

# ¿Por qué me siento como me siento?



**Del Mar Caregiver  
Resource Center**

Supporting Caregivers through their Journey

Cuidar a una persona con una enfermedad neurológica es un viaje igualmente gratificante y complicado. Este documento aborda los aspectos emocionales del cuidado. El espectro de sentimientos es vasto. Los momentos de alegría, felicidad y satisfacción pueden reemplazarse con miedo, duda e ira. A veces, los cuidadores pueden encontrarse en una montaña rusa de sentimientos encontrados.

## ¿Qué son los sentimientos?

Los sentimientos son expresiones de quiénes somos como seres humanos. Reflejan nuestra respuesta al mundo en el que vivimos. Los cuidadores familiares de personas con afecciones neurológicas tienen más responsabilidades que otros cuidadores. (Alianza Nacional para el Cuidado, 2017). Un día en la vida de un cuidador es como dedicar un día de 36 horas. Siempre disponible, listo y preparado, independientemente de "Cómo me siento".

Cuidar es un trabajo de tiempo completo y es más de lo que parece. Los cuidadores familiares son responsables de:

- Cocinar, limpiar, hacer mandados
- Ayudar a bañarse, vestirse y arreglarse
- Manejo de las finanzas del hogar
- Supervisión de seguridad y protección
- Programar citas de atención médica
- Honrando las preferencias de su ser querido

Los desafíos únicos vienen con esta descripción de trabajo. Se le pide al cuidador familiar que, viva según el horario de otra persona:

- Comprender pensamientos y expresiones que no tienen sentido de su ser querido.
- Manejar los comportamientos difíciles causados por un funcionamiento cerebral deficiente.

Es fácil ver cómo el mundo de un cuidador familiar puede resultar en no tener tiempo para ellos mismos. Es en este contexto que entendemos la experiencia emocional del cuidado.

**Culpa Duelo Miedo Ira Frustración Alegría Gratitud Amor Feliz**

## Poner los sentimientos en perspectiva

- Los sentimientos nos hacen humanos
- Los sentimientos son expresiones

- Los sentimientos son necesarios para nuestra supervivencia

Los sentimientos no son para juzgar ni ignorar. Con este pensamiento en mente, es importante hacer una distinción entre sentimientos y comportamientos. Los sentimientos son expresiones naturales y esperadas en respuesta a los desencadenantes ambientales. Los comportamientos que pueden resultar de un estado emocional se clasifican en acciones positivas y negativas. Sentirse enojado es aceptable, pero actuar sobre ese sentimiento de una manera que dañe a otros no es aceptable.

### Los cuidadores familiares pueden encontrarse con motivos para sentimientos negativos,

*"Mi esposa ya no me reconoció. He perdido a la persona que conozco".*

*"Mi vida ya no es mía".*

*"Mis metas y sueños en la vida han quedado en suspenso".*

*"Esto no es justo, me siento engañado".*

*"Esto se siente como si estuviera siendo castigado".*

*"Mis hermanos no me entienden ni me creen".*

*"Me preocupa tener que dejar mi trabajo para cuidar a mi mamá".*

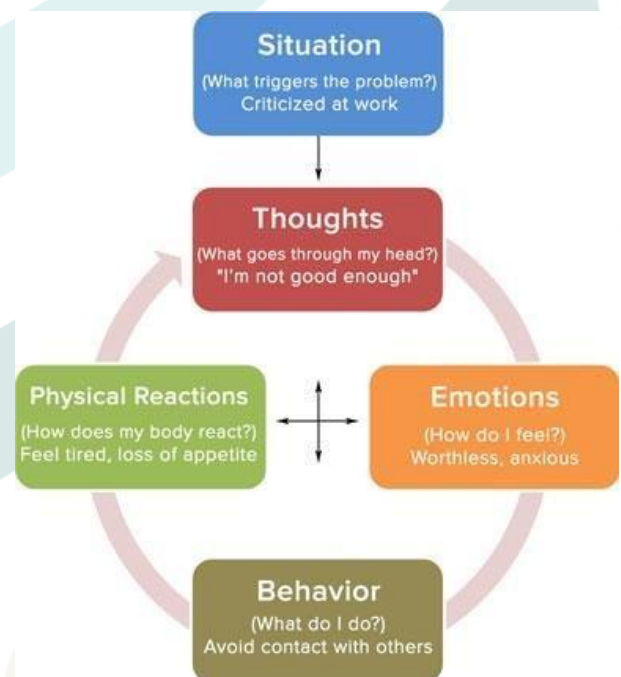
*"Familiares y amigos han dejado de visitarnos".*

## Mecánica de las emociones

La psicología cognitiva nos enseña que los sentimientos son el resultado de pensamientos e interpretaciones de situaciones y eventos de la vida. A su vez, el comportamiento surge de los sentimientos. El siguiente diagrama ilustra este ciclo.

