

# CUIDARSE COMO CUIDADORES



Plaza de Callao, nº 1, piso 6, oficina 6

[contacto@escalapsicologia.es](mailto:contacto@escalapsicologia.es)

[www.escalapsicologia.es](http://www.escalapsicologia.es)

# ATENDER A MIS PROPIAS NECESIDADES



Plaza de Callao, nº 1, piso 6, oficina 6  
[contacto@escalapsicologia.es](mailto:contacto@escalapsicologia.es)  
[www.escalapsicologia.es](http://www.escalapsicologia.es)



# ¿Qué roles desempeñamos en nuestra vida?

- Superhéroe
- Periodista
- Hijo
- Novio
- Compañero



# Yo, mis roles, mi balanza

- ✓ Las diferentes áreas de nuestra vida, implican diferentes roles. Debemos conocer cuáles son
- ✓ Balanza de roles: ¿Qué peso le estamos dando a cada rol?



- ✓ Existen roles a los que le damos más importancia y otros que dejamos en un segundo plano
- ✓ Los roles que quedan en segundo plano, NO desaparecen



# ¿Por qué los roles no desaparecen?

- ✓ Cada rol cubre ciertas necesidades:
  - Superhéroe: salvar al mundo, ocultar la identidad, ser valiente, garantizar la seguridad a la población...
  - Periodista: trabajar, ganar dinero, satisfacción personal...
  - Novio: sentirse querido, compartir tiempo de ocio, compartir preocupaciones...
  - Hijo: tener una familia, recibir apoyo, ayuda...

No atender a cada uno de los roles y olvidar los secundarios, pueden generar dificultades

# CONSECUENCIAS DERIVADAS DE SER CUIDADOR



Plaza de Callao, nº 1, piso 6, oficina 6  
[contacto@escalapsicologia.es](mailto:contacto@escalapsicologia.es)  
[www.escalapsicologia.es](http://www.escalapsicologia.es)



# ¿Qué implica cuidar?

Estar atentos

Ayudar

Acompañar

Cubrir necesidades

Implicarse emocionalmente

Organización del tiempo y del espacio

...

## Inmodificable

Plaza de Callao, nº 1, piso 6, oficina 6

[contacto@escalapsicologia.es](mailto:contacto@escalapsicologia.es)

[www.escalapsicologia.es](http://www.escalapsicologia.es)



# ¿Qué SÍ podemos modificar?

La carga subjetiva viene derivada de:

- ✓ Como vivimos la situación
- ✓ De las estrategias que ponemos en marcha para intentar manejarla

- Sobreprotección
- Como lo vivimos
- Falta de apoyo percibido
- No delegar
- Rumiaciones
- Sobrecarga emocional

Factores modificables sobre los que podemos trabajar

# CUIDAR IMPLICA CAMBIOS

## ¿Dónde se nota más la sobrecarga?

- Abandono del cuidado personal
- Aumento o pérdida de peso
- Fatiga y agotamiento
- Apatía y sentimiento de culpa
- Sentimiento de aislamiento o soledad
- Irritabilidad
- Dificultades de concentración
- Menor tiempo para otras actividades
- Consumo de fármacos
- Alteración en el sueño
- Labilidad emocional
- Somatización

Atender a las variables: CANTIDAD y CUALIDAD

# APRENDIENDO A CUIDARSE



Plaza de Callao, nº 1, piso 6, oficina 6  
[contacto@escalapsicologia.es](mailto:contacto@escalapsicologia.es)  
[www.escalapsicologia.es](http://www.escalapsicologia.es)



# MITOS DEL CUIDADO

- ✓ Es egoísta cuidar de mi mismo y atender a mi necesidades
- ✓ Yo puedo con todo sin tener que pedir ayuda
- ✓ Yo soy el único responsable de mi familiar con dependencia
- ✓ Si yo no hago las tareas que hay que hacer nadie las hará
- ✓ Nadie cuida de mi familiar tan bien como yo mismo



# Compartir experiencias

LAS HERRAMIENTAS MÁS ÚTILES PROVIENEN DE VUESTRA PROPIA EXPERIENCIA

✓ ÁREA FAMILIAR



✓ AREA PERSONAL



✓ ÁREA SOCIAL



✓ ÁREA LABORAL



Plaza de Callao, nº 1, piso 6, oficina 6  
[contacto@escalapsicologia.es](mailto:contacto@escalapsicologia.es)  
[www.escalapsicologia.es](http://www.escalapsicologia.es)





