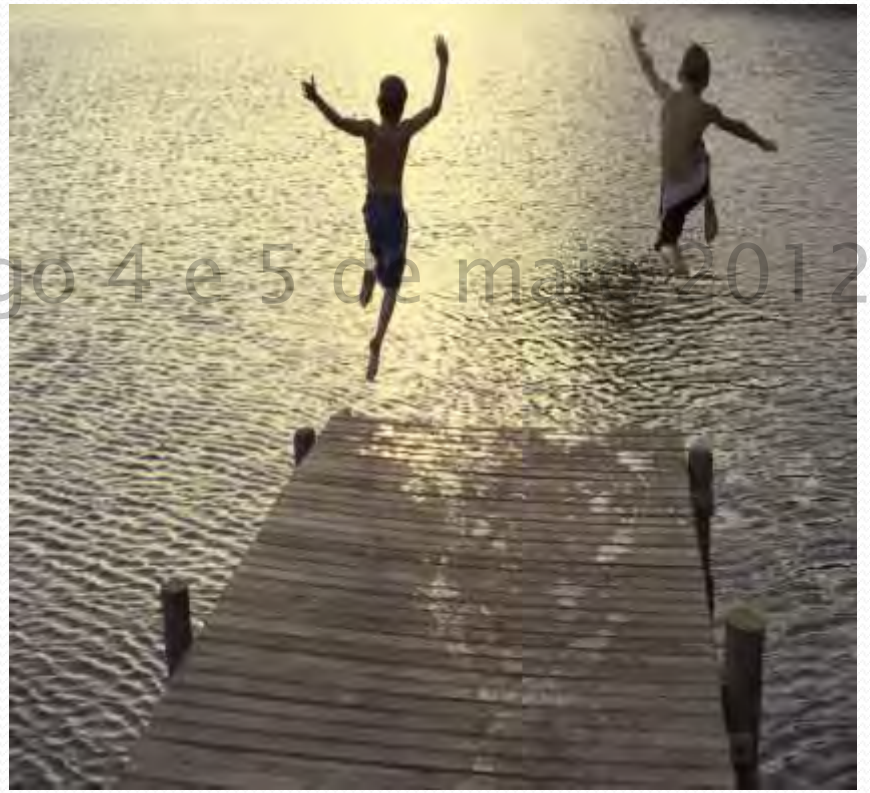
.....además...

- Las emociones son los estados anímicos que manifiestan una gran actividad orgánica, que refleja en los comportamientos externos e internos.
- Son la mayor influencia en la manera en que interactuamos con los demás.
- Se dice que las personas que más nos dañan son aquellas con las que tenemos fuertes lazos afectivos

III Xornada AGEFLO Lugo 4 e 5 de maio 2012

La respuesta…

- El ser humano responde a circunstancias y a entradas específicas con combinaciones de reacciones mentales y fisiológicas.
- Las respuestas fisiológicas varían, pero involucran al sistema respiratorio, cardiovascular y otros sistemas corporales.
- Las reacciones mentales son parte del conocimiento.



III Xornada AGEFEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

DEFINICIÓN

Miedo	El miedo o ansiedad aparecen cuando el individuo percibe una situación o estímulo como amenazante.. Emoción que se activa cuando se bloquea la conducta dirigida hacia una meta, como también al ser engañados, heridos o traicionados.
Ira	Emoción que se activa para reaccionar y defender nuestro entorno y los seres queridos
Tristeza	Emoción que se activa ante el fracaso y la separación
Alegría	Emoción que se activa ante el éxito y los acontecimientos positivos, así como aquellas situaciones que refuerzan la auto valía
Sorpresa	Emoción que se activa ante sucesos inesperados
Asco	Emoción que se activa ante un objeto deteriorado o acontecimiento psicológico de mal gusto

III Xornada AGEFEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

Además….

- Las respuestas fisiológicas son frecuentemente inducidas por sustancias químicas y contribuye el sistema límbico, esto es, el hipotálamo y la amígdala.

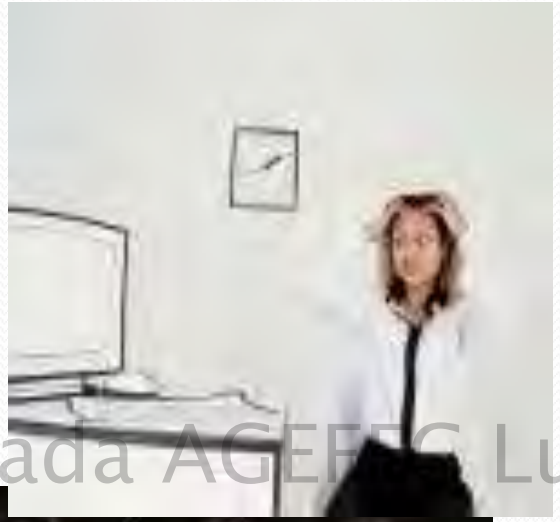
III Xornadas AGEFEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

