

# Cuidando en casa

Guía para entender mis  
sentimientos:

¿por qué me siento mal?

# INDICE

## **Introducción**

- ¿Qué es esta guía?
- ¿A qué me va a ayudar esta guía?
- ¿Es para mi esta guía?
- ¿Qué voy a encontrar en la guía?

## **Nos paramos a pensar**

- ¿Cuáles son los sentimientos positivos más frecuentes?
- ¿Cuáles son los sentimientos negativos más frecuentes?
- ¿Por qué tenemos sentimientos negativos?
- ¿Qué hago si tengo sentimientos negativos?

## **Tomamos decisiones y actuamos**

- ¿Qué emociones o sentimientos negativos vamos a aprender a manejar ?

## **1. TRISTEZA, DESÁNIMO**

- ¿Por qué nos sentimos tristes?
- ¿Qué podemos hacer para hacer frente a la tristeza o al desánimo?

## **2. CULPA**

- ¿Por qué nos sentimos culpables?
- ¿Qué podemos hacer para hacer frente al sentimiento de culpa?

## **3. ENFADO**

- ¿Por qué nos enfadamos?
- ¿Qué podemos hacer para hacer frente al enfado?

## **4. SENTIMIENTO DE LÁSTIMA POR UNO/A MISMA**

- ¿Por qué nos compadecemos de nosotras y nosotros mismos?
- ¿Qué podemos hacer para superar nuestro sentimiento de lastima?

### **Recursos y servicios a nuestra disposición.**

- ¿Quién proporciona estos recursos y servicios?
- ¿Con qué tipo de servicios me puedo encontrar para hacer frente al malestar emocional?

### **Ejercicio práctico de relajación**

# Introducción

El cuidado de personas con dependencia no es una tarea sencilla. Esto hace que las personas cuidadoras tengamos a veces emociones y sentimientos positivos (cariño, satisfacción...) y otras veces negativos (tristeza, rabia, culpa...).

Estas emociones y sentimientos negativos son los responsables del malestar que tenemos las personas cuidadoras y además afectan a la calidad del cuidado que realizamos.

Por suerte, estos sentimientos negativos se pueden controlar y vamos a ver cómo.

## ¿Qué es esta guía?

Esta guía es la continuación de la primera guía sobre el cuidado informal que se llama “Cuando cuidamos en casa: guía para el cuidado familiar”.

**Nekane cuida de su madre Pilar desde que hace unos años le diagnosticaron Parkinson. Nekane además de cuidar de su madre, trabaja en una oficina y tiene un hijo.**

**Ella comenta que cuidar de su madre le satisface mucho, le quiere y siente que está compartiendo con ella sus últimos años de forma muy cercana.**

**Pero otras veces, debido a la sobrecarga, se enfada con ella y con su familia. Otros días se pone a llorar porque se siente triste y piensa que no puede más. Estos días, no habla con su madre, no le da cariño y le grita bastante. Esto altera mucho a Pilar.**

## ¿A qué me va a ayudar esta guía?

Con esta guía vamos a conocer los diferentes sentimientos negativos que tenemos las personas cuidadoras y vamos a ver cómo podemos controlarlos y cambiarlos.

## ¿Es para mí esta guía?

La guía está dirigida a todas los cuidadores y cuidadoras familiares. Tanto para las que llevan mucho tiempo como para las que llevan poco. También para las que solo ayudan de vez en cuando. Incluso para aquellas que piensan que esta guía no les puede enseñar nada.

## ¿Qué voy a encontrar en la guía?

1. **Nos paramos a pensar:** analizamos y reconocemos nuestros sentimientos.
2. **Tomamos decisiones y actuamos:** aprendemos a controlar los sentimientos negativos.
3. **Recursos y servicios a nuestra disposición**

El padre y la madre de Iñigo estaban mayores pero se defendían bien solos cuando recibió la primera guía. Aún así la leyó y la guardó en la sala por si acaso con el tiempo la pudiese necesitar.

Y así fue, un año después a su padre le diagnosticaron una enfermedad degenerativa y él comenzó a ocuparse de su cuidado. La guía le sirvió para afrontar y adaptarse mejor a los cambios que vinieron.

Ya ha comenzado a leer atentamente esta segunda guía y al terminar la guardará junto con la primera para tenerlas a mano.

Recuerde:

Esta guía le propone pautas para controlar y afrontar los sentimientos negativos que genera el cuidado.

