



## Manejo de las reacciones emocionales en las labores de asistencia

# Introducción

- Durante las labores de asistencia se presentan distintas emociones y sentimientos, los mismos se abordarán en el presente recurso.



# Introducción

- Cuidar significa luchar por alguien y donde a veces la vida personal pasa a un segundo plano, sin embargo, cuidar no significa sólo dificultades. Cuidar es una de las experiencias vitales más satisfactorias y conmovedoras.
- Cuando se realizan labores de asistencia muchas veces nos podemos preguntar:

¿Por qué lo hacemos?,

Puede ser por: amor, vocación, gratitud, deber moral, reciprocidad, obligación, sentimientos de culpa, evitar censuras, entre otras.

- **La persona cuidadora es un valor añadido, para la persona a quien asiste, al brindarle seguridad, apoyo, acompañamiento, le permite sentirse una persona querida, siendo en muchas ocasiones su referente, y en el que deposita su confianza total.**



# Emoción

Reacción fisiológica ante un determinado contexto o estímulo.

- Las personas cuidadoras pueden experimentar:
  - Satisfacción y alegría.
  - Al mismo tiempo tristeza o frustración
- La forma en la que se viven esas emociones dependerá de cada persona, en función de:
  - Las experiencias anteriores.
  - El bagaje emocional.
  - Carácter personal.

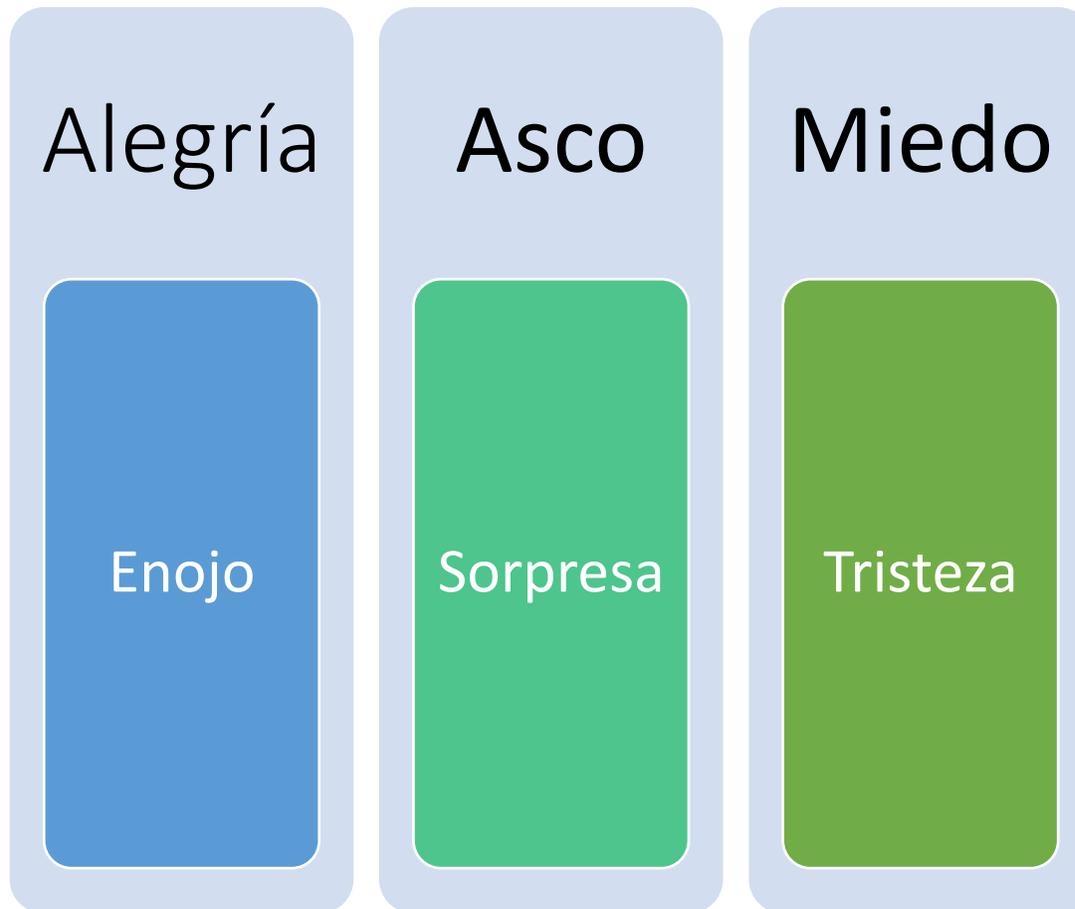
- **Todas las emociones son útiles**, llevan a la persona a la acción y a la toma de decisiones.
- La clave está en saber gestionar las emociones, por negativas que sean, para canalizarlas adecuadamente y poder expresar al máximo su utilidad.



# Emociones



Algunos ejemplos son:



# Sentimiento

- Opinión que se tiene de la vida.
- Pasa por un proceso de conciencia.
- Está en constante cambio.
- Puede ser negativo o positivo.