MIEDO

- La sangre va a los músculos esqueléticos, en especial a los de las piernas, para facilitar la huida.
- El organismo se pone en un estado de alerta general y la atención se fija en la amenaza cercana

III Xornada AGEFEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

Ira



- La sangre fluye a las manos, y así resulta más fácil tomar un arma o golpear un enemigo.
- El ritmo cardíaco se eleva, lo mismo que el nivel de adrenalina, lo que garantiza que se podrá cumplir cualquier acción vigorosa

III Xornada AGEFEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

Amor

- Se trata del opuesto fisiológico al estado de "lucha o huye" que comparten la ira y el miedo.
- Las reacciones parasimpáticas generan un estado de calma y satisfacción que facilita la cooperación

III Xornada AGEFEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

Felicidad

- Felicidad: Aumenta la actividad de los centros cerebrales que inhiben los sentimientos negativos y pensamientos inquietantes.
- El organismo está mejor preparado para encarar cualquier tarea, con buena disposición y estado de descanso general.

III Xornada ACEFIC Lugo 4 e 5 de maio 2012

Tristeza

- El descenso de energía tiene como objeto contribuir a adaptarse a una pérdida significativa

III Xornada AGEFEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

Disgusto

La expresión facial de disgusto es igual en todo el mundo (el labio superior torcido y la nariz fruncida) y se trataría de un intento primordial por bloquear las fosas nasales para evitar un olor nocivo o escupir un alimento perjudicial .

III Xornada ACEFEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

Sorpresa

- El levantar las cejas permite un mayor alcance visual y mayor iluminación en la retina, lo que ofrece más información ante un suceso inesperado.

II Xornada AGEFEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

Sentir y pensar…..

- Sentir y pensar son conceptos interrelacionados.

III Xornada ACEFEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

- La importancia de la inteligencia racional y de la emocional como la forma ideal de adaptación

“ Desde recursos humanos”

- *“Nuestras empresas contratan a las personas por su alto Cociente Intelectual y les despiden por su bajo Cociente Emocional”.*

III Xornada AGEFEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

Son experiencias complejas

- Para expresarlas utilizamos una gran variedad de términos, además de gestos y actitudes.
- Podemos utilizar todas las palabras del diccionario para expresar emociones distintas y, por tanto, difícil hacer una descripción y clasificación de todas las emociones que podemos experimentar.

III Xornada AGEFEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

Me siento……

Emociones positivas		**Emociones negativas**	
Me siento ...	Siento ...	Me siento ...	Siento ...
Bien	*Bienestar*	*Mal*	*Malestar*
Feliz	*Felicidad*	*Desgraciado*	*Desgracia*
Sano	*Salud*	*Enfermo*	*Enfermedad*
Alegre	*Alegría*	*Triste*	*Tristeza*
Fuerte	*Fortaleza*	*Débil*	*Debilidad*
Acompañado	*Compañía*	*Solo*	*Soledad*
etc.	*etc.*	*etc.*	*etc.*

III Xornada AGEFEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

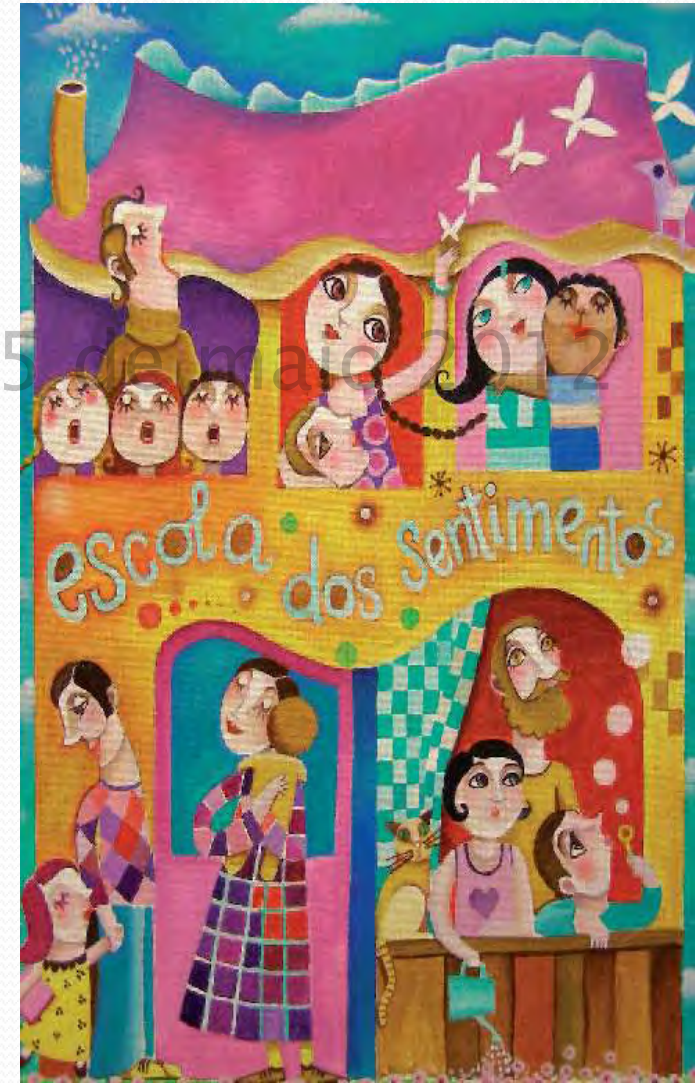
Daniel Goleman (1995)