# Área familiar

## Reparto de tareas

Dosis de esfuerzo y tiempo hacen imposible que la responsabilidad caiga sobre una sola persona

- ✓ Reparto de tareas domésticas
- ✓ Llegar a consenso
- ✓ Todos pueden colaborar: poner la mesa, colocar los juguetes...
- ✓ Ver con que personas se puede contar
- ✓ Atender a las circunstancias personales
- ✓ Crear un calendario, rutina...
- ✓ Evaluar la organización y ver si es necesario un cambio
- ✓ Priorizar tareas



# Área familiar

## Pedir/Proporcionar ayuda

- ✓ Las personas no son adivinas
- ✓ Concretar objetivos de la ayuda
- ✓ Las personas obtienen satisfacción ayudando
- ✓ Utilizar las palabras “por favor” y “gracias”
- ✓ Preguntar si se necesita ayuda
- ✓ No pedir ayuda no significa que no se agradezca o necesite
- ✓ Iniciativa a la hora de realizar tareas

Plaza de Callao, nº 1, piso 6, oficina 6

[contacto@escalapsicologia.es](mailto:contacto@escalapsicologia.es)

[www.escalapsicologia.es](http://www.escalapsicologia.es)





# Área familiar

## Delegar

- ✓ No hacer las cosas de la misma manera forma, no es hacerlo mal
- ✓ No rehacer las cosas aunque no estén a nuestra manera
- ✓ Descubrimos nuevas formas de hacer las cosas
- ✓ Descubrimos “que nuestro hijo pequeño se ha hecho mayor”
- ✓ Delegar implica tiempo para realizar otras actividades
- ✓ Delegar está relacionado con: reparto de tareas, pedir y proporcionar ayuda

Plaza de Callao, nº 1, piso 6, oficina 6

[contacto@escalapsicologia.es](mailto:contacto@escalapsicologia.es)

[www.escalapsicologia.es](http://www.escalapsicologia.es)





# Área familiar

## Mantener la unión familiar

- ✓ Garantizar un espacio familiar
- ✓ Espacio: dar una vuelta, cenar juntos, tiempo de intimidad de pareja
- ✓ Utilizar fechas como excusa: día del padre o de la madre, cumpleaños de cualquier miembro de la familia...
- ✓ Respetar los espacios de la persona
- ✓ Detalles esporádicos



# Área familiar

## Comunicación

- ✓ Escucha activa
- ✓ Empatía
- ✓ Asertividad
- ✓ Preguntar sobre sentimientos y emociones
- ✓ Proporcionar gratuitamente información sobre nosotros
- ✓ Explicar a los hijos las situaciones
- ✓ Hacer a todos los miembros partícipes de las decisiones
- ✓ Reforzar

Plaza de Callao, nº 1, piso 6, oficina 6

[contacto@escalapsicologia.es](mailto:contacto@escalapsicologia.es)

[www.escalapsicologia.es](http://www.escalapsicologia.es)





# Área familiar

## Resolución de conflicto

- ✓ Elegir el momento adecuado para abordar el conflicto
- ✓ No tomar decisiones precipitadas
- ✓ Negociar

### Aprender a hacer críticas

- Describir lo que molesta SIN JUZGAR
- Describir como me afecta
- Empatizo: entiendo que...
- Asumir parte de responsabilidad
- Buscar alternativas conjuntas



# Área social

## Mantener relaciones sociales

- ✓ Aprovechar las nuevas tecnologías
- ✓ Buscar pequeños momentos: tomarse un café, cenar...
- ✓ Buscar nuevos vínculo, aunque no sean profundos
- ✓ Relación bidireccional
- ✓ Cuidar celebraciones
- ✓ NO abandonar las relaciones



# Área social

## Realización de actividades agradables

- ✓ Tener una lista con actividades para realizar, si disponemos de tiempo libre
- ✓ Reservar un espacio semanal para realizar una actividad
- ✓ Espacios diarios para actividades gratificantes: leer, ver la tv, paseo, echarse crema...
- ✓ Actividades en grupo o familia, no solo individuales
- ✓ Darse pequeños caprichos: bombones, refresco en una terraza, pendientes...
- ✓ Compartir actividades de ocio con los niños