Asombro



Ira



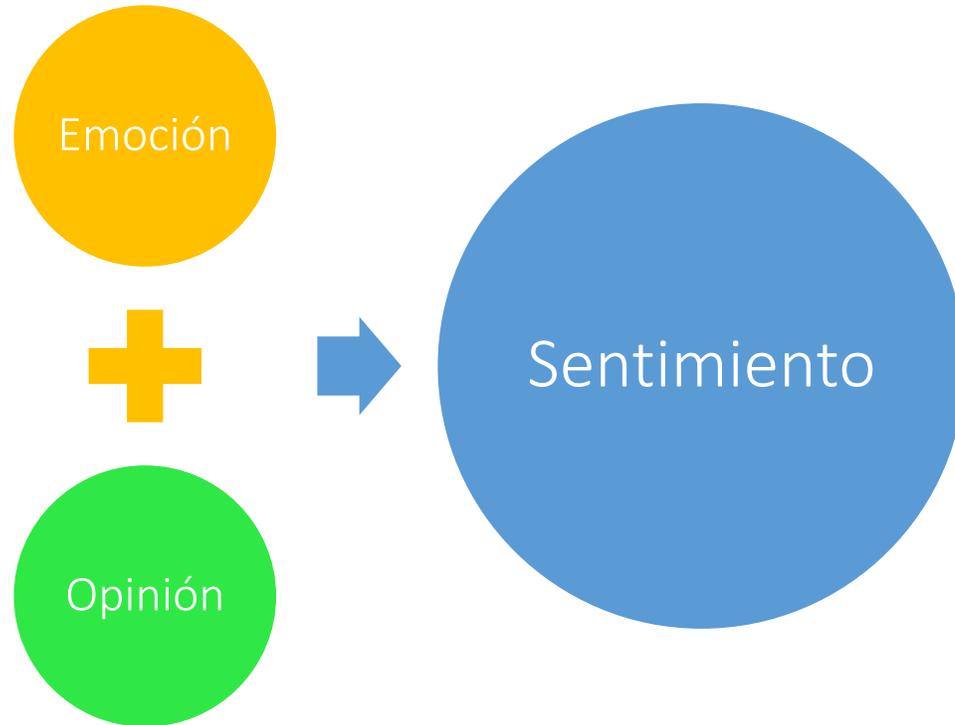
Felicidad



Depresión



# Sentimiento



# Ansiedad

- Preocupación excesiva sobre una situación, acontecimiento o actividad.
- Genera pensamientos, emociones o malestares físicos.

**ANSIEDAD**



[Esta foto](#) de Autor desconocido se concede bajo licencia de [CC BY-SA-NC](#).





# Sentimientos

Durante las labores de asistencia la persona asistente puede presentar:

- Soledad
- Tristeza
- Culpa
- Miedo
- Ira o enfado
- Autocompasión



# Sentimiento de soledad y aislamiento

Pueden aparecer por pérdida de contacto sociales debido a:

- El tiempo que se dedica en las labores de asistencia.
- Preocupaciones y el cansancio que conlleva cuidar, restan ganas de salir y participar en actividades sociales o de ocio.
- Al no querer ser una preocupación, ni una molestia para las personas amigas y familiares contándoles, una vez más los problemas.
- No disfrutar de las relaciones con personas amigas, ni del tiempo que se pasa con ellos debido en muchas ocasiones a que se está pensando en la persona a quien, se le brinda asistencia.
- No sentir que los demás puedan comprender la realidad de cada día y las dificultades de cuidar.



# Sentimiento de soledad y aislamiento

## Como afrontar la soledad:

- Aprender a poner límites al cuidado.
- Permitirse compartir tiempo con amigos, amigas y personas con las que sienta apoyo.
- Definir prioridades y actuar de acuerdo a ellas.
- Buscar la ayuda de otras personas: profesionales, familiares, otras personas cuidadoras.



# Sentimiento de tristeza

Es un sentimiento:

- Muy común entre las personas cuidadoras.
- Uno de los mayores enemigos de las personas cuidadoras.
- Un sentimiento lógico y difícil de abordar.
- Es un modo de reaccionar ante una situación que genera tensión emocional.
- Es una situación que impide disfrutar el logro de un cuidado exitoso.

**La tristeza supone un gasto de energía enorme, deja a la persona sin fuerza y capacidad para cuidar a otras personas y a sí mismos.**



# Sentimiento de tristeza

## Cómo combatir la tristeza:

- Ser tolerante con uno mismo.
- Entender que es un sentimiento normal y no caer en la autocrítica ni exigirnos en demasía.
- Potenciar el sentido del humor.
- Realizar actividades gratificantes.
- **Lo mejor contra la tristeza es intentar realizar todo aquello que la tristeza nos impide.**

## Cómo afrontar la tristeza:

- No marcarse metas excesivas que no se puedan cumplir.
- Mantener el sentido del humor.
- Buscar el lado positivo de las cosas.
- Buscar relaciones sociales y considerarlas importantes en esta etapa.
- Realizar ejercicios físicos.



