

Manual para cuidadores
sobre las emociones:

Sobrellevar sus **sentimientos y expectativas de cuidar a otra persona**



“Realmente no me interesaba ninguna de las cosas que solía hacer. Estaba tan ocupada tratando de superar cada día que nunca me di cuenta de que yo había cambiado. Mi médico me explicó que estaba deprimida y abrumada y me recetó un antidepresivo (que me ayudó). Mis dos hijas me dijeron que estaban felices de verme reír de nuevo”. — **Jeanette, cuidadora** (con sus hijas)

Montaña rusa de **emociones**

En más de un sentido, la enfermedad y la recuperación pueden ser tan duras para usted como para quien recibe el trasplante. Es frecuente sentir preocupación, estrés y cansancio durante ese tiempo. Puede ser difícil saber cómo sobrellevar las emociones y las expectativas personales. Tomarse un tiempo para conocer y entender sus sentimientos y emociones puede ayudarlo a hacer frente a las situaciones.

Este capítulo se centra en cómo escuchar las señales que le envían sus emociones y le ayudará a encontrar estrategias para sobrellevarlas que sean eficaces para usted.



Joscelyn, cuidadora de su hijo Nick

El objetivo del capítulo *Sobrellevar las emociones del Manual para cuidadores* es ayudarle a encontrar maneras saludables y eficaces de afrontar las emociones que frecuentemente sienten los cuidadores. En este capítulo:

¿Cómo puede saber cuándo no está sobrellevando todo tan bien como podría?

- Comprenda los pensamientos y las emociones frecuentes
- Use sus emociones como señal

Qué hacer cuando no está sobrellevando todo tan bien como podría

- Usar diferentes estrategias para afrontar distintas clases de problemas
- Estar atento a los pensamientos negativos

Canalice sus emociones

- Escriba sobre ellas: saque las emociones de la mente y escríbalas en papel.
- Lea acerca de las experiencias de otras personas: aprenda de las experiencias de los demás y valide sus propias experiencias.
- Exprese las emociones: encuentre salidas creativas que sean eficaces para usted.
- Lidie con sus emociones: pruebe sugerencias de una lista de verificación de cuidados emocionales.

¿Cómo le está yendo **ahora**?

Antes de seguir leyendo, tómese un minuto para responder algunas preguntas acerca de cómo le está yendo en estas áreas:

Cuándo está demasiado cansado o estresado, ¿le parece bien la forma en que lo está sobrellevando?..... Sí No

Si reconoce signos más serios de depresión y ansiedad en usted, ¿sabe dónde acudir para buscar ayuda?..... Sí No

¿Se permite decir “no” cuando se siente abrumado o cansado?..... Sí No

¿Tiene alguna actividad creativa que esté empleando ahora?..... Sí No

¿Tiene a alguien con quien hablar abiertamente acerca de lo que siente?..... Sí No

¿Puede disfrutar de por lo menos 10 minutos de aire libre al día?..... Sí No

¿Se toma un tiempo para cuidar de usted cada día?..... Sí No

Si ha marcado por lo menos un “No”, es posible que se beneficie de probar las sugerencias que se ofrecen en este capítulo para ayudarle a encontrar maneras saludables y eficaces de afrontar sus emociones.

¿Cómo puede saber cuándo no está **sobrellevando** todo tan bien como podría?

Por lo general, el cuerpo y la mente son muy buenos para comunicarnos cuándo no estamos lidiando con el mundo tan bien como desearíamos. Reacciones intensas, como brotes inesperados de impaciencia o llanto, pensamientos confusos, falta de concentración, dolor de cabeza, dolor de estómago o problemas para dormir pueden ser algunos de los signos físicos y emocionales de que no estamos sobrellevando todo tan bien como podríamos.

Por otra parte, las emociones positivas y los signos físicos saludables pueden estar comunicándole que está afrontando todo muy bien. Los expertos dicen que es importante escuchar los signos emocionales y físicos tanto positivos como negativos.

Solo nómbrela...yo la he sentido. Enojada de que mi esposo tuviese esta enfermedad; culpable por no ser una madre/esposa/ empleada lo suficientemente buena; pánico... hubo muchos altibajos y muchos momentos que sentí mucho miedo; agotada... sentía que me jalaban de todos lados; gratitud, por toda la ayuda que recibíamos”.
— **Allison, cuidadora**

Use sus emociones como señal

¿Qué le están diciendo sus emociones? Es posible que sus emociones le estén diciendo:

- cálmate
- resuelve problemas
- pide ayuda
- toma un descanso y cuida de ti

Otras emociones tal vez le estén diciendo:

- tus estrategias para sobrellevar todo están funcionando
- te has tomado el tiempo para cuidar de tu salud
- tienes confianza en tus aptitudes como cuidador

Preste atención a sus emociones

Pueden ser señales que le indiquen qué tan bien está lidiando con todo.



