

# Guía para Cuidadores de Personas Mayores en el hogar

## Cómo mantener su bienestar

---

*Javier López Martínez  
María Crespo López*



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN,  
POLÍTICA SOCIAL Y DEPORTE

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE POLÍTICA SOCIAL



*Colección Manuales y Guías*  
*Serie Dependencia*

**MYG**

**Guía para Cuidadores  
de Personas Mayores en el hogar**  
Cómo mantener su bienestar

*Javier López Martínez*  
*María Crespo López*

*Colección Manuales y Guías*  
*Serie Dependencia*

N.º 32002

Catálogo General de Publicaciones Oficiales  
<http://www.060.es>

---

El Instituto de Mayores y Servicios Sociales  
no comparte necesariamente las opiniones y juicios  
expuestos y en ningún caso asume responsabilidades  
derivadas de la autoría de los trabajos que publica.

**DISEÑO DE LA COLECCIÓN Y MAQUETACIÓN:**

Onoff Imagen y Comunicación

**Primera edición, 2008**

© Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO)

**EDITA:**

Ministerio de Educación, Política Social y Deporte  
Secretaría de Estado de Política Social, Familias y Atención a la Dependencia y a la Discapacidad  
Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO)  
Avda. de la Ilustración, s/n. - c/v Ginzo de Limia, 58 - 28029 Madrid  
Tel. 91 363 89 35 - Fax 91 363 88 80  
E-mail: [publicaciones.imserso@mtas.es](mailto:publicaciones.imserso@mtas.es)  
<http://www.seg-social.es/imserso>

**NIPO:** 216-08-044-3

**D.L.:** BI-1016-08

**IMPRIME:** GRAFO, S.A.

*A mis padres, Javier y Mari Carmen; a mis hermanos, Bea, Fernando, Raquel, Mayte y Eduardo, que siempre me han acompañado, que siempre han estado ahí.*

(J. L.)

*A J., por poner en mi vida un toque de sal y canela.*

(M. C.)



*–¿Todavía estáis escribiendo, padre, tan tarde? –preguntó Karima.*

*–Escribo casi cada noche, cuando ya te has ido a dormir –dijo Yunus.*

*–¿Y qué escribís? ¿Puedo saberlo? –preguntó ella.*

*–Anoto lo que ha pasado durante el día. Intento retenerlo –dijo Yunus.*

*–¿Un diario?*

*–Si así quieres llamarlo... sí... un diario –contestó Yunus. Había cerrado el cuaderno al verla entrar. Nunca le había contado que llevaba ese diario. Tampoco Ibn Eli lo sabía. Ahora volvió a abrirlo–. Comencé cuando murió mi mujer. Al principio imaginaba que le estaba escribiendo a ella, eso me ayudó a superar su muerte.*

**(Frank Baer, «El puente de Alcántara»)**



Esta Guía ha sido preparada por Javier López y María Crespo, Doctores en Psicología. Agradecemos la colaboración prestada por María Arinero, María del Mar Gómez, Carlos Hornillos e Isabel Martínez, de la Universidad Complutense de Madrid; el Dr. Steven Zarit, del Centro de Gerontología de la Universidad de Penn State (Pensilvania-EE.UU.), y la Dra. Holly Tuokko, de la Universidad de Victoria (Canadá). La realización de la Guía ha sido posible gracias a una beca Complutense 2001/2005 y al proyecto de investigación del Ministerio de Educación y Ciencia SEJ 2004-01279/PSIC.

Queremos agradecer a todos los cuidadores que participaron en este proyecto de investigación por su paciencia y perseverancia mientras estos materiales se iban elaborando, perfeccionando y comprobando su eficacia, así como sus limitaciones.

Asimismo queremos expresar nuestro agradecimiento al IMSERSO, por su colaboración, interés y disposición, y muy especialmente a Mayte Sancho, por su constante apoyo, aliento y valoración, que tan bien nos hace sentir, y a Isabel González Casla, que tanto se preocupó y nos ayudó para que esta Guía viera la luz y lo hiciera del mejor modo posible. Gracias a las dos por compartir con nosotros el gusto por el trabajo bien hecho.

Si tiene alguna pregunta sobre los materiales, por favor póngase en contacto con:

Javier López Martínez  
Dpto. de Psicología  
Facultad de Medicina  
Universidad de San Pablo-CEU  
28008 MADRID (ESPAÑA)  
E-mail: [jlopezm@ceu.es](mailto:jlopezm@ceu.es)  
Tel. 91 559 12 21 Ext. 5227  
Fax: 91 548 86 73

María Crespo López  
Dpto. de Psicología Clínica  
Facultad de Psicología  
Universidad Complutense de Madrid  
Campus de Somosaguas  
28223 MADRID (ESPAÑA)  
E-mail: [mcrespo@psi.ucm.es](mailto:mcrespo@psi.ucm.es)  
Tel. 91 394 31 33  
Fax: 91 394 31 89



# ÍNDICE

Presentación.....	13
Introducción.....	15
<b>SEMANA 1. Cómo me encuentro; qué puedo conseguir con este programa; para comenzar: aprender a controlar el nerviosismo y la tensión .....</b>	<b>19</b>
1. Qué puedo conseguir con este programa .....	21
2. Un chequeo de su estado .....	23
3. Aprender a controlar el nerviosismo y la tensión: Entrenamiento en control de la respiración .....	33
4. Tarea para completar antes de la 2.ª semana .....	36
5. Resumen de la 1.ª semana.....	38
<b>SEMANA 2. Fuentes de tensión y frustración del cuidador. Los Derechos del cuidador .....</b>	<b>39</b>
1. Revisión de las tareas de la semana anterior .....	41
2. Fuentes de tensión del cuidador.....	41
3. El documento de los derechos del cuidador.....	44
4. Aprender a identificar los sentimientos.....	45
5. Comprendiendo nuestro estado de ánimo .....	45
6. Tarea para completar antes de la 3.ª semana .....	49
7. Resumen de la 2.ª semana.....	50
<b>SEMANA 3. Disfrutar para sentirse bien.....</b>	<b>51</b>
1. Revisión de las tareas de la 2.ª semana.....	53
2. Actividades agradables: hacer más para sentirse mejor.....	53
3. Tarea para completar antes de la 4.ª semana .....	62
4. Resumen de la 3.ª semana.....	64
<b>SEMANA 4. Más actividades agradables; los problemas y cómo aprender a solucionarlos.....</b>	<b>65</b>
1. Revisión de las tareas de la 3.ª semana.....	67
2. Nueva lista de actividades agradables o placenteras .....	69
3. Los problemas y su solución.....	71

4. Tareas para completar antes de la 5. <sup>a</sup> semana .....	80
5. Resumen de la 4. <sup>a</sup> semana.....	82
<b>SEMANA 5. Lo que pasa, lo que pensamos, lo que sentimos; Aprender a mejorar la comunicación con los demás.....</b>	<b>83</b>
1. Revisión de las tareas de la 4. <sup>a</sup> semana.....	85
2. ¿Qué hacer ante las distintas situaciones? .....	87
3. Identificando las situaciones, los pensamientos, los sentimientos y las conductas. ....	88
4. El modelo de situación, pensamiento y consecuencias (SPC).....	90
5. Una misma situación , distintas consecuencias .....	94
6. Comunicación: La clave para comprender al otro y hacerse entender .....	95
7. Tareas para completar antes de la 6. <sup>a</sup> semana .....	98
8. Resumen de la 5. <sup>a</sup> semana.....	105
<b>SEMANA 6. Pensamientos eficaces; comunicación eficaz .....</b>	<b>107</b>
1. Revisión de las tareas de la 5. <sup>a</sup> semana.....	109
2. Los pensamientos irracionales .....	109
3. El debate: Cómo rebatir los pensamientos negativos y hallar otros más eficaces .....	112
4. El Modelo SPC-Debate: cambiar nuestros pensamientos para adoptar conductas más eficaces y sentirnos mejor.....	115
5. Profundizando un poco más: Aprendiendo a comunicarnos mejor.....	117
6. Tareas para completar antes de la 7. <sup>a</sup> semana .....	120
7. Resumen de la 6. <sup>a</sup> semana.....	123
<b>SEMANA 7. Los sentimientos de culpa. Un poco más sobre comunicación. Aprender a valorarse y quererse a uno mismo.....</b>	<b>125</b>
1. Revisión de las tareas de la 6. <sup>a</sup> semana.....	127
2. Un sentimiento muy especial: La culpa .....	127
3. Algunas estrategias para ser asertivo.....	132
4. Mejora de la autoestima .....	136
5. Tareas para completar antes de la 8. <sup>a</sup> semana .....	141
6. Resumen de la 7. <sup>a</sup> semana.....	144
<b>SEMANA 8. Evaluación de los logros y repaso de lo aprendido.....</b>	<b>145</b>
1. Revisión de las tareas de la 7. <sup>a</sup> semana.....	149
2. Repaso de las habilidades aprendidas y preparación ante posibles dificultades que puedan ocurrir en el futuro. ....	149
3. Un nuevo chequeo de su estado.....	152
4. Comentarios finales .....	160
<b>Lecturas recomendadas.....</b>	<b>161</b>
<b>Páginas Web .....</b>	<b>163</b>
<b>Bibliografía de referencia.....</b>	<b>165</b>

## PRESENTACIÓN

En el año 2006, el Premio Infanta Cristina del IMSERSO, en su modalidad de investigación, recayó en el trabajo *El Apoyo a los cuidadores de familiares mayores dependientes en el hogar: desarrollo del programa «Cómo mantener su bienestar»*, de María Crespo López y Javier López Martínez. Esta investigación demostró la eficacia del programa psicoterapéutico «Cómo mantener su bienestar», cuya finalidad es enseñar a los cuidadores de personas mayores en situación de dependencia una serie de técnicas y estrategias para manejar el estrés que le produce el desempeño de las tareas de cuidado. Este estudio, a diferencia de otros promovidos por el IMSERSO, aporta la perspectiva psicológica, como complemento del enfoque sociológico que caracteriza otras investigaciones anteriores sobre la atención a la dependencia.

El trabajo de María Crespo López y Javier López Martínez se entronca en una línea de investigación emblemática en el campo de la Gerontología española, como es el estudio de los cuidados informales de las personas mayores. Esta línea de investigación fue abierta por este Instituto en 1993 y ha culminado en estudios que han sido referentes en la investigación social, como la investigación cuantitativa «Apoyo informal a las personas mayores», llevado a cabo ese mismo año en colaboración con el Centro de Investigaciones Sociológicas. Este estudio fue complementado dos años después por la investigación cualitativa «Cuidados en la vejez. El apoyo informal», en la que también participó el CIS, por citar únicamente los primeros estudios promovidos desde el Instituto dentro de esta línea de investigación.

En las páginas siguientes ofrecemos la *Guía para cuidadores de personas mayores en el hogar. Cómo mantener su bienestar*, que recoge el programa galardonado en 2006 de María Crespo López y Javier López Martínez. La Guía explica en un lenguaje sencillo y accesible cómo aplicar las estrategias desarrolladas en este programa, con el fin de hacer más llevadera la carga de los cuidadores y cuidadoras de personas mayores que precisan ayuda en su vida cotidiana. El programa se va desgranando a lo largo de ocho semanas, en las que se van introduciendo diversas técnicas que se utilizan habitualmente en el campo de la Psicología para manejar el estrés: relajación, prácticas de actividades agradables, solución de problemas, técnicas de comunicación o de control del pensamiento. Cada Capítulo de la Guía recoge el plan de una de las semanas, en el que se exponen los objetivos para ese período, ofreciendo una sencilla explicación de los contenidos del mismo, y se proponen una serie de ejercicios para que la persona que se acerque a la Guía practique las estrategias que se han mostrado en el Capítulo. Aunque estas estrategias es-

tán basadas en el bagaje científico que sustenta la intervención psicosocial en el manejo del estrés, para aprenderlas no se precisan conocimientos especializados, basta con seguir las indicaciones contenidas en la misma.

Creemos que esta Guía puede ser un complemento a la primera Guía para cuidadores promovida por el IMSERSO, *Cuando las personas mayores necesitan ayuda. Guía para cuidadores y familiares* (Izal, M.; Montorio, I.; Díaz Veiga, P., 1997), y esperamos que obtenga, al menos, tanta aceptación como aquélla.

DIRECCIÓN GENERAL DEL IMSERSO

# INTRODUCCIÓN

La capacidad de cuidar de otros seres humanos es una conducta tan cotidiana como aprender a vestirse o a caminar. De algún modo todos somos cuidadores y personas a las que se puede cuidar. En el transcurso de nuestras vidas inevitablemente ejercemos ambos roles. Sin embargo, aprender a ser un cuidador no surge de forma automática y en ocasiones no resulta nada sencillo.

En los últimos 20 años el cuidado «informal» de personas mayores –aquel que no es llevado a cabo por un profesional de la salud, ni es remunerado y mayoritariamente realizado por familiares– se ha convertido en un tema de especial relevancia, tanto desde un punto de vista social como clínico.

A nuestro país «le han comenzado a salir canas» y cada vez hay más personas mayores que requieren algún tipo de ayuda para el desempeño de sus actividades cotidianas. Nunca como hoy habían existido unos porcentajes tan altos de personas mayores necesitadas de ayuda y cuidados

Cuidar a un familiar mayor no siempre es fácil y en numerosas ocasiones supone una notable fuente de estrés. El desempeño del rol de cuidador está asociado a importantes niveles de sobrecarga emocional y física, así como a numerosos costes personales, afectando a su trabajo y/o estudios, vida familiar, pareja, salud, ocio y tiempo libre... en definitiva, a su vida en general. Es decir, el cuidador principal soporta cada día problemas físicos, emocionales y repercusiones en numerosos aspectos de su vida cotidiana. La dependencia del familiar no sólo cambia la vida de su padre, madre, hermano, cónyuge... sino también su propia vida y la del resto de su familia.

El objetivo de esta Guía no es otro que ayudarles en su difícil labor. En concreto, ayudarles a sentirse mejor, o a no sentirse tan mal en las duras circunstancias que les ha tocado vivir. Seguramente desde que llevan desempeñando ese rol, muchos de ustedes, como cuidadores, han recibido información sobre lo que le pasa a su familiar, sobre cómo cuidarle y atenderle, sobre los recursos a los que puede acudir..., información toda ella de indudable utilidad en su quehacer cotidiano y que no es en modo alguno incompatible con la que aquí se proporciona. Lo que pretende esta Guía es otra cosa. Lo que intenta es que cada cuidador ponga a prueba una serie de estrategias que le van a permitir estar menos triste, sentirse menos angustiado o agobiado, disfrutar un poco más en el día a día... Estrategias que le van a posibilitar, en suma, vivir mejor mientras se es cuidador.

Para conseguirlo hemos desarrollado en los últimos años una serie de materiales en los que se recogen diversos ejercicios que los cuidadores pueden probar y practicar, quedándose con aquellos

que mejor les funcionen. Estos materiales constituyen un programa de ocho semanas adaptado a las necesidades y circunstancias específicas de los cuidadores, cuyos contenidos se basan fundamentalmente en la revisión de la literatura psicológica y en los estudios previos de conocimiento de la realidad de los cuidadores.

De una manera general estos contenidos se estructuran del siguiente modo:

	OBJETIVOS	CONTENIDOS
<b>1.ª SEMANA:</b> <b>Cómo me encuentro; qué puedo conseguir con este programa; para comenzar: aprender a controlar el nerviosismo y la tensión.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer el objetivo y la mecánica del programa.</li> <li>• Valorar el estado emocional del cuidador.</li> <li>• Aprender a controlar la tensión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Información sobre el programa.</li> <li>• Autoevaluación del estado del cuidador.</li> <li>• Entrenamiento en control de la respiración.</li> </ul>
<b>2.ª SEMANA:</b> <b>Fuentes de tensión y frustración del cuidador; Los Derechos del cuidador.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar fuentes de tensión en el cuidador.</li> <li>• Conocer los derechos del cuidador.</li> <li>• Aprender a reconocer los sentimientos y a identificar sus causas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Información sobre las causas de la tensión.</li> <li>• Documento de los derechos del cuidador.</li> <li>• Ejercicio de identificación de sentimientos y sus causas.</li> </ul>
<b>3.ª SEMANA:</b> <b>Disfrutar para sentirse bien.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incrementar la realización de actividades gratificantes.</li> <li>• Mejorar el estado de ánimo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificación de actividades gratificantes para el cuidador.</li> <li>• Planificación y puesta en marcha de actividades gratificantes.</li> </ul>
<b>4.ª SEMANA:</b> <b>Más actividades agradables; los problemas y cómo aprender a solucionarlos.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer la relación entre actividades gratificantes y estado de ánimo.</li> <li>• Proseguir el incremento de la realización de actividades gratificantes.</li> <li>• Aprender a identificar problemas y a solucionarlos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gráfico actividades gratificantes - estado de ánimo.</li> <li>• Planificación y puesta en marcha de más actividades gratificantes.</li> <li>• Entrenamiento en solución de problemas.</li> </ul>
<b>5.ª SEMANA:</b> <b>Lo que pasa, lo que pensamos, lo que sentimos; Aprender a mejorar la comunicación con los demás.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocer la relación entre situaciones, pensamiento, sentimientos y conductas.</li> <li>• Conocer los distintos tipos de comunicación.</li> <li>• Aprender estrategias de comunicación asertiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificación y diferenciación de situaciones, pensamientos, sentimientos y conductas, y de su relación.</li> <li>• Diferenciación de los distintos tipos de comunicación.</li> <li>• Entrenamiento en comunicación asertiva.</li> </ul>

	OBJETIVOS	CONTENIDOS
<b>6.ª SEMANA:</b> <b>Pensamientos eficaces;</b> <b>Comunicación eficaz,</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocer los pensamientos poco eficaces,</li> <li>• Aprender a sustituir. Pensamientos y creencias poco eficaces por otros más eficaces.</li> <li>• Asentar las estrategias de comunicación asertiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificación de creencias irracionales y pensamientos poco eficaces.</li> <li>• Debate de pensamientos poco eficaces.</li> <li>• Profundización y continuación del entrenamiento en comunicación asertiva.</li> </ul>
<b>7.ª SEMANA:</b> <b>Los sentimientos de culpa; Un poco más sobre comunicación;</b> <b>Aprender a valorarse y quererse a uno mismo.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocer y afrontar los sentimientos de culpa.</li> <li>• Asentar las estrategias de comunicación asertiva.</li> <li>• Mejorar el autoconcepto y la autoestima.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Debate de los pensamientos que conducen a la culpa.</li> <li>• Estrategias que facilitan la comunicación asertiva.</li> <li>• Entrenamiento en la mejora de la autoestima (ejercicios de la silla vacía y del árbol de la autoestima).</li> </ul>
<b>8.ª SEMANA:</b> <b>Evaluación de los logros y repaso de lo aprendido.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consolidar lo aprendido durante el programa.</li> <li>• Valorar el estado emocional actual del cuidador.</li> <li>• Prevenir dificultades futuras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repaso de las distintas habilidades aprendidas durante el programa.</li> <li>• Autoevaluación del estado del cuidador.</li> <li>• Estrategias para hacer frente a posibles dificultades futuras.</li> </ul>

El material que aquí se presenta intenta ser completo y didáctico, de modo que cualquier persona pueda aplicarse el programa al completo, incluso por sí misma, sin tener que recurrir a ningún otro material externo.

Esta Guía puede ser considerada no como un libro de lectura sino como un cuaderno de ejercicios en el que se le ofrecen informaciones, ejemplos y donde se le pide que practique unas determinadas estrategias bien de manera simulada, bien de manera real. Es, por tanto, más un cuaderno para hacer que un libro para leer. La mera lectura de los materiales redundará en muy escaso beneficio sobre su bienestar.

Se trata de un programa de intervención psicológica que tiene como objetivo básico el manejo del estrés específico de los cuidadores. El programa está organizado en semanas ya que se entiende que los materiales expuestos pueden ser leídos y llevados a la práctica en un periodo de siete días. No obstante, si usted observa que una semana no es suficiente para leer, asimilar y practicar los materiales de alguna de las semanas no se preocupe y dése a sí mismo más tiempo. Es más importante llevar a cabo los distintos ejercicios y estrategias que pasar a leer y practicar los materiales de la siguiente semana porque ya hace siete días que comenzamos con esos materiales.

Puede pensar que realizar estos ejercicios le puede llevar un tiempo del que no dispone. Sin embargo, un programa como el que aquí se plantea es un lujo que usted no sólo puede, sino que se debe permitir. Seguro que le asalta la sensación de que cada minuto que dedica a esta tarea se lo roba al cuidado de su ser querido. Pero esos minutos no son «tiempo basura», son minutos que le van a ayudar a sentirse mejor, y cuanto mejor se sienta usted, en mejor disposición de cuidar va a estar.

Hasta la fecha este programa se ha aplicado a un total de 90 cuidadores con excelentes resultados (Crespo y López, 2007).<sup>1</sup> Los cuidadores que siguieron el programa, con el apoyo de un terapeuta, aumentaban el apoyo que recibían de las personas de su entorno y se sentían más satisfechos con él, se sentían menos sobrecargados por la situación, y afrontaban más directamente las circunstancias y vicisitudes relacionadas con el cuidado. Estos cambios en su modo de reaccionar al cuidado se relacionaron con disminuciones relevantes en sus niveles de depresión y ansiedad (objetivo prioritario del programa). Pero también disminuyeron de manera relevante la ira o irritación que expresaban, y mejoraron su vida cotidiana en los entornos laboral, familiar, de ocio,.... Por un lado, el programa se mostró más eficaz que el grupo control, esto es que el no tratamiento durante los dos meses que duraba la intervención, y por tanto es mejor que el mero paso del tiempo. Por otra parte, independientemente de su comparación con los cuidadores no tratados, el programa redujo el malestar de los participantes de manera estable, pues los beneficios del mismo se extendieron hasta el año posterior a finalizar dicho programa. Incluso personas que conocían bien a los participantes en el programa (i.e. esposos, hijos, amigos, etc.) corroboraron estos datos al indicar que, a su juicio, disminuía el malestar emocional entre los cuidadores desde el inicio de la intervención hasta que finaliza la última de las evaluaciones.

Asimismo, los cuidadores se encontraron muy satisfechos con la intervención, no sólo porque creían que el servicio recibido era bueno, volverían a utilizarlo en caso de necesitarlo y se lo recomendarían a otras personas, sino porque creían haber encontrado el servicio que buscaban, en general había satisfecho sus necesidades y les había ayudado mucho a hacer frente más eficazmente a sus problemas.

A estos cuidadores el programa les ha ayudado ya, y por ello le animamos a que usted también lo intente. Nuestro deseo y nuestra esperanza ahora no son otros que conseguir que también sea de utilidad para el lector.

---

<sup>1</sup> Crespo, M. y López, J. (2007). *El apoyo a los cuidadores de familiares mayores dependientes en el hogar: desarrollo del programa «Cómo mantener su bienestar»*. Madrid: IMSERSO.

# *1.<sup>a</sup>* SEMANA

Cómo me encuentro; qué puedo conseguir con este programa;  
para comenzar: aprender a controlar el nerviosismo y la tensión

## OBJETIVOS DE LA SEMANA

- Introducir el programa y establecer las condiciones del mismo.
- Propiciar un mejor conocimiento de su situación como cuidador.
- Facilitar el aprendizaje de una estrategia de control de la tensión o nerviosismo que pueda aplicarse en cualquier circunstancia.

## CONTENIDOS DE LA SEMANA

- Explicación de las metas y condiciones del programa.
- Autoevaluación de su estado actual como cuidador.
- Entrenamiento en tres ejercicios en los que se le enseña a ejercitar un tipo de respiración determinada y a establecer un ritmo de respiración adecuado.

## TAREAS DE LA SEMANA

- Lectura de los diversos materiales escritos.
- Cumplimentación de la autoevaluación.
- Entrenamiento en control de la respiración y registro de las prácticas del mismo en el *Diario de respiración*.

## 1. QUÉ PUEDO CONSEGUIR CON ESTE PROGRAMA

**Enhorabuena por su decisión de comenzar este programa.** Ciertamente cuidar a un familiar mayor dependiente puede ser una de las experiencias de mayor reto personal para quienes son cuidadores. Hace que se tengan que poner en juego todas las capacidades que la persona tiene. De hecho bastantes cuidadores se sorprenden a sí mismos de todo lo que son capaces de hacer. En muchas ocasiones el reto se soluciona adecuadamente, se encuentra cómo manejar los distintos problemas que suscita la situación de cuidado, pero en otras no. Son muchos los cuidadores que encuentran soluciones creativas y adecuadas a su problemática, pero también es común que en numerosas ocasiones los problemas sean de tal intensidad, duración o frecuencia que los cuidadores no reaccionen adecuadamente y se sientan más sobrecargados, tensos o tristes de lo normal, con ganas de llorar y de «tirar la toalla». Este programa se centrará en usted, en el cuidador, en cómo resuelve las distintas situaciones, en cómo maneja los pensamientos, sentimientos y reacciones motivados por el hecho de tener que cuidar a un familiar.

Comprendemos que ser cuidador no es nada fácil, es muy agobiante, dura mucho tiempo y en ocasiones llega a ser insoportable. Por eso las propuestas y sugerencias de esta Guía se centrarán en enseñarle a cómo manejar mejor la situación para que sea lo menos sobrecargante posible, para que no le sobrepase de tal manera que le haga reaccionar demasiado mal, sentirse demasiado agobiado o pensar que ya nada de lo que haga puede mejorar su situación o la de su ser querido.

### ¿Qué queremos enseñarle en esta Guía?

Queremos enseñarle a sentirse mejor y para ello le vamos a transmitir una serie de habilidades que le ayuden a manejar sus pensamientos, sus sentimientos y sus reacciones. Aprenderá cómo manejar la tensión y el estrés.

Nuestra experiencia previa y los distintos estudios realizados en diversas partes del mundo avallan que este tipo de enfoque puede ser muy útil para los cuidadores de personas mayores dependientes, que viven en una situación que tiende a prolongarse bastante en el tiempo, que tiende a ser una situación de estrés crónico. Pero lo cierto es que para que sea de utilidad es necesario que el cuidador se dé algo de tiempo, es decir, que durante un tiempo pueda practicar las distintas estrategias propuestas para poder llegar a manejarlas correctamente.

### ¿Qué esperamos de usted?

Esperamos que se comprometa activamente con el programa propuesto. Es necesario reservar algo de tiempo cada semana para poder llevar a cabo las distintas tareas que se le proponen en

esta Guía. Esperamos que lea y practique cada una de las semanas en el orden, porque en cada semana se repasa el material presentado en la semana anterior. NO SE SALTE NINGUNA SEMANA DE TRABAJO Y NO DEJE NINGUNA SIN LEER. DÉSE A SÍ MISMO EL TIEMPO SUFICIENTE ENTRE LA LECTURA DE UNA SEMANA Y OTRA. ASÍ TENDRÁ LA POSIBILIDAD DE PRACTICAR LOS EJERCICIOS Y DE IR ASIMILANDO LOS CONCEPTOS. No conviene leer esta Guía rápidamente del principio a fin, como una novela, es mejor que dedique una semana a cada una de los materiales semanales y sus ejercicios.

Esta Guía es para usted, para que la subraye y escriba en ella, para que la lea y la relea tantas veces como lo desee. Tenga siempre a mano un bolígrafo o un lápiz cuando esté leyendo los materiales de este programa. Conteste a todas las preguntas que se le planteen en la Guía y realice todos los ejercicios que se le propongan hacer.

Esta es una Guía de autoayuda, lo cual quiere decir que usted debe prepararse para trabajar bastante. No se pueden conseguir mejoras sin practicar. Un cuidador que sea un mero lector pasivo del texto puede resultar decepcionado. No encontrará cambios en su vida.

**LA PRINCIPAL META DEL PROGRAMA ES AYUDARLE A  
AFRONTAR MEJOR SU SITUACIÓN COMO CUIDADOR PARA  
QUE ESTO LE AYUDE A SENTIRSE MEJOR.**

Para conseguir lo anterior vamos a trabajar sobre:

- A) Cómo nuestros pensamientos influyen en cómo nos sentimos;
- B) Cómo nuestras reacciones, esto es, lo que nosotros hacemos o dejamos de hacer, también influyen en cómo nos sentimos, y
- C) Cómo manejar nuestros pensamientos y comportamientos para que nos ayuden a sentirnos mejor.

Sus pensamientos y sus reacciones están íntimamente ligados a cómo usted se siente, por eso vamos a trabajar distintas habilidades y estrategias que le ayuden a sentirse mejor, modificando alguno de sus pensamientos y reacciones que contribuyen a que se encuentre mal y afianzando aquellos otros que le ayudan a encontrarse bien. Uno de los pensamientos en los que se insistirá bastante a lo largo de esta Guía, porque nos ayuda a encontrarnos mejor, es la idea de que usted tiene el derecho de cuidarse a sí mismo y a pedir ayuda a otras personas. Asimismo insistiremos en una serie de acciones que le ayuden precisamente a que usted se cuide y a que usted pueda pedir y recibir ayuda de otros a pesar de lo complicado que esto puede resultar en ocasiones.

Sentirse tenso, desanimado, más irritado de lo normal... son sentimientos muy comunes en los cuidadores. Es natural sentirse así. En sí mismos estos sentimientos no son negativos. Si no sintiésemos seríamos como una mesa o como una silla que «ni sienten, ni padecen», pero lo cierto es que somos personas humanas. Estos sentimientos resultan negativos cuando son:

- Más intensos . . . . . de lo normal
- Más duraderos . . . . . de lo habitual
- Más frecuentes . . . . . de lo corriente

Es entonces cuando conviene ocuparse de ellos para disminuir su intensidad (reducir la fuerza con la que se presentan), su duración (reducir el tiempo que aparecen) o su frecuencia (reducir las veces en las que están presentes). Tener sentimientos no es en sí mismo perjudicial; es el carácter, la intensidad, la duración o la frecuencia de esos sentimientos los que pueden generar dificultades.