Plaza de Callao, nº 1, piso 6, oficina 6

[contacto@escalapsicologia.es](mailto:contacto@escalapsicologia.es)

[www.escalapsicologia.es](http://www.escalapsicologia.es)





# Área social

No ser excluyente en otros temas de conversación

- ✓ Utilizar otros temas como forma de desconexión
- ✓ Permitir a los demás expresarse e interesarse por ellos
- ✓ No ser repetitivos con el mismo tema
- ✓ Mismo tema genera rumiaciones, mayor preocupación, mayor ansiedad, cansancio, menos número de alternativas...
- ✓ Los temas que más nos preocupan y nos generan mayor malestar, apartarlos y dar un tiempo al día para ellos

Plaza de Callao, nº 1, piso 6, oficina 6

[contacto@escalapsicologia.es](mailto:contacto@escalapsicologia.es)

[www.escalapsicologia.es](http://www.escalapsicologia.es)





## Área laboral

- ✓ No utilizarlo como vía de escape
- ✓ Flexibilizar cuando esto sea posible
- ✓ Separar trabajo y familia
- ✓ Organizar el tiempo



# Área personal

## Aumento de la activación

- ✓ Los momentos personales no deben ser siempre sedentarios
- ✓ Realizar algo de deporte
- ✓ Evitar transporte público o coche cuando sea posible

### Beneficios de la actividad física:

- Mejora el sueño
- Libera endorfinas
- Regula nivel de glucosa
- Fortalece el sistema cardiovascular
- Mejora el estado de ánimo
- Disminución de estrés y ansiedad
- Favorece la sensación de control
- Potenciamiento cognitivo

¿Y si nos levantamos?

<https://www.youtube.com/watch?v=67PNtwM6Tso>

Plaza de Callao, nº 1, piso 6, oficina 6

[contacto@escalapsicologia.es](mailto:contacto@escalapsicologia.es)

[www.escalapsicologia.es](http://www.escalapsicologia.es)





# Área personal

## Importancia del sueño

- ✓ No dormir bien genera: falta de concentración, irritabilidad, tensión emocional, fatiga...
- ✓ Intentar acostarse entorno a la misma hora
- ✓ Dormir 7-8 horas
- ✓ No estar dando vueltas en la cama
- ✓ Evitar cafeína a partir de las 18 o 19
- ✓ No cenar demasiado si es difícil dormir
- ✓ Rutina antes de dormirse
- ✓ La cama es para dormir
- ✓ No quedarse dormido en el sofá
- ✓ Evitar temas conflictivos antes de dormir
- ✓ Evitar siestas largas



# Área personal

## Alimentación equilibrada

- ✓ Dieta equilibrada, variada y repartida
- ✓ Los nervios, estrés... pueden generar pérdida o aumento del apetito
- ✓ Restricción de alimentos si nos da por comer: barritas por bollería, pan integral, bebidas con gas o azucaradas...
- ✓ Si perdemos apetito: alimentos fáciles de digerir, que nos apetezcan, no picar demasiado entre horas...
- ✓ Horarios de comida
- ✓ Sentarse a comer TÚ comida, lo que te sirves



# Área personal

## Cuidarse físicamente

- ✓ Verse bien físicamente, arreglarse, aumenta el estado de ánimo
- ✓ Prestar atención a cuidados sencillos: colonia, peluquería, ponerse algún complemento...
- ✓ Atender a síntomas físicos: dolor de cabeza, estómago, espalda, cansancio excesivo
- ✓ Mantener las revisiones periódicas
- ✓ Ir al médico cuando no estamos bien
- ✓ Respiración



# Área personal

## Cuidarse emocionalmente

- ✓ Expresar mis emociones y sentimientos
- ✓ Aceptar los días malos y desahogarme
- ✓ Disfrutar de los días buenos
- ✓ No anticipar situaciones futuras
- ✓ No siempre los pensamientos tienen razón, pero siempre acompañan a una emoción
- ✓ Diferenciar el sentimiento de malestar por la situación de aquellos que van a necesitar de ayuda profesional: llanto, ansiedad, frustración, impotencia...
- ✓ No ser excesivamente exigentes con nosotros mismos
- ✓ Contrastar pensamientos y sentimientos con la realidad de la situación
- ✓ Tristeza y la furia

