



Hermanas
Hospitalarias

CLÍNICA NUESTRA
SEÑORA DE GUADALUPE

El tiempo de Cuidarte es Ahora

Cuadernillo
de trabajo



Introducción

Ser cuidador de un ser querido es una tarea llena de desafíos y responsabilidades. Es común que los cuidadores experimenten altos niveles de estrés, ansiedad, y agotamiento físico y emocional. En este contexto, la gestión emocional se vuelve una herramienta vital no solo para mantener el bienestar del cuidador, sino también para asegurar la calidad del cuidado que se proporciona.



¿Qué son las Emociones?

Las emociones son respuestas complejas que incluyen experiencias subjetivas, respuestas fisiológicas y comportamientos expresivos.

Actúan como señales que nos informan sobre nuestro estado interno y nuestras interacciones con el entorno.

Las emociones pueden clasificarse de manera general en **positivas**, como la alegría y el amor, y **negativas**, como la tristeza y el miedo.

CADA EMOCIÓN TIENE UN PROPÓSITO Y CUMPLE UNA FUNCIÓN EN NUESTRA VIDA DIARIA

Reflexionar sobre el propósito de tus emociones te ayuda a entenderlas mejor y a gestionarlas de manera más efectiva en tu rol de cuidador.



TU TURNO:

Piensa en una emoción que hayas sentido recientemente. Puede ser positiva o negativa.

Anota la emoción, la situación que la desencadenó y qué crees que esta emoción te estaba tratando de comunicar o qué función cumplió en ese momento.



EMOCIÓN	SITUACIÓN QUE LA DESENCADENÓ	PROPÓSITO

LA IMPORTANCIA DE RECONOCER Y ENTENDER LAS EMOCIONES

Para gestionar nuestras emociones de manera efectiva, es esencial primero **reconocerlas** y **entenderlas**.

Muchas veces, las emociones intensas pueden ser confusas y abrumadoras, pero ignorarlas o reprimirlas solo puede llevar a un aumento del estrés y a problemas de salud física y mental.



¡Es tiempo de relajarse, usa tu imaginación!



Instrucciones: colorea los mandalas con tus colores preferidos



Los mandalas ayudan a reducir el estrés, incrementar la creatividad y ejercitar la motricidad





Gestión emocional



Instrucciones: responder a las siguientes preguntas



¿Cómo me siento?
¿En qué parte de mi cuerpo lo siento?
¿Qué necesito en este momento?
¿Qué pensamientos estoy teniendo?
¿Qué tan intensa es la emoción?
Si lo que siento pudiera hablar, ¿Qué diría?
¿Con quién me siento cómodo de hablarlo?
¿Qué me trata de decir la emoción?



Las emociones más difíciles de regular son el miedo, la tristeza y la ira. El miedo y la tristeza generalmente nos paralizan a la acción, nos llevan reacciones pasivas o aún peor, a bloqueos que no nos permiten enfrentarnos proactivamente frente a personas, situaciones o pensamientos. La ira, por su parte, nos puede llevar a comportamientos dañinos o poco asertivos con personas, objetos o hechos.

REGISTRO EMOCIONAL SEMANAL

	IRA O VARIANTES	TRISTEZA O VARIANTES	ALEGRÍA O VARIANTES	MIEDO O VARIANTES	SORPRESA O VARIANTES	ASCO O VARIANTES
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						



Gestión emocional



Instrucciones: Intenta no pensar en nada durante tres minutos. Expulsa los pensamientos tal y como lleguen

¿Cómo te fue con este ejercicio? Ponte una nota del 1 al 5

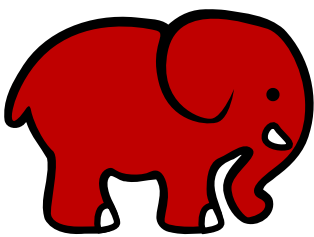
1

2

3

4

5



Ahora, concéntrate un poco más e intenta no pensar en un elefante rojo durante dos minutos.

¿Has pensado en un elefante rojo durante el ejercicio? SI / NO

Ya lo habrás adivinado: es **imposible** controlar los pensamientos y no es la finalidad del juego. La avalancha de pensamientos es incesante e incontrolable, como una marea que sube y baja: El problema no es dejarse mojar por las olas, sino dejarse llevar por la corriente.

