

Programación de 4 talleres en diferentes comarcas de la provincia de Ávila: “Apoyos a la persona con discapacidad: la importancia del familiar/cuidador(a)”.

1. Introducción

La propuesta que presentamos aquí consiste en 4 talleres que se realizarán en 4 localidades de diferentes comarcas de la provincia de Ávila en las fechas de 12, 14, 19 y 21 de septiembre de 2023. En los mismos se espera que los asistentes, miembros de las entidades pertenecientes al Consejo Provincial de Personas con Capacidades Diferentes de Ávila, bien sean las propias personas con discapacidad o sus familiares, salgan tras la participación en el mismo con una sensación subjetiva y un convencimiento de que su esfuerzo y superación crea una realidad más beneficiosa para todos. Para llegar a este punto hemos de objetivar también los aspectos de sobrecarga y dificultad que esta situación les provoca y compartir herramientas para su mejor manejo y afrontamiento.

A través del apoyo mutuo entre las personas que comparten esta situación vital, y también del apoyo entre las asociaciones que éstas constituyen (muestra de lo cual es este Consejo) se da lugar a oportunidades nuevas y mayores cotas de derechos para este colectivo. Este significativo legado se va construyendo en el esfuerzo diario, haciendo uso de las potencialidades y los recursos personales y sociales. Esto no obvia las dificultades que las personas con discapacidad y sus familiares pueden afrontar como sensaciones de sobrecarga, frustración y sentimiento de soledad que serán objeto de este taller, también las preocupaciones con respecto al futuro de los hijos con discapacidad y las situaciones de cuidados de muy larga duración.

Trabajaremos con técnicas activas y herramientas del sociodrama de J.L. Moreno y la teoría de roles. Abordaremos en el grupo los temas de la frustración, el sobreesfuerzo, la sobrecarga del cuidador, el desarrollo de nuevas habilidades al afrontar la situación, el aspecto de la implicación a veces ineludible de las familias y su importancia y reconocimiento, la puesta en práctica de soluciones con los recursos que se tienen, la creación de vínculos e interacciones diferentes y satisfactorias. Como estructura de fondo seguiremos las fases de negación, rabia, aceptación y legado que se pueden experimentar al tener unas capacidades diferentes para afrontar los desafíos que la vida pone por delante en un entorno no facilitador en muchas ocasiones, aunque el

resultado de una adaptación decidida y valiosa conlleva progresivamente cambios en la sociedad.

Comenzaremos con una exposición verbal presentando la temática y recogiendo la impresión de la misma en los participantes, para posteriormente pasar a trabajar en el grupo con aquellos que voluntariamente quieran exteriorizar su parecer y sentir (situaciones de sobrecarga, incompreensión, sensación de soledad, expectativas difíciles de futuro...). Al mismo tiempo el grupo se sentirá identificado con lo trabajado, compartirá recursos, estrategias de afrontamiento, experiencias y puntos de vista, haciendo sentir a los protagonistas del trabajo comprendidos y apoyados. Se trata también de aportar un alivio de la carga mental y una perspectiva de sentido valioso a la situación de las personas y los cuidadores que muchas veces viene siendo de larga duración.

2. Objetivos

- Expresión y reconocimiento de las situaciones de sobrecarga. Teoría del estrés de Selye.
- Expresión y recogida de las emociones que tal situación conlleva.
- Desarrollo de identificación con el otro y de sentimiento de compartir y acompañamiento.
- Construcción de estrategias de afrontamiento de la situación de discapacidad y de la vivencia de la misma por parte de la persona con discapacidad y de los cuidadores.
- Generalización del aprendizaje a otros miembros de las asociaciones presentes en el taller.
- Desarrollo de un sentimiento de pertenencia al Consejo como apoyo y como reflejo del sistema de apoyos, recursos y estrategias destinadas a promover el desarrollo, los intereses, la calidad de vida y la autonomía de las personas. Así mismo se prestará atención a las diferentes capacidades que se ven representadas en este Consejo buscando puntos de unión, dificultades y recursos comunes.
- La importancia de la familia desde el modelo de "Dialogo Abierto" con los profesionales sociales y sanitarios para la mayor autodeterminación y sentimiento de dirigir su proyecto de vida de la persona con discapacidad.

3. Resultados a conseguir:

- Sensación autopercibida de pertenencia y de ser reconocido y acompañado por el grupo y por extensión por el Consejo y la sociedad.
- Puesta en valor de lo hecho y lo conseguido a lo largo de los años en el ámbito de la discapacidad.

- Aprendizaje de estrategias de afrontamiento ante emociones y situaciones difíciles.
- Alivio de las sensaciones de sobrecarga. Liberación de estrés y creación de sentimiento de autoeficacia.
- Referencia al modelo teórico de Calidad de Vida propuesto por Schalock y Verdugo (bienestar emocional, bienestar material, bienestar físico, relaciones interpersonales, inclusión social, desarrollo personal, autodeterminación y derechos) como estándar que están consiguiendo con su trabajo cotidiano para las personas con capacidades diferentes.

4. Metodología:

Cuatro talleres de 3 horas de duración en horario de mañana.

Trabajo en el grupo con técnicas activas enfocadas a los objetivos expuestos anteriormente.

Número de participantes: en función de cada convocatoria.

5. Materiales:

- Sala suficientemente grande para estar sentados en círculo con espacio libre en el interior.
- Silla para cada participante. Algún cojín.
- Pizarra para apuntar.
- Altavoces para reproducir audio desde portátil.

Olivera Psicología
Joaquín Olivera Martínez
Colegiado CL-4834
Tlf: 644269025
info@oliverapsicologia.com