- Deseo…

…..incluir en los planes de estudio

- Medrando sans, de sentimento en sentimento
- Se puede conseguir en esta dirección:
- http://www.edu.xunta.es/ftpserver/portal/DXC/Sentimentos.pd

III Xornada AGEFEC Lugo 4 e 5 de maio 2012



Magnitud

- Cada emoción expresa una cantidad o magnitud en una escala positivo/negativo.

III Xornada AGEFEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

- Así, experimentamos emociones **positivas** y **negativas** en grados variables y de intensidad diversa

- Componentes

EMOCIÓN	=	componente cuantitativo	+	componente cualitativo
ej: me siento		*muy*		*comprendido*
emociones positivas		+ extraordinariamente muy bastante poco		amor deseo respeto amistad comprensión alegría etc.
emociones negativas		magnitud 0 poco bastante muy – extraordinariamente		tristeza temor inseguridad miedo desamparo rechazo etc.
ej: siento		*bastante*		*tristeza*

III Xornada AGEFEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

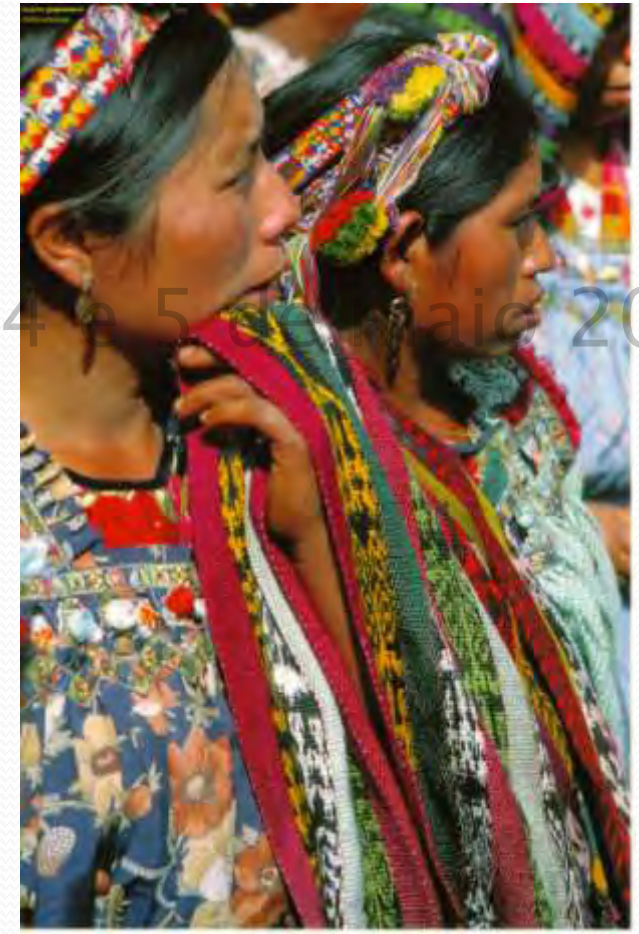
¿Que es lo que mide cada una de nuestras emociones?

- ¿Qué significa 'positivo' y 'negativo' en nuestras emociones?

III Xornada AGLIEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

Los órganos perceptivos

- De los organismos vivos les permiten reconocer aquellos estímulos que son significativos para su supervivencia: para obtener comida, para protegerse de un ataque, etc.



III Xornada AGEIEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

Percibir =reconocer

- Pero la percepción cubre sólo una parte del problema.
- La percepción tiene como objeto reconocer los estímulos, saber que son.

III Xornada AGEEEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

No es suficiente para un ser vivo

Además, necesita saber si esto que ha percibido (que ya ha reconocido) le es útil y favorable para su supervivencia o no.

¿Qué mecanismos tienen los seres vivos para determinar si lo que han percibido es favorable para su supervivencia o no?

III Xornada AGEFEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

V.J. Wukmir (1967)

- La emoción es una respuesta inmediata del organismo que le informa del grado de favorabilidad de un estímulo o situación.
- Si la situación le parece favorecer su supervivencia, experimenta una emoción positiva (alegría, satisfacción, deseo, paz, etc.) y sino, experimenta una emoción negativa (tristeza, desilusión, pena, angustia, etc.).

III Xornada AGEFEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

El mecanismo de la emoción sirve para orientarse

A modo de brújula, en cada situación, buscando aquellas situaciones que son favorables a su supervivencia (son las que producen emociones positivas) y alejándoles de las negativas para su supervivencia (que producen emociones negativas).

