

CUIDANDO AL CUIDADOR

Presentado por Ernesto Hidalgo, Psicólogo

www.psicologiayeducacionglobal.com

ernestolopezhidalgo@gmail.com

Facebook: Ernesto Hidalgo, psicología y educación global

WhatsApp +34 655 26 47 40



Ernesto Hidalgo

Psicología y educación global

IMPACTO DE LA ENFERMEDAD EN EL CUIDADOR

Cambios en la
salud física y
emocional

Cambios en el
tiempo libre

Relaciones
familiares y sociales

Cambios
económicos y en el
trabajo.

Cambios positivos

SENTIMIENTOS COMUNES EN EL CUIDADOR

- Tristeza.
- Desánimo.
- Temor.
- Enojo.
- Culpa.
- Soledad y aislamiento.
- Autocompasión.

ETAPAS FRENTE AL DIAGNÓSTICO

- Negación.
- Enojo.
- Negociación.
- Depresión.
- Aceptación.



SEÑALES DE ALERTA DEL ESTRÉS

A man in a blue and brown plaid shirt is sitting on a beach, holding his head in his hands, looking distressed. The background is a blurred view of the ocean and sky.

- Olvidos y falta de concentración.
- Problemas para dormir.
- Irritabilidad y poca paciencia.
- Aislamiento.
- Síntomas físicos.
- Cambios de peso.
- Pérdida de interés.

MANEJO DEL ESTRÉS

- Cuidado personal.
- Distracción, vivir un día a la vez.
- Actitud positiva.
- Beneficios de ser cuidador.
- Rutina del día.
- Aceptar ayuda.
- Aceptar los cambios.
- Humor.
- Reconocer esfuerzo propio.
- Relajación.



DECÁLOGO DEL CUIDADOR

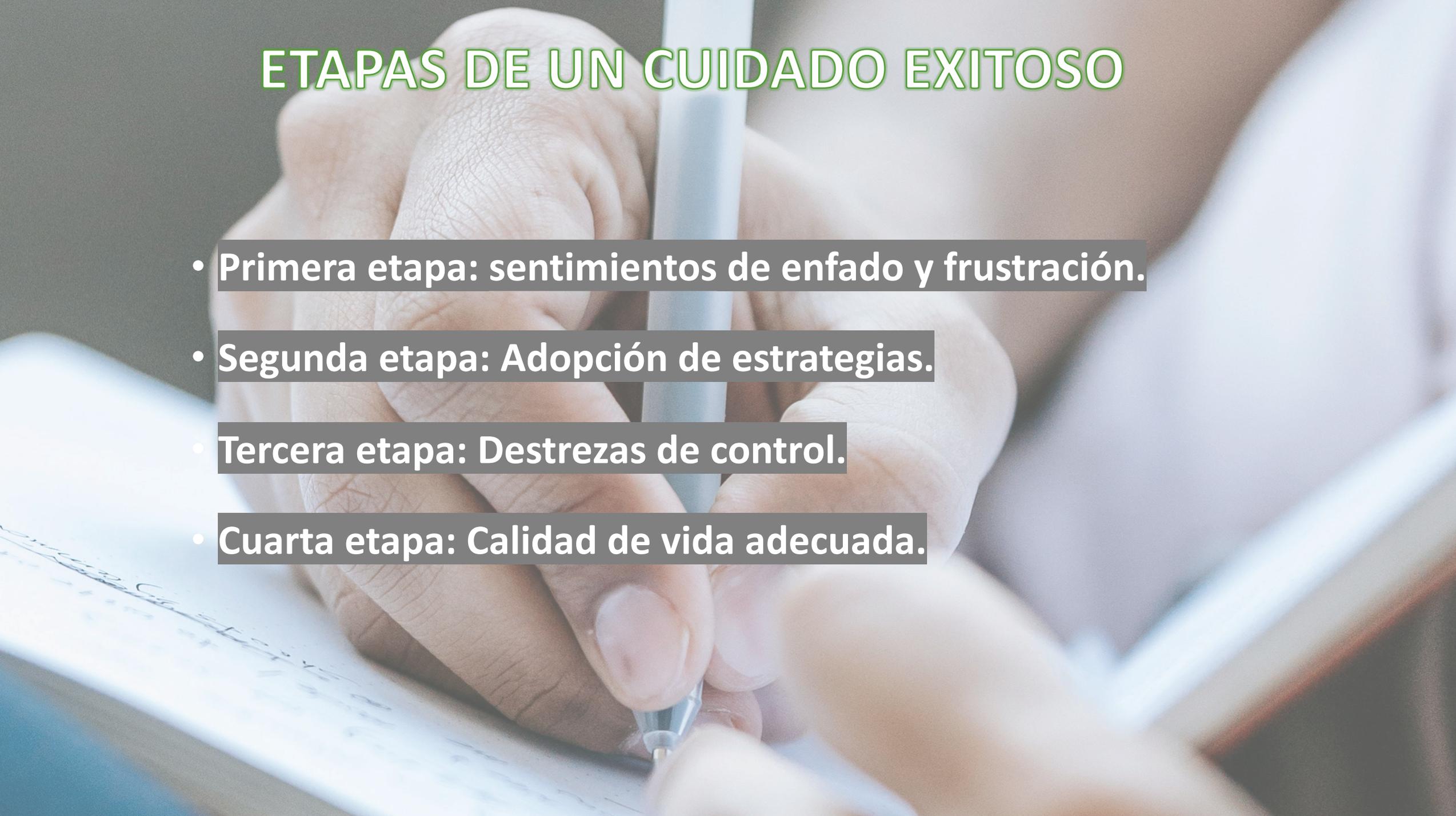
- Educarse.
- Informarse.
- Buscar apoyo.
- Organizarse.
- Delegar responsabilidades.
- Aceptar limitaciones propias, síndrome del super héroe.
- Apoyarse en las creencias espirituales.
- Comunicarse y expresarse.
- Buscar ayuda profesional.
- No lo tome personal.