“Ahora estoy fuerte, pero en ese momento me sentía con el ánimo por los suelos. Cuando mi hija no comía, yo tampoco podía comer. Algunos días ni siquiera podía obligarme a bañarme. Me hubiese gustado que alguien me empujara dulcemente a haber cuidado mejor de mi porque habría sido una mejor cuidadora y habría tenido más estabilidad emocional”.

—Stacey, cuidadora



Pensamientos y emociones frecuentes

Si ha sentido o está sintiendo alguna de estas emociones o todas ellas... no está solo.

“Estoy triste por todo lo que no podemos hacer. Teníamos tantos planes”.

“Me siento abrumado. No puedo ocuparme de todo”.

“Me asusta lo siguiente que pueda suceder”.

“Siento que los médicos no me están escuchando”.

“Me siento absolutamente solo”.

También es posible sentir emociones positivas.

“Creo que soy un buen cuidador”.

“Estoy agradecido por el apoyo que recibimos”.

“Hay mucho amor en nuestra familia. El corazón me salta de alegría”.

Tal vez sienta una mezcla de estos pensamientos, sentimientos y emociones al mismo tiempo, o en diferentes momentos, durante el mismo día. Cada uno de ellos es aceptable y estar en contacto con lo que sienta, ya sea positivo o negativo, es importante para su salud física y mental.

Recuerde que estos sentimientos y emociones no solo son normales sino que, de hecho, pueden ser útiles.

Reconozca si necesita buscar ayuda adicional

Muchos de los síntomas que se describen en la página siguiente son normales durante períodos cortos. Sin embargo, cuando los síntomas duran varios días o semanas e interfieren con su capacidad para desempeñar las actividades normales, pueden ser un signo de que necesita buscar ayuda adicional.

Si tiene alguno de estos signos **por más de dos semanas**, comuníquese a su proveedor de atención médica. La ansiedad y la

depresión pueden crear síntomas tanto físicos como emocionales.*

Si cree que es posible que esté sintiendo ansiedad o depresión, comuníquese con el médico. Cuénteles todos los síntomas que presente y pregúntele acerca de opciones de tratamiento. Puede hablar con el médico, el trabajador social o el psicólogo del equipo de trasplante de médula ósea acerca de recibir apoyo profesional.

*Modificado de la guía del Instituto Nacional del Cáncer: "Support for Caregivers: When Someone You Know is Being Treated for Cancer"



Jody, cuidadora

Cambios en sus sentimientos y emociones

- Preocupación, ansiedad, tristeza o depresión que no desaparecen
- Falta de interés o de placer en pasatiempos y actividades que antes disfrutaba
- Sentirse culpable o inútil
- Sentirse abrumado, sin control o inestable
- Sentir impotencia o desesperación
- Sentirse irritable, malhumorado y con cambios de humor
- Llorar mucho
- Tener pensamientos de lastimarse o suicidarse
- Concentrarse en las inquietudes o problemas
- No poder pensar con claridad
- Evitar las situaciones o las cosas que sabe que, en realidad, son inofensivas
- Tener problemas para concentrarse o sentirse mentalmente disperso
- Sentir que está perdiendo el control
- Cambios en el cuerpo
- Pérdida o aumento de peso sin explicación
- Problemas para dormir o necesitar dormir más
- Latidos del corazón acelerados
- Sequedad en la boca
- Sudar mucho
- Malestar estomacal
- Diarrea (heces blandas y acuosas)
- Lentitud física
- Fatiga que no desaparece
- Dolores de cabeza u otros malestares o dolores

“Para que usted, como cuidador principal, pueda ser lo más eficaz posible, debe consentirse cada cierto tiempo... ya sea con una caminata al aire libre, un masaje relajante, una hora con un buen libro o, simplemente, un café con un amigo. Debe cuidar de sí mismo”. — **Kay, cuidadora**

Cuando siente que está batallando con sus emociones

Sobrellevar las situaciones es encontrar la manera de afrontar y superar las dificultades. Es importante entender el proceso de lidiar con las situaciones e identificar maneras de lograrlo. Todos tenemos diferentes estilos para afrontar las cosas y, aunque no hay maneras correctas o equivocadas, algunas maneras de sobrellevar las situaciones son más saludables que otras.