## 2. UN CHEQUEO DE SU ESTADO

Antes de comenzar, le sugerimos hacer una pequeña evaluación de su estado actual. Se trata simplemente de tener una valoración de cómo se siente y de cómo le afecta la situación de cuidado en la que está envuelto. Lo único que tendrá que hacer es responder a una serie de cuestiones que le vamos planteando a continuación. Una vez completadas todas las preguntas le daremos las claves para interpretarlas, y le indicaremos cuál es su situación tomando como referencia o criterio de comparación a otras personas de nuestro entorno.

No se preocupe por si lo hace bien o mal; en ninguno de los casos existen respuestas correctas o incorrectas, buenas o malas. No se trata de un examen en el que hay que dar con la solución, sino tan sólo de conocer, de que usted conozca, cómo se encuentra, y todos somos capaces de contar lo que sentimos, lo que nos pasa.

### ¿Me siento agobiado por el cuidado?

A continuación se presenta una lista de frases que reflejan cómo se sienten algunas personas cuando cuidan a otra persona. Después de leer cada frase, indique con qué frecuencia se siente usted de esa manera, escogiendo entre NUNCA, CASI NUNCA, A VECES, FRECUENTEMENTE y CASI SIEMPRE.

- 1 = NUNCA
- 2 = CASI NUNCA
- 3 = A VECES
- 4 = FRECUENTEMENTE
- 5 = CASI SIEMPRE

CON QUÉ FRECUENCIA (rodee con un círculo la opción elegida).

	NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	CASI SIEMPRE
1. ¿Siente usted que su familiar solicita más ayuda de la que realmente necesita?	1	2	3	4	5
2. ¿Siente usted que, a causa del tiempo que gasta con su familiar, ya no tiene tiempo suficiente para usted mismo?	1	2	3	4	5
3. ¿Se siente estresada/o al tener que cuidar a su familiar y tener además que atender otras responsabilidades? (Ej.: con su familia o en el trabajo).	1	2	3	4	5
4. ¿Se siente avergonzada/o por el comportamiento de su familiar?	1	2	3	4	5
5. ¿Se siente irritada/o cuando está cerca de su familiar?	1	2	3	4	5
6. ¿Cree que la situación actual afecta a su relación con amigos u otros miembros de su familia de una forma negativa?	1	2	3	4	5
7. ¿Siente temor por el futuro que le espera a su familiar?	1	2	3	4	5
8. ¿Siente que su familiar dependen de usted?	1	2	3	4	5
9. ¿Se siente agotada/o cuando tiene que estar junto a su familiar?	1	2	3	4	5
10. ¿Siente usted que su salud se ha visto afectada por tener que cuidar a su familiar?	1	2	3	4	5
11. ¿Siente que no tiene la vida privada que desearía a causa de su familiar?	1	2	3	4	5
12. ¿Cree usted que su vida social se ha resentido por cuidar a su familiar?	1	2	3	4	5
13. ¿Se siente incómoda/o por invitar a amigos a casa a causa de su familiar?	1	2	3	4	5
14. ¿Cree que su familiar espera que usted le cuide, como si fuera la única persona con la que pudiera contar?	1	2	3	4	5
15. ¿Cree usted que no dispone de dinero suficiente para cuidar a su familiar, además de sus otros gastos?	1	2	3	4	5
16. ¿Siente que no va a ser capaz de cuidar a su familiar durante mucho más tiempo?	1	2	3	4	5
17. ¿Siente que ha perdido el control sobre su vida desde que la enfermedad de su familiar se manifestó?	1	2	3	4	5
18. ¿Desearía poder encargar el cuidado de su familiar a otra persona?	1	2	3	4	5
19. ¿Se siente insegura/o acerca de lo que debe hacer con su familiar?	1	2	3	4	5
20. ¿Siente que debería hacer más de lo que hace por su familiar?	1	2	3	4	5
21. ¿Cree que podría cuidar a su familiar mejor de lo que lo hace?	1	2	3	4	5
22. En general, ¿se siente muy sobrecargada/o al tener que cuidar a su familiar?	1	2	3	4	5

## ¿Cuál es mi estado de ánimo?

A continuación aparecen varios grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada uno de ellos y señale cuál de las afirmaciones de cada grupo describe mejor sus sentimientos durante la ÚLTIMA SEMANA, INCLUIDO EL DÍA DE HOY. Rodee con un círculo el número que está a la izquierda de la afirmación que haya elegido. Si dentro de un mismo grupo hay más de una afirmación que considere aplicable a su caso, márkela también. Asegúrese de haber leído todas las afirmaciones dentro de cada grupo antes de la elección.

1. 0 No me siento triste.  
1 Me siento triste.  
2 Me siento triste continuamente y no puedo dejar de estarlo.  
3 Me siento tan triste o tan desgraciado que no puedo soportarlo.
2. 0 No me siento especialmente desanimado respecto al futuro.  
1 Me siento desanimado respecto al futuro.  
2 Siento que no tengo que esperar nada.  
3 Siento que el futuro es desesperanzador y que las cosas no van a mejorar.
3. 0 No me siento fracasado.  
1 Creo que he fracasado más que la mayoría de las personas.  
2 Cuando miro hacia atrás, sólo veo fracaso tras fracaso.  
3 Me siento una persona totalmente fracasada.
4. 0 Las cosas me satisfacen tanto como antes.  
1 No disfruto de las cosas tanto como antes.  
2 Ya no obtengo una satisfacción auténtica con las cosas.  
3 Estoy insatisfecho o aburrido de todo.
5. 0 No me siento especialmente culpable.  
1 Me siento culpable en bastantes ocasiones.  
2 Me siento culpable en la mayoría de las situaciones.  
3 Me siento culpable constantemente.
6. 0 Creo que no estoy siendo castigado.  
1 Siento que puedo ser castigado.  
2 Siento que estoy siendo castigado.  
3 Quiero que me castiguen.
7. 0 No me siento descontento conmigo mismo.  
1 Estoy descontento conmigo mismo.  
2 Me avergüenzo de mí mismo.  
3 Me odio.
8. 0 No me considero peor que cualquier otro.  
1 Me autocrítico por mis debilidades o por mis errores.  
2 Continualmente me culpo de mis faltas.  
3 Me culpo por todo lo malo que me sucede.

9. 0 No tengo ningún pensamiento de suicidio.  
 1 A veces pienso en suicidarme, pero no lo haría.  
 2 Desearía suicidarme.  
 3 Me suicidaría si tuviese la oportunidad.
10. 0 No lloro más de lo que solía.  
 1 Ahora lloro más que antes.  
 2 Lloro continuamente.  
 3 Antes era capaz de llorar, pero ahora no puedo, incluso aunque quiera.
11. 0 No estoy más irritado de lo normal en mí.  
 1 Me molesto o irrito más fácilmente que antes.  
 2 Me siento irritado continuamente.  
 3 No me irrito absolutamente nada por las cosas que antes solían irritarme.
12. 0 No he perdido el interés por los demás.  
 1 Estoy menos interesado en los demás que antes.  
 2 He perdido la mayor parte de mi interés por los demás.  
 3 He perdido todo el interés por los demás.
13. 0 Tomo decisiones más o menos como siempre lo he hecho.  
 1 Evito tomar decisiones más que antes.  
 2 Tomar decisiones me resulta mucho más difícil que antes.  
 3 Ya me es imposible tomar decisiones.
14. 0 No creo tener peor aspecto que antes.  
 1 Estoy preocupado porque parezco mayor o poco atractivo.  
 2 Creo que se han producido cambios permanentes en mi aspecto que me hacen parecer poco atractivo.  
 3 Creo que tengo un aspecto horrible.
15. 0 Trabajo igual que antes.  
 1 Me cuesta un esfuerzo trabajar igual que antes.  
 2 Tengo que obligarme para hacer todo.  
 3 No puedo hacer nada en absoluto.
16. 0 Duermo tan bien como siempre.  
 1 No duermo tan bien como antes.  
 2 Me despierto una o dos horas antes de lo habitual y me resulta difícil volver a dormir.  
 3 Me despierto varias horas antes de lo habitual y no puedo volverme a dormir.
17. 0 No me siento más cansado de lo normal.  
 1 Me canso más fácilmente que antes.  
 2 Me canso en cuanto hago cualquier cosa.  
 3 Estoy demasiado cansado para hacer nada.
18. 0 Mi apetito no ha disminuido.  
 1 No tengo tan buen apetito como antes.  
 2 Ahora tengo mucho menos apetito.  
 3 He perdido completamente el apetito.

19. 0 Últimamente he perdido poco peso o no he perdido nada.  
 1 He perdido más de 2 kilos y medio.  
 2 He perdido más de 4 kilos.  
 3 He perdido más de 7 kilos.  
 (SI ESTÁ USTED A DIETA PARA ADELGAZAR MARQUE LA PRIMERA RESPUESTA, ES DECIR, EL 0)
20. 0 No estoy preocupado por mi salud más que lo normal.  
 1 Estoy preocupado por problemas físicos como dolores, molestias, malestar de estómago o estreñimiento.  
 2 Estoy preocupado por mis problemas físicos y me resulta difícil pensar en algo más.  
 3 Estoy tan preocupado por mis problemas físicos que soy incapaz de pensar en cualquier cosa.
21. 0 No he observado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.  
 1 Estoy menos interesado por el sexo que antes.  
 2 Ahora estoy mucho menos interesado por el sexo.  
 3 He perdido totalmente mi interés por el sexo.

## ¿Cuál es mi nivel de tensión?

Lea cada frase y marque la respuesta que más se ajusta a cómo se sintió durante la SEMANA PASADA. No piense mucho las respuestas. Lo más seguro es que si responde de prisa sus respuestas podrán reflejar mejor cómo se encontraba usted durante la semana pasada.

1. Me siento tenso o molesto.
  - 0 Todos los días.
  - 1 Muchas veces.
  - 2 A veces.
  - 3 Nunca.
2. Tengo una gran sensación de miedo, como si algo horrible me fuera a suceder.
  - 0 Totalmente, y es muy fuerte.
  - 1 Sí, pero no es muy fuerte.
  - 2 Un poco, pero no me preocupa.
  - 3 Nada.
3. Tengo la cabeza llena de preocupaciones.
  - 0 La mayoría de las veces.
  - 1 Con bastante frecuencia.
  - 2 A veces, aunque no muy a menudo.
  - 3 Sólo en ocasiones.
4. Puedo estar sentado tranquilamente y sentirme relajado.
  - 0 Siempre.
  - 1 Por lo general.
  - 2 No muy a menudo.
  - 3 Nunca.

5. Tengo una sensación de miedo, como de «aleteo» en el estómago.
  - 0 Nunca.
  - 1 En ciertas ocasiones.
  - 2 Con bastante frecuencia.
  - 3 Muy a menudo.
  
6. Me siento inquieto, como si estuviera continuamente en movimiento.
  - 0 Mucho.
  - 1 Bastante.
  - 2 No mucho.
  - 3 Nada.
  
7. Me asaltan sentimientos repentinos de pánico.
  - 0 Muy frecuentemente.
  - 1 Bastante a menudo.
  - 2 No muy a menudo.
  - 3 Nada.

## ¿Cómo afecta el cuidado a mi vida cotidiana?

Rodee con un círculo el número que mejor describa su situación actual acerca de los aspectos de la vida cotidiana que se señalan a continuación.

### *Trabajo y/o Estudios*

A causa de mis problemas actuales, mi funcionamiento en el trabajo y/o en los estudios se ha visto afectado:

0	1	2	3	4	5
Nada	Casi nada	Poco	Bastante	Mucho	Muchísimo

### *Vida social*

A causa de mis problemas actuales, mi vida social habitual (relaciones de amistad con otras personas) se ha visto afectada:

0	1	2	3	4	5
Nada	Casi nada	Poco	Bastante	Mucho	Muchísimo

### *Tiempo libre*

A causa de mis problemas actuales, mis actividades habituales en los ratos libres (salidas, cenas, excursiones, viajes, práctica deportiva, etc.) se han visto afectadas:

0	1	2	3	4	5
Nada	Casi nada	Poco	Bastante	Mucho	Muchísimo

## Relación de pareja

A causa de mis problemas actuales, mi relación de pareja (o la posibilidad de encontrarla) se ha visto afectada:

0	1	2	3	4	5
Nada	Casi nada	Poco	Bastante	Mucho	Muchísimo

## Vida familiar

A causa de mis problemas actuales, mi relación familiar en general se ha visto afectada:

0	1	2	3	4	5
Nada	Casi nada	Poco	Bastante	Mucho	Muchísimo

## Escala global

A causa de mis problemas actuales, mi vida normal en general se ha visto afectada

0	1	2	3	4	5
Nada	Casi nada	Poco	Bastante	Mucho	Muchísimo

## Ahora, vamos a valorar e interpretar sus respuestas<sup>1</sup>

A la hora de corregir las pruebas es importante que no cambien su elección tras ver la puntuación obtenida. Deje que prevalezca la primera opción.

1. La primera escala (**¿Me siento agobiado por el cuidado?**) nos da información sobre el grado en que la atención a una persona dependiente altera el bienestar físico, psicológico, económico y social del cuidador, esto es, hasta qué punto el cuidador se ve sobrecargado, sobrepasado, superado por el cuidado y todo lo que implica. Cuanto más alta es la puntuación, mayor es el nivel de sobrecarga experimentado por el cuidador. Para conocer su nivel de sobrecarga tan sólo tiene que sumar las puntuaciones rodeadas con un círculo en cada una de las 22 preguntas. De este modo obtendrá una puntuación total que oscilará entre 22 y 110 puntos. Calcule ahora esa suma y traslade la puntuación a la tabla que aparece al final de este apartado.

De manera general se considera que:

- Los cuidadores que obtienen puntuaciones entre 22 y 46 puntos, no presentan sobrecarga, es decir, aunque pueden sentirse algo molestos o ansiosos por la situación de cuidado, no se ven superados por ésta.

<sup>1</sup> **PARA SABER MÁS:** Los instrumentos incluidos en esta sección son cuestionarios de evaluación psicológica habitualmente utilizados por los profesionales y que cuentan con un sólido respaldo científico. En concreto los cuestionarios que aquí se han incluido, son, por orden, los siguientes:

- Escala de carga del Cuidador (CBI) (Zarit, Reever y Bach-Peterson, 1980, en la versión española de Martín *et al.*, 1996).
- Inventario de Depresión de Beck (BDI) (Beck *et al.*, 1961, en la versión española de Vázquez y Sanz, 1997, 1999).
- Escala Hospitalaria de Ansiedad y Depresión (HAD) – Subescala de Ansiedad (Zigmond y Snaith, 1983, en la versión española de Caro e Ibáñez, 1992).
- Escala de Inadaptación, de Echeburúa, Corral y Fernández-Montalvo (2000).

- Los cuidadores que obtienen puntuaciones entre 47 y 55 puntos presentan una sobrecarga leve; es decir, son personas en las que su bienestar comienza a verse afectado por el cuidado.
- Finalmente, los cuidadores que obtienen puntuaciones entre 56 y 110 puntos presentan una sobrecarga intensa. Son personas que se ven claramente superadas por lo que les sucede, que se sienten agobiados e incluso angustiados por la tarea que han de desempeñar.

En la Tabla que aparece al final del apartado, marque con una cruz el rango en el que se encuentra su puntuación en esta escala.

2. La segunda escala (**¿Cuál es mi estado de ánimo?**) nos indica si el estado de ánimo del cuidador se ve afectado por su situación, y en especial si se siente triste, desanimado, desesperanzado... Puntuaciones altas en esta escala indican que es posible que la persona tenga problemas en el estado de ánimo.

Para conocer su nivel en esta escala sume las puntuaciones que ha rodeado con un círculo en cada uno de los grupos de afirmaciones. En caso de haber elegido más de una afirmación dentro de un mismo grupo, sume únicamente la puntuación más elevada de ese grupo. De este modo obtendrá una puntuación que oscilará entre 0 y 63. Calcule ahora esa suma y traslade la puntuación a la tabla que aparece al final de este apartado.

A la hora de interpretar este dato, tenga en cuenta que:

- Puntuaciones entre 0 y 9 indican que la persona no tiene problemas de estado de ánimo, es decir, que no se siente particularmente triste o abatido.
- Puntuaciones entre 10 y 18 indican la aparición de ciertos sentimientos de tristeza que podrían suponer problemas leves en el estado de ánimo.
- Puntuaciones entre 19 y 29 indican que los sentimientos anteriores se presentan con una mayor intensidad y pueden suponer problemas moderados en el estado de ánimo.
- Por último, puntuaciones entre 30 y 63 indican profundos sentimientos de tristeza y abatimiento que se relacionan con problemas intensos en el estado de ánimo.

En la tabla que aparece al final del apartado, marque con una cruz el rango en el que se encuentra su puntuación en esta escala.

3. La tercera de las pruebas (**¿Cuál es mi nivel de tensión?**) indica el grado de tensión y ansiedad que está experimentando en su vida. Cuanto más altas son las puntuaciones en la escala, mayor es la ansiedad que la persona experimenta.

El cálculo de las puntuaciones de esta escala es un poco más complejo, pero no tiene grandes dificultades. Lo vamos a hacer en cuatro pasos:

- Primero, sume las puntuaciones de las preguntas 4 y 5 (la suma tiene que oscilar entre 0 y 6).
- Segundo, para las preguntas 1, 2, 3, 6 y 7, haga la siguiente transformación:
  - Si la puntuación es 0, transfórmela en un 3.
  - Si la puntuación es 1, transfórmela en un 2.
  - Si la puntuación es 2, transfórmela en un 1.
  - Si la puntuación es 3, transfórmela en un 0.

Anote las puntuaciones transformadas junto a cada una de las preguntas.

- Tercero, sume las puntuaciones transformadas de las preguntas 1, 2, 3, 6 y 7 (tenga en cuenta que la suma ha de oscilar entre 0 y 15).
- Y cuarto, sume los resultados de las dos sumas anteriores, esto es, la obtenida en el primer paso y la del tercer paso (tenga en cuenta que la suma total ha de oscilar entre 0 y 21).

SUMA PUNTUACIONES PREGUNTAS 4 Y 5	
SUMA PUNTUACIONES TRANSFORMADAS PREGUNTAS 1, 2, 3, 6 Y 7	
<b>SUMA TOTAL</b>	

Una vez obtenida esa suma, traslade la puntuación a la tabla que aparece al final de este apartado.

A la hora de interpretar este dato, tenga en cuenta que:

- Puntuaciones entre 0 y 7 indican que la persona no tiene problemas de ansiedad, es decir, que no se siente particularmente tensa, nerviosa o ansiosa.
- Puntuaciones entre 8 y 10 indican niveles de tensión que podrían implicar problemas de ansiedad.
- Puntuaciones entre 11 y 21 indican niveles de tensión elevados indicativos de la presencia de problemas de ansiedad.

En la tabla que aparece al final del apartado, marque con una cruz el rango en el que se encuentra su puntuación en esta escala.

4. Por último, la cuarta de las escalas (**¿Cómo afecta el cuidado a mi vida cotidiana?**) permite conocer el grado en que se encuentran afectadas las diversas áreas de la vida del cuidador por el hecho de serlo. Cuanto más alta es la puntuación en la escala, mayor es el grado de afectación, esto es, el cuidado supone una mayor alteración en la vida del cuidador.

Para conocer en qué medida el cuidado influye en su vida, sume las puntuaciones que ha rodeado con un círculo en cada una de las afirmaciones. De este modo obtendrá una puntuación total que oscilará entre 0 y 30. Calcule ahora esa suma y traslade la puntuación a la tabla que aparece al final de este apartado.

Para entender lo que estas puntuaciones significan, tenga en cuenta que:

- Puntuaciones entre 0 y 11 indican buenos niveles de adaptación en su los distintos ámbitos de su vida. Es decir, el cuidado no parece influir con demasiada fuerza en su vida cotidiana.
- Puntuaciones entre 12 y 30 indican dificultades en la adaptación en distintos ámbitos; esto es, su vida cotidiana se ve significativa y negativamente influida por el cuidado y todo lo que implica.

En la tabla que aparece al final del apartado, marque con una cruz el rango en el que se encuentra su puntuación en esta escala.

¿Me siento agobiado por el cuidado?	PUNTUACIÓN TOTAL (22-110)		
	NIVEL DE SOBRECARGA	Ausencia de sobrecarga (22-46)	
		Sobrecarga leve (47-55)	
		Sobrecarga intensa (56-110)	
¿Cuál es mi estado de ánimo?	PUNTUACIÓN TOTAL (0-63)		
	PROBLEMAS ESTADO DE ÁNIMO	Sin problemas de estado de ánimo (0-9)	
		Problemas leves de estado de ánimo (10-18)	
		Problemas moderados de estado de ánimo (19-29)	
		Problemas severos de estado de ánimo (30-63)	
¿Cuál es mi nivel de tensión?	PUNTUACIÓN TOTAL (0-21)		
	PROBLEMAS DE ANSIEDAD	Sin problemas de ansiedad (0-7)	
		Posibles problemas de ansiedad (8-10)	
		Problemas de ansiedad (11-21)	
¿Cómo afecta el cuidado a mi vida cotidiana?	PUNTUACIÓN TOTAL (0-30)		
	PROBLEMAS DE ADAPTACIÓN	Buen nivel de adaptación (0-11)	
		Problemas de adaptación (12-30)	

Esta tabla le permite tener una visión general de su estado actual y de las áreas más afectadas. Si obtiene puntuaciones máximas en varias de las escalas, sería recomendable que buscara ayuda profesional.

**¡ATENCIÓN! LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN ESTOS CUESTIONARIOS Y ESCALAS NO TIENEN UN VALOR DIAGNÓSTICO, ES DECIR, NO LE DIAGNOSTICAN NINGÚN PROBLEMA EMOCIONAL, TAN SÓLO OFRECEN UNA ORIENTACIÓN DE CÓMO SE ENCUENTRA USTED EN ESTOS MOMENTOS. RECUERDE QUE EL DIAGNÓSTICO DE UN PROBLEMA O ENFERMEDAD TAN SÓLO LO PUEDE REALIZAR UN PROFESIONAL DE LA SALUD.**

### 3. APRENDER A CONTROLAR EL NERVIOSISMO Y LA TENSIÓN: ENTRENAMIENTO EN CONTROL DE LA RESPIRACIÓN

Seguro que usted se da cuenta cuando sus seres queridos (padre, madre, esposo, esposa, hijos, hijas...) están nerviosos antes de que se lo digan.

¿Cómo nota que \_\_\_\_\_ (ponga el nombre del ser querido que prefiera) se siente nervioso sin que se lo diga?

---



---



---

Efectivamente se lo notamos en cómo se mueve, en cómo habla, en cómo está su cara o su cuerpo, etc. De hecho cuando estamos tensos «por dentro» nuestro cuerpo también se encuentra tenso. Hay una relación entre la tensión interior y la tensión exterior o corporal.

No todos notamos la tensión corporal en los mismos sitios; hay gente que cuando está nervioso nota como un nudo en el estómago, otros una opresión en el pecho que casi no les deja respirar, otros notan tensa la mandíbula, hay quienes se ponen rojos, otros sienten muy tenso las cervicales, etc. ¿Dónde nota usted en su cuerpo que se encuentra nervioso?

---



---



---

De la misma manera que cuando uno está tenso su cuerpo se encuentra tenso, también es verdad que cuando nuestro cuerpo está relajado también nosotros nos sentimos más relajados. Por ello vamos a aprender un método sencillo de control de la respiración que puede usar para relajarse cuando observe alguna de las señales de tensión.

Cuando uno está nervioso es más difícil que aprenda cosas nuevas. Por eso, queremos enseñarle esta técnica en los momentos en los que está más tranquilo para que usted la aprenda bien y pueda luego aplicarla cuando se sienta tenso o nervioso. Recuerde usted, por ejemplo, cuando comenzó a cocinar sus primeros platos, o cuando conducía el coche las primeras veces... cómo necesitaba «poner los cinco sentidos» en lo que hacía. Tenía que esforzarse mucho en que las cosas le saliesen bien. Además si estaba más nervioso que de costumbre por cualquier razón aún costaba más hacer las tareas correctamente. Sin embargo con el paso del tiempo parece que las cosas salen solas. Lo mismo se trata de hacer con el control de la respiración: practicarlo muchas veces y en situaciones en las que uno se encuentra más o menos tranquilo para aprenderlo bien y que luego se pueda poner en práctica cuando uno lo necesita, cuando uno se encuentre nervioso.

Vamos a practicar ejercicios de respiración durante todas las semanas de este programa. Le pedimos que practique los ejercicios en casa para que pueda controlar su tensión mientras cuida a su familiar.

Son tres ejercicios diferentes que tienen como objetivos generales:

- a) Conseguir una respiración profunda (abdominal, ventral o estomacal) que utilice los pulmones en toda su capacidad funcional.
- b) Regular el ritmo de inspiración (toma de aire)- espiración (expulsión de aire).

Le presentamos a continuación los tres ejercicios. Sólo cuando consiga dominar un ejercicio debe pasar al siguiente. Si no ha conseguido el objetivo del ejercicio durante la semana, insista en él hasta alcanzarlo.

Cuando vaya a practicar un ejercicio de control de la respiración pónganse lo más cómodo(a) posible (sentado en un sofá, tumbado en la cama, etc.). Desabróchese el pantalón o la falda si nota que le oprimen. Las primeras veces conviene practicar el ejercicio tumbado, pues así resulta más sencillo. Luego se puede practicar sentado o de pie (como más cómodo se encuentre uno). Al principio conviene que practique los distintos ejercicios escuchando el CD de respiración que se encuentra entre los materiales de esta Guía.

## Ejercicio 1

Objetivo: Conseguir que el aire inspirado se dirija a la parte inferior de los pulmones (respiración diafragmática inferior).

### *Descripción:*

- Colocar una mano sobre el vientre (por debajo del ombligo) y otra sobre el estómago.
- Inspirar el aire lentamente, como si se estuviera disfrutando el perfume de una bella flor.
- En cada inspiración, dirigir el aire a llenar a la parte inferior de los pulmones, de modo que se mueva la mano colocada sobre el vientre y no la colocada sobre el estómago o el pecho.

### *Consideraciones prácticas:*

- Puede ayudar intentar hinchar la parte inferior del tronco contra la ropa.
- No se debe forzar la respiración ni hacerla más rápida.
- Si se tienen problemas para observar cómo la mano se mueve aconsejamos que se acueste y se coloque un libro sobre el ombligo. Inspirar por la nariz y observar que el libro se levanta. Exhalar lenta y gradualmente, el libro bajará de esa misma manera.
- Duración 2-4 minutos, seguidos de un descanso de 2 min. Se repite 3-4 veces.

## Ejercicio 2

Objetivo: Conseguir una espiración completa, regular y lenta.

### *Descripción:*

- Colocar una mano sobre el vientre (por debajo del ombligo) y otra sobre el estómago.

- Efectuar una inspiración tal y como se ha aprendido en el ejercicio anterior.
- A continuación, comenzar la espiración cerrando bastante los labios (de este modo el aire produce un leve ruido al salir, que sirve de información para ir ajustando el ritmo de la espiración). Expulse el aire poco a poco, de manera constante, como quien sopla sobre la llama de una vela sin querer apagarla de golpe.

#### *Consideraciones prácticas:*

- Para conseguir una espiración más completa es útil tratar de silbar cuando considere que llega al final de la espiración, forzando así la expulsión del aire residual.
- También puede ser aconsejable elevar los hombros (como si se encogieran) en los momentos finales de la espiración, lo que ayuda a eliminar el aire de la parte superior de los pulmones.
- Duración 2-4 minutos, seguidos de un descanso de 2 min. Se repite 3-4 veces.

## Ejercicio 3

Objetivo: Conseguir una adecuada alternancia respiratoria.

#### *Descripción:*

- Igual que el ejercicio 2 pero sin marcar los tres tiempos de inspiración (inspirar, retener, espirar). Se realiza la respiración como un continuo.
- Se van eliminando los sonidos que acompañan a la espiración.

#### *Consideraciones prácticas:*

- Conviene vigilar que se siga manteniendo la inspiración ventral (esto es, de la parte inferior de los pulmones).
- Duración 2-4 minutos, seguidos de un descanso de 2 min. Se repite 3-4 veces.

Para que pueda ver cómo están funcionando estos ejercicios, queremos que apunte el nivel de tensión que usted esté sintiendo antes de comenzar la práctica de respiración. Queremos también que apunte su nivel de tensión otra vez después del ejercicio. Para realizar estas anotaciones utilizará el *Diario de Respiración: Evaluación de la Tensión* que se presenta en las páginas siguientes.

Las puntuaciones más bajas corresponden a situaciones en las que usted se siente más relajado y las más altas corresponden a aquellas en las que se encuentra más tenso. De este modo anotará un número entre 0 y 10, teniendo en cuenta que:

- 0 indica que no se siente tenso/a en absoluto.
- 10 indica que se encuentra extremadamente tenso/a.

Los pasos a dar para practicar este ejercicio de respiración son los siguientes:

1. Primero escriba el número que representa su tensión actual.
2. Luego realice el ejercicio de respiración.

3. Para terminar evalúe su tensión después de practicar el método de respiración.

Además de estos ejercicios usted puede seguir aplicando todas aquellas estrategias o métodos que le ayuden a sentirse más calmado, ya sean escuchar música, pensar en algo agradable, dar un paseo, hacer ejercicios de yoga...

## 4. TAREA PARA COMPLETAR ANTES DE LA 2.<sup>a</sup> SEMANA

PRACTIQUE LA RESPIRACIÓN UNA VEZ AL DÍA todos los días de esta semana. TAN SÓLO LE COSTARÁ 10 MINUTOS, y le ayudará a eliminar la tensión.

Durante esta semana realice únicamente el primero de los ejercicios de respiración con el objetivo de conseguir que el aire inspirado se dirija a la parte inferior de los pulmones (respiración diafragmática inferior).