# Nos paramos a pensar

En primer lugar vamos a analizar nuestros sentimientos.

Cuando cuidamos de algún familiar tenemos muchos y diferentes sentimientos hacia nosotros o nosotras mismas y hacia la persona a la que cuidamos. Algunos son positivos y otros negativos, pero todos ellos influyen en el cuidado que estamos haciendo.

## ¿Cuáles son los sentimientos positivos más frecuentes?

1. Sentir que se está luchando por alguien a quien quiero.
2. Sentirse generoso o generosa, valiente y fuerte.
3. Satisfacción con uno o una misma, orgullo.
4. Cariño hacia la persona dependiente.
5. Descubrir que se es capaz de llevar adelante una situación tan complicada.

**Joseba, es el padre de Alazne. Alazne de 9 años tiene una psicosis infantil diagnosticada. Joseba comenta:**

**“Aunque sé que es complicado el cuidado de Alazne, a mí me llena de orgullo, me siento satisfecho, ella es muy cariñosa, siempre me está dando besos y abrazos. Nunca pensé que iba a ser capaz de hacer frente a una situación tan difícil. Esto hace que me vea mejor persona y todo”**

## ¿Cuáles son los sentimientos negativos más frecuentes?

1. Sentir tristeza y desánimo ante la situación familiar.
2. Tener sentimientos de culpa cuando nos enfadamos o reñimos.
3. Enfadarse o tener resentimientos es muy común.
4. Nerviosismo, ansiedad, sensación de estrés, de no poder más.
5. Autocompadecerse, “porqué me ha tocado esto a mí”.
6. No valorarse, falta de aprecio por una o uno mismo.

**Pero todo no es siempre tan fácil. Joseba también tiene sentimientos negativos:**

**“ A veces, cuando estoy estresado, me enfado y la grito por cosas que no puede hacer mejor. Después me arrepiento y me siento culpable. También tengo días en los que me pongo triste y pienso; ¿porqué nos ha tocado esto a nosotros?, ¿qué hemos hecho mal?, ¡no puedo más, esto es inaguantable!**

**AHORA YO...mis sentimientos.**

**¿Qué sentimientos positivos tengo? (escribir 3)**

---

---

**¿Qué sentimientos negativos tengo? (escribir 3)**

---

---

## ¿Por qué tenemos sentimientos negativos?

El cuidado de familiares dependientes es una de las situaciones que producen más estrés en la vida de una familia y en la vida de las personas cuidadoras.

Además en la situación de cuidado intervienen muchos aspectos diferentes:

- Las características de la persona dependiente, sus necesidades...
- La persona cuidadora y sus circunstancias; cómo fue la decisión de ser cuidadora o cuidador, trabajo, familia, economía, tiempo libre, salud...
- El tipo de relación que han tenido y que tienen las dos personas; persona cuidadora y dependiente
- La familia y amistades; conflictos, ayuda...
- Profesionales que tenemos a nuestro lado; del ámbito sanitario y social, tanto público como privado
- La situaciones que se van generando alrededor del cuidado...

Muchas veces se cree que son estas situaciones las que nos causan los sentimientos negativos. Sin embargo estas situaciones no son las que nos hacen sentir mal, sino cómo nos las tomamos, cómo vemos las cosas, cómo las interpretamos.

Lo mejor es que aprendamos a ver las cosas de la forma más positiva posible

A veces una misma situación se puede ver de dos maneras diferentes; una más negativa y otra más positiva.

**Vamos a imaginarnos a dos personas cuidadoras ante una misma situación muy parecida. Son dos cuidadoras que cuidan, cada una de ellas, a su padre que tiene Alzheimer. Un día, mientras les están ayudando a comer, ellos se ponen agresivos e intentan pegarlas.**

**Cada una piensa en lo que ha pasado, y lo hacen de forma diferente:**

#### **CUIDADORA 1: PENSANDO EN NEGATIVO**

**Qué piensa:** “Desde luego, no me agradece nada de todo lo que hago por él”, “Quiere volverme loca”, “Es un desagradecido, y encima mala persona por querer pegarme”, “aunque igual es culpa mía porque quizá le estaba dando la comida muy rápidamente”.

**Qué hace:** le regaña y le grita, después llora.

**Cómo se siente:** enfadada, con rabia y con culpa.

#### **CUIDADORA 2: PENSANDO EN POSITIVO**

**Qué piensa:** “Él no tiene la culpa, es la enfermedad la que le hace ser así”, “aunque no me guste, es así”. Voy a pedir consejo al médico para ver qué puedo hacer.