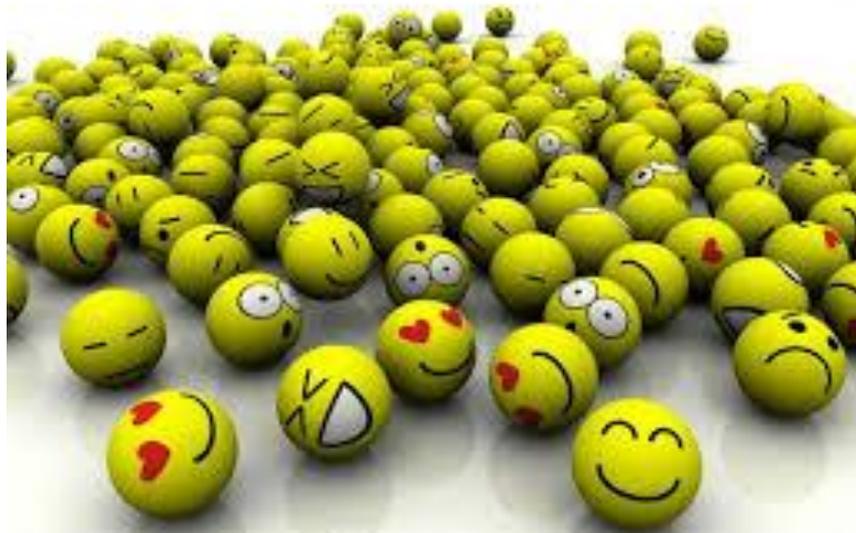
Plaza de Callao, nº 1, piso 6, oficina 6

[contacto@escalapsicologia.es](mailto:contacto@escalapsicologia.es)

[www.escalapsicologia.es](http://www.escalapsicologia.es)



# NO DAR DE LADO A LA EMOCIÓN



Plaza de Callao, nº 1, piso 6, oficina 6  
[contacto@escalapsicologia.es](mailto:contacto@escalapsicologia.es)  
[www.escalapsicologia.es](http://www.escalapsicologia.es)



“LO QUE NO QUEREMOS SABER DE NOSOTROS MISMOS, ACABA POR LLEGAR DEL EXTERIOR BAJO LA FORMA DE DESTINO” C. G. Jung

REHUIR DE LA EMOCIÓN

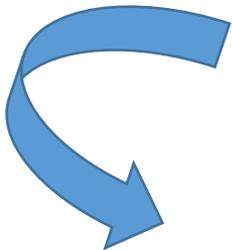
AUMENTO DEL MALESTAR

APARICIÓN DE CONFLICTOS

Evito estar triste

Tensión, irritabilidad, cambios de humor...

Discusiones con los hijos



## ACEPTACIÓN DE LAS EMOCIONES

Familiarizarnos de nuestras propias emociones y aprender de ellas

Las emociones no son negativas ni positivas

Nos dan información y ayudan a comprender la situación

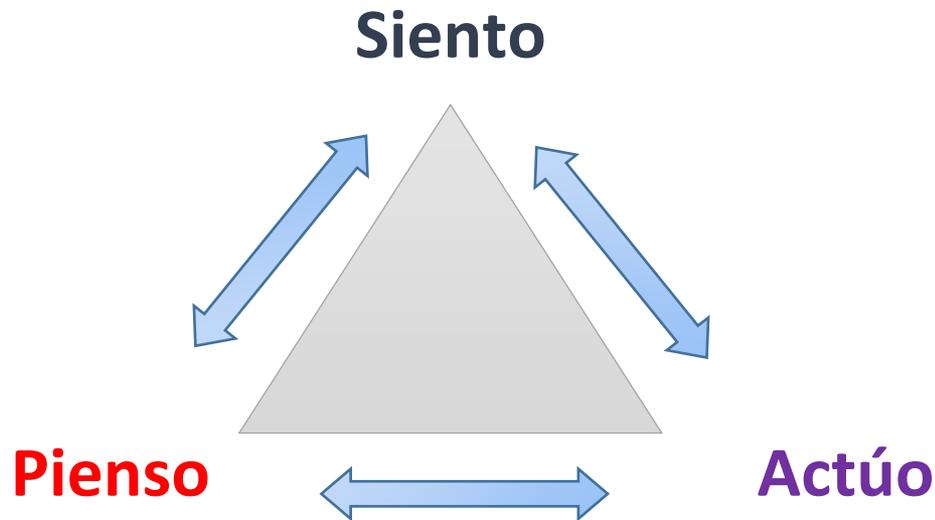
Plaza de Callao, nº 1, piso 6, oficina 6