Use el *Diario de Respiración* de las próximas páginas para evaluar su nivel de tensión cada día. Recuerde anotar su tensión antes y después de realizar el ejercicio de respiración. Por favor, incluya comentarios-observaciones cada vez que practique el método de respiración. Tiene entre el material un ejemplo de diario de respiración relleno para ayudarle en caso de duda.

A veces es fácil olvidarse de hacer los ejercicios o no encontrar tiempo porque está muy ocupado. Puede serle útil que busque alguna manera de recordarse que conviene hacer el ejercicio (por ejemplo, con una nota en la mesilla de noche, o poniendo la alarma en la agenda del teléfono móvil). Aunque no es nada fácil encontrar tiempo cuando uno es cuidador, ni siquiera diez minutos, trate de ser creativo para encontrarlo (por ejemplo, al anochecer, cuando el familiar está en la siesta, etc.). Pensando en su horario, ¿cuándo es el mejor momento para practicar la respiración? Conteste a esta pregunta en este momento.

MI MEJOR MOMENTO ES \_\_\_\_\_

Como todas y cada una de las semanas, hay una serie de materiales que usted ha ido leyendo y con los que ha ido practicando y que tienen que ver con los temas tratados en esta semana. Conviene que lea y practique los materiales de la primera semana, a lo largo de los siete días semanales, para asimilar mejor los conceptos.

**LAS ACTIVIDADES RECOMENDADAS HASTA AHORA LO PREPARAN PARA EL TRABAJO EN LAS SEMANAS QUE SIGUEN. ES IMPORTANTE HACERLAS ANTES DE CONTINUAR CON LOS MATERIALES Y EJERCICIOS DE LA PRÓXIMA SEMANA.**

## Diario de respiración: evaluación de tensión

Escriba, por favor, la fecha de cada día de la semana. En cada fila apunte la hora en la que comenzó a practicar la respiración y la tensión que sentía antes del ejercicio de respiración. Al concluir la respiración apunte la hora y la tensión que sentía en ese momento. Tiene una casilla para escribir todas las observaciones que le parezcan oportunas.

FECHA	Hora de inicio	TENSIÓN INICIO (0-10)	Hora de terminar	TENSIÓN FINAL (0-10)	OBSERVACIONES

## Diario de respiración: evaluación de tensión (ejemplo)

Nombre: Fernando López

Semana: 1.<sup>a</sup>

FECHA	Hora de inicio	TENSIÓN INICIO (0-10)	Hora de terminar	TENSIÓN FINAL (0-10)	OBSERVACIONES
21-X	15,35	8	15,45	5	Me ha costado mucho ponerme a hacer el ejercicio. Me distraía con cualquier cosa.
22-X	15,00	8	15,10	4	Pienso que no voy a ser capaz de respirar con el abdomen.
23-X	15,05	7	15,15	2	Voy controlando el ejercicio. Veo que mi tripa se hincha antes que mi pecho.
24-X	15,15	7	15,25	5	Me distraigo bastante con los ruidos que oigo; no me concentro bien.
25-X	19,05	8	19,15	4	Hoy vino una visita y no pude hacer el ejercicio a la hora de costumbre.
26-X	15,00	6	15,10	2	Le digo a mi hija que pruebe ella también.
27-X	22,10	7	22,20	3	Hice el ejercicio tranquilamente al final del día.

## 5. RESUMEN DE LA 1.<sup>a</sup> SEMANA

En esta semana se le informó sobre las metas de este programa dirigido a personas que, como usted, cuidan a un familiar en su propia casa. Esencialmente queremos contribuir a que usted haga frente mejor a su situación como cuidador a fin de que esto le ayude a sentirse bien.

A continuación usted mismo realizó una evaluación sobre cuál era su estado de ánimo, sus niveles de tensión y carga y su funcionamiento cotidiano, con objeto de conocerse mejor.

También se insistió en la relación que hay entre la tensión corporal y el encontrarse emocionalmente tenso y se ha comenzado a practicar un ejercicio de respiración que le ayudará a relajarse. La práctica de este sencillo ejercicio nos hará poder controlar mejor nuestro nivel de activación.

Por último, hemos introducido una hoja, el *Diario de respiración: evaluación de la tensión*, para comprobar la evolución de la tensión, antes y después de practicar la respiración en casa.

*2<sup>a</sup>*  
SEMANA

Fuentes de tensión y frustración del cuidador;  
Los Derechos del cuidador

### OBJETIVOS DE LA SEMANA

- Mejorar el conocimiento de las causas de su frustración y su tensión.
- Conocer los derechos que cada persona tiene como cuidador.
- Aprender a reconocer los sentimientos y a identificar sus causas.

### CONTENIDOS DE LA SEMANA

- Explicación de las diversas razones por las que se siente frustrado y enfadado en su papel de cuidador.
- Información de sus derechos como cuidador.
- Explicación de los factores que influyen en los sentimientos.

### TAREAS DE LA SEMANA

- Lectura de los diversos materiales escritos.
- Identificación de sentimientos y de sus causas.
- Entrenamiento en control de la respiración y registro de las prácticas del mismo en el *Diario de respiración*.

# 1. REVISIÓN DE LAS TAREAS DE LA SEMANA ANTERIOR

SI NO HAN PASADO SIETE DÍAS DESDE QUE COMENZÓ A TRABAJAR LOS MATERIALES DE LA PRIMERA SEMANA, ESPERE ANTES DE LEER LOS MATERIALES DE ESTA SEGUNDA SEMANA. COMO ES BASTANTE TRABAJO, RECOMENDAMOS VIVAMENTE NO HACER MÁS ACTIVIDADES DE LAS PROPUESTAS PARA CADA SEMANA.

**Diario de ejercicios de respiración:** Por favor, revise su tarea de la semana pasada, que consistió esencialmente en practicar el primer ejercicio de respiración. Mire su *Diario de Respiración* de la semana pasada y trate de pensar en qué clase de obstáculos tuvo, como por ejemplo, el no tener tiempo para realizar el ejercicio, no saber muy bien cómo practicar el ejercicio, no poder concentrarse en la práctica de la respiración, sentirse incómodo cuando practicaba la respiración o cuando hacía la evaluación de la tensión antes y después de cada ejercicio de respiración...

Debe tratar de resolver estos problemas lo antes posible. Trate de ser creativo en la búsqueda de soluciones. Si no ha encontrado tiempo para practicar, una posible solución puede ser el esforzarse en practicar siempre la respiración en el mismo momento (por ejemplo, después de la comida); si no se ha concentrado, puede ayudarse escuchando una música tranquila; si se siente incómodo porque tiene familiares cerca cuando practica la respiración váyase a algún dormitorio donde pueda estar más tranquilo, etc.

# 2. FUENTES DE TENSION DEL CUIDADOR

Es muy normal que las personas que cuidan a seres queridos durante largos periodos de tiempo, se sientan tensas e irritadas a causa de lo mucho que tiene que hacer para atender bien al familiar. ¿Recuerda alguna ocasión en la que usted se haya sentido tenso o irritado? Descríbalas

- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Existen muchas causas o fuentes de tensión o de irritación, vamos a comentar alguna de ellas para ver si le han ocurrido a usted:

## A) Situaciones:

Hay una serie de situaciones que pueden estar fuera de nuestro control y que contribuyen a encontrarnos tensos y enfadados. Así, por ejemplo, es fácil encontrarse especialmente tenso cuando uno no puede obtener o hacer algo que cree que es importante.

### Ejemplos:

*«Ha sido un día repleto de incidentes e imprevistos.»*

*«Necesitaría una plaza en el Centro de Día pero la lista de espera es larguísima.»*

*«Justo cuando acababa de limpiarle se ha quitado el pañal y lo ha ensuciado todo.»*

*«La chica que tengo para ayudarme me acaba de llamar para decirme que ya no puede seguir viniendo.»*

## B) Pensamientos:

Otra causa de tensión puede ser nuestros propios pensamientos y creencias sobre lo que está ocurriendo. Por ejemplo, uno puede creer que debería atender él solo a su familiar sin «molestar» a otros y sentirse mal cuando piensa que no va a poder seguir haciéndolo durante mucho más tiempo; o justo lo contrario, un cuidador piensa que los demás familiares deberían de colaborar más en las atenciones al enfermo y sentirse profundamente molesto cuando ellos no lo hacen; o uno puede tener una idea de que debería haber justicia en la vida y luego pensar sobre lo mal repartido que está el mundo y en la injusticia de tener que soportar la carga del cuidado. También uno puede sentirse muy frustrado cuando piensa que el enfermo hace cosas a propósito para enfadarle, que podría hacer las cosas si quisiese pero no le da la gana hacerlas, o cuando uno cree que con el cuidador es precisamente con quien peor se comporta.

### Ejemplos:

*«Es terrible, No voy a poder aguantar mucho esta situación.»*

*«No voy a poder arreglármelas yo sola y voy a tener que molestar a los demás.»*

*«Estoy sola en esto. Nadie me ayuda.»*

*«¿Por qué todo me pasa a mi?»*

*«Haga lo que haga nunca está a gusto. No vale la pena esforzarme.»*

«Lo está haciendo a propósito para enfadarme. Debería reconocer lo mucho que yo hago por él.»

«¡Es cariñosa con todo el mundo menos conmigo!»

«Quiero morirme. No aguanto más, ya me da igual todo.»

## C) Acciones:

Por último, la tensión puede originarse o incrementarse si uno hace cosas que no contribuyen a calmarse sino todo lo contrario. Así, por ejemplo, si uno no sabe cómo comunicar sus sentimientos de manera serena y tranquila, puede que haga dos cosas, bien que reprima pasivamente (lo que habitualmente llamamos «quedarse las cosas para uno mismo» sin decir ni hacer nada), o bien que se desahogue, comportándose de manera agresiva (dando voces, respondiendo de mala manera, etc.). Ninguna de estas dos conductas o acciones (ni guardarse todo para uno mismo, ni reaccionar violentamente) es particularmente buena para encontrarnos más calmados.

### Ejemplos:

«No digo nada porque sino es aun peor.»

«La próxima vez que haga esto te estampo contra la pared.»

¿Ha visto si alguna de estas causas de tensión o irritación se han dado en su caso? ¿Cuáles?

---

---

---

---

Nuestro deseo es ayudarle a manejarse correctamente cuando estas cosas ocurran. Una manera de controlar su tensión o irritación es relajarse, a través de la respiración, como está aprendiendo.

Por otra parte, a continuación se le presentan una serie de recomendaciones en forma de derechos. Reléalas hasta que se le queden bien grabadas, pues pueden ayudarle a entender y afrontar mejor las tensiones originadas durante el desempeño del cuidado de su ser querido.

### 3. EL DOCUMENTO DE LOS DERECHOS DEL CUIDADOR

YO TENGO DERECHO A:

- Cuidar de mí mismo, dedicando tiempo y haciendo actividades simplemente para mí sin sentimientos de culpa o de miedo y sin autocrítica.
- Mantener facetas de mi propia vida que no incluyan a la persona a la que cuido, justo como lo haría si esa persona estuviera sana.
- Experimentar sentimientos negativos (tristeza, rabia o enfado) por ver enfermo o estar perdiendo a un ser querido.
- Resolver por mí mismo aquello que sea capaz y a preguntar y pedir ayuda a otras personas para resolver aquello que no comprendo, reconociendo los límites de mi propia resistencia y fuerza.
- Ser tratado con respeto por aquellos a quienes pido consejo y ayuda.
- Cometer errores y ser disculpado por ello.
- Ir aprendiendo poco a poco, pues nadie lo sabe todo y se necesita tiempo para ir aprendiendo las cosas nuevas.
- Admitir y expresar sentimientos, tanto positivos como negativos.
- Decir «no» ante demandas excesivas, inapropiadas o poco realistas.
- Seguir desarrollando mi propia vida y disfrutando de ella.
- Rechazar cualquier intento que haga la persona cuidada para manipularme haciéndome sentir culpable o deprimido.
- Estar orgulloso por la labor que desempeño y aplaudir el coraje que tengo que reunir muchas veces para satisfacer las necesidades de la persona de la que cuido.
- Ser yo mismo ...

*(Añada otros derechos, si lo desea)*

**¡RELEA ESTA LISTA TODAS LAS VECES QUE SEA PRECISO!**

## 4. APRENDER A IDENTIFICAR LOS SENTIMIENTOS

¿Cómo diría que se encuentra en este momento? ¿Cómo es su estado de ánimo?

---

---

¿Recuerda si ha cambiado su forma de sentirse desde que es cuidador? En general, ¿ha mejorado o ha empeorado?

---

---

Sentirse desanimado o con pérdida de interés, sin ganas de hacer nada (a veces sin saber por qué), sentirse abrumado y sin energía son algunos de los sentimientos que a veces se presentan en los cuidadores. ¿Se ha sentido usted alguna vez así desde que es cuidador? En caso afirmativo, explique brevemente cómo se siente en esos momentos de desánimo y qué cosas suele hacer o dejar de hacer.

---

---

También puede que haya ocasiones en las que se siente animado, tranquilo y a gusto. ¿Cómo se comporta en esos momentos? ¿Cómo explicaría sus sentimientos de esos momentos con sus propias palabras?

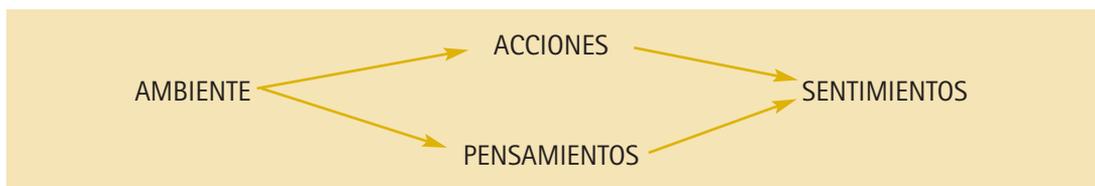
---

---

## 5. COMPRENDIENDO NUESTRO ESTADO DE ÁNIMO

Ciertamente el ambiente, las cosas que nos pasan, influyen en cómo nos sentimos. Pero el ambiente influye en la medida en la que:

- Nosotros hacemos unas cosas u otras ante eso.
- Nosotros pensamos unas cosas u otras sobre lo sucedido.



Veamos cómo nos influye el ambiente:

- Imagínese que le toca la lotería. ¿Cómo se sentiría?

---

- Imagine que recibe la llamada de un amigo con el que no habla desde hace tiempo. ¿Cuál sería su estado de ánimo?

---

- Piense que le acaban de hacer un bonito regalo. ¿Cuál sería su estado de ánimo?

---

- Imagine que hoy es un día soleado. ¿Cuál sería su estado de ánimo? ¿Y si hoy fuese un día nublado?

---

- Imagine que recibe una factura inesperada. ¿Cómo se sentiría?

---

- Piense que hoy tiene que ir al dentista. ¿Cómo se sentiría?

---

- Imagine que le dicen que un amigo se ha puesto gravemente enfermo. ¿Cuál sería su estado de ánimo?

---

Veamos ahora cómo nos influyen nuestros pensamientos. Imagine que está en una fiesta y que le han presentado a Eduardo. Cuando está hablando, Eduardo nunca le mira; de hecho, durante vuestra breve conversación él le mira por encima de los hombros hacia el otro lado de la habitación. Imagínese que piensa: «*Eduardo es un maleducado. Me está insultando al ignorarme*». A continuación tiene cuatro estados de ánimo. Elija el que se ajuste mejor a los sentimientos que usted cree que experimentaría si pensase lo anteriormente descrito:

### POSIBLES EMOCIONES:

**Irritado**

**Triste**

**Nervioso**

**Cariñoso**

Ahora vuelva a imaginar lo mismo, que está en una fiesta y que le han presentado a Eduardo. Cuando está hablando, Eduardo nunca le mira; de hecho, durante vuestra breve conversación él le mira por encima de los hombros hacia el otro lado de la habitación. Imagínese que ahora piensa: «*Eduardo no me encuentra interesante. Aburro a todo el mundo, incluso a los que me acaban de conocer*». Señale el estado de ánimo que usted cree que experimentaría si pensase lo anteriormente descrito, es decir, rodee de entre las siguientes emociones aquella que piensa que usted experimentaría:

## POSIBLES EMOCIONES:

Irritado

Triste

Nervioso

Cariñoso

Por último vuelva a imaginarse que está en la fiesta y que le han presentado a Eduardo. Cuando está hablando, Eduardo nunca le mira; de hecho, durante vuestra breve conversación él le mira por encima de los hombros hacia el otro lado de la habitación. Pero imagínese que ahora piensa: *«Eduardo parece tímido, es de esas personas a las que le cuesta hablar con los desconocidos. Posiblemente está demasiado incómodo para mirarme»*. Señale el estado de ánimo que usted cree que experimentaría si pensase lo anteriormente descrito:

## POSIBLES EMOCIONES:

Irritado

Triste

Nervioso

Cariñoso

Este ejemplo ilustra que una misma situación puede conducir a diferentes estados de ánimo dependiendo de los diferentes pensamientos o interpretaciones que se hagan de lo sucedido. Incluso las situaciones que usted cree que crearían el mismo estado de ánimo en todo el mundo, como perder el trabajo, pueden de hecho conducir a distintos estados de ánimo. ¿Cómo se sentiría una persona que la despiden del trabajo y piensa que es un fracasado? ¿Y el que piensa que no tienen derecho a despedirle y que es una injusticia? ¿Y el que piensa que no le gusta que le despidan, pero que es su oportunidad de encontrar otro trabajo?

---

---

---

Nuestros sentimientos también se ven influidos por las acciones emprendidas ante un determinado acontecimiento. Imagínese que su familiar llega con un ojo morado del Centro de Día y nadie le dice nada, ¿cómo se sentiría si llama al Centro para informarse de lo ocurrido? ¿Y si se dedica exclusivamente a lamentarse por lo ocurrido sin hacer ninguna otra cosa? ¿Y si llama a todos sus conocidos para organizar una protesta en contra de los malos tratos de ese Centro? ¿Y si va a la comisaría para denunciar los malos tratos? ¿Y si llama a su pareja para contarle lo sucedido? ¿Y si...?

En cómo nos sentimos influyen, pues, varios elementos:

- a) *El ambiente*. Habitualmente nos sentimos tristes cuando hace mal tiempo, cuando nos despedimos de un ser querido; nos encontramos a disgusto cuando se presenta una visita inoportuna; parece que se nos cae el mundo encima cuando le diagnostican una enfermedad incurable a un familiar... Pero también es verdad que por lo general nos alegra ver casarse a nuestros familiares; nos sentimos bien cuando nos invitan a su casa unos amigos; somos felices cuando en casa las cosas marchan bien (todos trabajan, todos están bien de salud, etc.).

- b) *Lo que pensamos sobre lo que ocurre.* Nos sentimos tristes cuando pensamos que hemos perdido algo o a alguien. Nos sentimos frustrados cuando pensamos que nuestras expectativas no se han visto cumplidas. Nos sentimos nerviosos cuando pensamos que nos acecha algún peligro. Sentimos rabia cuando creemos que se ha cometido una injusticia...

Ahora imagínese que yo le digo «Realmente me gustas. Creo que eres un persona íntegra». ¿Cómo se sentiría? Algunas personas se sentirían halagadas y felices. Otras, quizá, tristes y culpables. Algunas se sentirían avergonzadas y algunas reaccionarían con cierta rabia y fastidio. ¿Qué explica estas reacciones tan diversas?

El motivo radica en nuestras distintas maneras de pensar acerca del halago. Si se siente a gusto con el cumplido, es probable que piense: «Vaya, le caigo bien a esta persona». Si se siente triste es posible que piense: «Ah, me está diciendo esto únicamente para que me sienta bien. Sólo intenta ser amable conmigo, pero realmente no piensa eso». Si se siente avergonzado quizás piense: «No se por qué lo dice, realmente yo no soy una persona tan valiosa». Si se siente enfadado probablemente piense: «Si me halaga es porque quiere algo de mí, ¿por qué no será más sincero?». En todos los casos el acontecimiento externo es el mismo: el halago. La manera en la que se sienten dependen de lo que piensan sobre el acontecimiento.

- c) *Lo que hacemos.* Normalmente lo que hacemos influye en cómo nos sentimos. Cuando uno discute con una visita inoportuna habitualmente se le queda un «sabor amargo de boca». Cuando uno hace algo que le gusta, como ir al cine, dar un paseo, charlar con los amigos... generalmente se siente bien, a gusto. El resultado de un mismo acontecimiento problemático será distinto si no hacemos nada ante él, o si buscamos ayuda, o si tratamos de dar pasos para solucionarlo, etc.

Antes ha pensado y escrito cómo se siente habitualmente como cuidador. ¿Podría decir en qué medida influye además del ambiente, las cosas que usted piensa y las cosas que usted hace? Ponga ejemplos en los que lo que usted piensa influye en cómo se siente. Asimismo, busque ejemplos en los que sus sentimientos se ven influidos por lo que usted hace

**PENSAMIENTOS QUE INFLUYEN EN MIS SENTIMIENTOS:**

---



---



---

**ACCIONES QUE INFLUYEN EN MIS SENTIMIENTOS:**

---



---



---

**¡RECUERDE!, EL AMBIENTE NOS INFLUYE, PERO EL PODER ESTÁ EN NOSOTROS. PODEMOS CAMBIAR NUESTRAS IDEAS SOBRE LOS COSAS QUE NOS PASAN Y PODEMOS ESCOGER QUÉ HACER EN NUESTRAS VIDAS. ESO NOS DA CONTROL SOBRE NUESTRO ESTADO DE ÁNIMO. APRENDER A ESCOGER LOS ACTIVIDADES APROPIADAS NOS AYUDARÁ A SENTIRNOS MEJOR.**

## 6. TAREA PARA COMPLETAR ANTES DE LA 3.ª SEMANA

Siga practicando la respiración una vez al día todos los días de esta semana. Recuerde que tan solo le cuesta 10 minutos.

Durante esta semana realice el ejercicio de respiración que corresponda. Si ya ha conseguido los objetivos del primer ejercicio, pase al segundo, de lo contrario insista en el primero hasta conseguir dominarlo.

Use el *Diario de Respiración* de la próxima página para evaluar su nivel de tensión cada día. Recuerde anotar su tensión antes y después de realizar el ejercicio de respiración.

Como el resto de las semanas, se le han presentado una serie de materiales a leer y trabajar. Conviene que los lea y los trabaje a lo largo de una semana completa para asimilar mejor los conceptos.

**PASE AL MENOS UNA SEMANA CON ESTOS MATERIALES, PUES LLEVA TIEMPO ASIMILAR NUEVAS IDEAS Y APLICARLAS A SU VIDA**

### Diario de respiración: evaluación de tensión

FECHA	Hora de inicio	TENSIÓN INICIO (0-10)	Hora de terminar	TENSIÓN FINAL (0-10)	OBSERVACIONES

## 7. RESUMEN DE LA 2.<sup>a</sup> SEMANA

En esta semana obtuvo información básica sobre las diferentes razones por las cuales nos sentimos frustrados y enfadados en nuestro papel de cuidador. Estas razones son:

1. Ciertas situaciones que superan por lo menos momentáneamente nuestra capacidad de manejarlas correctamente.
2. Nuestros pensamientos, puntos de vista, creencias y expectativas sobre una situación.
3. Nuestras acciones, lo que hacemos o dejamos de hacer ante determinadas situaciones.

Hemos hablado de sus derechos como cuidador. En la medida que los asimile y los practique, le pueden ayudar a encontrarse mejor.

Aprendimos los distintos elementos que influyen en nuestro estado de ánimo: ambiente, pensamientos y acciones. Le mostramos que su estado de ánimo está afectado por la variedad de acontecimientos que nos ocurren durante el día. Enfatizamos que nuestras habilidades para poder sobrellevar una situación nos pueden ayudar cuando estamos experimentando cierto desánimo.

Continuamos practicando la respiración para poder utilizarla cuando empieza a notar tensión física. La práctica de este sencillo ejercicio le hará poder controlar mejor su nivel de activación.

*3<sup>a</sup>*  
SEMANA

Disfrutar para sentirse bien

### OBJETIVOS DE LA SEMANA

- Incrementar el tiempo que usted se dedica a sí mismo y a actividades de ocio, mejorar su vida social, así como su estado de ánimo.

### CONTENIDOS DE LA SEMANA

- Explicación del papel de las actividades en el estado de ánimo.
- Programación y puesta en marcha de actividades agradables.

### TAREAS DE LA SEMANA

- Lectura de los diversos materiales escritos.
- Realización de un listado de actividades agradables (especificando grado de dificultad y satisfacción).
- Realización de un listado para la planificación semanal de actividades agradables.
- Registro de la realización de actividades agradables y del estado de ánimo.
- Entrenamiento en control de la respiración y registro de las prácticas del mismo en el *Diario de respiración*.

## 1. REVISIÓN DE LAS TAREAS DE LA 2.ª SEMANA

SI NO HAN PASADO SIETE DÍAS DESDE LA LECTURA Y TRABAJO DE LOS MATERIALES DE LA SEGUNDA SEMANA ESPERE ANTES DE LEER LOS DE ESTA SEMANA. COMO ES BASTANTE TRABAJO, RECOMENDAMOS VIVAMENTE LEER LOS MATERIALES SEMANALMENTE.

**Diario de ejercicios de respiración:** Por favor, revise su tarea de la semana anterior y también sus experiencias al completar la tarea. Mire su *Diario de Respiración* de la semana pasada y trate de pensar en cómo lo hizo y cómo puede hacerlo todavía mejor.

## 2. ACTIVIDADES AGRADABLES: HACER MÁS PARA SENTIRSE MEJOR

Ya hemos comentado que nuestras acciones, las cosas que hacemos, contribuyen a sentirnos de una manera o de otra. ¿Cómo se encuentra los días en los que realiza actividades que le gustan?

---

---

---

Los fines de semana habitualmente nos encontramos bien, a gusto, porque realizamos ciertas actividades que nos agradan. Está comprobado que una manera de mejorar el estado de ánimo es realizar actividades agradables y por ello vamos a intentar incrementar las actividades agradables que realizamos, como siempre, paso a paso.

### A) Cómo identificar actividades agradables:

Identificar actividades agradables quiere decir buscar actividades o quehaceres que le guste hacer y luego realizarlos para sentirse mejor. Esto puede parecer muy simple, pero quizás usted esté tan ocupado como cuidador que «olvida» tener tiempo para dedicarse a hacer actividades por el simple hecho de que le gustan.

*La pregunta más importante es:*

## ¿QUÉ ES LO QUE LE GUSTA HACER A USTED?

Las actividades agradables no son sólo actividades extraordinarias, como ir de vacaciones a un lugar lejano o ir al teatro de la ópera de París. En realidad, probablemente, uno puede realizar pequeñas actividades agradables cada día y no darse cuenta. ¿Le gusta tomarse un café con leche o escuchar las noticias en la radio por la mañana? Estas pueden ser actividades agradables. ¿Le gusta jugar a las cartas o charlar con un amigo(a) por teléfono? Estas también pueden ser actividades agradables. De hecho, todas las cosas que nos gusta hacer puede ser una actividad muy agradable.

Imagínese que programa realizar actividades agradables para la semana, que no lo deja a la improvisación sino que las planifica. ¿Qué pasaría? Seguramente si las planifica le será más fácil encontrar un «hueco» para realizarlas, y el hacerlas, sin duda, puede ayudarle a encontrarse mejor. No estamos pensando en actividades muy complejas, sino en actividades agradables sencillas. ¿Cree que podría programar varias actividades semanales sencillas y agradables para usted?

Quizás esto le pueda parecer difícil de llevar a cabo porque la mayor parte de su tiempo se lo dedica a cuidar a su familiar. Como sabemos que este es un problema para la mayoría de los cuidadores queremos ayudarle a identificar cuáles son las actividades agradables que, de manera realista, pueda programar hacer. Vamos a hacer una lista de actividades que usted puede hacer para encontrarse mejor.

Primero, hay unas reglas que tiene que seguir cuando haga su propia lista de actividades agradables:

### *Las tres condiciones o premisas a tener en cuenta:*

#### **1.ª CONDICIÓN: HAY QUE ESCOGER ACTIVIDADES AGRADABLES REALISTAS.**

A lo mejor le apetecería irse a Australia, o al Caribe, pero lo cierto es que para hacer esto necesitaría mucho tiempo y dinero. Y probablemente no ande sobrado de ninguno de los dos. No sería muy realista este tipo de viajes. Quizás es mejor programar una variedad de viajes cortos y «baratos», muy económicos de hecho, como, por ejemplo «viajar» al parque de al lado de casa para darse un paseo, «viajar» a visitar a un amigo para charlar con él, o «viajar» al centro comercial para ir de compras.

#### **2.ª CONDICIÓN: ESCOGER ACTIVIDADES QUE UNO PUEDA HACER CON MÁS FRECUENCIA AÚN**

Si usted piensa en llevar a cabo una actividad que ya está haciendo diariamente, resultará prácticamente imposible hacerla todavía más veces, es decir, no podemos aumentar su frecuencia. Puede, eso sí, pensar en actividades que ya hace y que le agradan, pero que podría hacer más días

(ej., como una vez a la semana se da un baño caliente por la noche y esto le agrada muchísimo, podría pensar en hacerlo más días; como le encanta una telenovela, pero no la ve todos días, podría pensar en verla diariamente, etc.). Recuerde, aumentar las actividades agradables en su vida es una manera de controlar su estado de ánimo.

### 3.ª CONDICIÓN: ESCOGER LAS ACTIVIDADES QUE NO CUESTEN MUCHO ESFUERZO Y QUE LE SEAN A UNO ALTAMENTE SATISFACTORIAS

Nosotros le sugerimos algunas actividades que puede elegir, pero queremos fundamentalmente que piense en cosas que a usted le gustan y no hace diariamente, en aquellas que le gustaban y que ha dejado de hacer, así como en actividades que le gustaría hacer aunque nunca ha hecho.