**Qué hace:** Pide consejo al médico, y este le cambia la dosis de medicación y le enseña a hacer ejercicios de relajación para que haga con su padre, para tranquilizarle

**Cómo se siente:** eficaz, segura y más tranquila.

**AHORA YO...**

**¿Normalmente cómo veo las cosas, de forma negativa o positiva?**

---

---

---

---

## **¿Qué hago si tengo sentimientos negativos?**

- Tener sentimientos negativos es normal y hay que ser conscientes de que existen, reconocerlos y aceptarlos como algo lógico, ya que el cuidado es una tarea complicada.
- Tenemos derecho a sentir cualquier tipo de sentimientos; positivos y negativos.
- Reconocer que tenemos sentimientos negativos es el primer paso para aprender a manejarlos y fomentar los sentimientos positivos.

Sin embargo, algunas personas cuidadoras tenemos constantemente sentimientos negativos. Muchas de nosotras, hasta tal punto, que tenemos un gran malestar que afecta, tanto a nosotras y nosotros mismos como al cuidado que realizamos.

Por suerte, estos sentimientos se pueden controlar y vamos a ver cómo.

Recuerda:

Para sentirse bien, es recomendable:  
intentar ver las cosas de la manera más  
positiva posible, además de contar con  
amistades, expresar los sentimientos y  
pensamientos que se tiene, conocer la  
enfermedad, hacer ejercicio y descansar.

# Tomamos decisiones y actuamos

Poco a poco vamos a aprender a controlar los sentimientos negativos.

**¿Qué emociones o sentimientos negativos vamos a aprender a manejar ?**

1. Tristeza, desánimo
2. Culpa
3. Enfado, resentimiento
4. Sentimiento de lástima por uno/a misma

Si no te apetece leer toda la guía, elige solo los sentimientos negativos que tú tienes.

**AHORA YO...**

**¿qué sentimientos de estos voy a trabajar para intentar mejorar mi bienestar?**

---

---

---

---

---

---

---

# 1. TRISTEZA, DESÁNIMO

**A Teresa, soltera y de 78 años, le dio hace unos años un ictus. Su hermana Mentxu, que vivía con ella desde que enviudó, pasó a ser su cuidadora principal.**

**Mentxu comenta que suele tener el ánimo bastante bajo, que se siente triste.**

**“A veces siento que tengo poca energía, como desganada. Hay cosas que ya no me interesan tanto como antes. Ya no tengo esperanzas, ni alegría. Además suelo llorar a menudo, sobre todo cuando pienso cómo era antes y en lo que se ha convertido ahora. Ya no puedo contar con ella para nada. Antes éramos cómo “Pili y Mili”, siempre juntas, ahora ya...nada”.**

Las personas cuidadoras solemos sentir tristeza y pena, y esto hasta cierto punto es normal y comprensible.

Sin embargo, estos sentimientos nos pueden hacer aún más difícil la tarea de cuidado, y aumentar nuestro malestar físico y desánimo.

En los casos de gran intensidad y frecuencia sería recomendable que fuéramos al centro de salud.

## ¿Por qué nos sentimos tristes o con desánimo?

- Porque vemos cómo ha cambiado y cómo va decayendo la persona a la que cuidamos
- Porque si era nuestro apoyo, ya ha dejado de serlo
- Por los problemas que a veces surgen en la familia
- Porque ya no salimos de casa tanto y no vemos a otras personas.
- Porque dejamos de hacer las cosas que nos gustaban antes; ir a cenar, al cine, estar con amistades...

## ¿Qué podemos hacer para hacer frente a la tristeza o al desánimo?

1. Analizar la situación
  - ¿En qué situaciones o momentos nos ponemos tristes?
  - ¿Cómo tenemos que actuar?
    - Si es posible, vamos a evitar estas situaciones
    - Si no puedo evitarlas, vamos a intentar cambiar esa situación
    - Si no puedo cambiarlas, vamos a intentar verlas desde el punto de vista más positivo
2. No ser muy exigentes con nosotros o nosotras mismas
3. Evitar frases como “las cosas deberían ser de otra manera”, esto solo sirve para frustrarnos
4. Darnos tiempo para hacer las cosas
5. Tener sentido del humor, a veces viene bien reírnos de las situaciones
6. Hacer ejercicio, es una buena manera de descargar malestar
7. Tener aficiones y hobbies. Esto nos ayudará a desconectar
8. Mantener la relación con nuestros amistades. Siempre es de gran ayuda tener cerca a personas de confianza y con las que nos lo pasemos bien

