

ZAINITZA ZAINDUZ

EL RINCÓN DE TRANQUILIDAD DEL CUIDADO



Es el tema que últimamente se habla con respeto en la sociedad, porque nadie quiere recibir un cuidado permanente, y a su vez porque al cuidar a una persona se pone en juego la integridad personal. En este oficio, cuidar la relación entre usuaria y técnica es imprescindible para que ambas partes puedan hacer una vida agradable. Las personas en situación de dependencia son diferentes entre sí, por la propia dependencia y por la personalidad. Cuando nos ocupamos de ellas, según la forma de sentir, de hacer y de responder, en lo bueno y en lo malo puede tocar el alma del técnico. El objetivo del proceso Zaintza Zainduz es ayudar a la cuidadora, investigando las formas de hacer, inventando las formas de responder y viviendo las formas de sentir. Consiste, en subir al escenario las dificultades y temores de los participantes y ensayar de una manera tierna, sin ningún tipo de juicio y con total confidencialidad. No importa que los participantes no sean actores/actrices, la escena siempre avanza, nunca será una realidad, pero las dificultades y los miedos que se presentan son equiparables. Siendo "aquí y ahora", las opciones son múltiples: sustituir roles, poner palabras en boca, marcar espacios, cambiar medidas de distancia, compartir emociones... Los participantes exploran desde el cuerpo, la mente y el corazón, identifican los cambios en su forma de trabajar y los roles a desarrollar, ganan la alegría de vivir.

Metodología:

En primer lugar, hay que sacar a relucir las "resistencias" que presentan los participantes. Es decir, superar las risas provocadas por las vergüenzas que están interiorizadas en la memoria del cuerpo, las incomodidades y los malentendidos provocados por el miedo a ser juzgado.

El proceso sirve de puente para que el cuidado y el teatro acuerden un lenguaje igual, comparando criterios, herramientas y características teatrales con el cuidado. Cuando se consigue un ambiente cálido y con la confidencialidad como telón de fondo, cada participante comparte su experiencia, miedos y dificultades, se chequean los temas emergentes.

Con ayuda del facilitador, a partir de los miedos y dificultades recogidas, se preparan escenas afectuosas y se representan delante de todas; sin juzgarse, escuchando el ambiente grupal y respetando el "aquí y ahora".

La esencia de la investigación se revela, cuando los actores/actrices que han participado en la escena cuentan lo vivido desde sus personajes, y los que han estado en el papel de público cuentan lo que han sentido con sinceridad. El cuidado de cada una de las participantes cobra importancia, empodera el desempeño y se dignifica la profesión.

Requisitos y condiciones:

El programa Zaintza Zainduz ha sido diseñado específicamente para los profesionales del cuidado, ofreciendo a cada participante la oportunidad de desarrollar y aportar beneficios significativos dentro del proceso, adaptándose a las necesidades individuales.

- Dirigido a:
 - Alumnado que cursa el módulo de "Atención a personas en situación de dependencia".
 - Trabajadoras y empresas profesionales privadas o públicas.
 - Asociaciones creadas en pro del cuidado.
- Condiciones:
 - Número de participantes: entre 6 y 16 personas.
 - Indumentaria: se requiere ropa cómoda para facilitar la participación en los ejercicios prácticos.
 - Se requiere un espacio diáfano y privado para garantizar la confidencialidad y la libertad de expresión durante las sesiones.
 - Se recomienda la participación de una responsable de la entidad para maximizar el impacto de la formación.
 - Se incluye un "prework" para preparar a los participantes a nivel físico, mental y emocional.

Beneficios:

- Cohesión de Equipo:
 - El teatro crea un entorno de colaboración que fortalece los lazos entre los miembros del equipo.
 - La experiencia compartida de la actuación fomenta la confianza y el apoyo mutuo.
- Inteligencia Emocional:
 - La exploración de personajes y situaciones dramáticas permite a las cuidadoras desarrollar una mayor conciencia de sus propias emociones y las de los demás.
 - Se cultiva la empatía, la flexibilidad y la capacidad de manejar situaciones emocionalmente cargadas.
- Atención al Cuerpo:
 - El teatro enfatiza la importancia de la comunicación no verbal y la conciencia corporal.
 - Los cuidadores aprenden a reconocer y controlar sus reacciones físicas en situaciones de estrés.
- Memoria Corporal:

- A través de la interpretación, los participantes se conectan con sus respuestas físicas instintivas.
- Se desarrolla la capacidad de recordar y analizar las reacciones corporales en diferentes escenarios.
- Desarrollo de Roles:
 - La interpretación de diferentes roles permite a las cuidadoras obtener una perspectiva externa de su propio comportamiento.
 - Se fomenta la capacidad de adaptación y la flexibilidad en la toma de decisiones.
- Retroalimentación Constructiva:
 - Después de cada ejercicio de actuación, es importante proporcionar retroalimentación constructiva y respetuosa.
 - Esto puede incluir comentarios sobre la comunicación verbal y no verbal, el manejo de las emociones y la toma de decisiones.



Organización:

- Duración: 4.5 < 6 horas totales.
- Sesiones: 3 sesiones semanales de 1,5 < 2 horas cada una.
- Se realiza una reunión previa entre organizadores y facilitador para adaptar el programa a las necesidades del grupo.

Fundamentos:

- Zaintza Zainduz se basa en técnicas de teatro y psicodrama, adaptadas al contexto del cuidado por Iurgi Etxebarria.
- El programa se ha desarrollado en colaboración de profesionales.
- Se garantiza la atención individualizada y el apoyo continuo a los participantes.

- Se realiza una evaluación post-curso para optimizar el programa.

Materiales:

- Los materiales para los ejercicios son proporcionados por Apropox.
- Las organizadoras son responsables de proporcionar los materiales específicos para las escenas del cuidado.

Si buscan fortalecer su comprensión de estas materias, los invitamos a consultarnos. Sus dudas alimentan nuestra curiosidad, y juntos construiremos un conocimiento que nos beneficie a todos.