

## **06. L'AUTOESTIMA, EL TEMPS LLIURE I RELACIONS SOCIALS**

### **Objectiu de la sessió**

- ✓ **Que les dones descobreixin els seus valors personals i la importància de l'autoestima per aprendre a gestionar i planificar el temps lliure en funció de les necessitats i preferències personals, potenciant les activitats de lleure com a font de salut.**
- ✓ **Analitzar les relacions actuals (parella, fills, amics, companys) per a prevenir les situacions de solitud i deteriorament de les relacions.**

### **Contingut**

- **6.1. Detecció dels diferents estatus entre les dones del grup.**
- **6.2. Anàlisi de l'entorn familiar de la dona en edat menopàusica.**
- **6.3. Distribució del temps en el dia a dia.**
- **6.4. Finalitat del contingut teòric.**
- **6.5. Diapositives de la sessió 06.**

### **Recursos**

- ✓ Pissarra.
- ✓ Transparències.
- ✓ Paper i bolígrafs.
- ✓ Facilitar informació sobre les entitats culturals i associacions de lleure o de formació en la comunitat i les seves activitats.

### **Activitats**

- Presentació de l'activitat laboral i del nucli de convivència de cada dona (relacions familiars, de veïnatge, socials...) si no hi tenen inconvenient.
- Grup de debat a l'entorn dels subapartats del contingut teòric.
- Fer propostes d'activitats de lleure concretes.
- Facilitar l'intercanvi de les dades personals (nom, adreça telèfon) entre les dones.
- Com a material alternatiu i fora de programa s'aconsella la visualització de la pel·lícula "Tomàquets verds fregits" i que reflexionin sobre el següents apartats.
  - Valoració dels diferents personatges de la pel·lícula.
  - Valoració de les diferents situacions que afecten a les protagonistes de la pel·lícula.
  - Les situacions en què s'han vist més identificades.

### **Avaluació**

Considerarem assolit l'objectiu a part d'aconseguir participació i aportacions, s'arriba a la conclusió per part del grup de la importància de l'autoestima o reforçament de la personalitat.

## **CONTINGUT SESSIÓ 06 – L'AUTOESTIMA, EL TEMPS LLIURE I RELACIONS SOCIALS**

Es dona un contingut teòric del tema amb una exposició d'uns 20 minuts aproximadament, deixant un espai de temps suficient per a la discussió de grup entorn a les següents qüestions:

### **6.1 DETECCIÓ DELS DIFERENTS ESTATUS O PERFILS ENTRE LES DONES DEL GRUP**

- Dones treballadores.
- Mestresses de casa amb fills grans a casa.
- Mestresses de casa amb fills que han marxat.
- Dones que han d'atendre avis grans, familiars malalts, néts.
- Dones soles, separades, viudes.

### **6.2 ANÀLISI DE L'ENTORN FAMILIAR I SOCIAL DE LA DONA EN EDAT MENOPÀUSICA**

Si no és satisfactòria, parlar de com reconduir aquesta situació potenciant les capacitats individuals per gaudir de la relació amb els altres:

- Relació de parella.
- Fills grans.
- Avis per atendre.
- Pèrdua d'entitats.

### **6.3 DISTRIBUCIÓ DEL TEMPS EN EL DIA A DIA**

- Com ens distribuïm el temps?
- Disposem de temps lliure?
- Què fem que sigui útil per a nosaltres mateixos en aquest temps?
- Quines activitats o interessos hem deixat aparcats temps enrere i voldríem recuperar?

### **6.4 FINALITAT DEL CONTINGUT TEÒRIC**

La finalitat d'aquesta sessió és potenciar les activitats de lleure com a font de salut, entenent la salut des d'una vessant psicofísicosocial. La pràctica gratificant i plaent d'activitats en les quals s'exercita el cos o la ment o s'estimulen les relacions amb altres persones o amb l'entorn és una bona manera d'incrementar el nivell de salut i fer prevenció de situacions de risc.

L'objectiu és aprendre a planificar i gestionar el temps lliure en funció de les necessitats i preferències personals, entendre el lleure com una necessitat i saber crear un espai per a gaudir-ho, si es considera que hi ha una manca de temps lliure.

D'altra banda, el coneixement exhaustiu del tipus d'activitats que desenvolupen el grup de dones i la sensació global de tenir temps lliure o no ens permetrà augmentar la informació que tenim els professionals entorn el tema. També intentarem establir un ordre de prioritats en les activitats habituals en el qual el lleure ocupi un lloc permanent. Finalment, s'hauria de proposar un programa d'activitats que permetés suplir les carències que es manifestin en les activitats habituals

(esport, cultura, relacions socials, etc.) i doni sortida a les preferències i gustos personals de les components del grup.