**Mentxu, con el tiempo ha aprendido a llevar la situación de otra manera. Ahora le es más fácil ver algunas cosas buenas, como por ejemplo; que todavía siguen juntas, que tiene el cariño y aprecio de su hermana, que se siente generosa y valiente cuidándola...**

**Además, a veces, suelen reírse de las cosas que les pasan. Como cuando le puso la falda del revés por las prisas y salieron así a la calle.**

**Mentxu, ha vuelto a quedar otra vez con sus amigas. Todos los días se van a andar una hora y los sábados juegan a las cartas.**

## **AHORA YO...TRISTEZA, DESÁMINO**

**¿Siento que estoy triste bastante a menudo?**

---

---

**¿De los porqués que he visto antes, qué me pone triste?**

---

---

---

---

**¿De las estrategias que he visto antes, cuales voy a poner en práctica?**

---

---

---

---

Recuerde:

La tristeza es un sentimiento muy normal entre las personas cuidadoras. En nuestra mano está hacerle frente.

## 2. CULPA

**Carmen cuida de su marido que está en silla de ruedas desde hace algunos años a causa de una esclerosis múltiple degenerativa. Carmen tiene una cuadrilla de amigas de toda la vida, pero desde que Inazio enfermó a penas las ve.**

**La semana pasada le llamaron para decirle que iban a organizar una cena y que querían que fuese, ya que hace mucho tiempo que no la ven.**

**A Carmen le apetecía mucho. Siempre se lo ha pasado bien con sus amigas y tiene buenos recuerdos de cuando andaba con ellas. Pero al final les dijo que no, porque piensa que si sale por la noche...está “abandonado” a su marido, además, se sentiría culpable y no se lo pasaría bien.**

**Suele tener este tipo de sentimientos, por eso ha dejado de dar sus paseos por la tarde o de ir al curso de manualidades al que iba antes.**

Es muy frecuente que en el día a día las personas cuidadoras nos sintamos culpables en algunas situaciones.

Pero tenemos que tener cuidado porque este sentimiento si se repite mucho nos va a hacer sentirnos mal.

En los casos de gran intensidad y frecuencia sería recomendable ir al centro de salud.

**Otras veces, Carmen suele sentirse culpable cuando tiene pensamientos del tipo: ¡no aguanto más esto! Lo mejor sería que muriese ya, sino va a acabar conmigo.**

**Lo que no sabe es que es un pensamiento muy común entre las personas cuidadoras.**

## ¿Por qué nos sentimos culpables?

- Por cosas que pasaron en el pasado
- Porque queremos hacerlo todo perfecto y no podemos
- Por dedicarnos tiempo a nosotros o nosotras mismas; ir con los amigos y amigas, ir a cenar...
- Por pensar que somos responsables de la enfermedad
- Por desear que todo termine, que muera
- Por las discusiones que se dan en la familia
- Por descuidar a otros familiares; hijos/as, marido/esposa...
- Por vivir lejos de la persona dependiente o por no convivir con él o con ella
- Por plantearse el ingreso en una residencia u otro recurso
- Por reñirle, sentir vergüenza o por perder el control en algunas ocasiones
- Por no hacer todo lo que nos pide

## ¿Qué podemos hacer para hacer frente al sentimiento de culpa?

1. Darnos tiempo
2. Concienciarnos de que tenemos que cuidarnos y tener nuestra vida a parte del cuidado, esto no es egoísta, es necesario; por ejemplo, hacer ejercicio, salir, divertirnos...

### 3. Manejar los sentimientos de culpa

- Identificarlos:
  - ¿Tengo sentimientos de culpa?
  - ¿En qué situaciones?
- Aceptarlos. Es importante reconocerlos y aceptarlos, no hay que negarlos
- Expresarlos. Es bueno hablar con otras personas, esto nos alivia.
- Saber por qué. Buscar las razones, los hacen más comprensibles y fáciles de aceptar.

### 4. Reconocer nuestras limitaciones. Tenemos que admitir que todo no podemos hacer, no somos como superman.

- Reconocer lo que podemos hacer y lo que no podemos hacer.
- Hacer una lista con las tareas que hay que hacer, ordenando de lo más importante a lo menos importante
- Hacer solo lo más importante
- Buscar ayuda en familiares, amistades o en profesiones y servicios.