III Jornada AGEFEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

Wukmir planteó:

- 1) El comportamiento humano está directa y exclusivamente dirigido por las emociones.
- 2) Las emociones son un mecanismo biológico (fundamentalmente cerebral en nuestro caso) que calculan (valoran) la idoneidad de cada situación para la supervivencia del organismo (persona).
- 3) Como todo mecanismo físico (biológico), las emociones están sujetas a múltiples interferencias, que producen un gran número de errores en el cálculo (valoración) de cada situación.

III Xornada AGEFEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

Cuando entramos en un lugar nuevo…o una situación

Lo primero que hacemos es reconocer (percibir) a las personas que están en la sala y casi simultáneamente, empezamos a experimentar nuevas emociones relacionadas con la nueva situación…….

III Xornadas AEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

La percepción puede equivocarse en la valoración emocional

- Los mecanismos son limitados y están sometidos a múltiples incidencias, tanto internas como externas, que disminuyen su eficacia.
- La emoción experimentada puede no corresponder a la realidad de la situación y producir graves perjuicios al organismo.
- Es decir, una situación puede ser valorada positivamente (experimentar una emoción positiva), aunque, en realidad, sea muy perjudicial para el organismo.

III Xornada AGEFFC Lugo 4 e 5 de 2012

Las decisiones importantes en la vida

¿Con qué las tomamos, con el corazón o con la razón?

III Xornada AGEFEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

Las emociones nos llevan a…..

II Xornada AGEFEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

Cada emoción predispone de un modo diferente a la acción

- Cada una señala una dirección que, en el pasado, nos permitió resolver adecuadamente los desafíos a que se ha visto sometida la especie humana.

III Xornada AGLFEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

Mensajes engañosos

- Que tratan de alterar nuestras emociones.
- Actualmente estamos rodeados de mensajes cuyo único fin es alterar el buen funcionamiento de nuestras emociones.
- Por ejemplo todo tipo de publicidad.
- Es muy difícil sobrevivir, hoy en día, ante tamaño coso y derribo sobre nuestro sistema emocional.
- La economía se beneficia pero nuestra salud no.

III Xornada AGEFEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

El bienestar y supervivencia

Dependen, no de nuestras emociones, sino de que estas se correspondan con la realidad.

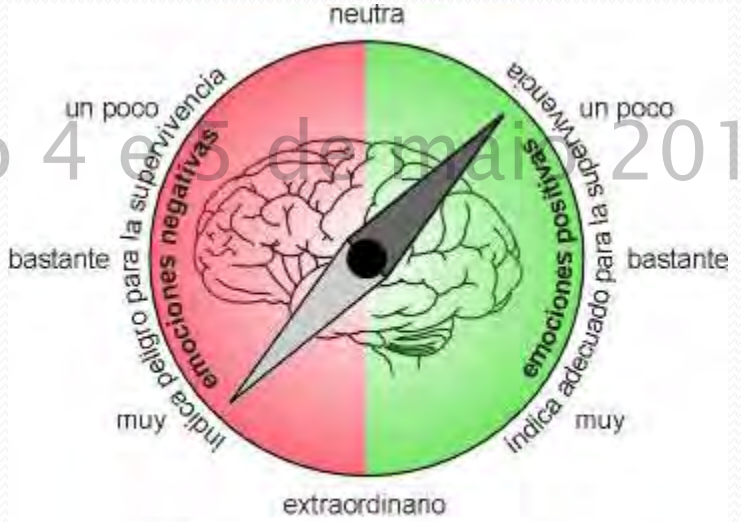
Sus indicaciones se correspondan con la situación real.

III Xornada AGEFEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

Nuestro interés primordial debe ser mantener el sistema emocional lo más libre posible de interferencias, reduciendo los errores al mínimo.

- Aprender a gestionarlas es vital para llevar una vida equilibrada, para mejorar las relaciones con uno mismo y con los demás, para crecer individual y colectivamente

III Xornada AGEFEC Lugo 4 e 5 de maio 2012



"brújula" emocional

Para sobrevivir …

- Lo importante es que yo sienta alegría cuando la situación sea realmente favorable para mi supervivencia
- Sienta miedo si la situación sea realmente peligrosa para mi supervivencia. Por el contrario,
- Si siento alegría cuando la situación es peligrosa o siento miedo cuando la situación es beneficiosa para mi supervivencia, mis emociones no sólo no me ayudan a sobrevivir sino que me conducen irremisiblemente hacia la enfermedad y la muerte.

III Xornada AGEFEC Lugo 4 de Maio de 2012

Brújula desorientada

III Xornada AGEFEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

¿Cual es mi realidad?

- Deberíamos, pues, sustituir la tan famosa y falsa idea de que "lo importante es sentirse bien", por

"lo importante es que las emociones (sean positivas o negativas) se correspondan con la realidad".

III Xornada AGEITC Lugo 4 de maio 2012

CUATRO FUNCIONES

- **Función adaptativa :** Preparan al organismo para la acción.
- **Función social:** Comunican nuestro estado de ánimo.
- **Función motivacional:** instigan o facilitan la realización de conductas motivadas.
- **Función ética:** son básicas para que los valores para la convivencia puedan ser asumidos.