[contacto@escalapsicologia.es](mailto:contacto@escalapsicologia.es)

[www.escalapsicologia.es](http://www.escalapsicologia.es)



# EL AQUÍ Y EL AHORA



- ✓ Atender a estados internos
- ✓ No siempre hacer caso a la emoción
- ✓ Actuar para cambiar la emoción

# QUÉ NOS APORTA CUIDAR

Satisfacción personal

Mayor acercamiento a nuestro familiar

Crecimiento personal

Aprendizaje de esta situación

Reevaluación de lo importante

Aprender a disfrutar más de los momentos positivos

Fuerza de voluntad

Aumentar nuestra empatía

Alta capacidad de entrega



Plaza de Callao, nº 1, piso 6, oficina 6

[contacto@escalapsicologia.es](mailto:contacto@escalapsicologia.es)

[www.escalapsicologia.es](http://www.escalapsicologia.es)



# Cómo saber si me estoy cuidando

¿Siento que tengo apoyo familiar?

¿Recibo ayuda? ¿Soy capaz de pedirla?

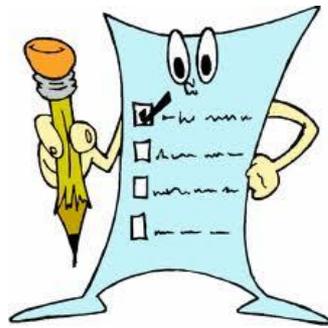
¿Tengo con quién compartir mis sentimientos?

¿Lo hago?

¿Tengo ratos libres para mí? ¿Los utilizo? ¿En qué?

¿Me siento agobiado por intentar compatibilizar el cuidado con otras responsabilidades?

¿Hago ejercicio o intento no mantener vida sedentaria?



Plaza de Callao, nº 1, piso 6, oficina 6

[contacto@escalapsicologia.es](mailto:contacto@escalapsicologia.es)

[www.escalapsicologia.es](http://www.escalapsicologia.es)



# Cómo saber si me estoy cuidando

¿Como de forma adecuada? ¿He ganado o perdido demasiado peso?

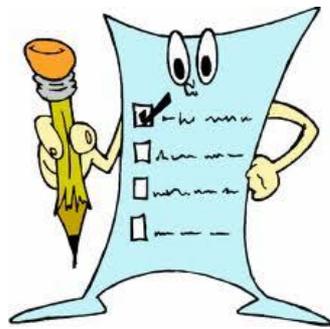
¿Duermo lo suficiente? ¿Me siento descansado?

¿Tengo síntomas físicos como dolor de cabeza, espalda, estómago...?

¿Tengo cambios bruscos de humor?

¿Siento que he perdido el control de mi vida?

¿Tengo sentimientos de culpabilidad?



Plaza de Callao, nº 1, piso 6, oficina 6

[contacto@escalapsicologia.es](mailto:contacto@escalapsicologia.es)

[www.escalapsicologia.es](http://www.escalapsicologia.es)



# Derechos del cuidador

- ✓ A dedicar tiempo a ti mismo sin tener sentimientos de culpa
- ✓ A experimentar sentimientos de malestar por ver al familiar enfermo
- ✓ A solicitar información de aquello que no comprendas
- ✓ A buscar solución a tus problemas que se ajustan a tus necesidades y a la de tus familiares
- ✓ A ser tratados con respecto a aquellos a los que se les pide ayuda
- ✓ A equivocarse
- ✓ A ser reconocidos como miembros valiosos de la familia
- ✓ A ser reconocidos como miembros valiosos de la sociedad
- ✓ A disfrutar del tiempo
- ✓ A expresar tus sentimientos
- ✓ A poner límites a demandas excesivas
- ✓ A cuidar de tu futuro

Todos necesitamos un espacio ecológico para crecer. Nuestro mundo determina nuestro desarrollo. Éste va a depender del espacio y las oportunidades mentales, emocionales, espirituales y físicas que decidamos darnos



# MUCHAS GRACIAS



Plaza de Callao, nº 1, piso 6, oficina 6  
[contacto@escalapsicologia.es](mailto:contacto@escalapsicologia.es)  
[www.escalapsicologia.es](http://www.escalapsicologia.es)