Piense, por ejemplo, si le gusta: llamar por teléfono a personas queridas, jugar a las cartas, leer, escuchar música, ver un programa de TV, caminar con amigos, ir de tiendas, hacer punto, tomar un café con leche sentado en el comedor, escribir cartas a amigos, mirar a las estrellas por la noche, ir al parque, cantar usted solo, sentarse en el sofá 10 minutos sin hacer nada, hacer gimnasia, recibir un masaje, hacer *puzzles*, etc. Cada uno tiene sus propias actividades agradables. Para unos es muy satisfactorio ir de tiendas y para otros esto mismo es un «suplicio», algunos disfrutaban leyendo un libro y otros se aburren con esto «soberanamente».

Elija sus actividades agradables, escribalas en la siguiente página 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 de poder hacer en este momento de su vida.

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.

Ejemplo. *A Belén le gustaba mucho pasear en bici, pero ve bastante difícil hacer esta actividad en su actual situación de cuidadora de su madre. En su listado valora la actividad de andar en bici con un 7 de dificultad y con un 8 de satisfacción.*

*También le gusta bastante cuidar las plantas, aunque algunas semanas no encuentra tiempo para prestarles demasiada atención. Valora la actividad de cuidar las plantas con un 5 de dificultad y con un 7 de satisfacción.*

	Dificultad (0-10)	Satisfacción (0-10)
Andar en bici	7	8
Cuidar las plantas	5	7



## B) Lista semanal de Actividades Agradables

Ahora que ya sabe cuáles son las posibles actividades agradables, elegiremos por dónde va a empezar.

Para hacer la lista de esta semana necesita solamente escoger cinco o seis actividades de entre su listado de actividades agradables, con el objetivo de realizar al menos un par de actividades agradables cada día.

Las primeras a elegir son aquellas que ya hace, aunque se puedan aumentar, y aquellas que le gustaba hacer antes y que ya no hace. Apunte las 5-6 actividades agradables de entre las presentes en estos dos grupos (*lo que hace y lo que hacía*). Del grupo de actividades que hacía escoja aquellas que crea que van a resultar menos difíciles de hacer (baja dificultad) y a la vez, que recuerde como más placenteras (alta satisfacción).

No dedique mucho tiempo a hacer su lista. Trate de apuntar cinco o seis actividades en su lista. Especifique cuándo y cómo las va a llevar a cabo. Cuanto más preciso sea más fácil le resultará realizar las actividades que programe.

Recuerde, tal vez la actividad elegida no sea una actividad ideal, pero sí una actividad agradable para usted que puede hacer a lo largo de la semana.

Eso sí, cuando escoja la música como actividad agradable, procure que sea música animada; cuando sea leer, busque literatura ligera, de fácil lectura y de evasión.

A continuación le mostramos un ejemplo de lista semanal de actividades agradables de una cuidadora.

### EJEMPLO

**Nombre:** Rosana Martínez Martín

**Semana 3.<sup>a</sup>**

LAS ACTIVIDADES AGRADABLES MÁS IMPORTANTES QUE ME GUSTARÍA HACER ESTA SEMANA
1. Llamar por teléfono a personas queridas. Llamar a dos amigos de los que hace tiempo que no tengo noticias (Javier y Carmen) el jueves y el sábado a las 22,00. Procuraré no hablar más de lo imprescindible de la enfermedad del familiar. Buscaré hablar de temas agradables: recuerdos, amigos comunes, etc.
2. Ver de lunes a viernes la telenovela «Pasión de Gavilanes» de 16,05 a 16,35 en Antena 3, mientras el familiar está en la siesta.
3. Baño caliente. En lugar de darme un baño un par de veces al mes, lo haré cada martes y viernes a las 22,00.
4. Escuchar música. Escuchar 20 minutos de una cinta de Rafael Farina, el Fari y Juanito Valderrama, el miércoles, el sábado y el domingo de 12,00 a 12,20.
5. Cantar sola. Cantaré durante 10 minutos de lunes a viernes, mientras preparo las comidas.
6. Ir al parque. El jueves y el domingo iré al parque después de desayunar a pasear durante 25 minutos.

De este modo Rosana tenía actividades agradables que realizar todos los días de la semana, al menos una cada día:

<b>LUNES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ver la telenovela (16,05-16,35 horas).</li> <li>• Cantar (10 min. en la preparación de las comidas).</li> </ul>
<b>MARTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ver la telenovela (16,05-16,35 horas).</li> <li>• Baño caliente (22 horas).</li> <li>• Cantar (10 min. en la preparación de las comidas).</li> </ul>
<b>MIÉRCOLES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escuchar música (12-12,20 horas).</li> <li>• Ver la telenovela (16,05-16,35 horas).</li> <li>• Cantar (10 min. en la preparación de las comidas).</li> </ul>
<b>JUEVES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir al parque (25 min. después de desayunar).</li> <li>• Ver la telenovela (16,05-16,35 horas).</li> <li>• Llamar por teléfono a amigos (22 horas).</li> <li>• Cantar (10 min. en la preparación de las comidas).</li> </ul>
<b>VIERNES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ver la telenovela (16,05-16,35 horas).</li> <li>• Baño caliente (22 horas).</li> <li>• Cantar (10 min. en la preparación de las comidas).</li> </ul>
<b>SÁBADO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llamar por teléfono a amigos (22 horas).</li> <li>• Escuchar música (12-12,20 horas).</li> </ul>
<b>DOMINGO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir al parque (25 min. después de desayunar).</li> <li>• Escuchar música (12-12,20 horas).</li> </ul>

**¡SEGURAMENTE ESTO PUEDE PARECER MUY COSTOSO Y DIFÍCIL AL PRINCIPIO, PERO HACER ACTIVIDADES QUE SON AGRADABLES PARA USTED LE AYUDARÁN A ENCONTRASE MEJOR!**

Por favor, apunte las actividades agradables que quiere hacer esta semana, cuándo las va a hacer y especifique la manera de llevarlas a cabo. **Procure que todos los días tengan, al menos, un par de actividades agradables.**

**LAS ACTIVIDADES AGRADABLES MÁS IMPORTANTES QUE ME GUSTARÍA HACER ESTA SEMANA**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Planificar actividades agradables para cada semana no quiere decir que no se puedan llevar a cabo otras actividades agradables que no se planifiquen en esta hoja. Al contrario, cuantas más actividades en principio mejor. Lo único que se pretende es asegurar que «al menos» se van a hacer algunas actividades agradables en esta semana.

Traslade las actividades que quiere hacer esta semana a cada uno de los días que la componen en el siguiente recuadro, asegurándose de que todos los días tienen al menos una actividad agradable y procurando que cada día haya programadas no sólo una sino varias actividades.

LUNES	• •
MARTES	• •
MIÉRCOLES	• •
JUEVES	• •
VIERNES	• •
SÁBADO	• •
DOMINGO	• •

### C) Cómo apuntar sus actividades agradables y su estado de ánimo

Una vez que ya ha escrito su lista de actividades agradables para hacer durante esta semana nos gustaría que apuntase qué días pudo hacer alguna de esas actividades agradables que ha programado llevar a cabo. Vaya a la página *Seguimiento de actividades agradables y del estado de ánimo* que está en la sección de tareas para casa. Para rellenar esa página necesita seguir los siguientes pasos.

#### 1.º Paso

En una hoja limpia del *Seguimiento de actividades agradables y del estado de ánimo* copie las actividades agradables que escribió en su lista de *Las actividades agradables más importantes que me gustaría hacer esta semana*, usando la primera columna, esa llamada Actividades agradables. Las debe escribir en el mismo orden en que las apuntó en su lista.

## 2.º Paso

Anote los días de la semana y la fecha en la primera fila de la hoja. Esa donde pone días.

## 3.º Paso

Al final de cada día, indique el número de veces que hizo cada una de las actividades agradables de ese día. Anote en la décima fila otras actividades agradables que no había programado, pero que realizó durante ese día.

## 4.º Paso

Apunte un número que represente cómo se sintió durante ese día en la última fila, la que tiene por nombre «Estado de ánimo al final del día». Piense en la respuesta que usted daría a un buen amigo que le preguntara ¿Cómo ha sido tu día hoy? ¿Fue un día terrible? No se preocupe por las subidas y bajadas de su estado de ánimo durante el día cuando anote este número, intente pensar en el día en su totalidad. El puntuar cada día con un número le dará a usted una manera de medir el nivel de su estado de ánimo. Tiene que indicar su estado de ánimo utilizando la escala de 0 a 10, teniendo en cuenta que:

- El **número 0** representa el estado de ánimo más bajo que usted puede tener durante un día. Indica que se ha sentido tremendamente triste, abatido, sin ganas de nada, apesadumbrado... Piense en este número como el «estado de ánimo más bajo que usted puede sentir».
- El **número 10** representa el estado de ánimo más alto que usted puede tener durante un día. Si apuntó el 10 significa que su día ha sido realmente muy bueno, que ha estado alegre, con cierta euforia, animado.... Su estado de ánimo estaba en el nivel más alto.
- Use los **números entre el 0 y el 10** para representar niveles «intermedios», siendo el número 5 el nivel del medio.

## 5.º Paso

Siga repitiendo este proceso cada día al acostarse, durante el resto de la semana. Use la columna correcta para cada día.

Si sigue los cinco pasos descritos hasta ahora completará una hoja de *Seguimiento de actividades agradables y del estado de ánimo* parecida a la que tiene a continuación.

## Seguimiento de Actividades agradables y del estado de ánimo (ejemplo)

Nombre: Rosana Martínez Martín

Semana 3.<sup>a</sup>

DÍAS	L	M	X	J	V	S	D
Actividades agradables							
1. Llamar por teléfono a familiares o amigos			2			1	
2. Ver Telenovela	1	1	1		1		
3. Baño de agua caliente		1			1		
4. Escuchar música	1		1		1		
5. Cantar sola	1		2		1	1	1
6. Ir al parque 30 minutos							1
7.							
8.							
9.							
10. Otras no previstas: Vino a verme un amigo a casa							1
Estado de ánimo al final del día (0-10)	5	6	7	3	6	6	7

Probablemente usted se preguntará: ¿Cómo voy a encontrar tiempo para hacer mis actividades agradables? A lo mejor usted puede sentirse algo culpable por emplear tiempo para hacer algo agradable y dejar al familiar al que usted cuida solo o con otra persona. Estos pensamientos son, sin duda, una barrera para llevar a cabo las actividades agradables programadas.

Las barreras, las dificultades para llevar a cabo las actividades agradables, pueden ser algunos pensamientos como estos o quizás también la falta real de tiempo. Es importante encontrar maneras para superar estas dificultades, para que así pueda encontrarse mejor y cuidar mejor a su familiar.

A veces los cuidadores dicen «esta semana no voy a tener tiempo», «voy a tener mucho trabajo en casa», «es que me toca limpiar las lámparas», etc. Recuerde que estando bien ayudará mejor a su familiar. Busque un equilibrio entre sus obligaciones y el programa de actividades agradables, quizá es un buen momento para pedir ayuda a otras personas. Busque un tiempo concreto para hacer las actividades agradables.

Recuerde que cuando pida ayuda conviene adaptarse, en la medida de lo posible, al horario y forma de quienes nos ayudan. Quizás los otros no nos puedan ayudar «justo» cuando a nosotros nos vendría mejor, ni hagan las cosas como nosotros las hacemos, pero probablemente esa ayuda que nos ofrecen es mejor que no tener ninguna.

Mantener un diario sobre sus actividades agradables y sobre su estado de ánimo y de sus sentimientos le ayudará a desarrollar un autoconocimiento de sí mismo. Al mismo tiempo, es el primer paso para ver en papel los sentimientos que usted experimenta cada día. Usted puede pensar que conoce bastante bien sus estados de ánimo. Sin embargo, conviene tener una información detallada de los cambios en el estado de ánimo. Es como respirar: sabemos que lo hacemos todo el día, pero probablemente no sepamos cuántas inspiraciones hacemos en un minuto a no ser que nos paremos a contarlas.

A medida que haga más actividades agradables, propuestas o espontáneas, se sentirá mejor. Sin embargo, no siempre será perfecto; algunos días, incluso haciendo actividades, su estado de ánimo no será muy alto; otros días, tal vez sólo haya hecho una actividad, pero le habrá llenado mucho. No sólo importa la «cantidad», sino la «calidad» de las satisfacciones. No espere resultados a corto plazo, en realidad el programa de actividades agradables tiene un efecto acumulativo, y a medida que pasan los días y las semanas, empezará a notar sus efectos.

### 3. TAREA PARA COMPLETAR ANTES DE LA 4.<sup>a</sup> SEMANA

1. En primer lugar siga practicando la respiración. Por favor, practique el método de respiración y complete el *Diario de Respiración*. Si no ha conseguido el objetivo del ejercicio que ha practicado durante la semana, insista en él hasta alcanzarlo. Cuando consiga dominar el objetivo de un ejercicio de respiración pase al siguiente. Cuando consiga que el aire inspirado llegue a la parte inferior de los pulmones pase al ejercicio 2. Cuando consiga una espiración completa, regular y lenta pase al ejercicio 3.
2. Comience a practicar las actividades agradables programadas. Por favor, complete la hoja de *Seguimiento de actividades agradables y del estado de ánimo* al final de cada día durante esta semana. Esto le ayudará a seguir el plan marcado y a ver cómo se ha sentido durante la semana.

**DEDIQUE AL MENOS UNA SEMANA A ESTOS MATERIALES. SI SIENTE EL IMPULSO DE AVANZAR ANTES DE QUE PASE UNA SEMANA, UTILICE EL TIEMPO PARA REVISAR Y PRACTICAR LAS HABILIDADES PRESENTADAS EN LAS SEMANAS ANTERIORES.**

## Diario de respiración: evaluación de tensión

FECHA	Hora de inicio	TENSIÓN INICIO (0-10)	Hora de terminar	TENSIÓN FINAL (0-10)	OBSERVACIONES

## Seguimiento de actividades agradables y del estado de ánimo

DÍAS							
Actividades agradables							
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10. Otras no previstas							
Estado de ánimo al final del día (0-10)							

## 4. RESUMEN DE LA 3.<sup>a</sup> SEMANA

En esta semana, aprendimos que las actividades agradables y desagradables en nuestra vida afectan a nuestro estado de ánimo, a cómo nos sentimos. Es decir, si usted participa en actividades que le resultan agradables más frecuentemente, su estado de ánimo será más positivo y se sentirá más alegre y feliz .

Además, aprendimos a anotar y llevar cuenta de nuestro estado de ánimo y de nuestro nivel de actividades agradables.

# 4<sup>a</sup> SEMANA

Más actividades agradables; los problemas y cómo aprender a solucionarlos

## OBJETIVOS DE LA SEMANA

- Continuar incrementando el tiempo que usted se dedica a actividades que le ayudan a sentirse mejor.
- Dotarle de estrategias y de un procedimiento general que le permitan tratar de solucionar de manera más eficaz los problemas de su vida cotidiana.

## CONTENIDOS DE LA SEMANA

- Análisis de la relación entre actividades agradables y estado de ánimo.
- Programación de nuevas actividades agradables.
- Identificación de problemas.
- Entrenamiento en solución de problemas.

## TAREAS DE LA SEMANA

- Lectura de los diversos materiales escritos.
- Análisis gráfico de actividades agradables y estado de ánimo.
- Realización de un nuevo listado de actividades agradables.
- Identificación de situaciones problemáticas.
- Aplicación del proceso de solución de problemas.
- Entrenamiento en control de la respiración y registro de las prácticas del mismo en el *Diario de respiración*.

# 1. REVISIÓN DE LAS TAREAS DE LA 3.<sup>a</sup> SEMANA

## A) Ejercicios de Respiración

Queremos animarle a que continúe la práctica de los ejercicios de respiración. Esto le ayudará a poder controlarse cuando se encuentre tenso. Siga utilizando también el *Diario de Respiración*.

## B) Puesta en marcha de actividades agradables

¿Cuántas actividades agradables pudo hacer esta semana? ¿Cuál fue su estado de ánimo cuando hizo esos eventos agradables?

El propósito de anotar el estado de ánimo y las actividades agradables es ayudarle a descubrir la relación entre el estado de ánimo que usted haya tenido en un día determinado de la semana y las actividades que haya realizado ese día.

Con el tiempo, su hoja de seguimientos mostrará que las cosas que usted hace en su vida pueden cambiar su estado de ánimo. Por tanto, si usted hace que ocurran cosas placenteras, usted se sentirá mejor. Sentirse con un buen estado de ánimo también le ayudará a cuidar mejor a su ser querido. Usted se sentirá más relajado y preparado para enfrentarse a todas las dificultades y cosas inesperadas que le ocurran cada día. Pero lo más importante es que hará que su vida sea mejor.

A continuación queremos que con la tarea de la semana pasada haga un gráfico en el que se representen tanto su estado de ánimo como la cantidad de eventos agradables.

Apunte la cantidad de actividades agradables que pudo hacer cada día de la semana. Por ejemplo, si el primer día pudo hacer 3 actividades agradables dibuje un punto en la intersección entre el nivel 3 y el día primero, si el segundo día pudo hacer 2 actividades agradables dibuje un punto en la intersección entre el nivel 2 y el día segundo. Siga así con todos los días de la semana. Luego una todos esos puntos con una línea gris o negra.

A continuación anote el estado de ánimo que experimentó cada día de la semana. Por ejemplo, si el primer día puntuó su estado de ánimo con un 5 dibuje un punto en la intersección entre el nivel 5 y el día primero, si el segundo día puntuó con un 6 su estado de ánimo, dibuje un punto en la intersección entre el nivel 6 y el día segundo. Siga así con todos los días de la semana. Luego una todos esos puntos con una línea naranja o amarilla.

La línea naranja representa el estado de ánimo y la línea gris representa los eventos agradables. Continúe con esta actividad todas las semanas que realice un seguimiento de su estado de ánimo. Utilice el registro que le proporcionamos a continuación.

# Registro de actividades agradables y estado de ánimo

		NIVEL DE ESTADO DE ÁNIMO Y CANTIDAD DE ACTIVIDADES AGRADABLES										
DÍAS		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
_____ ACTIVIDADES AGRADABLES	1											
	2											
	3											
	4											
	5											
	6											
	7											
	8											
	9											
	10											
	11											
	12											
	13											
	14											
	15											
	16											
	17											
	18											
	19											
	20											

\_\_\_\_\_ ESTADO DE ÁNIMO

## 2. NUEVA LISTA DE ACTIVIDADES AGRADABLES O PLACENTERAS

Tome la tarea, *Seguimiento de actividades agradables y estado de ánimo* de la semana pasada. Pase un rato revisando su lista. ¿Pudo completarlas todas? ¿Puede pensar en nuevas actividades agradables que pudiera añadir o cambiar a su lista original? En la siguiente página hay una nueva lista de actividades agradables. Si desea hacer cambios en su lista, por favor tome unos minutos para completar su nueva lista. Recuerde, si en el futuro descubre nuevas actividades agradables, usted puede revisar su lista nuevamente.

Cada semana será más fácil incrementar las actividades agradables. Lo único que tiene que decidir es qué actividades nuevas añade al programa. El criterio de elección sigue siendo el mismo: mayor satisfacción y menor dificultad.

En cuanto se sienta preparado, añada alguna actividad que implique ejercicio físico. Se ha demostrado que es bueno para los cuidadores, a pesar de que el cuidado ya suponga esfuerzo. Cuando uno es cuidador tiene que llevar a cabo muchas actividades y se encuentra bastante cansado al final del día, pero el cansancio del ejercicio físico es distinto del cansancio de las tareas habituales, libera tensiones, pone en circulación por nuestro cuerpo endorfinas y nos hace sentirnos mejor.

Si la actividad agradable es hablar con amigos o familiares, intente que la enfermedad no sea el centro de la conversación. Dé una breve explicación al principio, pero procure hablar de otras cosas.

A la hora de decidir en qué momento hacer las actividades agradables, tenga en cuenta las que ya hace y cuándo las hace. No es buena idea sustituir una actividad agradable que ya está haciendo por otra nueva. El objetivo es añadir nuevas actividades, no cambiarlas por otras. ¿Ha tenido algún problema u obstáculo para realizar las actividades agradables de la semana pasada? ¿Cuál o cuáles han sido?

---

---

¿Cómo va a superarlo?

---

---

Es importante buscar soluciones a los problemas. Si alguna de las actividades que se propone es demasiado difícil, reduzca el criterio. Si el objetivo era pasear 30 minutos, para empezar redúzcalo a 10. Si quería escuchar toda una cinta, escuche sólo tres canciones, etc.

El programa de actividades es un plan de lo que va a tratar de hacer, pero no un horario rígido. Algunas veces, van a surgir variables azarosas, ajenas a usted, que le van a impedir realizar alguna



**LAS ACTIVIDADES AGRADABLES MÁS IMPORTANTES QUE ME GUSTARÍA HACER ESTA SEMANA (REVISADA)**

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Procure añadir cada semana alguna actividad agradable más a las que ya hacía la semana pasada.

### **3. LOS PROBLEMAS Y SU SOLUCIÓN**

Todo el mundo, a todas las edades, tiene problemas. Hay numerosas cosas que nos hacen sentirnos mal: confusos, enojados, tristes, temerosos, etc. Pero no todas las personas tratan de solucionar sus problemas de la misma manera.

A lo largo de la semana pasada probablemente haya experimentado situaciones que le han creado malestar emocional (tensión, irritación, desánimo, etc.). Registre por favor todas aquellas que considera problemáticas en la actualidad.

Los problemas o situaciones problemáticas son normales en nuestra vida cotidiana y ocurren a diario. Un problema es una situación real o imaginaria a la que tenemos que dar una solución, sin que dispongamos de ella en este momento. Puede ser un problema relacionado con el cuidado de su familiar o con cualquier otro asunto.

Mis problemas a lo largo de esta última semana han sido:

- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ahora vamos a aprender una nueva técnica cuyo objetivo fundamental es facilitar la búsqueda de soluciones a situaciones a las que las personas no saben cómo enfrentarse. Uno de los fines de este programa es que consiga adquirir una serie de habilidades y estrategias para enfrentarse a situaciones difíciles. Así pues, hoy vamos a trabajar con lo que los psicólogos llamamos **solución de problemas**. Esta técnica consta básicamente de cuatro etapas y nosotros vamos a seguirlas, para que, al final, podamos ver los problemas desde una perspectiva que nos permita abordarlos de manera eficaz:

## 1. Definición y formulación del problema

Seguro que alguna vez ha notado que cuando un problema está bien definido y delimitado, su importancia disminuye, al igual que la angustia que genera. Es cierto, al definir correctamente un problema tenemos ya la mitad del problema resuelto, puesto que, además, esto nos permite generar más y mejores alternativas. Si decimos «mi padre está imposible» poco o nada podremos hacer, salvo «soportar» la situación. Sólo si definimos mejor, si especificamos lo que sucede, habrá lugar para una solución.

Así pues, vamos a tratar de definir claramente el problema. ¿Cómo lo hacemos? De forma sencilla, teniendo en cuenta los siguientes pasos:

- Recoger información acerca del problema: ¿quién está implicado?, ¿qué está sucediendo?, ¿dónde?, ¿por qué?
- Cambiar los conceptos vagos o ambiguos por otros específicos y concretos. Seguro que así se separa la información relevante de la irrelevante, evitando todo tipo de suposiciones, inferencias...
- Establecer una meta (qué es lo que se quiere conseguir o alcanzar al resolver el problema) en términos específicos, realistas y concretos. Nada de metas inalcanzables, sino objetivos posibles y adecuados a las circunstancias.

## 2. Generación de soluciones alternativas

Lo mejor es que, una vez definido el problema, tenga varias posibilidades de actuación, puesto que le va a ayudar a elegir la que más se ajuste en ese momento concreto.

El objetivo aquí es identificar o generar el mayor número posible de alternativas para solucionar la situación-problema. Apunte con lápiz y papel todas las soluciones que se le ocurran, por descabelladas, tontas o irrealizables que puedan parecer, sin emitir ningún juicio de valor. De momento «todo vale».

Se trata de generar el mayor número de soluciones posibles partiendo del supuesto de que cuantas más soluciones tenga, más probabilidades habrá de que la mejor solución posible se encuentre entre ellas.

Conviene generar el mayor número posible de alternativas.

## 3. Toma de decisiones

Y ahora, una vez que tenga creadas todas las alternativas, va a evaluar, a comparar, a juzgar las disponibles y a seleccionar la mejor.

El primer paso es descartar aquellas alternativas de solución obviamente negativas, ya que, de llevarse a cabo, generarían problemas aún mayores (por ejemplo, liarse a tiros con los familiares que cuestionan nuestro comportamiento con el enfermo).

Para valorar las restantes conviene preguntarse: ¿Qué ventajas obtendré con cada una? ¿Qué costes a corto y a largo plazo me generará? ¿Qué inconvenientes tiene cada una de las alternativas?

Es preciso que conteste a cada una de estas preguntas para cada una de las alternativas. Es cierto, puede resultar un poco largo y tedioso, pero es necesario, puesto que le va a ayudar a elegir la más adecuada. Además, como en todo, se irá haciendo más fácil y automático con la práctica.

## 4. Elección, puesta en práctica y verificación de la solución

Va a situarse como si ahora mismo fuera a dar solución a su problema. Va a imaginarlo: ya ha elegido la mejor alternativa y va a pensar qué ocurre al ponerla en práctica ¿Le parece la más apropiada? Si es así, esa será nuestra opción.

Una vez elegida la alternativa de respuesta, se ha de programar y planificar cómo, cuándo y dónde se llevará a cabo, estableciendo además un período de tiempo durante el cual se pondrá en práctica (por ejemplo, entre 7 y 15 días). Conviene que este período sea relativamente largo, de forma que permita su aplicación continuada y la constatación de su eficacia al cabo de cierto tiempo. Durante ese tiempo no se puede volver a cuestionar la solución al problema; la decisión tomada ha de mantenerse (es probable que las dificultades iniciales vayan desapareciendo con el paso de los días).

Pasado este tiempo se vuelve a evaluar hasta qué punto la medida ha sido eficaz (es decir, ha conseguido la solución efectiva de la situación). Si se han alcanzado las metas como se fijaron, se habrá solucionado el problema o estará en vías de solución; si, por el contrario, no es así, habrá que revisar el proceso de solución de problemas.

Como en todas las técnicas anteriores, la solución de problemas será tanto más eficaz cuanto más se practique. Para facilitar su aprendizaje conviene comenzar por problemas no muy relevantes o con situaciones que se anticipan y pueden generar problemas, para pasar después a cualquier tipo de situación-problema.

Bien, esta es la técnica; ya sabe cuáles son sus componentes básicos y cómo llevarla a cabo. Como usted también la va a utilizar, vamos a ver antes un ejemplo para que no quede ninguna duda.

### EJEMPLO

*«Carmen es una mujer ama de casa. Últimamente tiene mucho que hacer, se le amontona el trabajo y le da pereza levantarse por la mañana. La situación se está haciendo cada vez más grave por la cantidad de trabajo que tiene acumulado.»*

- *¿Cómo definiríamos el problema?*
- *¿Qué alternativas se nos ocurren?*
- *¿Qué ventajas e inconvenientes posee cada una?*
- *Ahora que la hemos elegido, ¿es la adecuada?*

Utilice el registro de la siguiente página (*Solución de Problemas de Carmen*) para contestar a estas preguntas. Si tiene alguna duda revise el registro de ejemplo que se le muestra entre los materiales de esta semana.

Luego escoja uno de los problemas que apuntó en su listado de situaciones problemáticas y trate de buscar soluciones aplicando la técnica que le acabamos de enseñar, para lo que puede utilizar la hoja de *Solución de Problemas* que se presenta en las páginas siguientes. Recuerde que convie-

ne empezar por un problema no muy importante, para luego ir, poco a poco, abordando cualquier tipo de problemas.

Una vez que haya encontrado una solución satisfactoria a su problema busque cómo llevarla a cabo. Para esto y para la verificación de que es una alternativa eficaz puede utilizar la hoja *Puesta en marcha de la solución* que también se encuentra en las páginas siguientes.

## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE CARMEN

DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	POSIBLES ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN	VALORACIÓN DE SOLUCIONES		¿CUÁL ES LA MÁS ADECUADA?
		Ventajas 😊	Inconvenientes ☹️	

## PUESTA EN MARCHA DE LA SOLUCIÓN DE CARMEN

<p>¿CÓMO LO HAS PUESTO EN PRÁCTICA? ¿CUÁNDO? ¿DÓNDE?</p>	<p>¿HAS CONSEGUIDO LO QUE TE PROPONÍAS?</p>

## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS (EJEMPLO)

Nombre: Irene Munain

Semana 4.<sup>a</sup>

DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	POSIBLES ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN	VALORACIÓN DE SOLUCIONES		¿CUÁL ES LA MÁS ADECUADA?
		Ventajas 😊	Inconvenientes ☹️	
<p>No tengo tiempo para comprar regalos de Navidad</p> <p>Meta: Comprar regalos.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Decir a mi marido que se quede con mi madre.</li> <li>2. Pedir a mis hijas que se queden con ella.</li> <li>3. Pedir a mi hijo que se quede con mi madre.</li> <li>4. Comprar cuando yo venga de trabajar.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Si está en casa no pone pegats.</li> <li>1.2. Yo me quedo tranquila.</li> <li>2.1. Se organizarán entre ellas.</li> <li>3.1. Lo haría igual de bien que mis hijas.</li> <li>3.2. Está de vacaciones.</li> <li>4.1. No tendría que pedírselo a nadie.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. No siempre tiene el mismo horario.</li> <li>2.1. Tienen otras muchas cosas que hacer.</li> <li>3.1. Estudia y trabaja.</li> <li>4.1. No tengo ganas.</li> </ol>	<p>Pedírselo a mi hijo.</p>

## PUESTA EN MARCHA DE LA SOLUCIÓN (EJEMPLO)

Nombre: Irene Munain

Semana 4.<sup>a</sup>

¿CÓMO LO HAS PUESTO EN PRÁCTICA? ¿CUÁNDO? ¿DÓNDE?	¿HAS CONSEGUIDO LO QUE TE PROPONÍAS?
<p>El viernes. Tenía previsto para el viernes pedírselo a mi hijo. Pero surgió el miércoles. Él se quedó con su abuela y yo pude comprar parte de los regalos.</p>	<p>Sí, lo conseguí antes de lo previsto. Nos fuimos mi marido y yo y compramos parte de los regalos. Luego, el viernes, me escapé un rato mientras se quedaban con la abuela y compré los de mi marido. Todavía me quedan los de las abuelas, espero en un rato poder terminar de comprar. Ha sido más fácil de lo que pensaba. Creía que era un gran problema, pero se ha solucionado todo bien.</p>

## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	POSIBLES ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN	VALORACIÓN DE SOLUCIONES		¿CUÁL ES LA MÁS ADECUADA?
		Ventajas 😊	Inconvenientes ☹️	

## PUESTA EN MARCHA DE LA SOLUCIÓN

<p>¿CÓMO LO HAS PUESTO EN PRÁCTICA? ¿CUÁNDO? ¿DÓNDE?</p>	<p>¿HAS CONSEGUIDO LO QUE TE PROPONÍAS?</p>

## 4. TAREAS PARA COMPLETAR ANTES DE LA 5.ª SEMANA

- Ejercicios de Respiración.** Use el *Diario de Respiración* para practicar. Recuerde que hay tres ejercicios de respiración de dificultad creciente y que sólo cuando consiga dominar un ejercicio de respiración debe pasar al siguiente. Si no ha conseguido el objetivo del ejercicio que ha practicado durante la semana, insista en él hasta conseguirlo.
- Puesta en marcha de actividades agradables.** Por favor complete el *Seguimiento de actividades agradables y estado de ánimo* cada día de la semana.
- Práctica de la solución de problemas.** Ponga en marcha la solución del problema abordado en esta semana. Utilice el registro de *Puesta en marcha de la solución* que se presenta en la página anterior.