III Xornada AGEFEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

Que hago con ellas

- Si importante es mostrarlas, no lo es menos "saber por qué nos pasa lo que nos pasa" y para eso, también, como no, se necesita tiempo y mirada interior.
- Finalmente, este ejercicio de introspección se quedaría incompleto si no fuésemos capaces de regularlas, es decir, expresarlas *"sin desbordar los límites propios y ajenos. Hay que saber acogerlas y elaborarlas, aplicarles los ungüentos que nos ayudan a sanarlas"*

III Xornada AGEFEC Lugo 4 e 5 de [illegible] 2

Difícil equilibrio….

Entre mostrar y regular.

Cada persona debe encontrar su equilibrio, según la situación y las circunstancias .

Conocerlas, expresarlas, gestionarlas… nos hará madurar emocionalmente, lo que implica armonizar nuestro abanico emocional, desacondicionando malos hábitos, adquiriendo emociones nuevas y manejando las de siempre.

Conlleva también humanizarnos plenamente, es decir, sentirnos parte de la humanidad

III Xornada AGETEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

Para percibir las propias emociones

- Manejar las negativas y desarrollar las positivas, se requiere de un cierto distanciamiento interior frente a nosotros mismos, (**meta cognición**)o conciencia de los propios pensamientos y meta estado o conciencia de las propias emociones.
- Gran diferencia entre: comer compulsivamente…
-

III Xornada AGEFEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

….seguimos buscando…….

- Permanecer atrapado por un sentimiento o por ser consciente de que está siendo arrastrado por él.
- Para lograr este conocimiento de uno mismo, se requiere la participación del cerebro racional y es este conocimiento la piedra angular de la inteligencia emocional.
- En palabras de Mayer, ello significa "estar atento a los estados internos sin reaccionar ante ellos y sin juzgarlos", aunque es difícil porque las personas no suelen ser ecuánimes y cuando se dan cuenta de sentimientos negativos como el odio intenso, se dicen a sí mismos "no debería sentir esto".
- Pero es justamente la conciencia del sentimiento el primer paso que nos induce a intentar desembarazarnos de él, para liberarnos de obsesiones que impiden el crecimiento personal.

III Jornada ACEEEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

- Las personas que no tienen la capacidad para expresar con palabras los sentimientos propios (alexitimia), no es que no sientan, sino que carecen de la habilidad “me siento mal”, no alcanzan a establecer relaciones entre sentimientos como: Remordimiento, culpabilidad, hostilidad, temor, frustración, tristeza, etc., y su comportamiento.
- Ello puede originar que se confundan las manifestaciones de ansiedad con síntomas físicos, somatización, e intenten encontrar un problema físico donde hay un problema emocional, cuyo tratamiento entra dentro del campo de la psicoterapia

III Xornada AGEFEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

Diferencia entre afecto y emoción

- En general se suele identificar el afecto con la emoción, pero, en realidad, son fenómenos muy distintos aunque, sin duda, están relacionados entre sí.
- La emoción es una respuesta individual interna que informa de las probabilidades de supervivencia que ofrece cada situación.
- El afecto es un proceso de interacción social entre dos o más organismos.
- El afecto es *algo* que fluye entre las personas, *algo* que se da y se recibe.
- - Proporcionar afecto es *algo* que requiere esfuerzo.
- - El afecto es *algo* esencial para la especie humana, sobre todo en algunos momentos de la vida.

III Xornada AGEFEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

Maslow

- Propuso las siguientes necesidades emotivas:
- —Ser consciente de los propios sentimientos.
- —Sentirse competente para expresar las propias emociones.
- —Expresar libremente las propias emociones.
- —Dar afecto.
- —Recibir afecto.
- —Ser sensible a las emociones de los otros.
- —Ser feliz

III Xornada AGEFEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

La relación enfermera ….

- La relación interpersonal es la relación que cualquier sujeto desarrolla con otro.
- Es un proceso social que se caracteriza por su relativa estabilidad.
- Viene determinado por la personalidad, la experiencia y las condiciones del medio.

III Xornada AGEEFC Lugo 4 e 5 de maio 2012

El contagio emocional…..

II Xornada AGEFEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

- Es útil saber que este contagio emocional no es fortuito o casual, sino que sigue un proceso de imitació y/o sincronía a través de una serie de mecanismos:
- —El proceso cognitivo consciente, donde se encuentran el análisis y la imaginación.
- —La respuesta emocional condicionada e incondicionada, resultado de un proceso asociativo primitivo.
- —La imitación y retroalimentación de la comunicaciónverbal y no verbal, y de los estados emocionales de otros.

