

CUIDANDO AL CUIDADOR

HERRAMIENTAS DE PSICOTERAPIA HUMANISTA
PARA ENFERMEROS

TESIS DE
ANDREA
ÁLVAREZ SÁNCHEZ

ILUSTRACIONES
EMMA CANO

colección
alma mater

LIBERA



CUIDANDO AL CUIDADOR
HERRAMIENTAS DE PSICOTERAPIA HUMANISTA
PARA ENFERMEROS
TESIS

Andrea Álvarez Sánchez

CUIDANDO AL CUIDADOR
HERRAMIENTAS DE PSICOTERAPIA HUMANISTA
PARA ENFERMEROS
TESIS



Libera Desarrollo Humano
Juan Pablos Editor

Cuernavaca, 2021

Álvarez Sánchez, Andrea

Cuidando al cuidador : herramientas de psicoterapia humanista para enfermeros : tesis / Andrea Álvarez Sánchez, autora. - - México : Libera Desarrollo Humano : Juan Pablos Editor, 2021

1a. edición

143 p. : ilustraciones ; 14 x 21 cm

ISBN: 978-607-98993-5-6 Libera Desarrollo Humano impreso

ISBN: 978-607-98993-0-1 Libera Desarrollo Humano epub

ISBN: 978-607-711-632-5 Juan Pablos Editor impreso

ISBN: 978-607-711-592-2 Juan Pablos Editor epub

T. 1. Terapia gestáltica T. 2. Psicoterapia T. 2. Enfermería

RC489.G4 A48

CUIDANDO AL CUIDADOR. HERRAMIENTAS DE PSICOTERAPIA
HUMANISTA PARA ENFERMEROS. TESIS
de Andrea Álvarez Sánchez

Primera edición digital, 2021

D.R. © 2021, Andrea Álvarez Sánchez

D.R. © 2021, Libera Desarrollo Humano, A. C.
Beltrán y Puga 214, Fracc. Insurgentes, Col. Chamilpa
62200, Morelos, México
<liberadesarrollohumano@gmail.com>

D.R. © 2021, Juan Pablos Editor, S.A.
2a. Cerrada de Belisario Domínguez 19
Col. del Carmen, Alcaldía de Coyoacán
México, 04100, Ciudad de México
<juanpabloseditor@gmail.com>

Ilustradora: Emma Cano

Diseño de portada: Daniel Domínguez Michael

ISBN: 978-607-98993-5-6 Libera Desarrollo Humano impreso

ISBN: 978-607-98993-0-1 Libera Desarrollo Humano epub

ISBN: 978-607-711-632-5 Juan Pablos Editor impreso

ISBN: 978-607-711-592-2 Juan Pablos Editor epub

Hecho en México

Se prohíbe la distribución parcial o total de esta obra por cualquier medio sin la autorización por escrito del titular de los derechos.

ÍNDICE

Prólogo

Introducción

Objetivos y preguntas centrales

- Objetivo general
- Objetivos particulares:
- Pregunta central
- Preguntas adyacentes

Capítulo 1. Cuidadores de adultos mayores

- ¿Qué es un cuidador?
- Tipos de cuidadores
- Asilos en México
- Características de los enfermeros
- Binomio cuidador-anciano
- El cuidador también debe ser cuidado
- Algunas recomendaciones para prevenir la salud integral del cuidador

Capítulo 2. Bases teóricas de la psicología humanista

¿Qué es el desarrollo humano mediado por la psicología humanista?

Tres áreas del darse cuenta y la respiración

Herramientas y actitudes rogerianas

Dos herramientas del humanismo: atención física y atención psicológica

Cuatro actitudes rogerianas

Comunicación humana

Comunicación verbal y no verbal

Las doce barreras de la comunicación

Comunicación asertiva

Reacción emocional

Algunos conceptos Gestalt

Introyectos y creencias negativas

Darse cuenta

Ampliar el darse cuenta (*awareness*)

Relación cuerpo-mente-emoción

El poder de la mente

El lenguaje del cuerpo

Trabajo con el síntoma

MATEA: emociones

Ser *versus* deber ser

La Sombra

La Sombra

Ley de cierre

Capítulo 3. Marco metodológico

Diseño metodológico del proyecto

Características de la investigación cualitativa

Propiedades de la investigación cuasi experimental

Diseño del temario y estructura de las sesiones del curso

Acción en el campo

Lugar donde se desarrolla la investigación y acceso al campo

Periodo de realización de la investigación

Universo y muestra: demografía de los entrevistados

Técnica e instrumentos de recolección de datos

Análisis de datos: plan de análisis y procedimiento de la información obtenida

Capítulo 4. Resultados

Resultados y conclusiones de los datos sociodemográficos

Género

Edad

Estado civil

Descendencia

Oficio

Escolaridad

Resultados y conclusiones de los cuestionarios de inicio y al final

Conocimiento del tema: psicología humanista/Gestalt

Autoconocimiento, nivel de conciencia sobre sí mismos

Interés en cambiar o mejorar/cambios de vida, de actitud y beneficios

Estado emocional general actual

Resultados del reporte individual

Reporte individual de las seis enfermeras participantes: lo que está en proceso y lo que no logró