A continuación le ofrecemos algunas estrategias que pueden ayudarle

Si las emociones son tan fuertes que interfieren con su vida diaria, pruebe estas estrategias básicas para ayudarse a afrontar situaciones.

Afrontar desde lo emocional: pruebe este enfoque cuando esté lidiando con una situación que no puede cambiar. Por ejemplo, no puede cambiar que su ser querido esté enfermo; por eso, es posible que sea útil para usted afrontarlo expresando lo que piensa y siente.

Afrontar desde la resolución de problemas: analice qué se necesita y prepare un plan. Es mejor usar este enfoque cuando hay aspectos que se pueden cambiar en una situación. Por ejemplo, si se siente abrumado con todo lo que tiene que hacer como cuidador, tal vez desee considerar hacer una lista, priorizar las tareas y delegar algunas tareas a otras personas.

Afrontar desde el pensamiento: cambie sus expectativas y actitud para recuperar su sensación de control. Gran parte del estrés que sentimos, con frecuencia se relaciona con la manera en la que pensamos sobre algo —y reaccionamos frente a algo— más que con el evento en sí.

En algunas situaciones, puede beneficiarse de emplear las tres estrategias para enfrentar situaciones, una después de la otra. Pero también es probable que desee centrarse en aplicar una estrategia que sea mejor para la situación.

¿Le gusta ocultar sus sentimientos y emociones?

Tal vez sienta que necesita guardarse los sentimientos y emociones para usted para evitar abrumar a su familia o a otras personas. Sin embargo, no expresar los sentimientos y las emociones puede provocar soledad y sensación de aislamiento y, de hecho, puede aumentar el estrés en el cuerpo y la mente.

A veces, amigos y familiares bien intencionados pueden decirle que debe “ser positivo” o “ser fuerte” todo el tiempo. Es posible que estos mensajes le hagan sentir que no está bien tener o reconocer sentimientos o emociones negativos.

En otras ocasiones, tal vez se sienta culpable por tener emociones positivas. Quizás se diga que está mal sentirse feliz cuando su ser querido está luchando con su enfermedad.

Las investigaciones nos dicen que es importante aceptar y afrontar todas las emociones, positivas y negativas. Y reconocer y liberar lo que sentimos de maneras seguras, cómodas y útiles.



los sentimientos y las emociones
no solo son **NORMALES** sino
que, de hecho, pueden ser **ÚTILES**

Afrontar desde la resolución de problemas

El enfoque de afrontar desde la resolución de problemas funciona mejor en las situaciones que implican algo que puede cambiar o controlar. Para usar una estrategia de resolución de problemas le sugerimos que:

- descubra qué es lo necesario para cambiar la situación
- elabore un plan para hacer lo que se necesita
- lleve a cabo el plan
- vuelva a evaluar la situación para saber si su plan dio resultado

Por ejemplo, ¿se siente abrumado con todo lo que tiene que hacer como cuidador? Afortunadamente, es una situación que puede cambiarse y el enfoque de afrontar desde la resolución de problemas es su mejor opción. Para resolver un problema, obtenga más información si la necesita. Anote todas las tareas específicas que debe hacer. Priorice las que sean más importantes. Pida a otras personas que se encarguen de algunas tareas.* Decida qué cosas pueden posponerse. Céntrese en las tareas que ha reservado para hacer usted. Vuelva a evaluar la situación y determine si se siente menos abrumado.

*Consulte las sugerencias sobre cómo lograrlo en el capítulo *Apoyo social*.

Afrontar desde las emociones

El enfoque de afrontar desde las emociones funciona mejor en las situaciones que implican algo que no puede cambiar o controlar. Por ejemplo, supongamos que se siente triste y enojado por la enfermedad que pone en peligro la vida de su ser querido. Lamentablemente, no puede cambiar que su ser querido tenga la enfermedad, pero puede encontrar maneras de sobrellevar sus emociones.

En primer término, dígame que es razonable y comprensible sentirse triste y enojado. Sin embargo, contener esa tristeza y enojo dentro de usted puede hacer que le sea difícil pensar con claridad o ser positivo. Afrontar la situación desde las emociones puede ayudar a aplacar la sensación de tristeza y enojo. Los siguientes podrían ser algunos ejemplos:

- hablar con un amigo
- tomarse un tiempo para llorar o gritar
- escribir lo que piensa y siente

Al dejar salir y procesar los pensamientos y las emociones y los sentimientos, se volverán menos abrumadores y podrá centrarse más en las cosas en las que quiere centrarse. Es posible que descubra que al permitir que salgan los sentimientos y las emociones recupera un espacio interno para sentir esperanza y gratitud.



