



ISSSTE

Relaciones interpersonales

Maestra en Psicología Clínica y de la Salud

Especialidad en Psicooncología

Diplomada en Gerontología Clínica

Elvira Cabada Ramos

Responsable del Servicio de Psicología

Clínica Hospital ISSSTE Orizaba Ver.

Relaciones interpersonales

- Clave en el desarrollo.
- Refuerzos sociales favorecen la adaptación y aumenta la calidad de vida.
- Gratificación social que aporta equilibrio y felicidad.
- Compartir experiencias
- Empatizar
- Entorno que arropo.
- Relaciones fuertes, fundamentales para la supervivencia.



Relaciones interpersonales en la pandemia

- Resurge el síndrome del abuelo esclavo.
- Por ayudar los adultos mayores descuidan su salud y actividades de ocio, al tener que quedarse con su nietos.
- El contacto emocional no es malo, pero sí el exceso de responsabilidad o preocupación ante la situación.



Relaciones intergeneracionales en pandemia

- **Promueven la inclusión, desarrollo, participación, mejoran la actividad física, cognitiva y social.**
- **Se cruzan: presente, pasado y futuro.**
- **Se produce continuidad y cambios en los patrones de comportamiento.**



Adulto mayor en la pandemia

- Protagonistas de la vida familiar, apoyando en la pandemia y estableciendo relaciones profundas con los integrantes del hogar.
- En familia, socializan, se reduce la soledad, mejorar el bienestar, sintiendo que son es un miembro necesario.



Síndrome de la abuela (o) esclava (o)

- **Responsabilidades de alta exigencia para la capacidad física y emocional, desempeñan labores que impiden desarrollarse, manteniéndose al servicio la familia que están demandando atención.**
- **Dificultades económicas, violencia familiar, falta de autonomía en la toma de decisiones, devaluación del quehacer del hogar.**



Relaciones interpersonales

- **Basadas en caricias psicológicas.**
- **Verbales o físicas con la que hacemos saber a las personas que nos interesan.**
- **Promueve el valor y la dignidad.**



Crisis familiares

- La información cotidiana, tareas, actividades de higiene, conversaciones, seguimiento del estado de salud propio, familiar y colectivo gira en torno a la COVID.
- Genera preocupación, ansiedad, estrés.
- Medidas inadecuadas de afrontamiento, dan lugar a una mala gestión de esta crisis.



Contacto físico

- **Nos necesitamos unos a otros, deseamos un abrazo, no nos queda otra que resignarnos a mirarnos.**
- **El contacto físico activa los receptores de los nervios C-táctiles, que envían señal directa a centros cerebrales para que produzcan endorfinas y se estimula al sistema inmunitario para que produzca células T-asesinas.**



Sed de contacto

- **Importante como cubrir necesidades básicas.**
- **El adulto mayor necesitan contacto físico prolongado debido a la mayor fragilidad física y emocional**
- **Necesidad de abrazos y caricias aumentan porque favorece a la salud física y emocional.**



Efectos negativos

- Estrés, ansiedad y depresión
- Vivir en estado de alerta.
- Dificultades para dar y recibir afecto.
- Limitaciones para expresar emociones y sentimientos.
- Presión arterial alta y aumento de la probabilidad de enfermedad cardíaca.
- Baja del sistema inmune.
- Empeoramiento de enfermedades neurológicas por la desconexión de los objetos y las personas.



Beneficios del contacto físico

- Reduce el estrés
- Mejora el estado de ánimo
- Disminuye la ansiedad
- Propicia nuevos aprendizajes
- Mejora la salud física y seguridad
- Reduce la percepción del dolor.



Caricias psicológicas

- Doy algo que viene de mí que va hacia ti.
- Te toco a ti.
- Te beso a ti.
- Te abrazo a ti.
- Digo algo propio de ti.
- Te saludo a ti.



Caricias psicológicas

- Gran necesidad de ser valoradas.
- Algunas pueden ser neutrales.
- El lenguaje corporal y el tono de voz son importantes.
- Mayor intensidad cuando no se han visto, o cuando dan apoyo.
- Algunas carecen de intensidad al ser breves.



Descuento

- **Atención negativa.**
- **Comportarse ignorando la presencia, cualidades, opiniones, expresiones emocionales o comportamientos.**
- **Generan relaciones tóxicas, no nutritivas.**



Adaptación

- Lo que era natural tiene que ser readaptado, generar nuevos hábitos lleva tiempo, requiere de procesos plásticos en diferentes áreas del cerebro.

Aumentar la distancia de nuestro interlocutor hace que muchas veces sintamos que las interacciones son artificiales, y hasta frustrantes.



Comunicación

- Si comunicamos emociones y sentimientos, el 90% recae sobre la comunicación no verbal.
- 7% proviene de lo que hemos dicho con la palabra.
- 93% de lo que no se ha dicho y se divide: 38% que corresponde al lenguaje para verbal y un 55% al lenguaje corporal.



Comunicación en la pandemia

- **En video llamada, no hay contacto visual, aunque veamos rostros, los ojos no se cruzan, no es el mismo espacio y la comunicación corporal está limitada.**
- **Suplir estas limitaciones con el lenguaje y la comunicación paraverbal.**



Comunicación

- La imagen es terapéutica y conectora.
- La video llamada, aumenta la información sensorial, sensación de estar presentes visual o auditivamente.
- Tranquiliza, permite ver si hay consonancia entre gestos o expresiones faciales y lo que se comunica.
- Fortalece vínculos, intensifica contacto con quienes estaban olvidados.
- Refuerza la sensación de pertenencia.



