

LA FORÇA DEL RIURE - MÈTODE MEF: CONCIENCIACIÓ DE CAPACITATS PRÒPIES I ESTALVI ENERGÈTIC.

Montserrat Ferraro i Frago

1.LA FORÇA DEL RIURE.

El programa de treball MEF (Mètode d'Entrenament Ferraro), s'ha estat aplicant a diferents col·lectius desde l'any 1992, amb uns resultats sorprenents. En principi havia estat aplicat dins d'una assignatura de tècniques de relaxació i entrenament mental a la INEF Barcelona (dins d'un programa de Postgrau en relaxació). Després es va seguir aplicant a professors de secundària (a Balaguer, i altres escoles), a grups d'estudiants, d'esportistes, al col·lectiu de "religiosas sanitàries i professores (Carmelites de la caritat), a familiars d'Alzheimer (Fundació la Caixa) a Infermers e Infermeres de cardiologia (Congrés Nacional d'Infermeria, "Cuidando corazones"), a professionals i junta d'associacions que treballen en el tema de dependències (CEAFA), etc... i actualment també s'està donant com a curs de formació en diferents CAPS sanitaris, dirigits a metges, infermeres, i assistents sanitaris varis de sala i d'urgències.

"La Força del Riure" MEF, és un mètode portat a terme per *FERRARO Consulting que preten* l'objectiu d'ajudar a les persones a prendre consciència de les seves pròpies capacitats, i desdramatitzar conceptes erronis enfront de la llibertat personal. D'aquesta manera és desitja que la persona pugui autogestionar-se saludablement amb les seves emocions i, així, poder canalitzar-les. El mètode aporta elements per a elaborar l'autoconcepte, l'autoregulació i l'automotivació. Tot amb la única intenció d'ajudar a optimitzar les actituds de les persones. Seguidament s'exposen alguns dels punts que es desenvolupen:

- L'estrés i la seva repercussió en la salut
- Intel·ligència emocional : principis bàsics
- La Relaxació com a capacitat: entrenament, us, gaudiment
- Tipus de Relaxació: similituds i diferències
- Temps mental i temps físic: utilització eficaç
- Emoció, cognició i acció: Jocs d'autocontrol
- El bon humor i el rendiment personal i laboral
- Gestió de la vida laboral i la quotidianitat (esquemes bàsics)
- Aplicacions i recomanacions pel dia a dia

Marc Teòric

El marc teòric es basa en els autors que es comenten a continuació. En primer lloc en els clàssics grecs, principal Plató i Aristòtil. Passant ja a la psicologia científica, en la teoria de James-Lange, i en concret en el famós article de William James “What is emotion?” de 1884. Aquests autors, a l’obra “The Emotions” consideren que l’origen de les emocions són els canvis fisiològics. Aquesta teoria es complementa amb la de Cannon-Bard (1928), segons la qual les visceres són massa superficials per determinar les emocions; aquests autors propugnen una teoria centralista que s’oposa a la perifèrica de James-Lange.

Un altre referent important és Freud, que considera les emocions com a perturbacions psíquiques. Anna Freud, amb els mecanismes de defensa és un magnífic complement a la teoria freudiana.

Els estudis sobre les teories de les emocions, de les quals citem la teoria de la valoració automàtica de Arnold, a Lang amb les tres respostes emocionals: cognitiva, fisiològica i conductual-motora.

En el anys seixanta es difon la sofrologia de la mà de Caycedo, que té molt que veure amb l’interès actual pel benestar. Altres aportacions que es tenen en compte són les de Dolto, amb el seu “Tratado de desarrollo emocional de los niños” (1998); G. Roberts pels estudis sobre “Motivación en el deporte y en el ejercicio” (1992); Antonowsky per la teoria de la coherència i la salutogènesi; Buck i els estudis de motivació i cognició; Lazarus per la teoria cognitivo-relacional i els estils valoratius; H. Gardner per la teoria de les intel·ligències múltiples; la intel·ligència emocional (Salovey, Mayer, Goleman), etc.

Exposicions detallades es poden trobar a la bibliografia dels respectius autors. Una exposició resumida i adaptada a l’educació emocional es pot trobar a la “Psicopedagogia de las emociones” (Bisquerra, 2009).