La emoción contagiada debe …

- Reunir unas características :
- —La emoción sentida debe ser o parecer muy fuerte.
- —La emoción debe ser expresada (con gestos
- faciales, verbal y/o posturalmente).
- —Si existiera una emoción opuesta, la persona debe permanecer insensible o sin respuesta al sentimiento

III Xornada AGEFEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

Investigaciones dicen …que

- Según Smith, hay más de un 85% de pacientes que cuando intentan describir lo que ellos consideran como un buen enfermero, comienzan a hablar de actitudes y sentimientos, en vez de aptitudes técnicas

III Xornada ACEFEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

…efecto colateral….

- **Conspiración del silencio**……. Definido como todas aquellas estrategias, esfuerzos de pacientes, familia y/o sanitarios destinados a evitar que alguna de las partes involucradas conozcan no sólo el diagnóstico y/o pronóstico de la enfermedad, también las emociones, las dificultades o el propio malestar que les atenaza

III Xornada AGEFEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

Familias tipo……que pueden llegar a la conspiración del silencio

- Aquellas en las que la relación entre el familiar y el enfermo han sido difíciles.
- Aquellas en las que la situación de la familia en ese momento sea difícil.
- Aquellas en situación de cambio.
- Aquellas parcas a la hora de expresar las emociones.

III Xornada AGEFEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

¿PODEMOS HABLAR DE UN PERFIL DE PROFESIONALES "CONSPIRADORES"?

- Aquellos profesionales que siguen el modelo paternalista de protección al enfermo.
- Aquellos profesionales que piensan que no hace falta decir nada porque el enfermo ya se da cuenta de todo.
- Aquellos que han tenido experiencias previas negativas a la hora de dar información, o que han observado consecuencias negativas.
- Aquellos con déficit de habilidades sociales.

III Xornada AGEFEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

Consecuencias …

- **Problemas emocionales:**
- Imposibilidad de realizar todas aquellas cosas que facilitan la despedida.
- Mayor frecuencia de traslados en la fase final de la enfermedad, a hospitales o centros en los que el acompañamiento familiar no pueda ser el más adecuado.

Consecuencias para la familia

·Problemas emocionales:

- Mayor riesgo de claudicación emocional .
- "Síndrome de la botella de champán". Durante el proceso de enfermedad, se han camuflado todos los sentimientos a través de la conspiración del silencio, pero ante la aparición de cualquier cambio, y especialmente ante un estímulo tan traumático como puede ser el fallecimiento del enfermo, brotan con energía , dificultando posteriormente además el trabajo de duelo de los familiares.
- Sentimientos de culpa en los familiares tras la muerte del paciente.
- En el caso de los miembros de la familia señalados previamente como víctimas de la conspiración y que son más vulnerables es frecuente la aparición de problemas emocionales derivados de:
  - · El recurso de la imaginación y la aparición de fantasías (niños).
  - · La aparición de sentimientos de baja autoestima, aislamiento (adolescentes y ancianos principalmente).

III Xornada AGEFEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

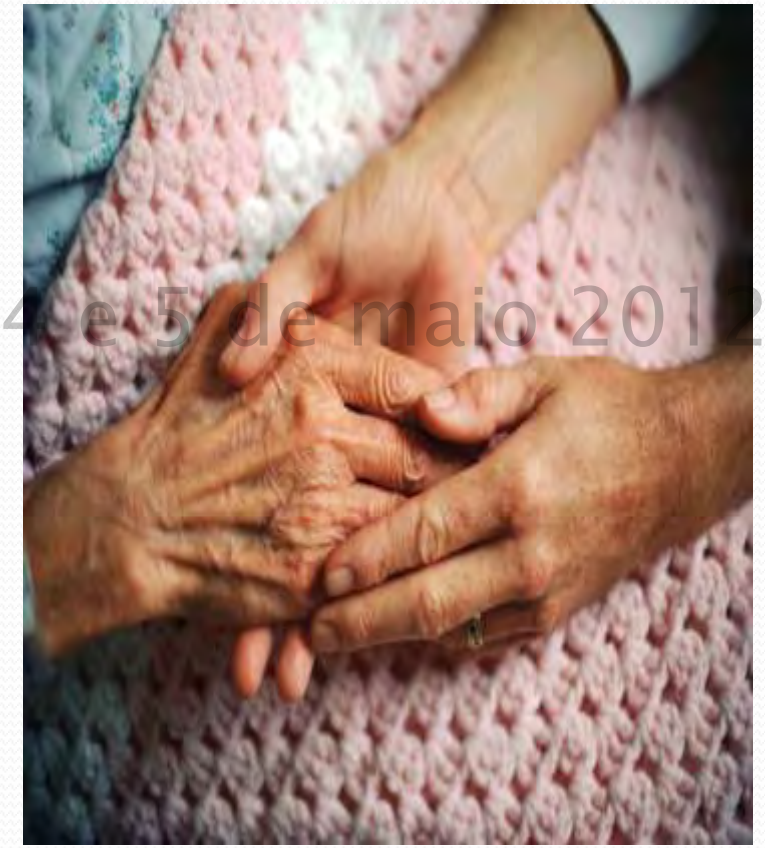
Consecuencias para el profesional sanitario

1. Mayor dificultad para que los pacientes acepten y se adhieran a los programas de tratamiento.
2. Aumento de la vivencia de frustración de los profesionales. Mayor riesgo de padecer el síndrome de estrés ocupacional.