Replantear las relaciones sociales

- La barrera del tapaboca no anula la cercanía.
- Conectar con la mirada.
- Analizar contextos, no hacer juicios ni interpretaciones.
- Falta de visibilidad de las sonrisas.
- Imposibilidad de ver y decodificar la expresión.
- Genera un impacto emocional, cercana, mutila.

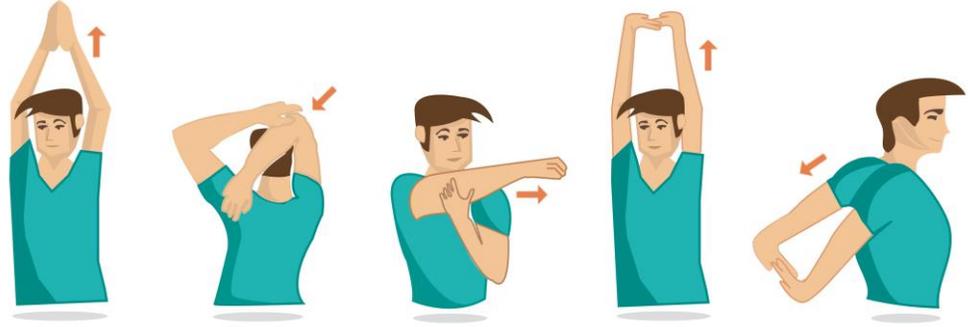


Consejos

- **Organización y distribución de tareas familiares: prioridades, rutinas, uso de espacios, horarios.**
- **Comunicación asertiva.**
- **Afrontamiento: tiempo fuera.**
- **Actividad física**
- **Relajación**
- **Ocio en familia.**



Ejercicios

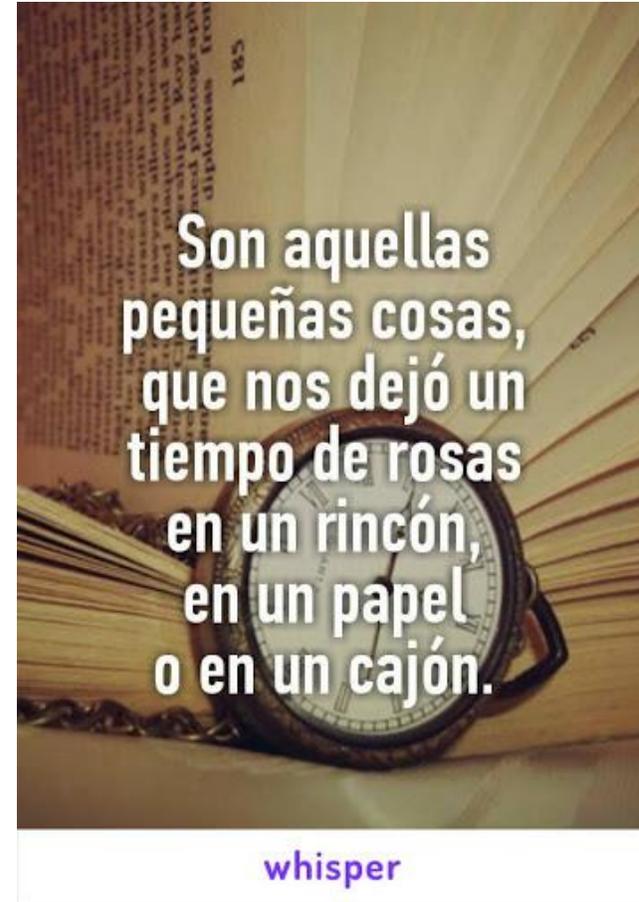


Caricias enlatadas



Relajación

- La mente va a viajar por recuerdos, imágenes, ideas, historias, sensaciones corporales, o sonidos, vuelva suavemente a la respiración.
- Simplemente observa, “oh, bien”, “esto es interesante” y vuelve a la respiración.
- NO JUZGUES
- Vuelve una y otra vez a la respiración



Referencias

- García GM., COMUNICACIÓN y RELACIONES INTERPERSONALES, Disponible en www.dialnet.uniroja.es [acceso junio 2020]
- Las relaciones interpersonales Disponible en: <http://almez.pntic.mec.es/~erug0000/orientacion/psicologia/Documentos/Relaciones%20Interpersonales.pdf> [acceso junio 2020]
- Pandemia, ánimo y relaciones interpersonales, Disponible en: <https://www.uade.edu.ar/media/hotjubt1/informe-cis-2020-n-6-pandemia-%C3%A1nimo-y-relaciones-sociales-issn-2618-2-.pdf> [acceso junio 2020]
- Caricias y estructura de personalidad, Disponible en: <http://www.bernecomunicacion.net/pdf/berne106.pdf> [acceso junio 2020]
- <http://www.scielo.org.mx/pdf/desacatos/n54/2448-5144-desacatos-54-00106.pdf>

Podcast: Spotify, Googlepodcasts, Anchor
Facebook
Instagram
Celular: 2717026017
Atención en Línea