2. ELS CONTINGUTS BASICS QUE ES TREBALLEN

Els temes que queden exposats a continuació son els continguts bàsics que s’han tingut en conta alhora d’aplicar sempre aquest curs, i concretament ens centrarem en la aplicació realitzada durant deu anys per a familiars d’Alzheimer i que varem realitzar per encàrreg de “Fundació la Caixa”. L’estudi metodològic al que ens referirem es va realitzar sobre la repercussió dels cursos, a familiars d’Alzheimer durant l’últim any 2007.

1. ESTRÉS

L’actual i creixent presència de l’estrès ha justificat el treball i la gestió d’aquest per tal del solventar els problemes que pot arribar a generar a les persones. L’estrès, entès com al nivell adequat d’activació del nostre sistema nerviós, és necessari i útil. Comparable a l’activació de l’arousal que el nostre organisme necessita per tal de dur a terme les activitats i els aprenentatges diaris.

Essent així, l’excés o el defecte d’aquesta tensió és el que marca la diferència i fa esdevenir el fenomen com a tal, sovint, patològic i amb determinades conseqüències. Per tant, el volum i la persistència fan que podem parlar d’estrès com a tal.

L'estrès es pot definir com un conjunt de factors i actituds que ens sotmeten a una veritable erosió, que donat el cas de perllongar-se, pot desencadenar una sèrie de procediments neurofisiològics que poden conduir a la persona a patir un trastorn o alteració psicossomàtica

2. ESTUDI DE LAS INTELIGENCIES (Gadner, 1979)

Durant els anys 80 va aparèixer un canvi de paradigma envers la concepció de la intel·ligència humana que va ajudar a deixar enrere la concepcions centrades en valorar una única mesura denominada CI (Coeficient Intel·lectual). Aquesta concepció lineal i unidireccional era estàtica i mesurable quantitativament a través dels tests que no ajudaven a desglossar la real i coherent intel·ligència de les persones.

Howard Gadner va plantejar, aleshores, una innovadora teoria que plantejava l'existència de múltiples intel·ligències que interactuaven en diferents plans i direccions en la totalitat de les persones. D'aquesta manera el concepte d'intel·ligència adquiria una nova dimensió molt més àmplia i global. Tot i que durant els diferents estudis portats a terme per Gadner al llarg de la seva carrera van anar incorporant alguna.

3. LA RELAXACIÓ

La relaxació com a primera definició és el que s'oposa a l'estrès, és el que reforça la homeostasi de l'organisme, disminueix la ansietat i el desajust emocional, facilitant la unificació dels elements d'aquest organisme. Les tècniques de relaxació tenen com a finalitat l'activació del sistema protector enfront de la sobredosis d'estimulacions.

4. ESQUEMES DE BASE

La coherència de sentir, pensar i actuar, la desdramatització sobre conceptes cognitius estressants emocionalment, la responsabilitat ben entesa que evita la culpa, l'autocontrol que no es repressió, la capacitat de sortir-se de la norma sense caure en el ridícul, debriefing emocional, el plaer de sentir una sensació, la capacitat de parlar, plorar, riure, emocionar-se, etc., són elements importants dels esquemes de base.

5. EL JOC

El Joc educa i en totes les edats es imprescindible. Sempre estem aprenent, i el més important és "aprendre a aprendre" continuament.

El joc és un plaer i ens ensenya que "No solsament juguem per aprendre si no que aprenem per que juguem".

6. EL RIURE

El riure i el somriure són capacitats que ens pertanyen i gràcies a les quals seguim vius encara que a cops no les practiquem gaire. El bon humor és un estat emocional derivat d'aquestes capacitats

7. LA FORÇA DEL RIURE

Conèixer les nostres capacitats i entrenar-les ens permet optimitzar la nostra realitat dia a dia. La relaxació i el riure són capacitats que ens connecten ment-cos i ens donen força.

8. ESTUDI EMPIRIC

Al finalitzar l'any 2007 "Fundació la Caixa" va encarregar a *FERRARO Consulting* la realització d'un estudi metodològic sobre l'impacte dels cursos als familiars durant aquell darrer any d'aplicació. Cursos de entre els quals el més demanat era "La Força del Riure", que portava incorporat un entrenament de personalitat (MEF) per a situacions presionants a la vida. Una síntesis dels resultats d'aquest estudi s'exposen a continuació.