III Xornada AGEFEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

Actuar cuando…..

- Cuando la conspiración de silencio es desadaptativa y produce malestar.
- El objetivo será intentar prevenir que se consolide y facilitar la comunicación entre las tres partes de la relación como una forma de garantizar la ayuda al enfermo en la resolución de sus necesidades y incrementar su bienestar.



III Xornada AGEFEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

Puntos para actuar…

- Empatizar con el cuidador primario y/o con la familia.
- Entender lo que sienten, lo que temen y su necesidad de mantener comportamientos de evitación para eliminar un mayor sufrimiento al enfermo. "Entiendo cómo se sienten, si les parece vamos a sentarnos y hablar de ello", "Entiendo que para Ud. es difícil" .
- Es importante valorar que en ocasiones es posible encontrar que las personas que fomentan la conspiración de silencio no son las que habitualmente atienden al paciente y no sufren las consecuencias.
- Tranquilizar. "No se preocupen, nuestra intención es respetar sus decisiones".
- Identificar sus temores y hacerlos explícitos. "¿Qué es lo que más les preocupa o temen si el enfermo supiera…?", "¿Qué es lo que más teme si hablara abiertamente".
- Ayudar a confrontarlos. Balance entre las ventajas e inconvenientes. "¿Qué le resulta más doloroso, hablar abiertamente sobre ello o sufrir en soledad, cada uno por su lado, sin poder compartir la dificultad de la situación….sin poder desahogarse".
- Contrastar opinión y confrontarlas. Ayudar a identificar su objetivo."Si Ud. estuviera en su lugar ¿qué le ayudaría más?, "¿Qué cree que es lo que más le podría ayudar?".

III Xornada AGEFEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

Puntos para actuar…..

- Evaluar las consecuencias de su comportamiento y determinar si le acercan o alejan de su objetivo. “¿Cómo cree que se siente su familiar cuando intenta decirle lo que le preocupa y no puede hacerlo?”.También en esta línea se mantendría la anticipación de las consecuencias del “secretismo”. “¿Cómo cree Ud. que se sentirá el enfermo, en el momento en que perciba lo avanzado de su enfermedad y que se le está engañando?”. ”¿Cree que debo de arriesgarme a que pierda la confianza en mí?”, “Uds. y yo tendremos problemas si le mentimos….”.

III Xornada AGEPEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

- Proponer y llegar a un acuerdo. , ”¿Qué le parece si escuchamos juntos al enfermo y evaluemos qué es lo que él necesita o le ayudaría…?”
  En el caso de que estas pautas no consigan el efecto de comunicación deseado y perseguido, el familiar sigue insistiendo en mantener la conspiración de silencio, nuestra actuación ha de ser de empatía y respeto, pero anticipar las posibles consecuencias de dicha situación. A la vez, se le debe informar que ante preguntas cerradas del enfermo al profesional sanitario éste debe contestar. Asimismo se les puede sugerir la conveniencia del desahogo emocional a través de un agente externo (voluntario, amigos, conocidos, etc.).

.....para finalizar

- Acepta lo que sientes.... En vez de negarlo...
- Legitima tus emociones ..tiene su razón de ser....
- Aprender a convivir con las emociones que menos te gustan...para conocer herramientas para manejarlas.....
- Escucha la emoción....descubre que te pide que hagas..valorarlo antes de hacerlo impulsivamente...
- Comprende lo para buscar alternativas....
- No te dejes secuestrar por una emoción por muy intensa que sea.....date un poco de tiempo...
- Date tiempo para elaborar las emociones..... Sobre todo aquellas que surgen de una pérdida.....
- CUIDEMOS LA PALABRA.....

III Xornada AGEFEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

Bibliografía:

- Daza de Caballero[1], Torres Pique[2], A,M; Prieto de Romano[3,G I:] **Análisis crítico del cuidado de enfermería. Interacción, participación y afecto**, ***Index Enferm v.14 n.48-49 Granada primavera/verano 2005; en*** ://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-12962005000100004&script=sci_arttext.