Tot això serà possible, naturalment, mitjançant la discussió de grup, que haurà d'elaborar propostes concretes i un temps a curt o mig termini per iniciar-les, establint les prioritats en les activitats diàries i un possible programa d'activitats de lleure.

A vegades no hi ha temps per al temps lliure degut a que la dona està les 24 hores del dia durant anys fent de cuidadora. Cal passar-li el qüestionari de ZARIT per valorar la càrrega que suporta com a cuidadora i comentar-ho amb el seu metge de família.

<b>Escala de Zarit de sobrecàrrega del cuidador</b>	
	Puntuació: 1 = mai 2 = gairebé mai 3 = de vegades 4 = sovint 5 = gairebé sempre
	Puntuació
1. Sentiu que el vostre familiar o pacient demana més ajuda de la que realment necessita?	
2. Sentiu que, a causa del temps que dediqueu amb el vostre familiar o pacient, ja no teniu temps suficient per a vosaltres mateixos?	
3. Us sentiu amb estrès pel fet d'haver de cuidar el vostre familiar o pacient i, a més, haver d'atendre altres responsabilitats? (per exemple, amb la família, o en el treball)	
4. Patiu vergonya pel comportament del vostre familiar o pacient?	
5. Sentiu irritació quan esteu a prop del vostre familiar o pacient?	
6. Creieu que la situació actual afecta negativament la vostra relació amb amics o altres membres de la família?	
7. Sentiu temor pel futur que li espera al vostre familiar o pacient?	
8. Sentiu que el vostre familiar o pacient depèn de vos?	
9. Sentiu molt de cansament quan heu d'estar amb el vostre familiar o pacient?	
10. Sentiu que la vostra salut s'ha vist afectada per haver de tenir cura del vostre familiar o pacient?	
11. Sentiu que no teniu la vida privada que voldríeu a causa del vostre familiar o pacient?	
12. Sentiu que la vostra vida social s'ha vist afectada negativament per haver de tenir cura del vostre familiar o pacient?	
13. (Només si l'entrevistat/da viu amb el pacient.) Sentiu incomodat per invitar amics a casa, a causa del vostre familiar o pacient?	
14. Creieu que el vostre familiar o pacient espera que en tingueu cura com si fóssiu l'única persona amb qui pot comptar?	
15. Creieu que no disposeu de diners suficients per tenir cura del vostre familiar o pacient, a més de les vostres despeses?	
16. Sentiu que no sereu capaç de tenir cura del vostre familiar o pacient durant gaire temps més?	
17. Sentiu que heu perdut el control sobre la vostra vida des que es va manifestar la malaltia del vostre familiar o pacient?	
18. Us agradaria poder encarregar la cura del vostre familiar o pacient a una altra persona?	
19. Sentiu inseguretat sobre allò que heu de fer amb el vostre familiar o pacient?	
20. Sentiu que hauríeu de fer més del que feu pel vostre familiar o pacient?	
21. Creieu que podríeu tenir cura del vostre familiar o pacient millor de com ho feu?	
22. En general, sentiu molta sobrecàrrega pel fet d'haver de tenir cura del vostre familiar o pacient?	
<b>Puntuació total</b>	

Valoració de la puntuació: Fins a 45 ..... No hi ha sobrecàrrega  
 De 46-47 a 55-56 ..... Sobrecàrrega lleu  
 A partir de 56 ..... Sobrecàrrega intensa

### 6.5 DIAPOSITIVES SESSIÓ 06: 26 – 28

#### T06.26 – L'autoestima

*Las mujeres trabajamos de esposas. Los hombres son maridos naturalmente*

Font: [lámina-póster] Mallena (138 EPS)

NOTES

#### T06.27 – Distribució de les tasques de la llar

Reflexió sobre el repart de responsabilitats dentro de la familia

Se puede pensar en un día normal y anotar el tiempo que dedica cada persona de la familia a cada uno de los trabajos domesticos, sumando despues el total de horas.

Personas	Temps						
	1	2	3	4	5	6	7
... [Llista de tasques]							

Font: Familia y Reparto de Responsabilidades. Ministerio de Asuntos Sociales - Instituto de la Mujer

NOTES

#### T06.28 – Com distribuim el nostre temps

Una bona i equilibrada distribució podria ser la següent:

- ➡ 8 hores per treballar
- ➡ 8 hores per dormir
- ➡ 8 hores per altres activitats

● T'hi sents identificada ?

● De les 8 hores destinades a "altres activitats" te'n guardes almenys 2 hores per a tu ?

Font: Familia y Reparto de Responsabilidades. Ministerio de Asuntos Sociales - Instituto de la Mujer

NOTES