- Intentar controlar los pensamientos, como querer evitarlos, es fuente de problemas:
- La **clave** es no estar sometido a ellos y, por tanto, considerarlos en tanto tales, no como una realidad.



Gestión emocional



Instrucciones: Detente un instante y apunta en las nubes los pensamientos que atraviesan tu cielo. Obsérvalos sin irte con ellos. No son el cielo, pasan, llenan el espacio y luego desaparecen...



Ejercicio: *Tengo el pensamiento de que...*

Otro modo de «despegarnos» de los pensamientos es ser conscientes de que son pensamientos y verbalizarlos.

Ejemplo: Estoy estresado antes de una reunión. De manera automática, si me identifico con mis pensamientos, pienso que la reunión va a ir mal.

El ejercicio, que puede parecer artificial o un poco fastidioso al principio, es pensarlo y ser consciente de ello: **«TENGO EL PENSAMIENTO** de que la reunión va a ir mal»

○
○
○
○
○
○
○
○
○
○

Te toca a ti

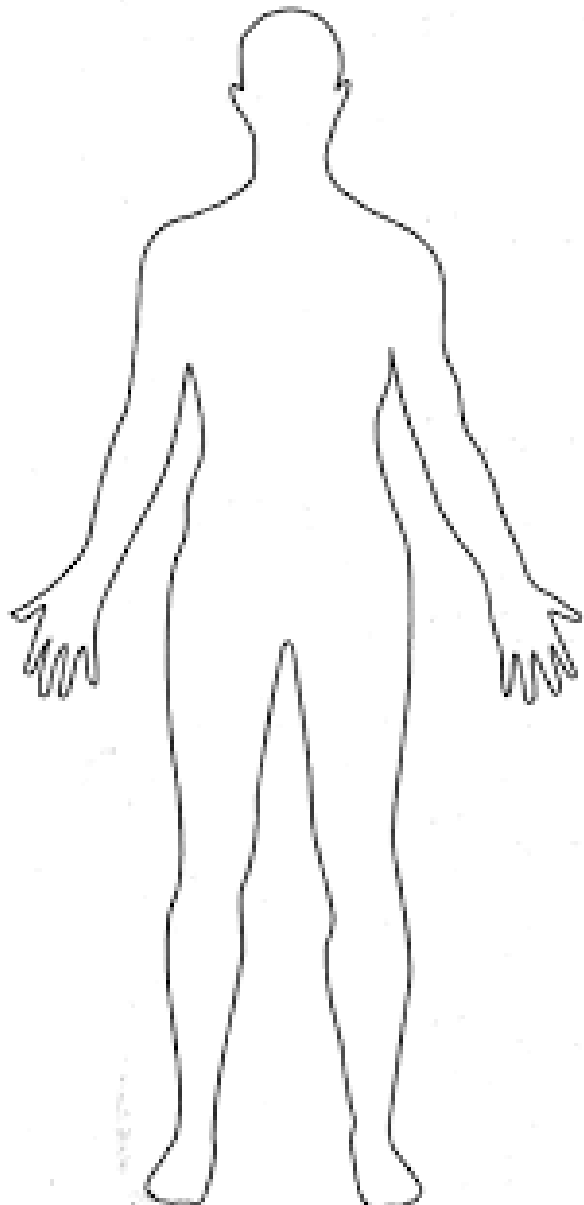


Identifica sensaciones



Instrucciones: Conéctate a tus sensaciones corporales comenzando por la punta de un pie y recorriendo todo el cuerpo. Colorea la silueta adjunta escogiendo colores diferentes para cada una de estas sensaciones:

- Tenso: (color)
- Distendido:
- Confortable
- Doloroso:
- Pesado:
- Ligero:





La tarta del cuidado

SITUACIÓN ACTUAL



Instrucciones: Imagine que este círculo es una tarta y que esa tarta representa todo el cuidado que se dedica a su familiar. El ejercicio consiste en que tiene que dividir la tarta en trozos que representen la cantidad de cuidado y atención que a usted le gustaría que cada miembro de la familia y cada recurso no familiar utilizado le dedique a su familiar. De esta manera, va a haber un trozo de tarta para cada una de las personas que quiera que participen o colaboren en el cuidado, familiares y no familiares (incluida usted).