ACTIVIDADES AGRADABLES EN LA RUTINA DIARIA

- Hacer ejercicio.
- Cantar y bailar.
- Ir de tiendas.
- Tomar tu café favorito.
- Escuchar música.
- Pasear en la naturaleza.
- Hablar con amigos/as.
- Leer y escribir.
- Ver tu programa favorito o ir al cine.



ETAPAS DE UN CUIDADO EXITOSO



- **Primera etapa: sentimientos de enfado y frustración.**
- **Segunda etapa: Adopción de estrategias.**
- **Tercera etapa: Destrezas de control.**
- **Cuarta etapa: Calidad de vida adecuada.**

COMO SABER SI NECESITO AYUDA PROFESIONAL

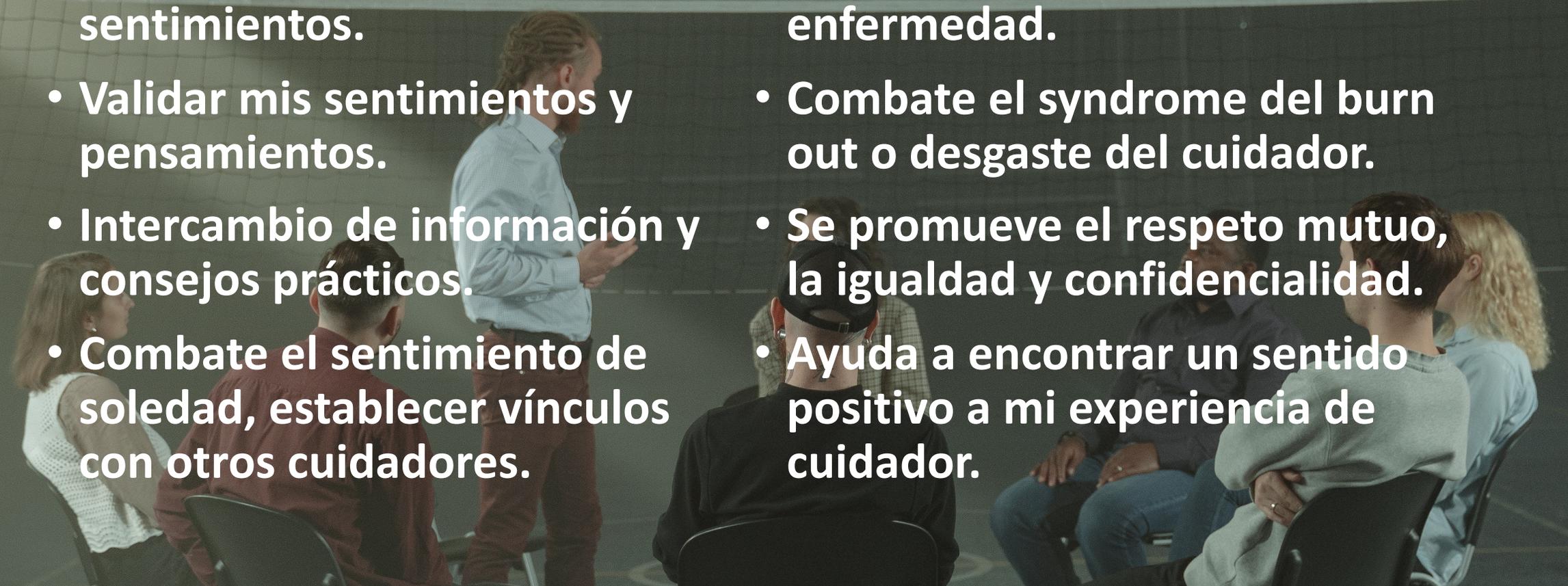
- Abuso de medicamentos.
- Abuso del alcohol y/o tabaco.
- Depresión y ansiedad.
- Problemas físicos más intensos y frecuentes.
- Aislamiento.
- Irritabilidad, ataques de enojo y frustración extrema.
- Bajo rendimiento laboral y en los estudios.
- Problemas con la pareja.

COMO PUEDE AYUDAR UN PROFESIONAL

- Proporciona un espacio seguro.
- Ayuda a manejar los sentimientos y pensamientos.
- Ayuda a mejorar la comunicación.
- Identificar los recursos locales.
- Fortalecer las capacidades emocionales, mentales y sociales.
- Ayuda a crear y ejecutar un plan de afrontamiento.



COMO AYUDAN LOS GRUPOS DE APOYO

- Proporciona un espacio seguro donde expresar los sentimientos.
 - Validar mis sentimientos y pensamientos.
 - Intercambio de información y consejos prácticos.
 - Combate el sentimiento de soledad, establecer vínculos con otros cuidadores.
 - Favorece la aceptación y afrontamiento de la enfermedad.
 - Combate el syndrome del burn out o desgaste del cuidador.
 - Se promueve el respeto mutuo, la igualdad y confidencialidad.
 - Ayuda a encontrar un sentido positivo a mi experiencia de cuidador.
- 
- A man in a light blue shirt and dark trousers stands in the center of a circle, addressing a group of people seated in black chairs. The group consists of several individuals of diverse ages and ethnicities, all looking towards the speaker. The setting appears to be an indoor space with a dark background and a white grid pattern on the wall behind the speaker.

AYUDA DE FAMILIARES Y AMIGOS



- Pedir ayuda no es señal de debilidad.
- Los demás piensan que usted tiene todo bajo control.
- Los demás no saben que hacer o se sienten temerosos.
- Prepare una lista de lo que se necesita hacer.
- Sea específico.
- Ponga atención a la manera como se comunica.
- Ofrezca opciones.
- No excluya a nadie.
- Piense en las cosas que necesita ayuda fuera del cuidado del ser querido.