

# Cuidando en casa

## Guía para entender mis sentimientos: ¿por qué me siento mal?

Guías de servicios sociales  
Gizarte zerbitzuen gidak

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

ENPLEGU ETA GIZARTE  
GAJETAKO SAILA

DEPARTAMENTO DE EMPLEO  
Y ASUNTOS SOCIALES

**Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia**

Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

ISBN: 978-84-457-2994-6



9 788445 729946

P.V.P.: 4 €

# 3

## Cuidando en casa

### Guía para entender mis sentimientos: ¿por qué me siento mal?

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

ENPLEGU ETA GIZARTE  
GAETAKO SAILA

DEPARTAMENTO DE EMPLEO  
Y ASUNTOS SOCIALES

**Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia**

Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

Vitoria-Gasteiz, 2009

Un registro bibliográfico de esta obra puede consultarse en el catálogo de la Biblioteca General del Gobierno Vasco:  
<http://www.euskadi.net/ejgvbiblioteca>

### **Títulos publicados:**

1. Guía para la adecuada atención a nuestros hijos e hijas de 0-3 años
2. Cuidando en casa. Guía para el cuidado familiar
3. Cuidando en casa. Guía para entender mis sentimientos: ¿Por qué me siento mal?

---

Edición:	1.ª junio 2009
Tirada:	5.000 ejemplares
©	Administración de la Comunidad Autónoma del País Vasco Departamento de Empleo y Asuntos Sociales
Internet:	<a href="http://www.euskadi.net">www.euskadi.net</a>
Edita:	Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco Donostia-San Sebastián, 1 - 01010 Vitoria-Gasteiz
Autores:	Fundación BIZITZEN Fundazioa Sasikoa kalea, 26 - 48200 Durango (Bizkaia)
Fotocomposición:	Ipar, S. Coop. Zurbaran, 2-4 (48007 Bilbao)
Impresión:	Grafo, S.A. Avda. Cervantes, 51 (48970 Basauri)
ISBN:	978-84-457-2994-6
D.L.:	BI 2492-2009

# Presentación

El trabajo que se presenta en esta guía pretende ser un instrumento de apoyo a todas las personas que dedican buena parte de su tiempo a cuidar a otras personas en situación de dependencia, en el marco del apoyo informal del domicilio. Esta labor de cuidado es, en demasiadas ocasiones, silenciosa e invisible. Y por ello requiere un justo reconocimiento por parte de toda la sociedad y, en especial, por parte de los poderes públicos.

La sociedad va dando pequeños pasos en este sentido. Y en esta línea, hay que señalar la aportación que la Ley para la Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en situación de Dependencia realiza al reconocer la figura del cuidador no profesional como uno de los elementos clave en el desarrollo del sistema de apoyo a la Dependencia.

Desde el Gobierno Vasco vamos a trabajar porque esta figura tenga el apoyo, y la visibilidad que merece. En ese empeño se enmarca esta publicación, que ofrece pautas para el auto cuidado del cuidador. Éste es precisamente uno de los ámbitos donde debemos mejorar la intervención pública, procurando formación y apoyo, y, en definitiva, cuidando

a esas personas que tienen en su casa a una persona dependiente a la que le procuran su cuidado y su cariño. Es éste un cometido no exento de riesgos, en el que, en muchas ocasiones, la persona cuidadora atraviesa por momentos de crisis y angustia, debe adoptar decisiones difíciles respecto de la persona a la que cuida o decisiones que afectan a su propia vida y a su entorno, momentos en los que afloran sentimientos contrapuestos o de impotencia.

En esta guía encontrarán pautas que les ayudarán a superar esos momentos difíciles. Podrán también tener conocimiento de los recursos públicos que están en marcha y que les apoyarán en su labor.

Quiero sobre todo que sientan que la soledad que en ocasiones les inunda no es tal, ya que la Administración Pública está a su lado. Es mi deseo que este instrumento sea una pequeña aportación en el camino del justo reconocimiento a su labor.