**LOS DISCERNIMIENTOS Y CAMBIOS DE COMPORTAMIENTO QUE RESULTAN DE LAS ACTIVIDADES INCLUIDAS EN ESTA SEMANA ESTRUCTURAN UN FUNDAMENTO PARA LAS SIGUIENTES SEMANAS. TÓMESE SU TIEMPO Y DEDIQUE AL MENOS UNA SEMANA A ESTOS MATERIALES.**

**¡CUANTO MÁS PRACTIQUE... MUCHO MÁS APRENDERÁ DEL PROGRAMA!**

### Diario de respiración: evaluación de tensión

FECHA	Hora de inicio	TENSIÓN INICIO (0-10)	Hora de terminar	TENSIÓN FINAL (0-10)	OBSERVACIONES

## Seguimiento de actividades agradables y del estado de ánimo

DÍAS							
Actividades agradables							
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10. Otras no previstas:							
Estado de ánimo al final del día (0-10)							

## 5. RESUMEN DE LA 4.<sup>a</sup> SEMANA

En esta semana, usted ha revisado la conveniencia de las actividades agradables programadas para la semana anterior. No siempre uno acierta a la primera con sus estimaciones. Después se revisaron distintas barreras que pudieron obstaculizar la puesta en marcha de las actividades agradables programadas. Se trata de buscar soluciones a esas dificultades. Se trata de mejorar poco a poco en el ejercicio e ir incrementando paulatinamente el número de actividades agradables realizadas.

Por último aprendimos un método eficaz para afrontar las dificultades de la vida cotidiana: la solución de problemas. Consiste en:

- Definir el problema.
- Buscar soluciones.
- Valorar estas posibles soluciones.
- Decidirse por una y aplicarla. Al final se valora la solución escogida.

*5<sup>a</sup>*  
SEMANA

Lo que pasa, lo que pensamos, lo que sentimos;  
Aprender a mejorar la comunicación con los demás

## OBJETIVOS DE LA SEMANA

- Diferenciar situaciones, pensamientos, sentimientos y conductas, y la relación entre ellos.
- Conocer los distintos tipos de comunicación.
- Establecer un estilo de comunicación asertiva.

## CONTENIDOS DE LA SEMANA

- Identificación y diferenciación de las situaciones, los pensamientos, los sentimientos y las conductas que usted experimenta. Detectar la relación entre estos elementos.
- Caracterización de los distintos tipos de comunicación.
- Entrenamiento en comunicación asertiva.

## TAREAS DE LA SEMANA

- Lectura de los diversos materiales escritos.
- Realización de un registro S-P-C (Situación - Pensamientos - Consecuencias).
- Práctica y registro de comunicación asertiva.
- Análisis gráfico de actividades agradables y estado de ánimo.
- Registro de la solución de problemas.
- Entrenamiento en control de la respiración y registro de las prácticas del mismo en el *Diario de respiración*.

# 1. REVISIÓN DE LAS TAREAS DE LA 4.<sup>a</sup> SEMANA

## A) Ejercicios de respiración

Continúe la práctica del *Diario de Respiración*. Seguro que cada vez domina más la respiración diafragmática.

## B) Puesta en marcha de actividades agradables

Tome la tarea, *Seguimiento de actividades agradables y estado de ánimo* de la semana pasada. Pase un rato revisando su lista. ¿Pudo completarlas todas? ¿Puede pensar en nuevas actividades agradables que pudiera añadir o cambiar a su lista original? Si desea hacer cambios en su lista, por favor, tómese ahora unos minutos para hacerlo. Recuerde, si en el futuro descubre nuevas actividades agradables, no dude en revisar su lista nuevamente y hacer modificaciones.

Sea realista y escoja actividades que piense que realmente puede hacer. Continúe aumentando tanto como le sea posible el número de actividades que realiza cada semana. Sabemos que esto cuesta, pero también es verdad que cuando hacemos una actividad agradable nos encontramos bien, a gusto.

No se olvide de apuntar su nivel de estado de ánimo y la cantidad de actividades agradables que realizó cada día de la semana en el *Registro de actividades agradables y estado de ánimo* que se le facilitó la semana anterior.

## C) Práctica de la solución de problemas

Tome el registro de la *Puesta en marcha de la solución* del problema que intenta resolver durante esta semana y vea qué tal está yendo. Recuerde que probablemente todavía es pronto para la evaluación definitiva, pues conviene dejar pasar tiempo (una o dos semanas) entre el inicio de la puesta en marcha de la solución y su evaluación.

Revise la solución que durante esta semana ha buscado para su problema actual. ¿Definió bien el problema? ¿Buscó posibles soluciones en un número suficiente? ¿Descartó aquellas que eran obviamente negativas? ¿Evaluó pormenorizadamente los pros y contras de cada una de las soluciones restantes? ¿Escogió la mejor de ellas?

Si ha hecho todo esto, no le queda más que esperar a solucionar correctamente el problema para el cual ya ha comenzado la puesta en marcha de la solución. No trate de poner en marcha la solución de más de uno de sus problemas por semana. Concéntrese en la solución de un único problema cada vez.

Eso sí, una vez que ya haya solucionado un problema, pase a poner en marcha la solución de problemas para alguna otra de sus dificultades actuales.

**LAS ACTIVIDADES AGRADABLES MÁS IMPORTANTES QUE ME GUSTARÍA HACER ESTA SEMANA (REVISADA)**

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Procure añadir cada semana alguna actividad agradable más a las que ya hacía la semana pasada.

## 2. ¿QUÉ HACER ANTE LAS DISTINTAS SITUACIONES?

Algunas de las situaciones que nos provocan frustración y malestar no pueden ser cambiadas, pero otras sí.

Cuando una situación problemática no puede ser cambiada (por ejemplo, que a nuestro padre le hayan diagnosticado Alzheimer y cada vez esté un poco peor; que para conseguir la receta de los pañales del familiar mayor tengamos que desplazarnos hasta una oficina que está a 30 minutos de nuestra casa, etc.) caben varias respuestas posibles:

1. **Evitar la situación, huir.**
2. **Intentar sentirse mejor (que la situación no nos afecte tan negativamente).**

Cuando una situación problemática puede ser cambiada (por ejemplo, tener que ir a un sitio y no saber con quién dejar al abuelo; discutir con el médico del abuelo cada vez que vamos, etc.), además de las respuestas anteriores (huir e intentar sentirse mejor), se puede intentar:

3. **Cambiar la situación.**

Estas tres opciones se utilizan en muchas situaciones relacionadas con el cuidado. Huir del problema es una alternativa que muchos escogen, pero no ayuda a solucionar el conflicto. Únicamente contribuye a aumentar la frustración. Quizás al principio le haga encontrarse mejor, pero a medio o largo plazo no soluciona sino que empeora las cosas.

Para intentar sentirse mejor, entre otras cosas, la persona puede intentar relajarse (controlar su respiración), aumentar el número de actividades agradables y modificar los pensamientos inadecuados que le hacen sentirse mal.

Para cambiar la situación, se puede utilizar la solución de problemas, así como la comunicación asertiva, de la que hablaremos más adelante.

La alternativa en la que hoy nos centraremos será «cambiar lo que pensamos», es decir, la modificación de pensamientos inadecuados que agravan sus problemas.

Como ya vimos, los pensamientos influyen en el modo en el que nos sentimos. Ahora vamos a ver cómo estos pensamientos nos afectan, cómo son responsables en gran medida de la manera en la que nos sentimos y del modo en el que nos comportamos. Esto es, lo que pensamos, es lo que más influye en lo que sentimos.

Para poder hacerlo, necesitamos enseñarle un **modelo** o manera de mirar las situaciones problemáticas que hemos hallado útil con otras personas que atienden a una persona dependiente y con quienes hemos trabajado en el pasado: es el modelo Situación, Pensamiento, Consecuencia (o S-P-C, para hacerlo más corto). Vamos a comenzar por explicar mejor los cuatro términos im-

portantes en el modelo: situación, pensamiento, consecuencia (ente la que figuran el sentimiento y la conducta).

### 3. IDENTIFICANDO LAS SITUACIONES, LOS PENSAMIENTOS, LOS SENTIMIENTOS Y LAS CONDUCTAS

¿Qué entendemos por estos cuatro términos? No nos suele costar mucho trabajo identificar las situaciones y las conductas, pero a veces tenemos más problemas para identificar y para poner en palabras nuestros sentimientos y nuestros pensamientos.

Haga una lista con tres situaciones, tres pensamientos, tres sentimientos y tres conductas que haya tenido últimamente:

#### SITUACIONES

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

#### PENSAMIENTOS

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

#### SENTIMIENTOS

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

#### CONDUCTAS

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Es importante distinguir entre situación, pensamiento y consecuencia y describirlos lo más correctamente posible.

Las **situaciones** pueden describirse respondiendo a las siguientes preguntas:

- ¿Con quién estaba?
- ¿Qué estaba haciendo?
- ¿Cuándo ocurrió?
- ¿Dónde estaba?

Los **pensamientos** son palabras o imágenes visuales, incluidos los recuerdos, que pasan por su cabeza. Para descubrir y describir nuestros pensamientos ante una determinada situación podemos preguntarnos:

- ¿Qué estaba pasando por mi mente justo antes de empezar a sentirme como me sentí y de hacer lo que hice? (1)

Otras preguntas que también nos pueden ayudar a descubrir nuestros pensamientos son:

- ¿Qué es lo que la situación dice de mí? (2)
- ¿Qué temo que pueda ocurrir? (3)
- ¿Qué es lo peor que podría ocurrir si fuera verdad? (4)
- ¿Qué trasluce acerca de lo que las otras personas sienten o piensan respecto de mí? (5)
- ¿Qué significado tiene sobre las otras personas o los demás en general? (6)
- ¿Qué imágenes o recuerdos tengo de esa situación? (7)

No todas estas preguntas le ayudarán a identificar los pensamientos en cada situación, pero si se las hace a sí mismo aumentará la probabilidad de captar la mayoría de sus pensamientos. La más importante, eso sí, es la primera de todas, así que en la medida de lo posible no deje de hacérsela. Aprender a identificar los pensamientos puede ser muy interesante y le ayudará a entender por qué se siente de esa forma en las distintas situaciones. Es importante prestar atención a nuestros pensamientos.

Para identificar las consecuencias en su conducta basta preguntarse, ¿cómo reaccioné en esa situación? Para descubrir conductas puede preguntarse, ¿qué hice?, ¿cómo me comporté?

Como regla general, los **sentimientos** pueden identificarse con una palabra. Si necesita más de una palabra para describir un estado de ánimo, convendría que lo describiese como un pensamiento.

Ejemplos de sentimientos: Deprimido, Ansioso, Enfadado, Culpable, Avergonzado, Triste, Preocupado, Emocionado, Asustado, Irritado, Inseguro, Orgulloso, Furioso, Temeroso, Frustrado, Nervioso, Disgustado, Herido, Alegre, Decepcionado, Enfurecido, Espantado, Feliz, Cariñoso, Humillado, etc.

**Conductas** son todas las maneras con las que nos comportamos en nuestras vidas, es decir, todas las cosas que hacemos.

Ahora revise o corrija el listado de situaciones, pensamientos, sentimientos y conductas que antes ha rellenado, sirviéndose de las preguntas y especificaciones que acabamos de hacer.

## 4. EL MODELO DE SITUACION, PENSAMIENTO Y CONSECUENCIAS (SPC)

A continuación vamos a ver un ejemplo que puede ayudarnos a ver la relación entre lo que nos sucede (situación), lo que pensamos, y las consecuencias de todo esto, es decir, nuestros sentimientos y nuestras acciones:

*«Esther acude a una entrevista de trabajo. Es la quinta vez que lo hace y ya ha sido rechazada en las ocasiones anteriores. En ésta ocurre lo mismo. A partir de este momento, Esther empieza a pensar que es una inútil, que nunca encontrará un empleo, que en su vida todo han sido fracasos y que no tiene la preparación suficiente para trabajar en nada. Cuando llega a casa, se siente triste, no tiene ganas de hacer nada y decide quedarse sola en su habitación, llorando.»*

- *¿Cuál es la situación en la que se encuentra Esther?*

---



---



---

- *¿Qué pensamientos son los que se manifiestan en esa situación?*

---



---



---

- *¿Cuáles son las consecuencias? Es decir, ¿cómo se siente y qué hace?*

---



---



---

- *¿Estas consecuencias proceden (tienen relación con) del hecho de no haber pasado la entrevista de trabajo o de los pensamientos de inutilidad y fracaso que ha mostrado?*

---



---



---

Efectivamente la situación es que Esther ha ido a una entrevista de trabajo y por quinta vez la han rechazado, sus pensamientos son que es una inútil, que nunca encontrará un empleo, que en su vida todo han sido fracasos y que no tiene la preparación suficiente para trabajar en nada. Las

consecuencias son que se siente triste, por un lado, y que se queda sola en su habitación, llorando, por otro.

Veamos otro ejemplo tomado de la vida de una cuidadora:

*«Raquel cuida a su esposo Víctor al que le diagnosticaron hace algún tiempo una demencia vascular. Víctor todavía es autónomo, es decir, se lava él solo, se viste sin ayuda, etc., pero tiene grandísimas dificultades para entender las cosas que le dice Raquel que tiene que hacer. Así se olvida de poner la mesa, o de aliñar la ensalada cuando Raquel se lo pide, o de cambiarse de camisa cuando Raquel le indica que está manchada, o de ducharse cuando ella se lo pide. Cuando Víctor no pone la mesa Raquel piensa que Víctor no la hace ni caso porque no le da la gana, que la lleva la contraria y no hace lo que ella le dice a propósito. También piensa que Víctor no se da cuenta de todo lo que ella está haciendo por él, de todo a lo que renuncia por ayudarlo. Raquel en esos momentos se siente muy enfadada con Víctor, y suele gritarle para que haga las cosas o para recordarle que no ha hecho lo que le había mandado, con lo que Víctor se pone más nervioso y tiene aun más dificultades para hacer lo que le pide Raquel.»*

- ¿Cuál es la situación que causa el enfado de Raquel?

---

---

---

- ¿Cuáles son los pensamientos que Raquel tiene sobre esta situación?:

---

---

---

- ¿Cuáles son las consecuencias, es decir, cómo se siente y qué cosas hace Raquel?

---

---

---

Efectivamente la situación es que Víctor no pone la mesa cuando Raquel se lo pide. Los pensamientos de Raquel son que Víctor no la hace ni caso porque no le da la gana, que la lleva la contraria y no hace lo que ella le dice a propósito, que Víctor no se da cuenta de todo lo que ella está haciendo por él, de a todo a lo que renuncia por ayudarlo. Las consecuencias son que Raquel se siente muy enfadada, por un lado, y que le grita, por otro, lo que a su vez repercute negativamente en el propio Víctor.

Nuestros actos y sentimientos se guían por el esquema S-P-C, donde S son las situaciones de nuestra vida cotidiana; P, los pensamientos derivados de esa situación, y C, las consecuencias (conductas y sentimientos) de esta situación y de estos pensamientos. A menudo se piensa que S es la causa de C. Sin embargo, S (situaciones) no causa C (consecuencia emocional o conductual) directamente, sino que C es causada por P (creencias acerca de S).

La manera de pensar sobre una situación afecta muy directamente a los sentimientos que esa situación provoca en nosotros y a cómo nos comportamos. Frecuentemente, cuando las personas se irritan o se sienten frustradas, su estado emocional es tan abrumador que no se dan cuenta de lo que están pensando. Estos pensamientos son normalmente negativos o no eficaces y tienden a perpetuar el estado de frustración.

Muchas veces las emociones siguen a las situaciones como un tren de alta velocidad, especialmente cuando son emociones fuertes, como el enfado, la irritación, la cólera, la depresión, la ansiedad... Nuestros pensamientos en esas situaciones son tan «automáticos» que no nos damos cuenta de ellos, pero están ahí.

**El Modelo de Situación–Pensamiento–Consecuencia, o Modelo S–PC,** muestra la relación entre las situaciones o cosas que nos pasan, nuestros pensamientos (es decir, la interpretación que hacemos de la situación) y sus consecuencias (es decir, cómo nos sentimos y qué hacemos con respecto a lo ocurrido).

Todos tenemos nuestra propia interpretación de las cosas que nos ocurren. Algunas cosas que nos ocurren las tomamos como un obstáculo imposible de solucionar o como algo que sucede por nuestra culpa. Pensar de esta manera probablemente genere en nosotros sentimientos de desánimo o de enfado y haremos poco por solucionar la situación.

Pero esto no siempre es así, también en ocasiones interpretamos las cosas que nos ocurren como algo bueno, como algo que hemos logrado gracias a nuestro buen hacer. Este tipo de interpretaciones, de pensamientos, nos hace sentirnos contentos, alegres, o cuando menos tranquilos y relajados.

Ponga ejemplos de su vida cotidiana en los que una determinada situación ha influido en cómo ha actuado y en cómo se ha sentido. Utilice la hoja del *Modelo SPC: Diario de Pensamientos*. Puede pensar en situaciones que le han generado sentimientos intensos: irritación, frustración, depresión, cólera... Luego trate de determinar los pensamientos que tenía en esas situaciones. Recuerde las preguntas y especificaciones que abordamos en el punto anterior. Son especialmente importantes las preguntas que nos ayudan a identificar los pensamientos: ¿Qué estaba pasando por mi mente justo antes de empezar a sentirme como me sentí y de hacer lo que hice? (1); ¿qué es lo que la situación dice de mí? (2); ¿qué temo que pueda ocurrir? (3); ¿qué es lo peor que podría ocurrir si fuera verdad? (4); ¿qué trasluce acerca de los que las otras personas sienten o piensan respecto de mí? (5); ¿qué significado tiene sobre las otras personas o los demás en general? (6); ¿qué imágenes o recuerdos tengo de esa situación? (7).

Si le resulta muy difícil puede consultar el ejemplo que se encuentra en las páginas siguientes para ayudarle.

## El modelo SPC: Diario de pensamientos

<b>S</b> SITUACIÓN (Acontecimiento activador)	<b>P</b> PENSAMIENTOS	<b>C</b> CONSECUENCIAS (¿Qué haces? ¿Qué sientes?)

## El modelo SPC: Diario de pensamientos (ejemplo)

Nombre: Fco. Javier Luengo Mesonero

Semana 5.<sup>a</sup>

<b>S</b> SITUACIÓN (Acontecimiento activador)	<b>P</b> PENSAMIENTOS	<b>C</b> CONSECUENCIAS (¿Qué haces? ¿Qué sientes?)
<p>Dándole unos análisis médicos de mi madre al médico de cabecera. Los lee en cuanto se los doy. Martes, 4:20 Tarde.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>(1) ¿Por qué lo lee con tanto interés?</li> <li>(2) Seguro que he hecho algo mal en el cuidado de mi madre.</li> <li>(3) A mi madre le pasa algo malo, se está poniendo peor.</li> <li>(4) Mi madre se va a morir.</li> <li>(5) El doctor piensa que estoy cuidando mal a mi madre.</li> <li>(6) Es mejor que la gente no venga nunca al médico.</li> <li>(7) Viene a mi mente un recuerdo de mi hermano criticándome cuando me tocaba cuidar a mi madre.</li> </ol>	<p><i>Sentimientos:</i> Nerviosismo, Irritación.</p> <p><i>Conductas:</i> No dejo de moverme en la silla, miro una y otra vez a mi madre y al médico, hasta que finalmente le pregunto, con voz crispada, qué es lo que le está pasando a mi madre.</p>

## 5. UNA MISMA SITUACIÓN, DISTINTAS CONSECUENCIAS

Aunque solemos creer que la situación es la que provoca nuestros sentimientos y nuestras reacciones, son los pensamientos los que determinan nuestros sentimientos y reacciones. Veamos unos ejemplos:

### El modelo SPC: Diario de pensamientos

<b>S</b> SITUACIÓN (Acontecimiento activador)	<b>P</b> PENSAMIENTOS	<b>C</b> CONSECUENCIAS (¿Qué haces? ¿Qué sientes?)
Perdí mi trabajo el lunes de la semana pasada.	«¡¡¡Debo tener ese puesto de trabajo!!! No puedo vivir sin él. Considero que es horrible perderlo. Les he fallado a mi mujer y a mis hijos. No merezco vivir. ¿Quién me va a dar trabajo a mi edad?, etc.»	<i>Sentimientos:</i> Desánimo, Frustración, Decepción, Tristeza.  <i>Conductas:</i> Quedarse acostado en vez de buscar empleo.
	«Me da igual conservar o perder ESE puesto concreto de trabajo».	<i>Sentimientos:</i> Indiferencia.  <i>Conductas:</i> Búsqueda de empleo.
	«Me alegro de que me despidan. ESE puesto de trabajo era un mal rollo y el jefe un ogro. Ahora podré cobrar paro, etcétera.»	<i>Sentimientos:</i> Alivio, Tranquilidad, Alegría.  <i>Conductas:</i> Búsqueda de empleo, pero sin prisas, porque se puede disfrutar del paro.

<b>S</b> SITUACIÓN (Acontecimiento activador)	<b>P</b> PENSAMIENTOS	<b>C</b> CONSECUENCIAS (¿Qué haces? ¿Qué sientes?)
Llego al médico con mi madre y hay mucha cola que esperar.	«Voy a estar un rato, será mejor que me relaje.»	<i>Sentimientos:</i> Tranquilidad.  <i>Conductas:</i> Ponerse a hablar con otra persona que está esperando al médico y a leer una revista sobre osteoporosis que hay en la mesita de la sala de espera de la consulta.
	«Este sitio no está bien organizado.»	<i>Sentimientos:</i> Frustración, Irritación, Inquietud, Disgusto, Enfado, Furia.  <i>Conductas:</i> Mirar continuamente al reloj y moverse de un lado para otro.

Piense ahora en alguna situación de su vida en la que has pensado de manera diferente ante lo sucedido, es decir, se lo ha tomado de distinta manera una vez y otra y eso ha generado distintas consecuencias, distintos sentimientos y distintas conductas.

## 6. COMUNICACIÓN: LA CLAVE PARA COMPRENDER AL OTRO Y HACERSE ENTENDER

Ya se ha comentado que una de las cosas que se pueden hacer para tratar de cambiar las situaciones que nos provocan malestar es comunicarnos de manera asertiva.

En realidad, existen tres maneras de comunicarnos con los demás: de forma pasiva, agresiva y asertiva. Cada uno de estas formas de comunicarse respetan de una manera diferente tanto a quien se habla como a la misma persona que está hablando. Nadie es totalmente pasivo, o agresivo o asertivo a la hora de comunicarse con los demás, pero sí que solemos tender a utilizar más uno u otro tipo de comunicación. Lo importante es darse cuenta de ello y tratar de utilizar en la mayoría de las ocasiones una comunicación asertiva, que respete a quien hablamos y que también muestre que tenemos respeto por nosotros mismos. La comunicación asertiva no es fácil. Para comunicarnos asertivamente con los demás es importante tener en cuenta los siguientes consejos:

### CONSEJOS PARA COMUNICARSE EFICAZMENTE

**Tener claro lo que se quiere decir o conseguir.** No quiera cambiar el mundo. Son más efectivos objetivos concretos y detallados.

**Escuchar al otro** (y no sólo oírle).

**Ponerse en el lugar del otro** (*entiendo que a ti te gustaría... pero...; comprendo tus motivos para... pero intenta entenderme*).

**Hablar en primera persona** (*yo creo..., a mí me parece...*), **evitando juzgar al otro** y describiendo como me afecta su conducta. Expresa sus sentimientos sin evaluar al otro, sin ponerle etiquetas.

**Ser positivo.** Destaque las consecuencias positivas de lo que usted piensa en lugar de centrarse en los aspectos negativos de su interlocutor.

## Características principales de los tres tipos de comunicación

PASIVO	ASERTIVO	AGRESIVO
No sabe defender sus derechos y decisiones, ni actuar, ni comunicarse de manera eficaz. Se acobarda, actúa según lo que los demás quieren y esto le produce malestar	Sabe defender de forma eficaz y adecuada sus derechos y decisiones, sin agresividad ni cobardía. Expresa sus pensamientos, convicciones y sentimientos, respetando los de los demás	No defiende sus derechos y decisiones adecuadamente. No respeta a los demás. Se expresa avasallando a los demás o manipulándolos. Reacciona con coacciones, insultos o manipulando
<p>No se defienden sus derechos.</p> <p>No se dice lo que uno piensa o siente.</p> <p>Se acatan las decisiones de los demás. Se deja manipular.</p> <p>Se es dócil, sumiso ante los demás. Los demás se aprovechan de él.</p> <p>Se siente inferior a los otros.</p> <p>Conducta no verbal: voz baja y entrecortada, risa nerviosa, mirada cabizbaja y huidiza.</p> <p>Dificulta el logro de los objetivos.</p>	<p>Se defienden sus derechos con valentía y seguridad.</p> <p>Se dice lo que uno piensa o siente con respeto.</p> <p>Se coloca en el lugar de los demás (piensa en sus derechos y sentimientos).</p> <p>Se escucha al otro.</p> <p>Se participa sin miedos.</p> <p>No deja que se aprovechen de él.</p> <p>Se procura ser positivo.</p> <p>Se negocia, se dialoga.</p> <p>Conducta no verbal: voz firme y clara, gestos seguros, ritmo fluido, sin vacilaciones, mirada suelta.</p> <p>Facilita el logro de los objetivos.</p>	<p>Se impone al otro lo que uno piensa o siente sin escuchar a los demás.</p> <p>Se etiqueta y humilla a los demás (ej.: «eres un tonto, un inútil...»).</p> <p>Se discute, amenaza, reprocha... a los demás (que nunca tienen razón).</p> <p>Genera tensión.</p> <p>Conducta no verbal: voz alta, gritos, gestos, aspavientos agresivos, ritmo acelerado, mirada desafiante.</p> <p>Dificulta el logro de los objetivos.</p>

## Practicando la comunicación directa o asertiva

Ahora va a escoger una situación específica donde va a tratar de pedir ayuda o «un descanso» a un familiar o amigo, que no está dispuesto a ayudarle. Intentará comunicarse de manera asertiva.

Va a practicar cómo hacerlo con alguien ajeno al problema (ej., una amiga). Tiene que pedirle que le haga el favor de practicar con usted este ejercicio de comunicación asertiva. Para ello es necesario que primero le explique la situación en la que va a tratar de ser asertivo (de qué se trata, cómo se suele comportar su interlocutor, etc.).

Tiene cinco minutos para este ejercicio. Por favor, intente comportarse de la manera más realista posible. Trate de reconocer como ser efectivo y asertivo en su manera de comunicarse.

Utilice la página siguiente para describir la situación sus sentimientos, reacciones y lo que aprendió durante el ejercicio. Tiene en las páginas siguientes un ejemplo de práctica de la comunicación asertiva.

## Práctica de la asertividad

Use esta página para escribir cualquier nota que usted necesite para ayudarse a recordar cómo se sintió cuando usó su técnica de comunicación asertiva esta semana. Describa cuál fue la situación, qué dijo e hizo y el resultado de la situación. Puede usar la Sección A) para explicar la situación y después use la Sección B) para apuntar el resto de la situación.

Sección A) La situación en la que utilicé mis destrezas de asertividad fue:

---

---

---

---

Sección B)

LO QUE DIJE O HICE EN LA SITUACIÓN	¿CUÁL FUE EL RESULTADO DE LA SITUACIÓN?