# Sentimiento de culpa: aparece por

- Tener que tomar decisiones difíciles respecto a la salud y los cuidados de la persona a quien se le brinda la atención.
- No canalizar hechos del pasado.
- Tener metas demasiado altas y excesivos “deberías”.
- Tener sentimientos negativos.
- Tener en un futuro que afrontar una posible institucionalización.
- Dedicarse tiempo a sí mismo, pensando que lo resta del tiempo dedicado a cuidar.



# Sentimiento de culpa

## **Estrategias para hacer frente a los sentimientos de culpa:**

- Identificar los sentimientos de culpa.
- Analizar sus causas.
- Expresarlos.
- Aceptarlos.
- Saber perdonarse, reconocer los propios límites como personas cuidadoras y plantearse metas posibles.



## Sentimiento de miedo a:

- La muerte.
- Que la persona cuidada empeore.
- No poder cuidar debido al propio cansancio.
- No estar a la altura de poder proporcionar los cuidados necesarios.
- La evolución de la enfermedad y/o la incapacidad.

“El miedo se debilita al compartirlo”.



# Sentimiento de enfado o ira

- Por sobrecarga de cuidados.
- Sensación de sentirse atrapado a la situación de cuidar.
- Percibir que las demás personas no nos apoyan como deberían hacerlo.
- Sensación de vergüenza ante determinados comportamientos de la persona a quien se cuida.



[Esta foto](#) de Autor desconocido se concede bajo licencia de [CC BY-NC-ND](#).



## Buscar ayuda cuando:

- Los síntomas como irritabilidad, insomnio o depresión son persistentes.
- La evitación social llega al aislamiento.
- Siente que la salud física está siendo afectada.
- Toma precauciones higiénicas innecesarias o extremas.
- Abusa del alcohol o drogas para lidiar con el estrés.
- La forma de pensar y actuar no favorece los objetivos.



## Cierre

- Las personas que se dedican o asumen la tarea y la responsabilidad de cuidar a otras personas, se enfrentan al difícil desafío de gestionar la enorme carga emocional que supone convivir y prestar atención a las necesidades de los demás, especialmente en aquellos casos en los que padece algún tipo de enfermedad crónica o presenta un grado de dependencia muy avanzado.



## Cierre

- Esto da lugar a que las personas cuidadoras experimenten en muchas ocasiones un sinfín de emociones y sentimientos desagradables como pueden ser: la ira, la culpa, la tristeza, la desesperación o el agotamiento mental. A todo esto, hay que tomar en cuenta la gran cantidad de horas que supone llevar a cabo este tipo de trabajo, hecho este último que puede desembocar en que, en ocasiones, se experimente el deseo de abandonar dicha tarea. Y es que el desempeño de esta profesión es especialmente difícil y aún no está lo suficientemente visibilizado y reconocido.



## Cierre

- Es necesario recalcar que el hecho de hacerse cargo del cuidado de personas da lugar en muchas ocasiones a la aparición de un alto grado de estrés y ansiedad.
- Cuanto más se agrava la dependencia de la persona a la que se cuida o atiende, mayor será la carga y, por tanto, el desgaste de la persona cuidadora.
- Desempeñar este trabajo puede convertirse en una experiencia dura y complicada que normalmente implica la aparición de numerosos problemas físicos, psicológicos y sociales.



## Cierre

- Es importante que la persona cuidadora aprenda a regular y gestionar adecuadamente las emociones negativas que provoca este tipo de ocupación y, sobre todo, desarrolle una serie de recursos encaminados a minimizar en la medida de lo posible todas las consecuencias derivadas de la sobrecarga física y mental que conlleva esta complicada labor.



## Fuentes

Barbier Ibañez, M, Moreno Barrio, S y Sanz Urdiales, S. (Diciembre de 2011). *GUÍA DE AUTOUIDADO Y CUIDADO PARA PERSONAS CUIDADORAS FAMILIARES DE PERSONAS MAYORES EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA*. Obtenido de ACP Gerontología: [http://www.acpgerontologia.com/documentacion/guiaautocuidadoycuidadoserviciosintegrados.pdf#:~:text=GU%C3%8DA%20DE%20AUTOUIDADO%20Y%20CUIDADO%20PARA%20PERSONAS%20CUIDADORAS,el%20consumo%20de%20f%C3%A1rmacos%20y%20otras%20sustancias%20adictivas.?mscl kid=7](http://www.acpgerontologia.com/documentacion/guiaautocuidadoycuidadoserviciosintegrados.pdf#:~:text=GU%C3%8DA%20DE%20AUTOUIDADO%20Y%20CUIDADO%20PARA%20PERSONAS%20CUIDADORAS,el%20consumo%20de%20f%C3%A1rmacos%20y%20otras%20sustancias%20adictivas.?mscl%20kid=7).

García Anton, A. (4 de Abril de 2016). Sociedad Española de Geriatria y Gerontología. Obtenido de Reportajes de salud: Sentimientos y emociones del cuidador: <https://www.segg.es/ciudadania/2016/04/04/sentimientos-y-emociones-del-cuidador?msclkid=ed8443f2d15e11ecae310d4f6bffd38d>.