Jody, cuidadora

Afrontar desde el pensamiento

Gran parte del estrés que sentimos, con frecuencia se relaciona con la manera en la que pensamos sobre algo —y reaccionamos frente a algo— más que con el evento en sí. ¿Ha observado que es posible tener diferentes interpretaciones del mismo evento?

Por ejemplo, si otro auto se cruza frente del suyo mientras usted conduce, es posible que piense: “¡Qué imbécil! ¡Casi me choca!” Pero también puede elegir pensar: “¡Epa! ¡Se ve que está apurado! Me alegro de que no hayamos chocado”. La primera interpretación lo haría enojarse, mientras que la segunda podría generarle sensación de alivio.

Eso sucede porque la manera en que pensamos acerca de las cosas, las situaciones y nosotros mismos afecta directamente la forma en que nos sentimos.

La buena nueva es que tenemos el poder de cambiar los pensamientos y las percepciones y esto, a su vez, cambia nuestras emociones. Por ejemplo, si tiene que esperar en el consultorio del médico, procure no pensar que el médico no tiene consideración, lo que hará que se enoje. Es mejor pensar que es posible que el médico haya tenido una emergencia o que otro paciente tal vez necesite más tiempo. Es posible que esto le ayude a sentirse menos enojado.

Esté atento a los pensamientos negativos

La forma en que pensamos acerca de las cosas puede afectar lo que sentimos. Es fácil caer en pensamientos negativos sin siquiera darnos cuenta. ¿Alguna vez se encontró pensando de estas maneras?

1

Todo o nada: pensamos que algo es totalmente bueno o totalmente malo. Perdemos de vista que la mayor parte de la vida se presenta en la “zona gris”, es decir, no es ni blanca ni negra. Solo tenemos que recordar esta verdad. Por ejemplo, en vez de decir, “Soy un pésimo cuidador”. Podría decir, “Me gustaría tener la energía para preparar una rica comida pero hoy me siento muy cansado. Comprar comida hecha esta noche está bien y no me convierte en un pésimo cuidador”.

2

Sobregeneralizaciones: vemos o escuchamos un solo evento negativo e inmediatamente pensamos que todo es malo. Tal vez nos encontremos usando palabras como “siempre” y “nunca” que nos hacen sentir que hay poca esperanza. Puede recordarse a si mismo que lo positivo y lo negativo casi siempre está presente y podemos tratar de pensar en términos de “a veces” más que en “siempre”.

3

“Tengo que”: a veces nos hablamos en términos absolutos. Sentimos que deberíamos hacer esto, que tenemos que hacer aquello. Esto no deja mucho lugar para ser humano. También puede provocar sensaciones de culpa y enojo. En vez de esto, puede probar decirse: “Me gustaría... si puedo”.

Canalice sus emociones



Allison, cuidadora, con su hija

Los estudios han demostrado que reprimir las emociones puede generar estrés en el cuerpo. Pero esto no significa que deba expresarlas siempre que pueda, pero sí implica que hablar, escribir y leer acerca de pensamientos, sentimientos, emociones y experiencias es una parte importante de lidiar con las situaciones.

A continuación ofrecemos tres opciones para que se cuide emocionalmente.

1 Leer y compartir

La lectura puede no parecer una opción evidente de afrontar las emociones, pero puede ayudar a validar sus sentimientos y emociones y a que se sienta menos

solo y con menos incertidumbre acerca de lo que siente. Muchos cuidadores han escrito libros donde comparten abiertamente sus desafíos. Un libro muy reconocido sobre los cuidadores de pacientes de trasplante de médula ósea es:

“Caregivers’ Guide for Bone Marrow/Stem Cell Transplant”, de nbmtLINK.

Leer acerca de las experiencias de otras personas o compartir la propia historia con otras personas, ya sea en línea o en persona, puede tener un gran efecto tanto en usted como en los demás. Esperamos que algunas de las citas incluidas en estos capítulos le hayan sido de utilidad para validar lo que siente.

2 Encuentre una actividad creativa

Muchas personas descubren que una actividad creativa las ayuda. Pintar, hacer jardinería, dibujar, coser, esculpir pueden ser maneras invaluableles de canalizar y procesar sus pensamientos y emociones.