Tener una comprensión básica de la mecánica de las emociones ayuda a explicar cómo podemos encontrarnos en problemas y cómo salir de ellos. Las emociones negativas no controladas pueden interferir con la vida diaria y dar lugar a patrones de pensamiento irracional llamados **distorsiones cognitivas**. Cognitivo o cognitivo, se refiere al pensamiento (pensamientos). La distorsión cognitiva común incluye,

- **Dividir** - interpretar las cosas como buenas o malas sin intermediarios.
- **Catastrofizar** - Reaccionar a situaciones como más problemáticas que son.
- **Declaraciones de deber** - poner expectativas irrazonables sobre uno mismo.
- **Lectura de la mente** - esperar que los demás sepan lo que piensa, cree o cómo se siente sin explicación.



Ya sea en un rol de cuidador o no, la vida presenta un suministro continuo de eventos que ponen a prueba nuestra capacidad de adaptación y afrontamiento. Los **mecanismos de afrontamiento**

a los que se hace referencia en psicología son patrones cognitivos para responder a los factores estresantes de la vida. Los mecanismos de afrontamiento tienen un propósito y pueden ser beneficiosos, pero también pueden hacer más daño que bien, por ejemplo,

- **Desplazamiento** - expresar sus sentimientos sobre una persona o cosa que representa un riesgo menor.
- **Proyección** - atribuir los propios pensamientos, sentimientos y comportamientos inaceptables a otro.
- **Supresión** - optar por no reconocer un pensamiento, sentimiento o acción consciente, aunque seamos conscientes de ello.
- **Represión** - olvidar o bloquear inconscientemente algunos pensamientos, sentimientos e impulsos desagradables.
- **Negación** - negarse a aceptar la verdad o la realidad de un hecho o experiencia.

Cuando los patrones de afrontamiento evolucionan a extremos, los problemas son difíciles de resolver y se recomienda la ayuda externa de alguien en quien confíe y / o un profesional. Romper los ciclos negativos de pensamiento requiere un esfuerzo consciente para cambiar la narrativa. Aprender a cambiar la narrativa requiere práctica y consistencia de esfuerzo.

Una práctica común en la terapia cognitivo-conductual es el uso de **registros de pensamiento**. Mantener un registro diario de los eventos y las respuestas a ellos ayuda a identificar patrones de distorsiones cognitivas y mecanismos de afrontamiento negativos. La identificación de estos patrones nos permite cambiar la narrativa: practicar "reencuadrar" los eventos.

*Lo siguiente ilustra cómo se aplica un Thought Log,*

- Seleccione un período de tiempo para registrar pensamientos sobre eventos en su vida.
- Cada día escriba un evento, problema o situación que ocurrió y codifíquelo como (-) negativo o (+) positivo.
- Para cada entrada, anote los pensamientos que tuvo durante e inmediatamente después del evento.
- A continuación, identifique los sentimientos que sus pensamientos desencadenaron.
- Luego, reflexiona y refuta el pensamiento negativo preguntándose de qué otra manera se puede ver este evento.

A medida que continúe trabajando en su registro de pensamientos, comience a buscar patrones. ¿Está experimentando respuestas más negativas que positivas a los eventos de su vida? ¿Hay trampas mentales en funcionamiento? ¿Qué puede estar influyendo en las trampas mentales? ¿Existen alternativas razonables para pensar de manera diferente sobre una situación?

---

## Cuidando con fuerza

Para ser un cuidador emocionalmente fuerte y seguro, es necesario tomarse un tiempo para usted. Es más fácil decirlo que hacerlo, pero necesario. El cuidado personal no es autoindulgente; se trata de autoconservación. Cuidar no es un sprint sino un maratón. Algo debe ceder o podrían surgir graves consecuencias. ¿Qué ocurriría si se enfermara? ¿Cómo podría mejorar el hacer malabares con las responsabilidades del hogar y el trabajo con un descanso de vez en cuando? Cuidarse no

se trata de tomarse más tiempo, no hay tiempo extra, nunca habrá tiempo extra y nunca será el momento adecuado. El proceso para llegar a un lugar de autocuidado requiere un replanteamiento. por cómo piensas en ti mismo, tu valor y lo que te mereces.

---

## Reencuadre de autocuidado

**Aceptación:** Mi ser querido tiene una condición médica incapacitante sin cura.

**Significado:** valoro ser una persona cariñosa y compasiva.

**Improvisar:** confío en mí mismo.

**Realista:** No soy perfecto, cometo errores, pero soy genuino y sincero.

Lo que pienses de ti mismo, tu valor y lo que te mereces te ayudará a responder "¿Por qué me siento como me siento?"

---

*Para obtener información sobre servicios y apoyo para cuidadores, llame al:*

**Del Mar Caregiver Resource Center | 1-800-624-8304**

O visitar: [www.delmarcaregiver.org](http://www.delmarcaregiver.org)

*Este documento fue preparado por Sam Treviño, MSW, LCSW, Gerente de Servicios de Salud para el Centro de Proyectos de Salud (HPC). HPC es una organización sin fines de lucro que administra el Centro de Recursos para cuidadores de Del Mar.*

*Para obtener más información sobre HPC, visite [www.hpcn.org](http://www.hpcn.org)*