## Ejemplo de práctica de la asertividad

**Nombre:** Ángela López Sáenz de Navarrete

**Semana 6.<sup>a</sup>**

*Use esta página para escribir cualquier nota que usted necesite para ayudarse a recordar cómo se sintió cuando usó su técnica de comunicación asertiva esta semana. Describa cuál fue la situación, qué dijo e hizo y el resultado de la situación. Puede usar la Sección A) para explicar la situación y después use la Sección B) para apuntar el resto de la situación.*

### Sección A) La situación en la que utilicé mis destrezas de asertividad fue:

*Estoy revisando fotos antiguas de mi familia que yo guardo personalmente y tengo clasificadas en sobres. Mi hermana empieza a revolverlas buscando algunas fotos.*

### Sección B)

LO QUE DIJE O HICE EN LA SITUACIÓN	¿CUÁL FUE EL RESULTADO DE LA SITUACIÓN?
<p><i>Le dije que entendía que quisiera ver alguna foto en concreto, pero que por favor tuviera cuidado de no mezclarlas porque las tengo separadas en sobres, me ha costado trabajo ordenarlas y no siempre me encuentro con ánimos para ello.</i></p>	<p><i>Me dijo que no las estaba descolocando, que tenía que sacarlas porque quería hacer unas copias. Que luego las volvería a colocar en su sitio (sobre).</i></p>

## 7. TAREAS PARA COMPLETAR ANTES DE LA 6.<sup>a</sup> SEMANA

- Ejercicios de respiración.** Por favor, practique el método de respiración y completen el *Diario de Respiración*. Recuerde que hay tres ejercicios de respiración de dificultad creciente y que sólo cuando consiga dominar un ejercicio de respiración debe pasar al siguiente
- Puesta en marcha de actividades agradables.** Por favor complete el *Seguimiento de actividades agradables y estado de ánimo* cada día de la semana.
- Haga el **Modelo SPC: Diario de Pensamientos**. Escoja una situación que ocurrió durante esta semana y que le causó frustración, enfado o irritación a usted como cuidador. Escriba todos sus pensamientos negativos que ocurrieron como resultado de la situación.

Complete el *Modelo SPC: Diario de Pensamientos*, escribiendo la situación, sus pensamientos y sentimientos. Por favor, trate de identificar lo mejor posible sus pensamientos. Queremos que haga, por lo menos, un ejemplo, pero le animamos a que haga más de un modelo.

4. Además, practique la **comunicación asertiva** en alguna de las situaciones problemáticas de su vida cotidiana. La próxima semana seguiremos con esta práctica.
5. Siga practicando la **solución de problemas**. Si ya resolvió con éxito o está en vías de solución el problema planteado las semanas anteriores aplique la misma estrategia a otro de sus problemas.

**¡CUANTO MÁS PRACTIQUE... MUCHO MÁS APRENDERÁ DE LA SEMANA!**

### Diario de respiración: evaluación de tensión

FECHA	Hora de inicio	TENSIÓN INICIO (0-10)	Hora de terminar	TENSIÓN FINAL (0-10)	OBSERVACIONES

## Seguimiento de actividades agradables y del estado de ánimo

DÍAS							
Actividades agradables							
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10. <i>Otras no previstas:</i>							
Estado de ánimo al final del día (0-10)							

## Práctica de la asertividad

Use esta página para escribir cualquier nota que usted necesite para ayudarse a recordar cómo se sintió cuando usó su técnica de comunicación asertiva esta semana. Describa cuál fue la situación, qué dijo e hizo y el resultado de la situación. Puede usar la Sección A) para explicar la situación y después use la Sección B) para apuntar el resto de la situación.

Sección A) La situación en la que utilicé mis destrezas de asertividad fue:

---

---

---

---

Sección B)

LO QUE DIJE O HICE EN LA SITUACIÓN	¿CUÁL FUE EL RESULTADO DE LA SITUACIÓN?

## El modelo SPC: Diario de pensamientos

<b>S</b> SITUACIÓN (Acontecimiento activador)	<b>P</b> PENSAMIENTOS	<b>C</b> CONSECUENCIAS (¿Qué haces? ¿Qué sientes?)

## Solución de problemas

DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	POSIBLES ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN	VALORACIÓN DE SOLUCIONES		¿CUÁL ES LA MÁS ADECUADA?
		Ventajas 😊	Inconvenientes ☹️	

## Puesta en marcha de la solución

<p>¿CÓMO LO HAS PUESTO EN PRÁCTICA? ¿CUÁNDO? ¿DÓNDE?</p>	<p>¿HAS CONSEGUIDO LO QUE TE PROPONÍAS?</p>

## 8. RESUMEN DE LA 5.<sup>a</sup> SEMANA

En esta semana hemos visto un modelo que nos ayudará a controlar mejor nuestros sentimientos y nuestras conductas. El modelo de Situación, Pensamiento y Consecuencias (Modelo S-P-C) nos ayudará tanto a adaptarnos a las situaciones que no pueden ser cambiadas, como en las que sí que tienen solución. Se trata de darnos cuenta de la gran importancia e influencia de nuestros pensamientos. Los elementos del Modelo S-P-C son:

1. Describir la Situación.
2. Buscar los Pensamientos con los que interpretamos esa situación.
3. Identificar las Consecuencias (sentimientos y conductas) que resultan de la interpretación de esa situación.

Aprendimos a diferenciar las situaciones, los pensamientos, las emociones y las conductas. Además, vimos cómo ante una misma situación las conductas pueden ser diferentes en función de los pensamientos.

Hemos introducido el «Diario de Pensamientos» como una herramienta para ayudarnos a identificar los tres elementos del modelo S-P-C. El completar el «Diario de Pensamientos» nos ayudará a reconocer nuestros pensamientos, sentimientos y acciones ante situaciones difíciles. Este es el primer paso para aprender a adaptarnos a estas situaciones.

Finalmente, aprendimos la diferencia entre los tres tipos de comunicación: pasiva, agresiva y asertiva o directa. Comenzamos a practicar la comunicación asertiva que facilita la consecución de los objetivos.



*6.<sup>a</sup>*  
SEMANA

Pensamientos eficaces; comunicación eficaz

### OBJETIVOS DE LA SEMANA

- Aprender a identificar los pensamientos y creencias poco eficaces.
- Aprender a rebatir los pensamientos y creencias poco eficaces.
- Establecer y asentar un estilo de comunicación asertiva.

### CONTENIDOS DE LA SEMANA

- Identificación de pensamientos poco eficaces.
- Debate de pensamientos poco eficaces.
- Profundización en los distintos tipos de comunicación y práctica de una comunicación cada vez más asertiva.

### TAREAS DE LA SEMANA

- Lectura de los diversos materiales escritos.
- Realización de un registro S-P-C-Debate (Situación - Pensamientos - Consecuencias-Debate).
- Práctica y registro de comunicación asertiva.
- Entrenamiento en control de la respiración y registro de las prácticas del mismo en el *Diario de respiración*.

## 1. REVISIÓN DE LAS TAREAS DE LA 5.ª SEMANA

### A) Ejercicios de respiración

Continúe la práctica de ejercicios de respiración y el registro del diario de respiración.

### B) Puesta en marcha de actividades agradables

Traslade la información de esta semana al *Registro de actividades agradables y estado de ánimo*. Revise los posibles problemas en esta actividad y busque soluciones creativas. Continúe aumentando tanto como le sea posible el número de actividades que realiza cada semana. Sabemos que esto cuesta, pero también es verdad que cuando hacemos una actividad agradable nos encontramos bien, a gusto. A partir de esta semana usted incrementará las actividades agradables sin necesidad de registrarlas.

### C) Solución de problemas

Revise cualquier problema que usted pueda estar teniendo con este ejercicio.

Recuerde que no conviene poner en marcha la solución de más de uno de sus problemas por semana. Concéntrese en la solución de un único problema por semana. Eso sí, una vez que ya haya solucionado un problema, pase a poner en marcha la solución escogida para el siguiente de sus problemas actuales.

### D) El Modelo SPC: Diario de Pensamientos

¿Qué dificultades tuvo? ¿Consiguió identificar sus pensamientos en la situación problemática? ¿Pudo distinguir entre sus pensamientos y sentimientos? No se preocupe en exceso. En los materiales de esta semana se continuará trabajando con los pensamientos.

## 2. LOS PENSAMIENTOS IRRACIONALES



Tal y como hemos visto en la semana anterior, parece que la gran mayoría de nuestros actos están basados en el esquema S-P-C. Seguro que usted recuerda a qué se refería cada uno de estos elementos. Bien, S es la situación que provoca el malestar; P se refiere a los pensamientos que

median entre la situación y la conducta, y C, son las consecuencias, esto es, las conductas y nuestros sentimientos, que, a pesar de que parece que están determinados por S, en realidad son una consecuencia directa de P.

Pues bien, atendiendo a su propio registro, las situaciones, pensamientos y conductas que ha señalado, vamos a dar ahora un paso más. Es lo que vamos a llamar DEBATE, y lo expresaremos bajo el esquema S-P-C-Debate.

Vamos a tratar de debatir esos pensamientos que nos provocan malestar, tratando de encontrar pensamientos alternativos. Cuando encontremos estos nuevos pensamientos, cambiarán las consecuencias, es decir, nos sentiremos de otra manera y reaccionaremos de forma distinta ante la situación inicial.



Algunos de los pensamientos que nos provocan malestar son ideas irracionales. ¿Qué significa esto? ¿Qué es una idea irracional? Pues es aquella que no está basada en la evidencia empírica y que interfiere de forma importante en nuestro estado de ánimo. Muchas veces nuestras ideas irracionales van precedidas de palabras como «Debería...», «Tendría que...» de una forma absoluta y tajante (mucho más, si en lugar del condicional utilizamos el presente «Debo...», «Tengo que...»).

Igualmente, muchas veces utilizamos términos absolutos como «es horroroso», «es lo peor», «nunca hago nada bien», «siempre me confundo»... Estas expresiones no contribuyen a que nos sintamos mejor, sino que alteran aun más nuestro pensamiento dando lugar a las conductas, también alteradas y desadaptadas.

Para que le vaya quedando claro, vamos a ver cuatro formas principales de irracionalidad que se dan frecuentemente. Seguro que muchos de nosotros nos hemos sorprendido alguna vez con comentarios «irracionales»:

1. Pensar que alguien o algo «debería, sería necesario o tendría que» ser distinto de lo que es.
2. Calificar de «horrenda, terrible, horrorosa», una situación.
3. Pensar que no es posible «sufrir, soportar o tolerar» a esta persona o cosa y afirmar que no debería haber sucedido así.
4. Ante los errores cometidos, afirmar que el que los comete merece «reprobación» y puede calificarse de canalla, inútil, podrido, despreciable, etc.

110 Compruebe si reconoce algún pensamiento parecido a estos en sus registros SPC. Si no es así, pregúntese si:

- ¿Ha vivido alguna situación de este estilo?

---



---



---

- ¿Se reconoce en alguna de estas afirmaciones?

---

---

---

- ¿En qué situaciones concretas?

---

---

---

Lo cierto es que estos pensamientos irracionales no son eficaces, esto es, no nos ayudan porque nos generan sentimientos negativos y además no son verdaderos en sentido estricto:

1. Cuando pensamos que algo o alguien tendría o debería ser de una determinada manera estamos diciendo que sólo hay una única manera de que ocurran las cosas, y ¿es cierto que las cosas sólo pueden pasar de una determinada manera? No, lo cierto es que las cosas pueden ocurrir de varias maneras; hay algunas, eso sí, que nos parecen mejores, más convenientes..., pero puede que las cosas ocurran de otra manera diferente. Las cosas no deben-tienen que ser de una determinada manera, pueden ser de muchas distintas, aunque hay algunas que nos parecen mejores, que nos gustaría que así fuesen. Hay que diferenciar los «deberían» de los «me gustaría».
2. Cuando calificamos de horrenda, terrible, horrorosa, etc., una situación ¿no estamos pasando por alto ciertas características de esa situación? Seguro que sí. Cuando pensamos de esa manera nos fijamos única y exclusivamente en aspectos negativos, pasando por alto, omitiendo, otros que no lo son tanto.
3. Cuando pensamos que no es posible «sufrir, soportar o tolerar» a esta persona o cosa ¿es cierto que no lo podamos sufrir o soportar?, ¿cómo nos encontraríamos de ser verdad este pensamiento? De hecho si verdaderamente no lo pudiésemos soportar estaríamos muertos. Y lo cierto es que seguimos vivos.
4. Cuando calificamos de canalla, inútil, podrido, despreciable, etc., a una persona ¿no estamos pasando por alto ciertas características de esa persona? Seguro que sí. Cuando pensamos de esa manera nos fijamos única y exclusivamente en aspectos negativos, saltando otros que no lo son tanto, y de alguna manera estamos diciendo con estos calificativos que esa persona ha sido así, sigue siendo de esa manera y va a continuar siempre siendo así. ¿No estaremos siendo poco objetivos al considerar así a esa persona?

Pero como casi todo, pensar de esta manera también tiene solución y nosotros vamos a intentar ponérsela. Para ello vamos a utilizar el debate. ¿En qué consiste este debate? Pues en cuestionar, en poner en tela de juicio y discutir «científicamente» la cuestión, haciendo un debate. Queremos que:

- Responda a situaciones abrumadoras de una forma nueva, positiva y lógica en lugar de reaccionar a la situación emocionalmente.
- Se aproveche de la capacidad de razonar que todo ser humano posee.

A partir de este momento vamos a añadir una nueva columna a nuestro registro, y vamos a proporcionar alternativas a esos pensamientos desadaptados. El proceso será muy sencillo, puesto que vamos a analizar cada situación y vamos a tratar de generar otras alternativas, otras interpretaciones de ese acontecimiento inicial. Y, ¡jojo!, esas alternativas deben estar basadas en datos reales, empíricos y tienen que estar formuladas en términos relativos.

Veamos el ejemplo de Esther de la semana anterior, cuando acude por quinta vez a una entrevista de trabajo. ¿Lo recuerda? *«Esther fue a una entrevista de trabajo por quinta vez y no la contrataron. Entonces ella empezó a pensar que era una inútil, que nunca encontraría trabajo, que en su vida todo habían sido fracasos y que no tenía una buena preparación. Se sentía triste, no tenía ganas de hacer nada salvo quedarse sola en su habitación, llorando.»*

- ¿Qué otras interpretaciones se pueden dar a la situación de la entrevista de trabajo?

---



---



---

- ¿Tienen la misma probabilidad de ocurrir que las que había planteado Esther?

---



---



---

- ¿Cómo las formularíamos sin utilizar términos absolutos?

---



---



---

Ahora va a tratar de hacer lo mismo con la situación que usted ha registrado durante esta semana. Pero para ayudarle a rebatir sus pensamientos vamos a buscar unas estrategias que contribuirán a ello.

### 3. EL DEBATE: CÓMO REBATIR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS Y HALLAR OTROS MÁS EFICACES

Los siguientes son ejemplos de preguntas que se puede hacer para evaluar (debatir) los pensamientos ante una situación que le provocó malestar. Usted puede preguntarse en voz alta o mentalmente **¿Cuál es la evidencia que apoya este pensamiento?**

Por ejemplo: Pregúntese a sí mismo(a) sobre la evidencia a **«favor»** del pensamiento, así como la evidencia en **«contra»** del pensamiento. En la mayoría de los casos, tendrá razones para las dos posturas (a favor y en contra), de lo contrario nunca hubiera tenido tal pensamiento. Trate de descubrir la evidencia (a favor y en contra) para que pueda preguntarse lo dicho antes de sacar una conclusión final.

Buscar evidencias a favor de los pensamientos que nos originan emociones fuertes de tristeza, enfado, irritación, etc., no nos cuesta mucho. De hecho nos resulta fácil encontrar razones para pensar como pensamos. Es más difícil encontrar evidencia en contra de estos pensamientos que nos generan malestar y por tanto será en este aspecto en el que tendrá que esforzarse más en el debate de sus pensamientos. Como buscar evidencias a favor de sus pensamientos es sencillo queremos que se esfuerce en encontrar evidencias en contra de los mismos.

**Los siguientes son ejemplos de preguntas que se puede hacer a usted mismo para encontrar evidencia en contra de sus pensamientos:**

1. ¿He tenido alguna experiencia que demuestre que ese pensamiento *no siempre* es verdad?
2. Si mi mejor amigo o alguien que yo quisiese tuviera este pensamiento ¿qué le diría?
3. Si mi mejor amigo o alguien que yo quisiese supiera lo que yo estoy pensando ¿qué me diría?
4. Cuando no tengo estos sentimientos ¿pienso en esta situación de manera diferente?, ¿cómo?
5. Cuando me he sentido de esta forma en el pasado ¿qué pensaba que me podía hacer sentir mejor?
6. ¿Cómo veré esto dentro de cinco años?
7. ¿Hay algo positivo en mí o en la situación que me estoy saltando?
8. ¿Me estoy culpando por algo de lo cual yo no tengo el control?

**Todas estas preguntas le ayudarán a mirar una misma situación desde distintas perspectivas. Ahora tome su registro de la semana anterior y complete la columna de debate que le proponemos en el *Modelo SPC-Debate: Diario de pensamientos completo* para rebatir los pensamientos que había registrado entonces.**

## El modelo SPC-DEBATE: Diario de pensamientos completo

<p><b>S</b> SITUACIÓN (Acontecimiento activador)</p>	<p><b>P</b> PENSAMIENTOS</p>	<p><b>C</b> CONSECUENCIAS (¿Qué haces? ¿Qué sientes?)</p>	<p><b>D</b> DEBATE (Evidencia a favor y en contra)</p>	<p>NUEVOS PENSAMIENTOS Y CONSECUENCIAS</p>

## 4. EL MODELO SPC-DEBATE: CAMBIAR NUESTROS PENSAMIENTOS PARA ADOPTAR CONDUCTAS MÁS EFICACES Y SENTIRNOS MEJOR

Hasta ahora, hemos aprendido diferentes maneras de detectar y analizar nuestros pensamientos e interpretaciones de las situaciones y hemos comenzado a tratar de reemplazar las maneras de pensar negativas o poco adaptativas. En adelante insistiremos en que cambiar nuestros pensamientos da lugar a un cambio de las consecuencias, es decir, cambiamos nuestras emociones y nuestras conductas. Cuando usted sea capaz de pensar en las situaciones que le generen sentimientos intensos de una manera diferente, será capaz de decidir qué hacer sin sentir tanto malestar.

Ahora rellene la última columna del registro del *Modelo SPC-Debate: Diario de pensamientos completo* de la página anterior, tratando de indicar los nuevos pensamientos y sus consecuencias tras el debate.

Si tiene alguna duda puede consultar el ejemplo de la página siguiente.

# El modelo SPC-DEBATE: Diario de pensamientos completo (Ejemplo)

Nombre: Pepe Martínez

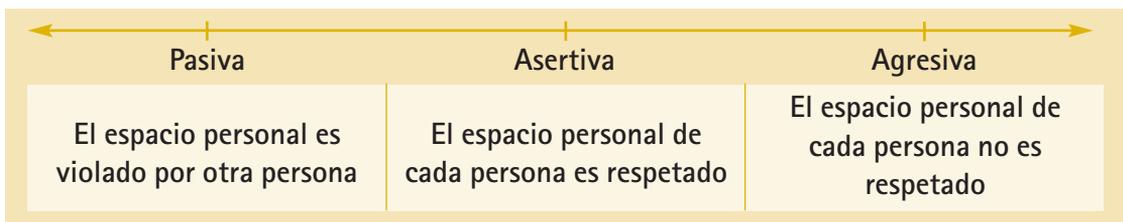
Semana 6.<sup>a</sup>

<p><b>S</b> SITUACIÓN (Acontecimiento activador)</p>	<p><b>P</b> PENSAMIENTOS</p>	<p><b>C</b> CONSECUENCIAS (¿Qué haces? ¿Qué sientes?)</p>	<p><b>D</b> DEBATE (Evidencia a favor y en contra)</p>	<p><b>NUEVOS PENSAMIENTOS Y CONSECUENCIAS</b></p>
<p>Veo que mi padre está más torpe al caminar y veo que empeora poco a poco.</p>	<p>¿Cómo va a terminar esta situación? ¿Qué será lo siguiente? ¿Qué voy a hacer si va a más? No sé si podré aguantar la situación. ¿Cómo vamos a terminar? ¿Qué pasará?</p>	<p><i>Sentimientos:</i> Tristeza, preocupación, angustia. <i>Conductas:</i> Me pongo a hacer cosas para distraerme pero ninguna me sale bien. Discuto con mi hijo y con mi mujer.</p>	<p>Si empeora más no podré llevarle de paseo solo, tendrá que dejar de salir. Aunque anda inseguro de momento se maneja solo. Con un poco más de ayuda puede mantener su calidad de vida.</p>	<p><i>Nuevos pensamientos:</i> Me preocuparé en el momento en que tenga el problema, no antes. <i>Consecuencias:</i> Me encuentro más tranquilo.</p>

## 5. PROFUNDIZANDO UN POCO MÁS: APRENDIENDO A COMUNICARNOS MEJOR

Como vimos la semana pasada, la comunicación asertiva facilita que consigamos nuestros objetivos. La comunicación directa o asertiva se realiza cuando cada persona en una conversación respeta mutuamente el espacio personal del otro. Por el contrario, las personas que se comunican de una manera agresiva no respetan a los demás porque tratan de ganar cueste lo que cueste. Se parecen al «león de la jungla», que siempre tiene que quedar por encima, como el rey. Por otro lado, las personas que se comunican de una manera pasiva carecen de firmeza y dejan que otras personas violen sus pensamientos y sentimientos. Se parecen a un ratón que huye para meterse en su ratonera. Estas dos maneras de comunicarse (pasiva y agresiva) hacen que las personas no se sientan bien en relación al contacto que han tenido con la otra persona.

### Tipos de comunicación



#### A) COMUNICACIÓN PASIVA

Cuando nos comunicamos con los demás de manera pasiva, como un ratón huidizo, el mensaje que transmitimos es: «Lo mío no cuenta; puedes aprovecharte de mí. Mis sentimientos no importan, sólo los tuyos. Mis pensamientos no son nada importantes; los tuyos sí que merecen la pena. Lo mío no vale, lo tuyo es mejor sin ningún género de dudas».

#### EJEMPLO:

Mayte cuida a Antonina, su suegra, que padece insuficiencia respiratoria y se ha roto la cadera. Oscar es el marido de Mayte.

Mayte: ¿Podrías ayudarme a mover a tu madre de la silla al sofá?

Oscar: No, estoy viendo el partido de fútbol.

Mayte: Bueno, vale.

## B) COMUNICACIÓN AGRESIVA

Cuando nos comunicamos de manera agresiva el mensaje que transmitimos es: «Yo estoy en lo cierto, tú estás tonto si piensas diferente. Lo que yo quiero es lo mejor, lo que tú quieres no tiene importancia. Esto es lo que yo siento, tus sentimientos no importan».

### EJEMPLO:

**Mayte:** ¿Podrías ayudarme a mover a tu madre de la silla al sofá?

**Oscar:** No, estoy viendo el partido de fútbol.

**Mayte:** Eres un comodón, todo el trabajo con tu madre lo tengo que hacer yo. ¡Menuda ayuda que tengo contigo!

**Oscar:** Venga, no te pongas trágica y déjame ver la tele.

## C) COMUNICACIÓN DIRECTA O ASERTIVA

Cuando nos comunicamos de manera asertiva el mensaje que transmitimos es: «Entiendo que tú puedas pensar y sentir de manera diferente, pero esto es lo que yo pienso y esto es lo que yo siento. Así es como veo la situación.» Este mensaje expresa nuestros pensamientos y sentimientos, sin humillar ni rebajar a la otra persona y sin tampoco humillarse o rebajarse uno mismo.

### EJEMPLO:

**Mayte:** ¿Podrías ayudarme a mover a tu madre de la silla al sofá?

**Oscar:** No, estoy viendo el partido de fútbol.

**Mayte:** Hay que cambiar a tu madre de postura para que no se haga llagas y yo sola no puedo moverla. ¿Falta mucho para el descanso o final del partido?

**Oscar:** No, termina en cinco o diez minutos.

**Mayte:** ¿Entonces, cuando termine el partido, dentro de cinco o diez minutos, me avisas para mover a tu madre?

**Oscar:** Vale.

¿Cuál es la forma de comunicación que usted suele utilizar ante las situaciones conflictivas?

---



---

¿Cuál es el tipo de comunicación que suele utilizar con los miembros de su familia?

---



---

## PRACTICANDO LA COMUNICACIÓN DIRECTA O ASERTIVA

Ahora va a escoger una situación específica que le ocasiona problemas e intentará comunicarse de manera asertiva.

Va a practicar cómo hacerlo con alguien ajeno al problema (ej., un amigo). Para ello es necesario que primero le explique la situación en la que va a tratar de ser asertivo (de qué se trata, cómo se suele comportar su interlocutor, etc.).

Tiene cinco minutos para este ejercicio. Por favor, intente comportarse de la manera más realista posible. Trate de reconocer cómo ser efectivo y asertivo en su manera de comunicarse.

Utilice la página siguiente para describir la situación, sus sentimientos, reacciones y lo que aprendió durante el ejercicio.

### PRÁCTICA DE ASERTIVIDAD

*Use esta página para escribir cualquier nota que usted necesite para ayudarse a recordar cómo se sintió cuando usó su técnica de comunicación asertiva esta semana. Describa cuál fue la situación, qué dijo e hizo y el resultado de la situación. Puede usar la Sección A) para explicar la situación y después use la Sección B) para apuntar el resto de la situación.*

*Sección A) La situación en la que utilicé mis destrezas de asertividad fue:*

---

---

---

*Sección B)*

LO QUE DIJE O HICE EN LA SITUACIÓN	¿CUÁL FUE EL RESULTADO DE LA SITUACIÓN?

## 6. TAREAS PARA COMPLETAR ANTES DE LA 7.<sup>a</sup> SEMANA

**1. Ejercicio de Respiración.** Use el *Diario de Respiración* para practicar. Conviene practicar la respiración en situaciones de la vida cotidiana (por ejemplo, mientras prepara realiza alguna tarea doméstica, cuando va en transporte público...) si ya ha conseguido un cierto dominio de la técnica en situaciones de tranquilidad.

**2. El Modelo SPC-Debate.** Complete todas las secciones del *Modelo SPC-Debate: Diario de pensamientos completo*, para la próxima semana. Utilice alguna situación problemática que le ocurra en la actualidad y que le genere una emoción fuerte de ira, irritación, frustración, ansiedad, etc.

**3. Práctica de Asertividad:** Durante esta semana queremos que trate de comunicarse de manera directa o asertiva todas las veces que le sea posible y que registre por los menos una de las comunicaciones asertivas de esta semana. escoja una situación en la que le resulte difícil comunicarse con alguien. Piense en cómo va a comunicarse de una manera asertiva (no pasiva o agresiva) con esa persona. Piense en qué momento puede hacerlo y aproveche si se presenta la oportunidad de usar esta nueva forma de comunicación antes de lo previsto. Anote la situación, lo que hizo y dijo y cuál fue el resultado de todo ello en el registro correspondiente, de manera que pueda recordar lo que hizo.

Además siga practicando la **solución de problemas** y el **incremento de actividades agradables**, aunque no es necesario que las registre.

### Diario de Respiración: evaluación de tensión

FECHA	Hora de inicio	TENSIÓN INICIO (0-10)	Hora de terminar	TENSIÓN FINAL (0-10)	OBSERVACIONES

# El modelo SPC-DEBATE: Diario de pensamientos completo

<p><b>S</b> SITUACIÓN (Acontecimiento activador)</p>			
<p><b>P</b> PENSAMIENTOS</p>			
<p><b>C</b> CONSECUENCIAS (¿Qué haces? ¿Qué sientes?)</p>			
<p><b>D</b> DEBATE (Evidencia a favor y en contra)</p>			
<p>NUEVOS PENSAMIENTOS Y CONSECUENCIAS</p>			

# PRÁCTICA DE ASERTIVIDAD

Use esta página para escribir cualquier nota que usted necesite para ayudarse a recordar cómo se sintió cuando usó su técnica de comunicación asertiva esta semana. Describa cuál fue la situación, qué dijo e hizo y el resultado de la situación. Puede usar la Sección A) para explicar la situación y después use la Sección B) para apuntar el resto de la situación.

*Sección A) La situación en la que utilicé mis destrezas de asertividad fue:*

---

---

---

---

*Sección B)*

LO QUE DIJE O HICE EN LA SITUACIÓN	¿CUÁL FUE EL RESULTADO DE LA SITUACIÓN?

## 7. RESUMEN DE LA 6.<sup>a</sup> SEMANA

En esta semana aprendimos a discutir aquellos pensamientos que nos generan emociones desagradables. Buscar la evidencia en contra de estos pensamientos nos ayuda a sentirnos y a actuar de una manera más eficaz. Hacer esto de una forma continua e incorporarlo como un hábito, le ayudará a tratar a su familiar de manera diferente y más efectiva; también sentirá menos estrés en su vida.

Continuamos profundizando en los tres tipos de comunicación, para tratar de utilizar lo más posible la comunicación asertiva en las situaciones problemáticas.

Cuando nos comunicamos de manera pasiva no expresamos nuestros sentimientos ni nuestros pensamientos abiertamente, con lo cual los otros lo desconocen y nosotros nos sentimos en muchas ocasiones irritados con nosotros mismos por no ser capaces de expresar nuestros puntos de vista, lo que nosotros creemos. Cuando nos comunicamos de manera agresiva sí que expresamos nuestro punto de vista, pero no respetamos el punto de vista de los demás, no nos ponemos en su lugar. Esto suele generar sentimientos desagradables en aquellos a quienes nos dirigimos agresivamente y también nosotros sentimos malestar por habernos comportado de esa manera. Cuando nos comunicamos de manera asertiva nos respetamos a nosotros mismos y a aquellos con los que hablamos. No nos garantiza que las otras personas no vayan a reaccionar negativamente a lo que decimos, pero esta comunicación no amenaza, es directa y facilita la consecución de nuestros objetivos.



*7<sup>a</sup>*  
SEMANA

Los sentimientos de culpa.  
Un poco más sobre comunicación.  
Aprender a valorarse y quererse a uno mismo.

## OBJETIVOS DE LA SEMANA

- Identificación de sentimientos de culpa y, en su caso, afrontamiento adecuado de ellos.
- Asentamiento de un estilo de comunicación asertiva.
- Mejorar el concepto que el cuidador tiene de sí mismo y de su propia valoración.

## CONTENIDOS DE LA SEMANA

- Información sobre la culpa.
- Debate de los pensamientos que conducen a la culpa.
- Descripción de distintas estrategias que se utilizan cuando las personas pretenden ser asertivas.
- Información sobre qué es la autoestima, su importancia para sentirse bien.
- Práctica de estrategias para la mejora de la autoestima.