### 5. Evitar frases como “debería...”, esto solo sirve para frustrarnos.

### 6. Estrategias para afrontarlo:

- Cuando hacemos algo mal, pedir perdón y hablar con la persona perjudicada
- Asumir que nadie es perfecto y no castigarse demasiado, no sirve para nada

## AHORA YO...SENTIMIENTO DE CULPA

¿Me siento bastante a menudo culpable?

---

¿De los porqués que he visto antes, qué me hace sentir culpable?

---

---

¿De las estrategias que he visto antes, cuales voy a poner en práctica?

---

---

---

**Carmen tras leer las guías sobre el cuidado informal que tenía en casa, decidió hablar con su hijo. Esto le ayudó a hablar sobre la situación que estaban viviendo en casa y sobre sus propios sentimientos y necesidades. Pues sentía, que había dejado en segundo plano su vida para dedicarse a su marido. Que no tenía derecho a disfrutar..**

**Con el tiempo, tomó conciencia de que era necesario que cambiara de actitud; ella tenía que cuidarse sino quería enfermar. Decidió que tenía derecho a salir de vez en cuando con sus amigas, a pasear y hacer algo de ejercicio. Pediría ayuda para que alguien se quedara con su marido una hora y media todos los días.**

Recuerde:

Para combatir la culpa es necesario entender que no somos como superman y que tenemos derecho a cuidarnos.

### 3. ENFADO

A menudo, debido a la gran carga de trabajo que tenemos las personas cuidadoras solemos enfadarnos con la persona a la que cuidamos, ó con la situación, ó con nosotras mismas ó con las personas de nuestro alrededor.

Esto suele crear mucho malestar.

**Txomin lleva varios años cuidando de su mujer Begoña que tiene una demencia mixta. Esta enfermedad hace que Begoña tenga comportamientos “raros” que antes nunca había tenido. Por ejemplo, a veces se pone agresiva, le grita a Txomin y piensa cosas malas de él, como que le quiere robar. Esto a Txomin le hace mucho daño. Piensa que es una desagradecida, que no le sabe agradecer todo lo que está haciendo por ella. Por lo que se enfada mucho.**

#### ¿Por qué nos enfadamos?

- Porque la persona a la que cuidamos tiene comportamientos “raros”, agresivos, olvidos...
- Porque la persona dependiente nos pide demasiada atención
- Por no tener la colaboración de otras personas de la familia. Tenemos la sensación de “estar solos/as”
- Porque tenemos diferentes opiniones en la familia sobre cómo llevar a adelante el cuidado
- Porque no nos sentimos valoradas o valorados

## ¿Qué podemos hacer para hacer frente al enfado?

1. Darse cuenta e identificar los sentimientos de enfado y resentimiento
2. Consejos para pasar el momento de rabia:
  - Salir de la habitación en la que nos encontremos
  - Buscar ayuda para tomarse un respiro; una tarde libre, un fin de semana...
  - Usar el sentido del humor. Reír ayuda a tranquilizarnos
  - Relajarse.
3. Reconocer que se tiene derecho a estar así
4. Aceptar estos sentimientos, saber que son reacciones normales
5. Analizar la situación
  - ¿en qué situaciones o momentos nos enfadamos?
  - ¿cómo tenemos que actuar?
    - Si es posible, vamos a evitar estas situaciones o momentos
    - Si no puedo evitarlas, vamos a intentar cambiar esa situación
    - Si no puedo cambiarlas, vamos a intentar verlas desde el punto de vista más positivo.
6. Hablar de nuestros sentimientos. Hablar de ellos con otras personas de confianza o con personas que estén viviendo una situación parecida ayuda mucho a comprender

7. Evitar el “¿por qué a mí?”. Esto no tiene sentido. No tiene respuesta. Solo sirve para ponerse peor
8. Comprender que muchos de los comportamientos extraños e irritantes que tiene la persona dependiente no los tiene por fastidiar sino que es “culpa” de la enfermedad que sufre
9. Es recomendable que diferenciamos entre la persona dependiente y su comportamiento actual

### **AHORA YO...EL ENFADO**

**¿Me enfado bastante a menudo?**

---

---

**¿De los porqués que he visto antes, qué es lo que me enfada más?**

---

---

**¿De las estrategias que he visto antes, cuales voy a poner en práctica?**

---

---

**Txomin a través de un curso de formación sobre el cuidado que ha hecho, ha aprendido que “los comportamientos desagradables” de su mujer no son responsabilidad de ella. Es decir, no es que ella se haya vuelto agresiva y desagradable, sino que es “culpa” de la demencia que tiene.**

**Ahora, como entiende porqué hace eso se enfada menos. Sabe que ella no le quiere fastidiar. Además ha empezado un curso de relajación en el hogar de jubilados y jubiladas de su pueblo.**

Recuerde:

Enfadarse cuando cuidamos a alguien es normal. Pero lo mejor es aprender a relajarnos.