IMPORTANTE

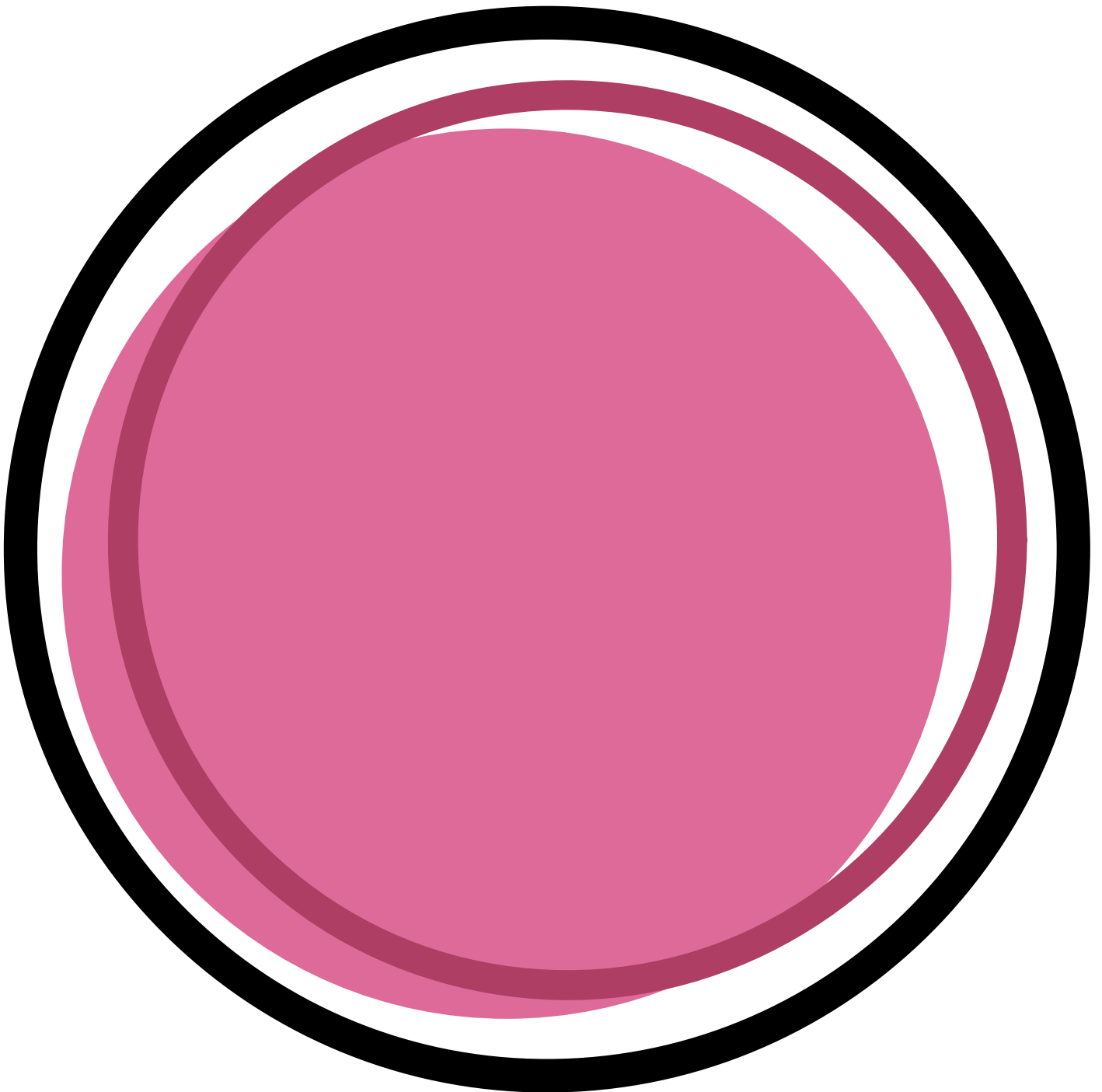
El tamaño de las porciones o trozos tiene que corresponder al grado en el que cada persona tendría que colaborar: la que más cuida, tendrá el trozo más grande, la que cuida, pero muy poquito, tendrá un trocito muy fino, y así con cada persona que quiera que cuide algo.