## TAREAS DE LA SEMANA

- Lectura de los diversos materiales escritos.
- Realización de un registro S-P-C-Debate (Situación - Pensamientos - Consecuencias-Debate) aplicado a la culpa.
- Práctica y registro de comunicación asertiva.
- Ejercicio de la silla vacía.
- Listado de logros y cualidades.
- Ejercicio del árbol de la autoestima.
- Entrenamiento en control de la respiración y registro de las prácticas del mismo en el *Diario de respiración*.

## 1. REVISIÓN DE LAS TAREAS DE LA 6.ª SEMANA

### A) Ejercicio de respiración

Continúe la práctica de ejercicios de respiración y su registro.

### B) El Modelo SPC–Debate: Diario de pensamientos completo

¿Ha completado la sección de «Los Nuevos Pensamientos y Consecuencias»? Como en otras muchas cosas, cuanto más practique, más fácil le resultará discutir los pensamientos que le hacen sentirse mal y encontrar otros pensamientos más eficaces, que son más realistas con lo que ocurre y que le hacen sentirse y actuar mejor.

### C) Práctica de asertividad

Revise cualquier problema que usted pueda estar teniendo con este ejercicio y también para poner en practicar la técnica de asertividad. La práctica de la comunicación asertiva le ayudará a sentirse mejor, porque puede expresar sus sentimientos mejor. Se respeta a usted y respeta a su interlocutor.

## 2. UN SENTIMIENTO MUY ESPECIAL: LA CULPA

La culpa es una reacción normal en los cuidadores. Sin embargo, cuando se tiene este sentimiento conviene estar alerta para que la potente combinación de los sentimientos de frustración no resuelta y de culpa no se convierta en una seria sobrecarga o agobio que desemboque en problemas más serios. Escriba en el registro alguna situación, a ser posible relacionada con el cuidado, en la que usted se haya sentido culpable por algo de lo ocurrido.

<p><b>S</b> SITUACIÓN (Acontecimiento activador)</p>	<p><b>P</b> PENSAMIENTOS</p>	<p><b>C</b> CONSECUENCIAS (¿Qué haces? ¿Qué sientes?)</p>	<p><b>D</b> DEBATE (Evidencia a favor y en contra)</p>	<p>NUEVOS PENSAMIENTOS Y CONSECUENCIAS</p>

La culpa es una autocrítica de una conducta concreta. Nos culpamos de algo que hicimos o que dejamos de hacer. Surge de la sensación de que se han incumplido las propias normas morales. Y esto suele acabar por pasar factura emocional. Si usted no recuerda ahora ningún sentimiento de culpabilidad, pregúntese si alguna vez no se ha sentido culpable por:

- No haber hecho algo antes de que el familiar enfermase, como, por ejemplo, llevarle a algún buen especialista.
- Desear que su familiar fallezca.
- Alguna discusión que tuvo con su familiar.
- Alguna media verdad que ha dicho a su familiar.
- Alguna actividad a la que ha obligado a su familiar, como, por ejemplo, ir al médico, bañarse, etcétera.
- No llevar a cabo alguna promesa que le hizo a su familiar en momentos en los que estaba sano y hacían planes de futuro.
- Hacer lo contrario de lo que cree que su familiar hubiese hecho por usted.
- Pensar que su familiar debería estar en un centro residencial.

Para discutir, ver las evidencias a favor y en contra de los sentimientos de culpa, además de las preguntas ya vistas con anterioridad para el debate de nuestros pensamientos, podemos dar los siguientes pasos:

- Evaluar la importancia de lo sucedido:

¿Otra persona consideraría esta situación menos seria (importante) de lo que yo lo hago? ¿Por qué?

¿Conocía con anterioridad las consecuencias de mi acción?

¿Qué importancia tendrá esta situación dentro de un mes? ¿De un año? ¿De cinco años?

---



---



---

- Sopesar nuestra responsabilidad. Una buena manera de hacerlo es hacer una lista de todas las personas y de todos los aspectos de la situación que contribuyeron a que ocurriese el suceso. Luego adjudique un tanto por ciento de la responsabilidad a cada uno de los elementos de su lista. Ponga al final su propio tanto por ciento de responsabilidad para que no se asigne demasiada.

PERSONA O ASPECTO	PORCENTAJE DE RESPONSABILIDAD
YO	

Conviene que entre los pensamientos y consecuencias se llegue a la conclusión de que NADIE ES PERFECTO, que ser una buena persona no significa que nunca haga las cosas mal, que puede intentar perdonarse a sí mismo y tratar de enmendar sus acciones en la medida de lo posible.

# El modelo SPC-DEBATE: Diario de pensamientos completo (Ejemplo)

Nombre: Eider Munain López

Semana 7.<sup>a</sup>

<p><b>S</b> SITUACIÓN (Acontecimiento activador)</p>	<p><b>P</b> PENSAMIENTOS</p>	<p><b>C</b> CONSECUENCIAS (¿Qué haces? ¿Qué sientes?)</p>	<p><b>D</b> DEBATE (Evidencia a favor y en contra)</p>	<p><b>NUEVOS PENSAMIENTOS Y CONSECUENCIAS</b></p>
<p>Disuto con mi madre a causa de mi hermano.</p>	<p>No debería discutir con mi madre, pues bastante tiene con su enfermedad. Soy una mala hija. Si mi madre se enfada o molesta algo puede que se ponga peor todavía. Está muy delicada. Otra vez más que he perdido los papeles.</p>	<p><i>Sentimientos:</i> Tristeza, Culpa. <i>Conductas:</i> Doy vueltas en la cama sin poder dormir.</p>	<p>No sabia con anterioridad que mi madre se iba a molestar tanto. Seguro que si le pasa esto a mi marido no le da tanta importancia. Variables que influyeron para que perdiera los estribos: a) Mi madre tiene facilidad para discutir (30%). b) El tema de discusión (mi hermano) (20%). c) Yo (50%).</p>	<p><i>Nuevos pensamientos:</i> Es importante reconocer que no toda la responsabilidad es mía. Equivocarme no quiere decir que sea una mala hija. A pesar de todo no ha ocurrido nada grave. <i>Consecuencias:</i> Duermo más tranquila. Le pido perdón a mi madre al día siguiente por haber perdido los estribos. Me siento tranquila.</p>

En ocasiones, el sentimiento de **culpa** es un **sentimiento objetivo**. Tras revisar el suceso y analizarlo detenidamente el paso siguiente es arrepentirse y pedir perdón. Eso sí, siempre hay que distinguir entre lo que ya ha pasado y el presente (el aquí y ahora). Centrarse en el presente, asumir que nadie es perfecto, no castigarse a uno mismo de manera destructiva, junto con una actitud reparadora son modos de afrontar de una manera sana este tipo de culpa.

En el caso de que no se pueda llevar a cabo una reparación directa sobre la persona sobre la que se ha ejercido el daño objetivo usted siempre puede ejercer una reparación indirecta (por ejemplo, ayudar a otras personas similares, colaborar en actividades solidarias, hablar con otros cuidadores sobre los errores que se han cometido para que no se vuelvan a repetir... o cualquier otra que a usted se le ocurra).

En cualquier caso lo importante es pensar bien si el sentimiento de culpa es verdaderamente un sentimiento objetivo porque la mayor parte de las veces no lo es. En muchas ocasiones nos sentimos culpables sin tener razones suficientes para ello.

### 3. ALGUNAS ESTRATEGIAS PARA SER ASERTIVO

Usted lleva varias semanas practicando la comunicación asertiva. Seguro que si analiza lo que ha hecho descubrirá que ha utilizado distintas maneras de ser asertivo. A continuación se proponen algunas técnicas o estrategias que suelen utilizar las personas asertivas para expresar correctamente su punto de vista y que usted puede utilizar en sus conversaciones:

**Técnica del disco rayado.** Repita su punto de vista con tranquilidad, sin entrar en discusiones, ni provocaciones. (*Sí, pero... Sí, lo sé, pero mi punto de vista es... Estoy de acuerdo, pero... Sí, pero yo decía... Bien, pero todavía no me interesa.*)

**Técnica del acuerdo asertivo:** Responda a la crítica admitiendo que ha cometido un error, pero separándolo del hecho de ser una buena o mala persona. (*Sí, me olvidé de que hoy teníamos cita con el especialista del abuelo. Por lo general, suelo ser más responsable.*)

**Técnica de la pregunta asertiva.** Consiste en convertir al «enemigo» en aliado. Se le pregunta al otro para obtener más información y tener claro a qué se refiere. (*Entiendo que no te guste el modo en que actué la otra noche cuando hablamos por teléfono. ¿Qué fue lo que te molestó? ¿Qué es lo que te molesta de mí que hace que no te guste? ¿Qué hay en mi forma de hablar que te desagrade?*)

**Técnica para procesar el cambio.** Desplace el foco de la discusión hacia el análisis de lo que ocurre entre los dos, dejando aparte el tema de la misma. (*Nos estamos saliendo de la cuestión. Nos vamos a desviar del tema y acabaremos sacando los trapos sucios. Me parece que estás algo enfadado.*)

**Técnica de la claudicación simulada.** Aparente cesión de terreno sin cederlo realmente. Muéstrase de acuerdo con el argumento de la otra persona pero no cambie de postura. (*Es posible que tengas razón, seguramente podría ser más generoso. Quizá no debería mostrarme tan duro, pero...*)

**Técnica de ignorar.** Ignore la razón por la que su interlocutor parece estar enfadado y aplace la discusión hasta que éste se haya calmado. (*Veo que estás muy trastornado y enfadado, así que ya discutiremos esto luego.*)

## EJEMPLO DE UTILIZACIÓN DE LA TÉCNICA DEL DISCO RAYADO

*Iñaki y Beatriz son dos hermanos que viven con su madre que se ha quedado ciega y que tiene graves problemas reumáticos.*

*Iñaki: Beatriz, mis amigos me han dicho que van a ir a ver el partido de fútbol y yo voy a ir con ellos. Estaré fuera toda la tarde.*

*Beatriz: Iñaki, debes de haber olvidado que me habías prometido estar hoy con mamá durante tres horas. Ya he hecho mis planes. Te agradecería que cumplieses tus promesas.*

*(Iñaki no la presta atención.)*

*Beatriz: ¿Sabes qué? Realmente me molesta que ignores lo que te estoy diciendo. Preferiría que me dijese cómo podemos llegar a un acuerdo entre los dos.*

*Iñaki: Lo siento, pero es que quiero ir al partido.*

*Beatriz: Te entiendo, sé lo mucho que te gusta el fútbol, pero me molesta que no cumplas lo que me habías prometido, especialmente ahora que yo también me había hecho mis planes. Creo que tú deberías cumplir tu parte y quedarte con mamá tres horas, tal y como habíamos quedado.*

*Iñaki: No te pongas tan pesada. Lo pensaré.*

*Beatriz: Incluso si piensas eso, yo no quiero ser pesada, Iñaki. Pero, después de todo, era lo que habíamos pactado. Me gustaría que mantuvieses tu palabra. ¿Recuerdas que me habías prometido la semana pasada que estarías tres horas con mamá esta tarde? ¿No crees que deberías hacer lo que habías prometido?*

*Iñaki: Bien, de acuerdo. Sé lo que habíamos quedado. Me quedaré, pero no puedes culparme por querer ir al partido.*

**NOTA:** Probablemente algunos pensarán que esto no siempre resulta tan fácil. Es verdad, pero lo cierto es que utilizar esta técnica o cualquier otra de las propuestas, así como otros consejos ya conocidos (ponerse en el lugar del otro, hablar en primera persona, escuchar al otro, etc.), ayudan a mejorar la comunicación. Nos ayuda a afirmar nuestras ideas, sentimientos y derechos, de manera honesta, sin manipular, ni dejarse manipular. Además facilita la consecución de nuestros objetivos.

## PRACTICANDO LA COMUNICACIÓN DIRECTA O ASERTIVA

Ahora va a escoger una situación específica que le genere problemas de asertividad (ej., decir algo al doctor, pedir un favor a un familiar, etc.).

Recuerde que no hay por qué suponer que los demás van a adivinar lo que nosotros sentimos o necesitamos. Por ello, cuando se tiene que pedir ayuda, conviene decirlo claramente. Ahora bien, al pedir ayuda es importante dejarse ayudar: adaptarse a las posibilidades de quien nos presta la ayuda, aceptar la forma en la que nos la prestan aunque no sea igual a como nosotros lo haríamos y, por último, también es importante agradecer la ayuda que nos han ofrecido.

Va a practicar cómo hacerlo con alguien ajeno al problema (ej., amigo). Para ello es necesario que primero le explique la situación en la que va a tratar de ser asertivo (de qué se trata, cómo se suele comportar su interlocutor, etc.).

Tiene cinco minutos para este ejercicio. Por favor, intente comportarse de manera lo más realista posible. Trate de reconocer como ser efectivo y asertivo en su manera de comunicarse.

Utilice la página siguiente para describir la situación, sus sentimientos, reacciones y lo que aprendió durante el ejercicio.

## PRÁCTICA DE ASERTIVIDAD

*Use esta página para escribir cualquier nota que usted necesite para ayudarse a recordar cómo se sintió cuando usó su técnica de comunicación asertiva esta semana. Describa cuál fue la situación, qué dijo e hizo y el resultado de la situación. Puede usar la Sección A) para explicar la situación y después use la Sección B) para apuntar el resto de la situación.*

Sección A) La situación en la que utilicé mis destrezas de asertividad fue:

---

---

---

---

Sección B)

LO QUE DIJE O HICE EN LA SITUACIÓN	¿CUÁL FUE EL RESULTADO DE LA SITUACIÓN?

## 4. MEJORA DE LA AUTOESTIMA

Nadie puede dejar de pensar en sí mismo y de evaluarse. Todos desarrollamos una autoestima, suficiente o deficiente, positiva o negativa, alta o baja, aunque no nos demos cuenta. Importa, por tanto, desarrollarla de la manera más positiva y realista posible y que nos permita descubrir nuestros recursos personales (para aprender a utilizarlos adecuadamente), así como nuestras deficiencias (para aceptarlas y superarlas en la medida de nuestras posibilidades).

La autoestima de cada uno es la manera, el grado, en que nos valoramos y queremos a nosotros mismos.

Conviene aceptarse y apreciarse a sí mismo. Esto no significa ser un vanidoso, sino aceptar las limitaciones que cada uno tiene, pero a su vez haciendo más hincapié en lo que cada uno de nosotros es capaz de hacer, en sus aspectos positivos.

Autoestimarse no es ser un engreído. Se equivocan los que creen que la autoestima es algo relacionado con la gente que carece de la virtud de la modestia. Por autoestimarnos no somos egoístas, ni engreídos.

Las personas pueden tener dos imágenes de sí mismos:

- a) *Negativa*. Sólo se fijan en lo negativo, en aquello que les falta o en las limitaciones. Se minusvaloran ante los demás
- b) *Positiva*. Se perciben con sus riquezas y sus límites, con sus éxitos y sus fracasos. Ven sus logros y sus carencias

El cuidador con una adecuada autoestima:

- Tiene una confianza básica en sí mismo.
- No tiene miedo a comunicar sus sentimientos, opiniones, etc., y pide ayuda cuando la necesita.
- Acepta los cumplidos propios y de los demás como un refuerzo de su labor y esfuerzo personal, y como motivación para mejorar.
- Acepta los errores y las críticas como elementos para aprender a hacerlo mejor.
- En general, está satisfecho con él mismo.

A continuación realice, por favor, los ejercicios de la silla vacía y del árbol de la autoestima.

## EJERCICIO DE LA SILLA VACÍA

Siéntese cómodamente, cierre los ojos, respire pausadamente y, una vez serenado, imagínese con toda la viveza de que sea capaz una silla vacía, su forma, su textura, su color..., y «vea» con los ojos de la imaginación cómo entra en su campo de visión una persona que le quiere bien y se sienta en dicha silla. Contemple detenidamente su rostro, su figura, su postura... ¿Qué siente al contemplarla? Sin duda, será un sentimiento gratificante. Al cabo de un rato, esa persona se levanta y desaparece. Y entonces aparece otra persona que es usted mismo, su réplica. Contemple su propio rostro, su figura, su postura..., con la mayor viveza posible. ¿Qué siente en la presencia de su propia imagen? ¿Es un sentimiento positivo, negativo, indiferente, ambivalente...? Tome nota de sus sentimientos respecto a sí mismo.

---

---

---

Después de una pausa, volviendo a visualizar su imagen sentado en la silla vacía, hágase las siguientes preguntas y respóndalas con toda sinceridad (a ser posible por escrito):

- ¿Me aprecio y me respeto tal como soy?

---

---

---

- ¿Estoy satisfecho de mí mismo?

---

---

---

- ¿Me valoro en lo que realmente valgo?

---

---

---

- ¿Reconozco mis cualidades y mis logros?

---

---

---

- ¿Asumo serenamente mis errores y limitaciones?

---

---

---

- ¿Me perdono a mí mismo?

---



---

- ¿Me cuido suficientemente?

---



---

Las respuestas personales y sinceras a estas o parecidas preguntas revelan su autoestima. Recomendamos a quien haya contestado muchos «Síes» a las anteriores preguntas que se felicite por ello y obre en consecuencia. A quien haya contestado muchos «Noes» le aconsejamos que, lejos de desanimarse, se ponga a modificarlos, uno a uno, y poco a poco, con mucha paciencia y comprensión consigo mismo.

## EJERCICIO DEL ÁRBOL DE LA AUTOESTIMA

Conviene que tomemos conciencia de nuestras cualidades y de aquellos logros de los que podemos sentirnos fundadamente orgullosos. Es curioso constatar que incluso personas inteligentes y cultas les resulta difícil, a veces, formular una lista de diez cualidades, destrezas y logros personales. Ya sea por pudor mal entendido o por miedo a parecer arrogantes, el hecho es que parecen desconocer lo que otros reconocen en ellos sin dificultad. Sin embargo, en general, reconocemos con mucha facilidad nuestros errores. Somos capaces de elaborar amplias listas de nuestros defectos sin gran esfuerzo.

Este ejercicio facilita el reconocimiento y aprecio de nuestros propios logros y de las cualidades que los han hecho posibles. Lo describiremos paso a paso:

1. Utilice la hoja que le proporcionamos en las páginas siguientes en la que aparecen dos columnas verticales de igual anchura, encabezada una con el título MIS LOGROS y la otra con el título MIS CUALIDADES.

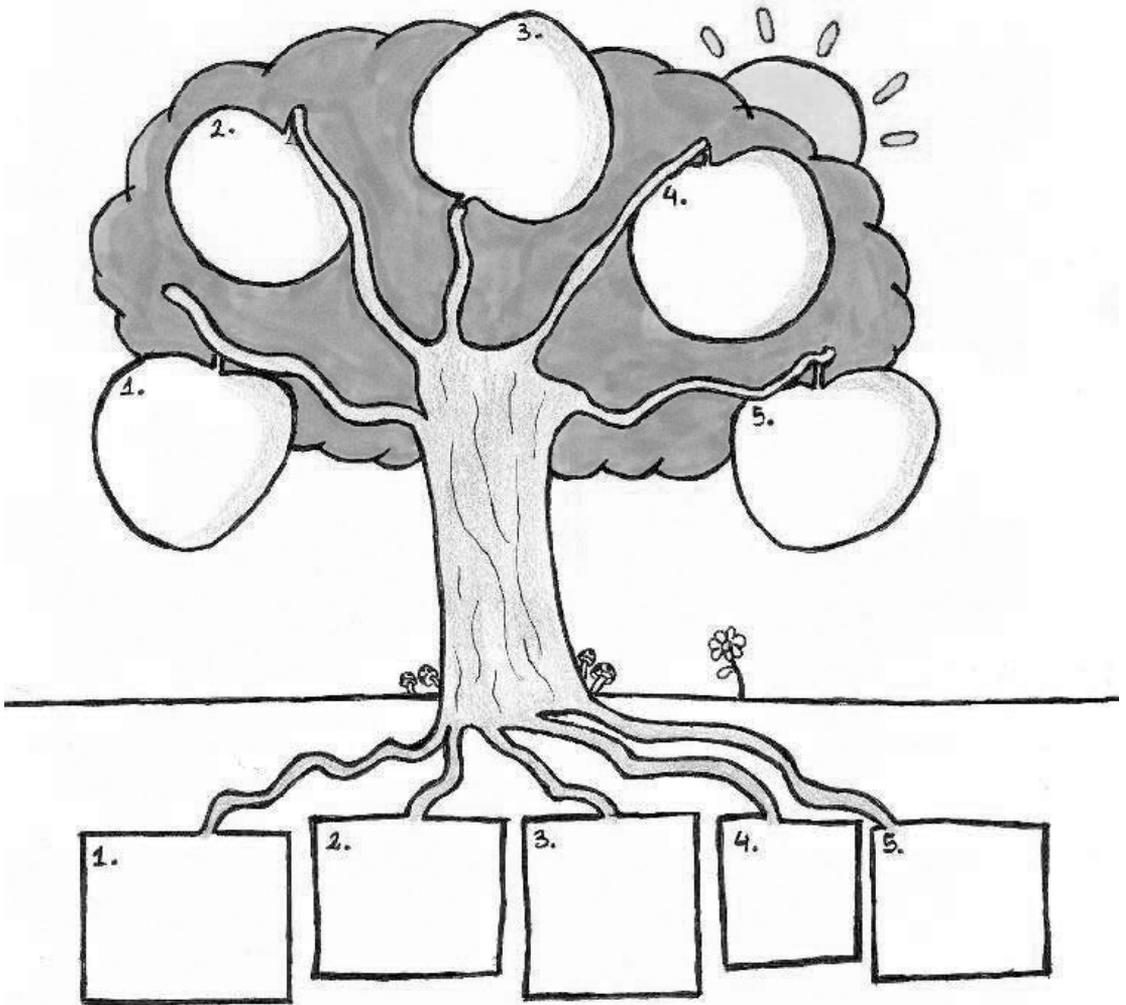
En la columna correspondiente haga una lista de sus logros, realizaciones, metas alcanzadas, éxitos de mayor o menor importancia en los campos del crecimiento personal, de las relaciones interpersonales, de la vida familiar, de la profesión, del trabajo, de los estudios, del deporte, de sus *hobbies*, etc. No tienen por qué ser cosas espectaculares, sino simplemente significativas personalmente para usted. Por ejemplo: ser capaz de hablar en público, aprender a utilizar un cajero automático, reconciliarse con los hijos, el cónyuge..., superar una adicción al tabaco, al alcohol, etc. En la otra columna haga una lista de todas las cualidades (corporales, mentales...) que posea en mayor o menor grado, como podrían ser: inteligencia, tenacidad, determinación, alegría, simpatía, paciencia, entusiasmo, amabilidad, generosidad, serenidad, creatividad, iniciativa, talento organizativo, sensibilidad, capacidad de escucha, fortaleza física, buena salud, destreza manual, cutis terso, pelo brillante, cuerpo proporcionado, piel bronceada, etc.

2. Después, encima del dibujo del árbol que aparece al final de este ejercicio escriba su nombre en mayúsculas y, en los frutos que cuelgan de las ramas, algunos de sus logros. Luego, en el

rectángulo de la raíz correspondiente a cada uno de los frutos, escriba las cualidades concretas que le han permitido esos logros.

3. Contemple el Árbol de su Autoestima durante unos minutos «escuchando lo que dice de usted», escriba su mensaje debajo del árbol. Comparta detalladamente el árbol con un amigo o un grupo de confianza. Finalmente, colóquelo en algún lugar donde pueda verlo a menudo y completarlo, a medida que obtenga nuevos logros y descubra otras cualidades.

MIS LOGROS	MIS CUALIDADES



## Ejemplo de listado de logros y cualidades

Nombre: Violeta Manero

Semana 7.<sup>a</sup>

MIS LOGROS	MIS CUALIDADES
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ser capaz de hablar en público.</li><li>• Aprender a utilizar un cajero automático.</li><li>• Aprender a planchar.</li><li>• Ganar un concurso de fotografía.</li><li>• Llegar a fin de mes.</li><li>• Ascender de puesto dentro de la empresa.</li><li>• Comprar mi propia casa.</li><li>• Reconciliarse con los hijos.</li><li>• Reconciliarse con el cónyuge.</li><li>• Superar una adicción al tabaco.</li><li>• Educar a mis hijos en el sentido de responsabilidad.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Inteligencia.</li><li>• Tenacidad.</li><li>• Alegría.</li><li>• Simpatía.</li><li>• Paciencia.</li><li>• Entusiasmo.</li><li>• Amabilidad.</li><li>• Generosidad.</li><li>• Sensibilidad.</li><li>• Capacidad de escucha.</li><li>• Fortaleza física.</li><li>• Destreza manual.</li><li>• Serenidad.</li><li>• Creatividad.</li><li>• Iniciativa.</li><li>• Talento organizativo.</li></ul>

## 5. TAREAS PARA COMPLETAR ANTES DE LA 8.<sup>a</sup> SEMANA

1. **Ejercicio de Respiración.** Use el *Diario de Respiración* para practicar. Intente practicar en situaciones de su vida cotidiana, tal y como le indicamos la semana anterior.
2. Complete todas las secciones del **Modelo SPC-Debate: Diario de pensamientos completo**, para la próxima semana con alguna situación que le haya preocupado últimamente, que le haya generado algún sentimiento intenso.
3. **Práctica de Asertividad:** Queremos pedirle que practique la técnica de comunicación directa o asertiva por los menos una vez esta semana. Deseamos que escoja una situación en la que normalmente está teniendo dificultad y esta vez queremos que tenga un plan en su cabeza sobre cómo va a comunicarse de una manera asertiva (no pasiva o agresiva). Después, cuando se dé la oportunidad de usar esta nueva forma de comunicación, por favor, utilícela y haga sus propias anotaciones o use el registro que le hemos dado para este propósito, de manera que pueda recordar lo que hizo.

Siga practicando la **solución de problemas** y el **incremento de actividades agradables**, aunque no es necesario que las registre.

## Diario de respiración: evaluación de tensión

FECHA	Hora de inicio	TENSIÓN INICIO (0-10)	Hora de terminar	TENSIÓN FINAL (0-10)	OBSERVACIONES

# El modelo SPC-DEBATE: Diario de pensamientos completo

<p><b>S</b> SITUACIÓN (Acontecimiento activador)</p>	<p><b>P</b> PENSAMIENTOS</p>	<p><b>C</b> CONSECUENCIAS (¿Qué haces? ¿Qué sientes?)</p>	<p><b>D</b> DEBATE (Evidencia a favor y en contra)</p>	<p>NUEVOS PENSAMIENTOS Y CONSECUENCIAS</p>

# PRÁCTICA DE ASERTIVIDAD

Use esta página para escribir cualquier nota que usted necesite para ayudarse a recordar cómo se sintió cuando usó su técnica de comunicación asertiva esta semana. Describa cuál fue la situación, qué dijo e hizo y el resultado de la situación. Puede usar la Sección A) para explicar la situación y después use la Sección B) para apuntar el resto de la situación.

*Sección A) La situación en la que utilicé mis destrezas de asertividad fue:*

---

---

---

---

*Sección B)*

LO QUE DIJE O HICE EN LA SITUACIÓN	¿CUÁL FUE EL RESULTADO DE LA SITUACIÓN?

## 6. RESUMEN DE LA 7.<sup>a</sup> SEMANA

En la semana aprendimos a evaluar en su justa medida los sentimientos de culpa. Conviene valorar la importancia de esas situaciones que nos generan culpa y la responsabilidad que tienen los distintos factores intervinientes. Aceptar las limitaciones, reconocerse imperfectos y hacer lo posible por corregir nuestros errores, nos ayuda a combatir este sentimiento.

Si nosotros estamos bien, llevaremos el cuidado de otra manera, nos resultará más fácil. Si nosotros estamos mejor, atenderemos mejor a nuestro familiar. Resumiendo, cuanto mejor nos encontremos, mejor vamos a atender-cuidar al mayor a nuestro cargo, y criticarnos o culparnos a nosotros mismos no nos ayuda a encontrarnos mejor.

También aprendimos las distintas estrategias que utiliza la gente para ser asertivo, para decir lo que piensa y siente desde el respeto a sí mismo y a los demás: disco rayado, acuerdo asertivo, pregunta asertiva, procesar el cambio, claudicación simulada, ignorar y quebrantamiento del proceso.

Por último hablamos sobre la autoestima. La visión que uno tiene de sí mismo, el aprecio por uno mismo, esencial para todas las personas, aunque a veces lo descuidamos. Apreciarse no es ser egoísta ni orgulloso y nos ayuda a encontrarnos mejor.



*8<sup>a</sup>*  
*0.*  
SEMANA

Evaluación de los logros y repaso de lo aprendido

### OBJETIVOS DE LA SEMANA

- Consolidar lo aprendido en el programa.
- Evaluar el estado del cuidador.
- Prevenir posibles estados de malestar futuros.

### CONTENIDOS DE LA SEMANA

- Repaso de las distintas habilidades aprendidas en el programa.
- Autoevaluación de su estado actual como cuidador.
- Anticipación de posibles problemas futuros y de técnicas y estrategias a utilizar cuando se presenten dichos problemas.

### TAREAS DE LA SEMANA

- Lectura de los diversos materiales escritos.
- Complimentación de la autoevaluación.
- Complimentación de diversas frases incompletas para valorar el programa y las habilidades aprendidas en el mismo.
- Registro de posibles situaciones problemáticas y planificación de técnicas que puede utilizar en tal caso.

## 1. REVISIÓN DE LAS TAREAS DE LA 7.<sup>a</sup> SEMANA

### A) Ejercicios de respiración

Revise la práctica de ejercicios de respiración y el registro del diario de tensión.

### B) El Modelo SPC–Debate: Diario de pensamientos completo

¿Ha completado la sección de «Los Nuevos Pensamientos y Consecuencias»? Como en otras muchas cosas, cuanto más practique, más fácil le resultará discutir los pensamientos que le hacen sentirse mal y encontrar otros pensamientos más eficaces, que son más realistas con lo que ocurre y que le hacen sentirse y actuar mejor.