## 4. SENTIMIENTO DE LÁSTIMA POR UNO/A MISMA

El sentir pena o lástima por nosotras o nosotros mismos es un sentimiento normal entre las personas cuidadoras.

Sin embargo, en algunas personas es más frecuente de lo normal. Esto acarrea bastantes consecuencias negativas.

En los casos de gran intensidad y frecuencia sería recomendable ir al centro de salud.

La autocompasión trae consecuencias negativas:

- sentirnos débiles, incapaces e inútiles
- sentir que no somos capaces de conseguir los objetivos marcados
- sentir que no tenemos control sobre nuestra vida.

**El hijo de Garbiñe, Peio, sufre de esquizofrenia. Cuando se lo diagnosticaron fue un “palo” para la familia. Garbiñe pensó que no iba a ser capaz de llevar adelante una situación como esta, que no era lo suficientemente fuerte, y se repetía una y otra vez; “¿porqué nos ha tocado esto?”, “¿qué he hecho mal?”.**

### ¿Por qué nos compadecemos de nosotras y nosotros mismos?

- Porque no elegimos libre y voluntariamente el ser cuidadores y cuidadoras. Ocurrió sin más.
- Porque nuestras vidas están al servicio de las necesidades de la persona enferma. Nuestra vida está en segundo plano. Primero es la persona enferma y después nosotros o nosotras.

## ¿Qué podemos hacer para superar nuestro sentimiento de lastima?

1. Interpretar los obstáculos y problemas como desafíos a superar, como retos, como oportunidades para aprender nuevas formas de enfrentarnos a los problemas.
2. Reconocer que problemas y dificultades tienen todas las personas.
3. Asumir que el control está en nosotras y nosotros. Aunque supone un esfuerzo y constancia, podemos tomar el control de las situaciones que nos hacen sentirnos impotentes.
4. Cambiar el lenguaje de desesperanza por el lenguaje de competencia.  

Evitar frases como: “ No puedo evitarlo”, “Esto puede con cualquiera”, “Si hubiera hecho....ahora las cosas serían diferentes”.

Evitar las palabras: “siempre”, “nunca”, “todo”, “nada”... Son demasiado generales.

Utilizar: “yo hago lo mejor que puedo”, “voy a intentar...”, “estoy orgullosa de lo que estoy haciendo”, “aunque es difícil, voy haciendo las cosas poco a poco”, “Es mejor mirar hacia delante”, “No soy superman, hago solo lo que puedo”.
5. Intentar buscar el lado positivo de las cosas
6. Hacer ejercicio y actividades que nos distraigan.
7. Ante los problemas buscar soluciones
8. Cuando tengamos pensamientos negativos, detenerlos o sacarlos de la cabeza.

## AHORA YO...SENTIMIENTO DE LASTIMA

¿Siento lástima de mi misma o de mi mismo bastante a menudo?

---

---

¿De los porqués que he visto antes, cuáles se dan en mí?

---

---

---

¿De las estrategias que he visto antes, cuáles voy a poner en práctica?

---

---

---

---

**Garbiñe ha recibido ayuda psicológica para adaptarse a la nueva situación que vive su familia.**

**Gracias a ella, está aprendiendo a pensar de una forma más positiva que el ayude a afrontarlo de manera más adecuada. Se siente con más control. Está disfrutando de su familia como años atrás. Ya no se siente culpable por lo que le pasa a su hijo, sino que se ha vuelto su mayor apoyo.**

Recuerde:

La autocompasión es un gran obstáculo.  
El sentirse con control ayuda a superar  
situaciones difíciles.

# Recursos y servicios a nuestra disposición.

En los últimos años, se han creado diferentes recursos y servicios para las personas cuidadoras. Pues cada vez es más visible a la sociedad las dificultades que entraña el cuidado familiar y el malestar que puede generar en nosotras y nosotros.