QÜESTIONARI AVALUACIÓ

Nom del taller:lloc

dates.....horari.....responsable taller.

1 = Molt deficient o poc útil.... 5 = Excel·lent
o molt útil....

Alumnes (valoració global del grup):

	1	2	3	4	5
1. Informació prèvia sobre el taller					
2. Assistència					
3. Nivell de participació					
4. Nivell de coneixements previs					

Temari:

	1	2	3	4	5
1. He pogut treballar tot el temari previst					
2. He facilitat el compliment d'objectius relacionals					
3. He satisfet els coneixements i les tècniques					
4. Observacions.					

Associació o entitat:

	1	2	3	4	5
1. Selecció dels alumnes					
2. Participen en el taller, tècnics o membres de la junta					
3. Demanen assessorament sobre com fer ells el taller					

4. Demanen informació sobre altres temes (especificar)

Mitjans

	1	2	3	4	5
1. Lloc on s'ha realitzat el taller					
2. Material i instruments utilitzats					
3. Acolliment per part de l'Associació					

B. VALORACIÓ Y CONCLUSIONES FINALS

Aquí queda exposat la repercussió dels cursos de “La Força del Riure” en les famílies i, indirectament, en el malalt d'Alzheimer.

Estadísticos

	Proce- dencia	Útil para cuidar del enfermo	Útil para cuidar de mi	Mejoría de la relación con el enfermo	Rentabilizar energía	Nivel de satisfacción de los materiales	Se cubre la necesidad real	Calidad de vida
N Válidos	191	189	187	189	189	189	190	190
Perdidos	0	2	4	2	2	2	1	1
Media		3,18	3,44	3,19	3,32	3,40	3,24	2,83
Mediana		3,00	4,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00
Moda		3	4	3	3	3	3	3
Suma		601	644	602	627	642	615	537

1. ¿En qué grado considera que las actividades que ha realizado de “Fundación La Caixa” le han sido de utilidad en la vida diaria?

Útil para cuidar del enfermo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Casi nada	6	3,1	3,2	3,2
	Un poco	37	19,4	19,6	22,8
	Bastante	74	38,7	39,2	61,9
	Mucho	61	31,9	32,3	94,2
	Totalmente	11	5,8	5,8	100,0
	Total	189	99,0	100,0	
Perdidos	Sistema	2	1,0		
Total		191	100,0		

Útil para cuidar de mi

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	0	1	,5	,5	,5
	Casi nada	6	3,1	3,2	3,7
	Un poco	26	13,6	13,9	17,6
	Bastante	54	28,3	28,9	46,5
	Mucho	76	39,8	40,6	87,2
	Totalmente	24	12,6	12,8	100,0
	Total	187	97,9	100,0	
Perdidos	Sistema	4	2,1		
Total		191	100,0		

2. ¿En qué grado considera que ha mejorado su relación con el enfermo, después de realizar una de esas actividades o de adquirir uno de los materiales?

Mejoría de la relación con el enfermo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Casi nada	8	4,2	4,2	4,2
	Un poco	35	18,3	18,5	22,8
	Bastante	70	36,6	37,0	59,8
	Mucho	66	34,6	34,9	94,7
	Totalmente	10	5,2	5,3	100,0
	Total	189	99,0	100,0	
Perdidos	Sistema	2	1,0		
Total		191	100,0		

3. ¿Cree que puede llegar a rentabilizar su energía o mejorar su manejo, gracias a las actividades que “Fundación La Caixa” ha podido realizar?

Rentabilizar energía

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Casi nada	2	1,0	1,1	1,1
	Un poco	31	16,2	16,4	17,5
	Bastante	77	40,3	40,7	58,2
	Mucho	63	33,0	33,3	91,5
	Totalmente	16	8,4	8,5	100,0
	Total	189	99,0	100,0	
Perdidos	Sistema	2	1,0		
Total		191	100,0		

Bibliografía

- Álvarez, M. (Coord.) et al. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Ciss-Praxis.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Cabero, M. (2008). *El coaching emocional*. Barcelona: UOC.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.