### C) Práctica de asertividad

Revise cualquier problema que usted pueda estar teniendo con este ejercicio y también para poner en práctica la técnica de asertividad. La práctica de la comunicación asertiva le ayudará a sentirse mejor, porque puede expresar sus sentimientos mejor. Se respeta a usted y respeta a su interlocutor.

### D) Mejora de la Autoestima

¿Pudo realizar el ejercicio del *Árbol de la Autoestima*? Complete y relea la hoja del árbol tantas veces como quiera. Recuerde que reconocer nuestras cualidades y nuestros logros no nos hace más vanidosos, ni más orgullosos, sino más realistas. Aunque usted sea diferente de los demás puede estar orgulloso de sí mismo, es tan digno de aprecio como los demás y puede hacer las cosas tan bien como la mayoría.

## 2. REPASO DE LAS HABILIDADES APRENDIDAS Y PREPARACIÓN ANTE POSIBLES DIFICULTADES QUE PUEDAN OCURRIR EN EL FUTURO

Las habilidades y estrategias que ha practicado y aprendido a lo largo de estas semanas han sido muchas y muy variadas. En concreto, ha aprendido a:

1. Controlar su nerviosismo y la tensión, mediante el control de la respiración.
2. Disfrutar para sentirse bien, incrementando la realización de actividades que le hacen sentirse mejor.
3. Buscar solución a los problemas.

4. Modificar los pensamientos poco eficaces, utilizando el modelo SPC-Debate.
5. Mejorar la comunicación con los demás, aplicando la comunicación asertiva.
6. Valorarse y quererse a sí mismo, mejorando su autoestima.

Vamos a comenzar a repasar brevemente las habilidades que ha aprendido y las experiencias que usted ha tenido en este programa. Con nuestra ayuda, va a empezar a desarrollar un plan personal para poder utilizar y mantener estas habilidades y técnicas aprendidas en estas semanas.

**Complete las siguientes afirmaciones:**

- *La práctica de la respiración me ha ayudado en...*

---



---

- *Incrementar actividades agradables ha sido...*

---



---

- *El debate de pensamientos me han ayudado a...*

---



---

- *La solución de problemas me ha resultado útil para...*

---



---

- *Tratar de dirigirse a los demás asertivamente ha sido...*

---



---

- *Tratar de mejorar mi autoestima ha resultado...*

---



---

- *A lo largo de este programa he aprendido...*

---



---

- *Me gustaría haber practicado más...*

---



---

- *Creo que lo que más me ha ayudado ha sido...*

---



---

- Puedo mejorar en...

---

---

- Lo que más me ha gustado ha sido...

---

---

- Lo que menos me ha gustado ha sido...

---

---

Completando estas frases ha revisado las habilidades aprendidas a lo largo de este programa. Conviene que se felicite por sus logros, trate de seguir poniendo en práctica aquellas técnicas que más le han ayudado y que trate de mejorar en aquellas otras que son susceptibles de ser perfeccionadas.

## Posibles situaciones difíciles, problemáticas donde puedo utilizar algunas de las habilidades o técnicas aprendidas

Los problemas y dificultades no nos abandonan a lo largo de nuestra vida. Lo importante, como hemos visto, es tratar de manejarlos de una manera eficaz.

A veces, después de encontrarnos bien, de conseguir controlar el estrés asociado a nuestra situación como cuidadores, pueden volver a aparecer sentimientos, pensamientos y acciones inadecuadas ante nuevas dificultades. Pueden entonces surgir sentimientos de fracaso y desesperanza, así como también de culpa y frustración y, consecuentemente, de que no se puede hacer nada, que todo vuelve a estar igual o peor que antes.

Debemos insistir en el hecho de que una dificultad, un sentimiento negativo intenso, una conducta inadecuada o errónea no es el final de todos sus esfuerzos. No significa que todo se haya terminado, ni tampoco que nunca va a conseguir superar su problema. Se trata de un reto para poder poner de nuevo en práctica las distintas técnicas de control del estrés que ha aprendido a lo largo de estas semanas.

¿Cuáles son algunas de las situaciones difíciles y problemáticas que piensa que le van a pasar en un futuro con respecto al cuidado de su familiar?

¿Cómo las va a manejar?

Piense ahora en posibles dificultades que se le pueden presentar en el futuro (escríbalas en la primera columna) y qué técnicas de las aprendidas puede utilizar para hacerlas frente en el caso de que se produzcan. Pensar de antemano en posibles soluciones ayudará a ponerlas en práctica más rápidamente.

**POSIBLE DIFICULTAD**

**TÉCNICA QUE PUEDO UTILIZAR**

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Prepararse ante posibles dificultades que pueden ocurrir en el futuro, pensando en ellas y sus posibles soluciones a través de este ejercicio, le va a ser de ayuda para el futuro cuando el estrés aparezca de nuevo. Recuerde que siempre puede volver a repasar sus notas como ayuda.

### 3. UN NUEVO CHEQUEO DE SU ESTADO

Al principio del programa usted realizó una pequeña evaluación de su estado. Ahora, una vez completado el programa la vamos a repetir, así podrá comprobar cómo se encuentra en la actualidad en comparación con otras personas de nuestro entorno y en comparación con usted mismo cuando comenzó a practicar este programa.

Recuerde que no existen respuestas correctas o incorrectas, buenas o malas. Como ya le dijimos en su momento, no se trata de un examen en el que hay que dar con la solución, sino tan sólo de conocer, de que usted conozca, cómo se encuentra. Además esto le permitirá ver el efecto conseguido con el programa en el que ha estado trabajando en estas semanas.

#### ¿Me siento agobiado por el cuidado?

A continuación se presenta una lista de frases que reflejan cómo se sienten algunas personas cuando cuidan a otra persona. Después de leer cada frase, indique con qué frecuencia se siente usted de esa manera, escogiendo entre NUNCA, CASI NUNCA, A VECES, FRECUENTEMENTE y CASI SIEMPRE.

- 1 = NUNCA
- 2 = CASI NUNCA
- 3 = A VECES
- 4 = FRECUENTEMENTE
- 5 = CASI SIEMPRE

CON QUÉ FRECUENCIA (rodee con un círculo la opción elegida):

	NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	CASI SIEMPRE
1. ¿Siente usted que su familiar solicita más ayuda de la que realmente necesita?	1	2	3	4	5
2. ¿Siente usted que, a causa del tiempo que gasta con su familiar, ya no tiene tiempo suficiente para usted mismo?	1	2	3	4	5
3. ¿Se siente estresada/o al tener que cuidar a su familiar y tener además que atender otras responsabilidades? (Ej.: con su familia o en el trabajo).	1	2	3	4	5
4. ¿Se siente avergonzada/o por el comportamiento de su familiar?	1	2	3	4	5
5. ¿Se siente irritada/o cuando está cerca de su familiar?	1	2	3	4	5
6. ¿Cree que la situación actual afecta a su relación con amigos u otros miembros de su familia de una forma negativa?	1	2	3	4	5
7. ¿Siente temor por el futuro que le espera a su familiar?	1	2	3	4	5
8. ¿Siente que su familiar dependen de usted?	1	2	3	4	5
9. ¿Se siente agotada/o cuando tiene que estar junto a su familiar?	1	2	3	4	5
10. ¿Siente usted que su salud se ha visto afectada por tener que cuidar a su familiar?	1	2	3	4	5
11. ¿Siente que no tiene la vida privada que desearía a causa de su familiar?	1	2	3	4	5
12. ¿Cree usted que su vida social se ha resentido por cuidar a su familiar?	1	2	3	4	5
13. ¿Se siente incómoda/o por invitar a amigos a casa a causa de su familiar?	1	2	3	4	5
14. ¿Cree que su familiar espera que usted le cuide, como si fuera la única persona con la que pudiera contar?	1	2	3	4	5
15. ¿Cree usted que no dispone de dinero suficiente para cuidar a su familiar, además de sus otros gastos?	1	2	3	4	5
16. ¿Siente que no va a ser capaz de cuidar a su familiar durante mucho más tiempo?	1	2	3	4	5
17. ¿Siente que ha perdido el control sobre su vida desde que la enfermedad de su familiar se manifestó?	1	2	3	4	5
18. ¿Desearía poder encargar el cuidado de su familiar a otra persona?	1	2	3	4	5
19. ¿Se siente insegura/o acerca de lo que debe hacer con su familiar?	1	2	3	4	5
20. ¿Siente que debería hacer más de lo que hace por su familiar?	1	2	3	4	5
21. ¿Cree que podría cuidar a su familiar mejor de lo que lo hace?	1	2	3	4	5
22. En general, ¿se siente muy sobrecargada/o al tener que cuidar a su familiar?	1	2	3	4	5

## ¿Cuál es mi estado de ánimo?

A continuación aparecen varios grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada uno de ellos y señale cuál de las afirmaciones de cada grupo describe mejor sus sentimientos durante la ÚLTIMA SEMANA, INCLUIDO EL DÍA DE HOY. Rodee con un círculo el número que está a la izquierda de la afirmación que haya elegido. Si dentro de un mismo grupo hay más de una afirmación que considere aplicable a su caso, márkela también. Asegúrese de haber leído todas las afirmaciones dentro de cada grupo antes de la elección:

1. 0 No me siento triste.  
    1 Me siento triste.  
    2 Me siento triste continuamente y no puedo dejar de estarlo.  
    3 Me siento tan triste o tan desgraciado que no puedo soportarlo.
2. 0 No me siento especialmente desanimado respecto al futuro.  
    1 Me siento desanimado respecto al futuro.  
    2 Siento que no tengo que esperar nada.  
    3 Siento que el futuro es desesperanzador y que las cosas no van a mejorar.
3. 0 No me siento fracasado.  
    1 Creo que he fracasado más que la mayoría de las personas.  
    2 Cuando miro hacia atrás, sólo veo fracaso tras fracaso.  
    3 Me siento una persona totalmente fracasada.
4. 0 Las cosas me satisfacen tanto como antes.  
    1 No disfruto de las cosas tanto como antes.  
    2 Ya no obtengo una satisfacción auténtica con las cosas.  
    3 Estoy insatisfecho o aburrido de todo.
5. 0 No me siento especialmente culpable.  
    1 Me siento culpable en bastantes ocasiones.  
    2 Me siento culpable en la mayoría de las situaciones.  
    3 Me siento culpable constantemente.
6. 0 Creo que no estoy siendo castigado.  
    1 Siento que puedo ser castigado.  
    2 Siento que estoy siendo castigado.  
    3 Quiero que me castiguen.
7. 0 No me siento descontento conmigo mismo.  
    1 Estoy descontento conmigo mismo.  
    2 Me avergüenzo de mí mismo.  
    3 Me odio.
8. 0 No me considero peor que cualquier otro.  
    1 Me autocrítico por mis debilidades o por mis errores.  
    2 Continualmente me culpo de mis faltas.  
    3 Me culpo por todo lo malo que me sucede.

9. 0 No tengo ningún pensamiento de suicidio.  
1 A veces pienso en suicidarme, pero no lo haría.  
2 Desearía suicidarme.  
3 Me suicidaría si tuviese la oportunidad.
10. 0 No lloro más de lo que solía.  
1 Ahora lloro más que antes.  
2 Lloro continuamente.  
3 Antes era capaz de llorar, pero ahora no puedo, incluso aunque quiera.
11. 0 No estoy más irritado de lo normal en mí.  
1 Me molesto o irrito más fácilmente que antes.  
2 Me siento irritado continuamente.  
3 No me irrito absolutamente nada por las cosas que antes solían irritarme.
12. 0 No he perdido el interés por los demás.  
1 Estoy menos interesado en los demás que antes.  
2 He perdido la mayor parte de mi interés por los demás.  
3 He perdido todo el interés por los demás.
13. 0 Tomo decisiones más o menos como siempre lo he hecho.  
1 Evito tomar decisiones más que antes.  
2 Tomar decisiones me resulta mucho más difícil que antes.  
3 Ya me es imposible tomar decisiones.
14. 0 No creo tener peor aspecto que antes.  
1 Estoy preocupado porque parezco mayor o poco atractivo.  
2 Creo que se han producido cambios permanentes en mi aspecto que me hacen parecer poco atractivo.  
3 Creo que tengo un aspecto horrible.
15. 0 Trabajo igual que antes.  
1 Me cuesta un esfuerzo trabajar igual que antes.  
2 Tengo que obligarme para hacer todo.  
3 No puedo hacer nada en absoluto.
16. 0 Duermo tan bien como siempre.  
1 No duermo tan bien como antes.  
2 Me despierto una o dos horas antes de lo habitual y me resulta difícil volver a dormir.  
3 Me despierto varias horas antes de lo habitual y no puedo volverme a dormir.
17. 0 No me siento más cansado de lo normal.  
1 Me canso más fácilmente que antes.  
2 Me canso en cuanto hago cualquier cosa.  
3 Estoy demasiado cansado para hacer nada.
18. 0 Mi apetito no ha disminuido.  
1 No tengo tan buen apetito como antes.  
2 Ahora tengo mucho menos apetito.  
3 He perdido completamente el apetito.

19. 0 Últimamente he perdido poco peso o no he perdido nada.  
 1 He perdido más de 2 kilos y medio.  
 2 He perdido más de 4 kilos.  
 3 He perdido más de 7 kilos.
- (SI ESTÁ USTED A DIETA PARA ADELGAZAR MARQUE LA PRIMERA RESPUESTA, ES DECIR EL 0.)
20. 0 No estoy preocupado por mi salud más que lo normal.  
 1 Estoy preocupado por problemas físicos como dolores, molestias, malestar de estómago o estreñimiento.  
 2 Estoy preocupado por mis problemas físicos y me resulta difícil pensar en algo más.  
 3 Estoy tan preocupado por mis problemas físicos que soy incapaz de pensar en cualquier cosa.
21. 0 No he observado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.  
 1 Estoy menos interesado por el sexo que antes.  
 2 Ahora estoy mucho menos interesado por el sexo.  
 3 He perdido totalmente mi interés por el sexo.

## ¿Cuál es mi nivel de tensión?

Lea cada frase y marque la respuesta que más se ajusta a cómo se sintió durante la SEMANA PASADA. No piense mucho las respuestas. Lo más seguro es que si responde de prisa sus respuestas podrán reflejar mejor cómo se encontraba usted durante la semana pasada:

1. Me siento tenso o molesto.
  - 0 Todos los días.
  - 1 Muchas veces.
  - 2 A veces.
  - 3 Nunca.
2. Tengo una gran sensación de miedo, como si algo horrible me fuera a suceder.
  - 0 Totalmente, y es muy fuerte.
  - 1 Sí, pero no es muy fuerte.
  - 2 Un poco, pero no me preocupa.
  - 3 Nada.
3. Tengo la cabeza llena de preocupaciones.
  - 0 La mayoría de las veces.
  - 1 Con bastante frecuencia.
  - 2 A veces, aunque no muy a menudo.
  - 3 Sólo en ocasiones.
4. Puedo estar sentado tranquilamente y sentirme relajado.
  - 0 Siempre.
  - 1 Por lo general.
  - 2 No muy a menudo.
  - 3 Nunca.

5. Tengo una sensación de miedo, como de «aleteo» en el estómago.
  - 0 Nunca.
  - 1 En ciertas ocasiones.
  - 2 Con bastante frecuencia.
  - 3 Muy a menudo.
  
6. Me siento inquieto, como si estuviera continuamente en movimiento.
  - 0 Mucho.
  - 1 Bastante.
  - 2 No mucho.
  - 3 Nada.
  
7. Me asaltan sentimientos repentinos de pánico.
  - 0 Muy frecuentemente.
  - 1 Bastante a menudo.
  - 2 No muy a menudo.
  - 3 Nada.

## ¿Cómo afecta el cuidado a mi vida cotidiana?

Rodee con un círculo el número que mejor describa su situación actual acerca de los aspectos de la vida cotidiana que se señalan a continuación.

### *Trabajo y/o Estudios*

A causa de mis problemas actuales, mi funcionamiento en el trabajo y/o en los estudios se ha visto afectado:

0	1	2	3	4	5
Nada	Casi nada	Poco	Bastante	Mucho	Muchísimo

### *Vida social*

A causa de mis problemas actuales, mi vida social habitual (relaciones de amistad con otras personas) se ha visto afectada:

0	1	2	3	4	5
Nada	Casi nada	Poco	Bastante	Mucho	Muchísimo

### *Tiempo libre*

A causa de mis problemas actuales, mis actividades habituales en los ratos libres (salidas, cenas, excursiones, viajes, práctica deportiva, etc.) se han visto afectadas:

0	1	2	3	4	5
Nada	Casi nada	Poco	Bastante	Mucho	Muchísimo

### Relación de pareja

A causa de mis problemas actuales, mi relación de pareja (o la posibilidad de encontrarla) se ha visto afectada:

0	1	2	3	4	5
Nada	Casi nada	Poco	Bastante	Mucho	Muchísimo

### Vida familiar

A causa de mis problemas actuales, mi relación familiar en general se ha visto afectada:

0	1	2	3	4	5
Nada	Casi nada	Poco	Bastante	Mucho	Muchísimo

### Escala global

A causa de mis problemas actuales, mi vida normal en general se ha visto afectada:

0	1	2	3	4	5
Nada	Casi nada	Poco	Bastante	Mucho	Muchísimo

## Ahora vamos a valorar e interpretar sus respuestas

Las claves de corrección e interpretación de estas pruebas son las mismas que las que se presentaron en los materiales de la primera semana. Vuelva ahora sobre esos materiales para puntuar esta nueva evaluación y traslade los datos a la tabla que se presenta a continuación, siguiendo las pautas que le marcan las instrucciones y que ya conoce, y utilizando para ello la primera columna (la que aparece con el encabezado «Ahora»).

¿Me siento agobiado por el cuidado?	PUNTUACIÓN TOTAL (22-110)			
	NIVEL DE SOBRECARGA	Ausencia de sobrecarga (22-46)		
		Sobrecarga leve (47-55)		
		Sobrecarga intensa (56-110)		
¿Cuál es mi estado de ánimo?	PUNTUACIÓN TOTAL (0-63)			
	PROBLEMAS ESTADO DE ÁNIMO	Sin problemas de estado de ánimo (0-9)		
		Problemas leves de estado de ánimo (10-18)		
		Problemas moderados de estado de ánimo (19-29)		
		Problemas severos de estado de ánimo (30-63)		
¿Cuál es mi nivel de tensión?	PUNTUACIÓN TOTAL (0-21)			
	PROBLEMAS DE ANSIEDAD	Sin problemas de ansiedad (0-7)		
		Posibles problemas de ansiedad (8-10)		
		Problemas de ansiedad (11-21)		
¿Cómo afecta el cuidado a mi vida cotidiana?	PUNTUACIÓN TOTAL (0-30)			
	PROBLEMAS DE ADAPTACIÓN	Buen nivel de adaptación (0-11)		
		Problemas de adaptación (12-30)		

Vuelva ahora sobre la tabla resumen de la evaluación que realizó antes de comenzar el programa y traslade las puntuaciones obtenidas entonces a esta tabla, a la columna «Al comienzo del programa».

Ahora puede mirar la tabla y comparar las puntuaciones antes de comenzar el programa y después de completarlo. ¿Ha habido alguna mejoría? ¡Enhorabuena! Parece que su trabajo ha dado fruto. Si no ha conseguido grandes cambios, no se desanime y siga practicando. Tenga en cuenta que cada persona tiene su propio ritmo. Y en cualquier caso, recuerde, si se siente mal y ve que no logra mejorar, solicite la ayuda de un profesional.

## 4. COMENTARIOS FINALES

Hemos estado repasando las estrategias, habilidades y el material que le ha sido presentado a lo largo de estas ocho semanas y hemos vuelto a comprobar cómo se encontraba usted, chequeado su sobrecarga, estado de ánimo, tensión (ansiedad) e influencia de sus problemas en la vida cotidiana.

Le agradecemos el trabajo realizado porque sabemos que cuesta llevarlo a cabo, especialmente cuando se es cuidador. Esperamos que estos materiales le hayan ayudado realmente a manejar mejor el estrés y las dificultades de cuidar a un familiar.

Los materiales y estrategias propuestos pueden servirle no sólo para manejar el estrés de las situaciones relacionadas con el cuidado de su familiar sino también para cualquier situación que le genere estrés y malestar (problemas en el trabajo, con los vecinos, con los hijos, etc.). Pruebe a practicarlos siempre que crea que le pueden ayudar a «mejorar su bienestar».

Sabemos que cuidar a un familiar puede ser una tarea altamente estresante. Por eso se le han propuesto estos materiales, ya que mucha gente se encuentra afectada por su situación como cuidador o cuidadora. Buscar ayuda cuando esto ocurre no es ninguna debilidad, sino todo lo contrario: una fortaleza. Esperamos que usted haya salido fortalecido tras la lectura y trabajo de estos materiales.

## LECTURAS RECOMENDADAS

Las siguientes lecturas pueden ayudar a quien quiera saber más sobre el cuidado de personas mayores en el propio hogar. Como se puede observar la mayoría de las lecturas escritas en castellano se centran en los cuidadores de personas con Alzheimer. Quien no se encuentre en esta situación tendrá que adaptar sus contenidos a las características propias del familiar mayor a quien atiende, pero en todo caso pueden serle de utilidad.

### MONOGRAFÍAS

- Crespo, M., y López, J. (2007). *El estrés en cuidadores de mayores dependientes. Cuidarse para cuidar*. Madrid: Pirámide.
- Díaz, M.; Doménech, N.; Elorriaga, C.; Elorriaga, S.; Ortiz, A.; Perex, M., y Sendagorta, B. (1995). *En casa tenemos un enfermo de Alzheimer* Bilbao: AFAB Bizcaia.
- Dippel, R.L.; Hutton, J.T.; Selmes, M.A. (2002). *Asistencia y cuidado del paciente de Alzheimer: Guía práctica*. Madrid: Témpora.
- Fernández-Merino, V. (2000): *Alzheimer, un siglo para la esperanza. Una guía familiar para conocer esta enfermedad y actuar con el enfermo*. Madrid: Edaf.
- Izal, M.; Montorio, I., y Díaz-Veiga, P. (1997). *Cuando las personas mayores necesitan ayuda*. Madrid: IMSERSO.
- Mace, N., y Rabins, P. (2004). *El día de 36 horas. Una guía práctica para las familias y cuidadores de enfermos de Alzheimer, otras demencias seniles y pérdida de memoria*. Barcelona: Paidós.
- Nieto, M. (2002). *Ante la enfermedad de Alzheimer: pistas para cuidadores y familiares*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Pascual y Barlés, G. (1999). *Guía para el cuidador de pacientes con demencia tipo Alzheimer*. Zaragoza: Libros Certeza.
- Selmes, A., y Selmes, J. (1990). *Vivir con la enfermedad de Alzheimer* Madrid: Meditor.

## COLECCIONES

### *AFAL. Cuadernos prácticos:*

- Aprendiendo a despedirse.
- ALZHEIMER. Hechos y dichos de sus cuidadores.
- Aspectos jurídicos de la enfermedad de Alzheimer y otras demencias.
- Guía práctica de cuidados para personas afectadas de enfermedad de Alzheimer.

### *Obra Social La Caixa. Cuentos para niños y adolescentes:*

- El escarabajo del abuelo Joaquín.
- El último juego de manos.
- La hada de Alzheimer.
- La vecina de Miguelito.
- Tengo una abuela diferente a las demás.
- Un amigo entre las estrellas.

## PÁGINAS WEB

El contenido y dirección de las siguientes páginas de *Internet* pueden haber variado desde que se hizo la recopilación. Algunas de ellas contienen enlaces a páginas pertenecientes a otras entidades de cuyo contenido los autores no se hacen responsables. Si echa de menos algún contenido o si detecta algún error, por favor, póngase en contacto con los autores para que pueda corregirse en futuras ediciones.

### Sociedad Española de Geriatria y Gerontología

Página principal: <http://www.segg.es>

Página oficial de esta Sociedad multidisciplinaria. Contiene información de interés para cualquier persona que esté en contacto con el campo del envejecimiento. Ofrece una sección interesantísima dedicada a los cuidadores, donde se ofrecen todo tipo de consejos, recomendaciones, fuentes donde poder informarse (recursos bibliográficos, audiovisuales, páginas Web), e incluso se pueden realizar consultas sobre algún problema específico u obtener información sobre un tema.

### Portal Mayores

Página principal: <http://www.imfersomayores.csic.es>

Portal científico de acceso libre y gratuito especializado en Gerontología y Geriatria, desarrollado por el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) y el Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMFERSO). Se puede consultar en él una amplia y fiable documentación. Ofrece información sobre legislación, estadísticas, investigación, salud, Residencias. También ofrece información de actualidad, de áreas concretas de interés, de direcciones de entidades relacionadas con personas mayores, y establece diferentes modos de colaboración. La mayor parte de la información está organizada en bases de datos.

## Portal de la dependencia

Página principal: <http://www.saad.mtas.es>

Información sobre el desarrollo de la conocida como «Ley de la Dependencia». El Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, a través del IMSERSO, informa sobre el Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD). Presenta información actualizada en torno a cinco grandes secciones informativas:

- SAAD, que recoge información sobre la estructura y prestaciones del SAAD, así como los puntos de información y formularios.
- Autonomía y Dependencia, con toda aquella información relacionada con la normativa estatal y autonómica de desarrollo.
- Ciudadanos, que dispone, además de un importante número de preguntas frecuentes, la posibilidad de que el/la usuario/a de la página consulte, en su caso, tanto el estado de tramitación de su expediente, como la Red de Servicios del SAAD.
- Proveedores de servicios, destinada a los centros y servicios de atención a la dependencia del SAAD.
- Documentación, con aquellos documentos de interés, enlaces o estadísticas relacionadas.

## AFAL. Asociación Nacional de Alzheimer

Página principal: [www.afal.es](http://www.afal.es)

Se ofrecen datos de gran interés para las familias con Alzheimer, como una sección de foros donde se tratarán diferentes temas sobre los múltiples aspectos de las demencias; un *clipping* de noticias nacionales de última hora; una sección de documentos y *dossiers* descargables, cursos y talleres de formación. También se incorpora una tienda *on line*, con productos de interés para las familias afectadas.

## Fundación Alzheimer España

Página principal: <http://www.fundacionalzheimeresp.org>

Tiene abundante información sobre la enfermedad de Alzheimer y las asociaciones que integran la Fundación. Resulta especialmente interesante el espacio dedicado a los cuidadores, donde se ofrecen datos, consejos, testimonios, etc.

## Todo Ancianos

Página principal: <http://www.todoancianos.com>

Ofrece información relevante para quien convive y cuida a alguna persona mayor: Residencias (búsqueda por tipos, categorías del titular, ubicación), artículos de segunda mano (venta, compra u alquiler), ayudas, formación, formas de ahorro, consejos de salud, investigación.

## BIBLIOGRAFÍA DE REFERENCIA

Las obras citadas a continuación han sido de gran ayuda a los autores para la elaboración definitiva de esta Guía.

- Bonet, J.V. (1994). *Sé amigo de ti mismo. Manual de autoestima*. Santander: Sal Terrae.
- Burns, D.D. (1999). *El manual de ejercicios de Sentirse bien*. Barcelona: Paidós.
- Crespo, M., y Larroy, C. (1998). *Técnicas de Modificación de Conducta. Guía práctica y ejercicios*. Madrid: Dykinson.
- Crespo, M., y López, J. (2005). «Estrés y estado emocional en cuidadores de familiares mayores con y sin demencia». *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 40, 55-61.
- (2007). *El apoyo a los cuidadores de familiares mayores dependientes en el hogar: Desarrollo del programa «Cómo mantener su bienestar»*. Madrid: IMSERSO.
- (2006). «Intervención con cuidadores». Madrid, Portal Mayores, Informes Portal Mayores, nº 54. Lecciones de Gerontología, IV [Fecha de publicación: 09/06/2006]. Disponible en <http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/lopezintervencion-01.pdf>
- Crespo, M.; López, J., y Zarit, S. (2005). «Depression and anxiety in primary caregivers: a comparative study of caregivers of demented and nondemented older persons». *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 20, 591-592.
- Echeburúa, E. (2004). *Superar un trauma*. Madrid: Pirámide.
- Gallagher-Thompson, D.; Ossinalde, C., y Thompson, L.W. (1996). *Coping with caregiving: A class for caregivers*. Palo Alto, CA: VA Palo Alton Health Care System.
- Greenberger, D., y Padesky, C.A. (1998). *El control de tu estado de ánimo*. Barcelona: Paidós.
- Izal, M.; Montorio, I.; Losada, A.; Márquez, M., y Alonso, M. (2000). *Cuidar a los que Cuidan*. <http://www.uam.es/centros/psicologia/paginas/cuidadores/> [consultado en mayo de 2007]. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid.

- Labrador, F. J.; Cruzado, J.A., y Muñoz, M. (1993). *Manual de Técnicas de Modificación de Conducta*. Madrid: Ed. Pirámide.
- López, J. (2005). *Entrenamiento en manejo del estrés en cuidadores de familiares mayores dependientes. Desarrollo y evaluación de la eficacia de un programa*. Universidad Complutense de Madrid, Madrid.
- López, J., y Crespo, M. (2007). «Intervenciones con cuidadores de familiares mayores dependientes: Una revisión». *Psicothema*, 19, 72-80.
- López, J.; Crespo, M., y Zarit, S. (2007). «Assessment of the efficacy of a stress management program for informal caregivers of dependent older persons». *Gerontologist*, 47, 205-214.
- López, J.; López-Arrieta, J., y Crespo, M. (2005). «Factors associated with the positive impact of caring for elderly and dependent relatives». *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 41, 81-94.

# COLECCIÓN MANUALES Y GUÍAS

## Serie Dependencia

1. Intervención psicoterapéutica en afectados de enfermedad de Alzheimer con deterioro leve.
2. Guía para cuidadores de Personas Mayores en el hogar. Cómo mantener su bienestar.
3. Guía para cuidadores de Personas Mayores en el hogar. Cómo mantener su bienestar. CDROM.



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN,  
POLÍTICA SOCIAL Y DEPORTE

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE POLÍTICA SOCIAL