No es necesario ser un artista ni usar materiales costosos. Por ejemplo,

para hacer un collage, puede recortar palabras o imágenes de revistas que representen sus pensamientos, sentimientos y emociones y pegarlas en papel y lograr un cuadro fascinante de su experiencia. Recuerde, lo más frecuente es que el proceso de hacer algo creativo sea más importante que el producto final. ¡Quizás se sorprenda con los resultados!

3 Vacíe la mente sobre un papel

Escribir puede ayudar a vaciar la mente y a liberarla de las muchas cosas que tiene que hacer o recordar. Escribir puede:

- ayudarle a **revisar los problemas**
- procesar **pensamientos, sentimientos y emociones**
- darle sentido a sus **experiencias**

La escritura expresiva, a veces conocida como “llevar un diario”, es una buena manera de conectarse con sus pensamientos, sentimientos y emociones y puede ser un primer paso importante para mejorar su capacidad de sobrellevar el estrés. Puede hacerle tomar conciencia de pensamientos, sentimientos y emociones que no se había dado cuenta que tenía. Su diario es una gran herramienta para ayudarle a expresar sus pensamientos en papel. Llevar un diario es fácil porque no hay una manera correcta ni equivocada de hacerlo. Es simplemente una manera de registrar lo que está sintiendo en ese momento.

Antes de tomar una pluma tenga en cuenta estas consideraciones.

- No tiene que pasarse toda la tarde escribiendo: **sea breve**. Solo necesita dedicarle de 15 a 20 minutos cada vez.

- **Olvídese de la gramática:** no deje que la puntuación o la estructura de las oraciones interfiera con la manera en que redacte sus pensamientos. Solo siga escribiendo, cualquier cosa que le venga a la mente.
- Escribir sus pensamientos, sentimientos y emociones **más de una vez** puede serle útil. Los sentimientos y las emociones pueden perder intensidad o es posible que sienta que, al escribirlos, los pensamientos se vuelven más claros con el tiempo.



Es posible que al escribir surjan emociones. Por supuesto que está bien que las sienta. Sin embargo, si de pronto se siente muy alterado, es mejor dejar de escribir, o cambiar el tema sobre el que esté escribiendo. El objetivo de este ejercicio es expresar y procesar pensamientos, sentimientos y emociones, no perderse en el proceso.

Lista de verificación de cuidados emocionales

Por último, puede utilizar una lista de verificación de actividades y estrategias para afrontar algunas emociones que los cuidadores sienten con frecuencia.

Si se siente

Triste

- Incluya actividades placenteras en su programa diario.
- Escuche su música favorita.
- Pase algunos momentos en un lugar que disfrute, como un jardín.
- Hable por teléfono con un amigo comprensivo.

Desalentado

- Enfrente un día a la vez.
- Imagine que mañana será mejor.

Temeroso

- Hable con alguien acerca de lo peor que podría pasar.
- Prepare un plan para manejar esta situación del peor de los casos.

Enojado

- Tómese un descanso y, si es posible, aléjese de la situación.
- Si no puede alejarse, deténgase, respire de manera profunda y consciente.
- Centre su enojo en la situación y no en otra persona.
- Evite a las personas difíciles o a quienes sean demasiado críticas.

Culpable

- Dese crédito por lo que haga bien.

Deprimido/serio

- Lea un libro humorístico o mire un programa de TV o una película divertidos.
- Dígase que está bien reírse.

Abrumado

- Sepa que está bien decir “no”.
- Decida qué tareas puede postergar.
- Céntrese en lo que es realmente importante para usted y suelte el resto.
- Permita que otros le ayuden.

Pruebe esto

Plegaria por la serenidad

Esta breve plegaria contiene mucha sabiduría acerca de sobrellevar situaciones y tal vez le ayude.

Dame la serenidad

para aceptar lo que no puedo cambiar,

la valentía para cambiar lo que puedo cambiar,

y la sabiduría para distinguir la diferencia.

Resumen del capítulo:

- *Utilice sus emociones como señales que le indiquen qué tan bien está lidiando con todo.*
- *Hable con sus médicos si siente tanta tristeza o preocupación que esto interfiere con su vida; podrían ser síntomas que requieran atención médica.*
- *La forma en que pensamos acerca de las cosas puede afectar lo que sentimos: esté atento a los pensamientos negativos.*
- *Pruebe escribir en papel sus pensamientos; esto puede ayudarle a revisar los problemas y a procesar sentimientos y emociones.*

Visite [BeTheMatch.org/companion](https://www.BetheMatch.org/companion) para obtener una lista de recursos y sugerencias para ayudarse a sobrellevar las emociones.