¿CÓMO SERÍA LA SITUACIÓN “IDEAL” EN RELACIÓN AL REPARTO DE LAS TAREAS DEL CUIDADO DE SU FAMILIAR?

La tarta del cuidado

Al igual que es importante saber la situación ideal respecto al cuidado de su familiar para cambiar la sobrecarga actual, también conviene que usted sea consciente de las razones por las que el cuidado no se reparte del modo en que le gustaría.





Listado de actividades agradables



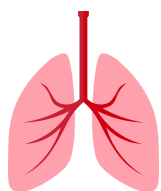
Instrucciones: Elija sus actividades agradables, escríbalas en el cuadro que aparece a continuación e indique en cada caso el grado de dificultad para conseguirlo de 0 a 10, siendo 0 una actividad muy fácil de hacer y un 10 una actividad muy difícil. También indique el grado de satisfacción que piensa que obtendría en este momento realizando esa actividad de 0 a 10. El 0 representa la ausencia de satisfacción y el 10 una satisfacción grandísima.

Listado de actividades agradables	Dificultad (0-10)	Satisfacción (0-10)
Lo que hace (y puede aumentar su frecuencia)		
Lo que hacía		
Lo que le gustaría hacer		



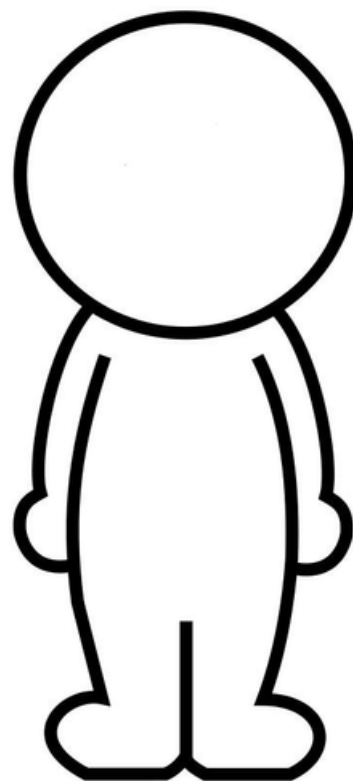
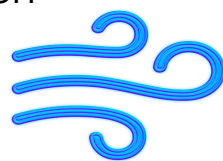
Respiración consciente

Concentrarse en la respiración es uno de los mejores métodos para volver al instante presente. Nuestra forma de respirar cambia con nuestro humor: profunda o a golpes, lenta o corta, según lo que estamos viviendo.



El vaivén del aire en nuestro cuerpo es la que nos mantiene con vida. Sin embargo, raramente somos conscientes de él, salvo cuando experimentamos su ausencia (espacio estrecho, piscina, enfermedad)

En el dibujo de al lado, indica en qué parte del cuerpo puedes sentir la presencia de tu respiración.



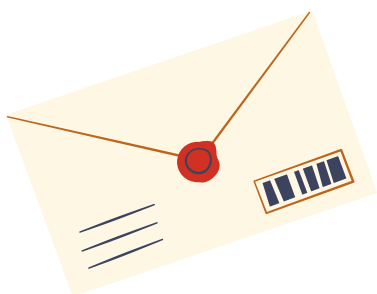
Imagina ahora que eres una burbuja de oxígeno que acaba de llegar a tus fosas nasales y concéntrate en el trayecto que va a realizar. ¡Ve con ella!
¿Cuáles son las sensaciones que experimentas a la entrada de la nariz?

Hazte ahora consciente de las sensaciones en tu abdomen cuando el aire entra y sale de tu cuerpo. Coloca una mano sobre el estómago y entra en contacto con el movimiento de tu cuerpo durante la respiración.



Carta de agradecimiento

Piensa en una persona a la que valores particularmente y/o en una persona que haya tenido un impacto positivo en tu vida (amigo, profesor, pareja, familiar).



Reflexiona sobre la importancia que esta relación ha tenido en términos de hallarle un sentido a tu vida, buenos momentos, enseñanzas... *¿Cuáles son los recuerdos que están asociados a ella?* ¿Qué elementos particulares puedes relacionar con esa persona?

Imagina que le escribes una carta para decirle todas esas cosas que consideras importantes.



Lined area for writing the letter, featuring horizontal blue lines and a vertical red margin line on the left.