**Gemma ZABALETA**

*Consejera de Empleo y Asuntos Sociales*

# Índice

<b>Introducción</b> .....	7
¿Qué es esta guía? .....	8
¿A qué me va a ayudar esta guía? .....	8
¿Es para mí esta guía? .....	8
¿Qué voy a encontrar en la guía? .....	9
<b>Nos paramos a pensar</b> .....	11
¿Cuáles son los sentimientos positivos más frecuentes? .....	11
¿Cuáles son los sentimientos negativos más frecuentes? .....	12
¿Por qué tenemos sentimientos negativos? .....	13
¿Qué hago si tengo sentimientos negativos? .....	16
<b>Tomamos decisiones y actuamos</b> .....	19
¿Qué emociones o sentimientos negativos vamos a aprender a manejar? .....	19
1. <i>Tristeza, desánimo</i> .....	20
2. <i>Culpa</i> .....	24

3. <i>Enfado</i> .....	29
4. <i>Sentimiento de lástima por uno/a misma</i> .....	34
<b>Recursos y servicios a nuestra disposición</b> .....	39
¿Quién proporciona estos recursos y servicios? .....	39
¿Con qué tipo de servicios me puedo encontrar para hacer frente al malestar emocional? .....	40
<b>Ejercicio práctico de relajación</b> .....	43



# 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.

*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, la 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. Esos días, no habla con su madre, no le da cariño y le grita bastante. Esto altera mucho a Pilar.*

## ¿Qué es esta guía?

Esta guía es la continuación de la primera guía sobre el cuidado informal que se llama *Cuidando en casa: guía para el cuidado familiar*.

*El padre y la madre de Íñigo 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.*

## ¿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 todos los cuidadores y cuidadoras familiares. Tanto para las que llevan mucho tiempo

como para las que llevan poco. También para las que sólo 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.*

Recuerda:

Esta guía te 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.

*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».*

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.

*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: ¿por qué nos ha tocado esto a nosotros?, ¿qué hemos hecho mal?, ¿no puedo más, esto es inaguantable!».*

## ¿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. Autocondpadecerse, «por qué me ha tocado esto a mí».
6. No valorarse, falta de aprecio por una o uno mismo.

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
- Las 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. 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 sólo los sentimientos negativos que tú tienes.

AHORA YO...

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

---

---

---

---

---

---

---

## 1. Tristeza, desánimo

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

*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 como “Pili y Mili”, siempre juntas, ahora ya... nada».*

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 afrontar la tristeza o el 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 sólo 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 nuestras 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, desánimo

¿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, cuáles voy a poner en práctica?

---

---

Recuerda:

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

## 2. Culpa

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

*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 apenas 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 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.

### ¿Por qué nos sentimos culpables?

- Por cosas que ocurrieron 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.

*(...) Pero al final les dijo que no, porque piensa que si sale por la noche está «abandonando» 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.*

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

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

## ¿Qué podemos hacer para afrontar el sentimiento de culpa?

1. Darnos tiempo.
2. Concienciarnos de que tenemos que cuidarnos y tener nuestra vida aparte 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 no podemos hacer todo, 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.

*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 si no 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.*

AHORA YO... Sentimiento de culpa  
¿Me siento culpable bastante a menudo?

---

---

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

---

---

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

---

---

Recuerda:

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

### 3. Enfadado

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

Esto suele crear mucho malestar.

#### ¿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».

*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.*

- 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 afrontar el 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 evitarla, vamos a intentar cambiar esa situación.
  - Si no puedo cambiarlas, vamos a intentar verlas desde el punto de vista más positivo.

*Txomin, a través de un curso de formación que ha hecho sobre el cuidado, 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 por qué 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.*

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. Sólo sirve para sentirse 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, ¿cuáles voy a poner en práctica?

---

---



Recuerda:

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 mas 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:

*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 ésta, que no era lo suficientemente fuerte, y se repetía una y otra vez: «¿por qué nos ha tocado esto?», «¿qué he hecho mal?».*

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

## ¿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 lástima?

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 todas las personas tienen problemas y dificultades.
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.

*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 le 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.*

AHORA YO... Sentimiento de lástima

¿Siento lástima de mí misma o de mí 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?

---

---

*Recuerda:*

*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. Es lógico porque 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, aparte del que podemos encontrar en los centros de salud mental de Osakidetza.

- A nivel institucional: desde las Diputaciones Forales se prestan diferentes programas dirigidos a las personas cuidadoras:
  - Álava: 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 hacia 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 ofrecen 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 estrés y angustia.
- Servicios on-line. Existen páginas especializadas que nos ofrecen tanto formación como apoyo psicológico a las personas cuidadoras utilizando las nuevas tecnologías.

*Recuerda:*

*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 proponemos 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

- Es difícil que hagamos este ejercicio 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 estómago (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?

---

---