## ¿Quién proporciona estos recursos y servicios?

Para intentar dar respuesta a estas dificultades con las que nos encontramos a nivel emocional, existen diferentes recursos a nuestra disposición, a parte del que podemos encontrar en los centros de salud mental de Osakidetza.

• A nivel institucional: Desde las diputaciones existen diferentes programas dirigidos a las personas cuidadoras:

- ☑ ARABA: Programa integral de apoyo a familias cuidadoras de personas mayores.
- ☑ BIZKAIA: programa Zainduz
- ☑ GIPUZKOA: programa Sendian

Las mancomunidades y ayuntamientos también cuentan con diferentes programas específicos destinados a las personas cuidadoras:

- A nivel de entidades sociales: Las diferentes asociaciones de familiares de enfermos y enfermas, fundaciones y otras entidades que trabajan en este sector disponen de una oferta de recursos y servicios dirigidos para nosotras y nosotros. *(en la primera guía de “Cuidando en casa”, hay un listado con las entidades más destacadas y sus direcciones para poder ponernos en contacto con ellas)*

## ¿Con qué tipo de servicios me puedo encontrar para hacer frente al malestar emocional?

- **Consulta en medicina general o en salud mental de Osakidetza**
- **Cursos de formación para personas cuidadoras familiares.** Se pretende facilitar los conocimientos necesarios que nos ayuden a proporcionar una mejor atención, logrando a la vez una mayor seguridad y confianza.
  - **Grupos de apoyo psicológico para personas cuidadoras familiares.** Nos proporciona a las personas cuidadoras la posibilidad de integrarnos en grupos de apoyo para poder compartir experiencias similares, y además, posibilita aprender y mejorar de los y las demás cuidadoras.
  - **Apoyo psicológico para personas cuidadoras familiares.** Con este recurso nos ofrece la posibilidad de recibir un apoyo que nos ayude a afrontar y adaptarnos mejor a la situación de cuidado, teniendo en cuenta nuestros sentimientos de stress y angustia.
  - **Servicios on-line:** Existen páginas especializadas que nos ofrecen tanto formación como apoyo psicológico a las personas cuidadoras utilizando las nuevas tecnologías.

Recuerde:

Si una persona cuidadora necesita ayuda, lo más recomendable es que se acerque a su centro de salud y/o a los servicios sociales de base de su ayuntamiento para preguntar.

# Ejercicio práctico de relajación

A continuación tenemos un ejercicio de relajación sencillo para que podamos practicar en casa.

Este ejercicio consiste en controlar nuestra respiración. Controlando nuestra respiración favoreceremos la relajación del cuerpo, la concentración y la eliminación de tensión muscular, y mejoraremos nuestro sueño y descanso.

## Nos preparamos

- Vamos a buscar un lugar cómodo, con una temperatura suave y sin mucha luz.
- Lo mejor es utilizar ropa cómoda, que no oprima
- Podemos poner música relajante o con un volumen bajo
- Lo podemos practicar en posición sentada o tumbada
- Vamos a intentar que no nos interrumpan

## Algunas recomendaciones

- Este ejercicio es difícil que nos salga bien a la primera, por lo que sería bueno dedicarle unos días de entrenamiento hasta que nos salga bien. Así que no nos desanimemos a la primera
- Una vez aprendido sería conveniente realizarlo durante unos minutos todos los días.
- Realizándolo diariamente enseguida notaremos sus beneficios en nosotras y nosotros.

## AHORA YO...VOY A RELAJARME

### EJERCICIO:

1. Ponemos una mano en el vientre (debajo del ombligo) y otra en el estomago (por encima del ombligo)
2. Cogemos aire profundamente por la nariz y sin forzar. Vamos a llenar los pulmones de aire de abajo a arriba. Es decir, primero intentamos llenar de aire la parte más baja de los pulmones y después la parte superior. De esta manera, primero se moverá la mano puesta encima del vientre y después la que tenemos en el estómago.
3. Aguantamos un poco con el aire dentro. (podemos contar mentalmente hasta 3)
4. Después, expulsamos lentamente el aire por la boca. Tenemos que expulsarlo todo.
5. Hacemos una pausa (contamos otra vez hasta 3), y volvemos a tomar aire.

¿He realizado el ejercicio de relajación? ¿todos los días?

---

---

¿Me siento más relajada o relajado cuando lo practico?

---

---