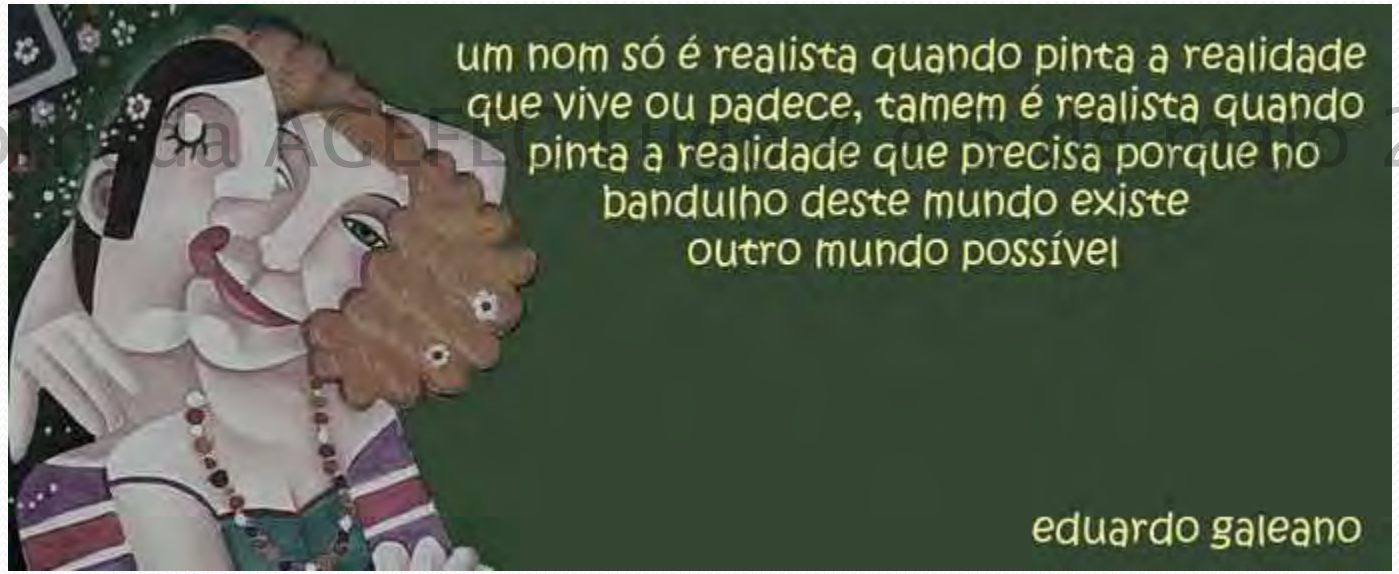
III Xornada AGEEEC Lugo 4 e 5 de maio 2012

- López Alonso,SR;**Implicación emocional en la práctica de la enfermería.** ***Cultura de los Cuidados1 y 2." Semestres 2000 • Año IV - N." 7 y 8; en*** http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/5120/1/CC_07-08_20.pdf.

- Medrando sans, de sentimento en sentimento:http://www.edu.xunta.es/ftpserver/portal/DXC/Sentimentos.

- Punset, E. Brújula para navegantes emocionales. Edi. Aguilar 2008.

MOITAS GRAZAS.....



III Xornada ACEFLO 2012

MÉTODO ABREVIADO DE AUTOHIPNOS

DE BETTY ERICKSON:

Hemos escogido esta técnica por que es muy sencilla de aplicar y produce una relajación bastante profunda en la mayor parte de las personas que la utilizan sin necesidad *de* cintas ni una segunda persona que la aplique.

I°.- Escoja un sitio adecuado donde no vaya a ser molestado mientras dure el ejercicio.

2°.- Establezca el tiempo que quiere estar realizando esta relajación. (10 minutos es tiempo suficiente para obtener el resultado de sentirse relajado y renovado)

3°.- Concentre su atención en algo que esté viendo en ese mismo sitio y, con su voz interna cuéntese los que está viendo: *(..estoy viendo este florero; veo como la luz se refleja sobre el blanco de los pétalos, veo la sombra de otra flor sobre esta, etc, etc...)*

4°.- Cambie al cabo de unos momentos a otra cosa. y repita el proceso. Así, hasta completar tres veces.

5°.- Una vez hecho tres veces con objetos visuales cierre los ojos y haga lo mismo con sonidos que esté oyendo en ese mismo momento (si no hay suficientes ruidos puede utilizar algunos de su memoria) tres veces también:

(oigo los ruidos de la calle, el rozamiento de los neumáticos sobre el pavimento, ha pasado un camión, etc, etc.)

6°.- Una vez concluidos con los tres sonidos haga lo mismo con tres sensaciones que esté sintiendo en ese momento: el contacto de la silla en la espalda, el reloj, los zapatos, su respiración., etc.

7°.- Ahora vuelve a empezar pero sin abrir los ojos con dos imágenes que le venzan a la cabeza : no es importante el contenido sino la atención; luego haz lo mismo con dos sonidos y, por último, con dos sensaciones.

8°.- Vuelve a comenzar con una imagen, luego un sonido y una sensación.

En resumen usted debe centrar su atención en
- 3 estímulos visuales del ambiente donde está.
- 3 sonidos.
-3 sensaciones.

- 2 imágenes mentales
- 2 sonidos
- 2 sensaciones

- 1 imagen
-1 sonido
-1 sensación.

Es probable que usted entre en un estado de relajación hipnótica antes de concluir el ejercicio. Este ejercicio es enormemente útil para darse sugestiones positivas y reducir la ansiedad asociada a algunas situaciones:
- Puede usted darse la sugestión de dormir profundamente esa noche.
- Quítarse algún dolor o molestia.
- Aumentar el autocontrol; en situaciones problemáticas-Quiero que, al enfrentarme con mi hermano lo haga con serenidad y en un tono de voz conciliador.