Test de cierre

Capítulo 5. Conclusiones

Conclusiones generales del programa

Conclusiones sobre el cumplimiento de los objetivos y las preguntas centrales

Conclusiones sobre lo que no funcionó del programa

Recomendaciones

Diagnóstico del problema

Sobre los instrumentos de intervención

Otras metodologías de apoyo

Anexos

Cuestionarios aplicados en la intervención

Datos del entrevistado

Entrevista diagnóstica inicial

Entrevista diagnóstica final

Cierre

Bibliografía

PRÓLOGO



En la introducción se plantea la importancia de un proceso reeducativo a través de conocimientos de desarrollo humano en la enfermería. Se explica que son un grupo muy amplio e importante dentro del sector de la salud. Se habla de que estos trabajadores son más susceptibles de estrés y síndrome de *burnout* por el tipo de tareas que desempeñan. Se trata de la importancia de la ética, así como del desarrollo humano para los enfermeros.

En el capítulo 1, “Cuidadores de adultos mayores”, se traza un panorama general de lo que implica ser un cuidador de esta clase; en específico, de cuidadores formales, que es con los que se trabajó en esta tesis. Se informa de qué es un cuidador, sus características, los asilos en México, el binomio cuidador-anciano y cómo el cuidador también debe ser cuidado.

En el capítulo 2, “Bases teóricas de la psicología humanista”, se exponen los conceptos teóricos de psicología humanista que se usaron en la tesis. Éstos son las bases de comunicación humana, enfoque centrado en la persona y algunas nociones de Gestalt, como la importancia del contacto, el *darse cuenta*, la inclusión de la conciencia corporal, el síntoma, las polaridades y las creencias negativas.

En el capítulo 3, “Marco metodológico de la intervención”, se plantea la metodología utilizada para la intervención que se hizo, la cual fue cualitativa y, en particular, de investigación-acción del profesor. Se explica cómo se generó un taller de desarrollo humano en la Casa

Hogar Olga Tamayo, institución perteneciente al Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF), con un grupo de seis enfermeras. La duración fue de quince sesiones en cinco meses.

En el capítulo 4, “Resultados”, se exponen cuatro áreas: *a)* datos sociodemográficos; *b)* cuestionarios de inicio y final *c)* reporte individual de las participantes; *d)* test de cierre. Se obtuvieron datos para comprobar cualitativamente la positividad de la enseñanza del desarrollo humano en este taller.

En el capítulo 5 se presentan las conclusiones, también divididas en: *a)* datos sociodemográficos; *b)* cuestionarios de inicio y final; *c)* reporte individual de las participantes; *d)* test de cierre. Se corrobora la eficacia y el beneficio que tuvo el taller “Cuidando al cuidador”.

Al final se encuentra la bibliografía utilizada en esta tesis y los anexos con los instrumentos de la intervención.

INTRODUCCIÓN



En este libro se expone el beneficio que genera la enseñanza de conceptos sobre psicología humanista y desarrollo humano en el área de enfermería. En el curso que se impartió a enfermeras se impartió un programa de enfoque centrado en la persona y psicoterapia Gestalt, que permitió a las enfermeras tener un espacio de reflexión y descubrimiento personal que las llevó a un mayor autoconocimiento. Al final del curso las enfermeras reportaron que al sentirse mejor consigo mismas, atendían mucho mejor a sus pacientes.

El diseño de esta investigación nace a partir de la oportunidad de trabajar con un grupo de enfermería de la Casa Hogar Olga Tamayo para personas de la tercera edad. Inicialmente el psicólogo de esta institución reportó que el personal de enfermería necesitaba un taller para tratar el síndrome de *Burnout*. Se tuvo un primer acercamiento al grupo y en un *test* inicial, así como en la primera sesión, se detectó que, además el *burnout*, los problemas que aquejaban a los enfermeros eran las relaciones interpersonales, las cadenas de mando y la comunicación.

Las integrantes del taller querían resolver problemas interpersonales con otros compañeros enfermeros en la institución, pero cerca de la mitad de los enfermeros no se presentaron al taller, no fue posible hacer un trabajo con ellos directamente. Además, la función de este curso-taller de desarrollo humano no era mediar conflictos entre grupos, sino ofrecer un programa re-educativo para darles herramientas de desarrollo personal. A partir de que