

'Terapia Holística'

Creatividad aplicada a la tristeza

Proyecto „Creating Wellbeing”

CREATIVIDAD APLICADA A LA TRISTEZA

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

Terapia holística y cuidados

2. DESCRIPCIÓN

Esta actividad puede ayudar a aliviar la tristeza y ayudar con los estados de ánimo bajos, el estrés, la ansiedad y otras numerosas emociones. No se puede subestimar el poder del contacto humano. Este establece una conexión y se ha utilizado durante miles de años para calmar, tranquilizar y desestresarse. Todo el mundo necesita un poco de TLC (tierno y cariñoso cuidado). En una residencia, a veces el único contacto físico que recibe la persona mayor es en forma de cuidados personales. Pero esto puede ser muy impersonal y rígido y a menudo puede dejar a la persona mayor sintiéndose vulnerable y sin capacidad. Con esta actividad, los beneficios son muchos. La persona mayor elegirá qué terapia quiere y cuándo... Sentir que vuelve a "ser dueño" de su cuerpo y de quién lo toca y cuándo. Tampoco se puede subestimar el poder que tiene esto por sí solo.

El órgano más grande de nuestro cuerpo es la piel. Nuestra piel envía sensaciones de tacto agradables y desagradables a nuestro cerebro. Cuando tenemos un tacto agradable, nuestro cerebro libera una hormona llamada oxitocina. Esto hace que nos sintamos cómodos y crea vínculos emocionales y sociales. La oxitocina es una hormona conocida por facilitar el vínculo social y el tacto libera esta hormona. El aumento de oxitocina ayuda a la relajación, la tristeza, el estrés y la ansiedad.

A través de las diversas terapias y opciones de cuidados, la persona mayor puede tomarse un tiempo para sí misma. Se ha demostrado que las terapias holísticas son beneficiosas a todos los niveles: mental, físico, energético y emocional. Por ejemplo, un masaje de manos puede ayudar a restablecer el equilibrio en el cuerpo eliminando cualquier bloqueo. Pueden ayudar a dormir mejor. Disminuir la ansiedad y el estrés. Aumentar la flexibilidad de los dedos y las muñecas. Disminuir la hinchazón. Hacer que la sangre rica en oxígeno fluya hacia las zonas doloridas o rígidas. Alivia los dolores de cabeza y mucho más.

Dedicar tiempo a un masaje de pies, a un peinado, a pintarse las uñas o a cualquier acto de amor y cuidado personal tiene efectos maravillosos en nuestro bienestar.

3. OBJETIVOS:

- Promover el bienestar
- Aliviar la tristeza
- Promover la relajación
- Disminuir el estrés
- Liberar oxitocina
- Dar la posibilidad de elegir y sentirse dueño del tacto
- Crear una experiencia placentera y agradable en la que la persona mayor se sienta especial y cuidada.

4. RECURSOS Y MATERIALES

Un folleto o tarjetas plastificadas, con una lista de terapias disponibles.

Masaje de manos. Masaje de pies. Baño de pies. Lavado de pelo y peinado. Pintura de uñas.

Baño de pies. Toallas. Esmalte de uñas variado. Aceite para el masaje. Una lista de contraindicaciones para el masaje.

Opcional pero aumentaría el valor de la actividad: Si los cuidadores hicieran un pequeño masaje de manos y pies. Y/o terapia holística.

5. IMPLEMENTACIÓN – INSTRUCCIÓN

En primer lugar, haz una reunión para discutir con la dirección y el personal para ver a quién le interesa esta idea. ¿Hay alguien que tenga experiencia con terapias alternativas u holísticas? ¿Es algo que el personal puede ver que aportará un enfoque integral a sus servicios y a su centro? ¿Estaría algún miembro del personal interesado en realizar algún tipo de formación? ¿Se puede presupuestar?

Después de esta reunión, pregunta a todos los ancianos si esto es algo que les interesaría y qué terapias les gustaría. Haz una lista con sus nombres y las terapias que les interesarían. Comprueba que cualquier enfermedad que tengan o la medicación que tomen no esté contraindicada para la terapia o las terapias que elijan.

Prepara una caja de baño de pies (compra una o más dependiendo del tamaño de la residencia y de la demanda potencial). Toallas.

Prepara una caja para las uñas, con un kit para pintarlas: esmalte de uñas. Quitaesmalte, almohadillas de algodón, cremas, etc.

Caja de masajes para las manos, toallas, aceites, cojín para apoyar las manos.

Caja de masaje de pies preparada, toallas, aceites, cojín para apoyar los pies.

Puedes hacer también un folleto o un juego de tarjetas plastificadas. Así la gente puede elegir que, como parte de su día, terapia quiere que le implementen. Puede organizarse con antelación o, si el cuidador ve la necesidad (la persona parece triste), se puede elaborar el folleto o las tarjetas plastificadas, y la persona mayor puede elegir una de las terapias o actividades de mimos y el cuidador lo hará con dicha persona.

6. POSIBLES MODIFICACIONES E INSPIRACIONES

Si esto fuera algo que realmente se alineara con los valores y objetivos de la residencia. La formación del personal en terapias holísticas podría ser un gran beneficio para todos los cuidadores y todos los residentes. Un enfoque holístico es un enfoque que considera a la persona "en su totalidad", no sólo sus necesidades de salud mental. Es un enfoque que apoya y valora su bienestar físico, emocional, social y espiritual.

Se podría crear una sala de día de bienestar holístico dentro del hogar. En ella, las personas podrían centrarse en su bienestar y disfrutar de algunas terapias y mimos. Se podría poner música relajante. En este espacio podría haber libros y películas inspiradoras y edificantes. Esto podría convertirse en un espacio de curación dentro del hogar. Un lugar al que los residentes pudieran acudir para mejorar su propio bienestar, desestresarse, relajarse y desconectar.

Si tuviera un gran éxito, se podría contratar a un terapeuta holístico un día a la semana para la habitación, de modo que se pudiera disponer de terapias holísticas adicionales, con un sistema de reserva.

7. RESULTADOS ESPERADOS

Esperaríamos ver que una herramienta como ésta es adoptada y utilizada por los residentes, no sólo en los momentos de tristeza y estrés, sino también en la prevención de estas emociones. Esperaríamos ver una mejora en el bienestar y la relajación. Una disminución de la ansiedad y el estrés. Un mejor sueño. Mejora de la concentración. Esperamos que los residentes estén muy contentos de poder elegir de nuevo cuándo y cómo mantener el contacto físico. Esperamos que cuando el "Todo" de la persona sea reconocido, valorado, respetado y honrado, a través de terapias holísticas y mimos. Esto tiene el potencial de obtener resultados tremendos en muchos niveles.

8. PREPARADO POR: I&F Education



El apoyo de la Comisión Europea a la elaboración de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente la opinión de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.





Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union