

# Care4You4Others

## Resilience de formación para la nueva generación de cuidadores

### Material de formación

**care**  
**4YOU**  
**4OTHERS**

**Resilience training**  
for the new generation  
of caregivers

**Care4You4Others**  
Resilience training  
for the new generation  
of caregivers

2023-1-AT01-KA210-VET-000151863



Co-funded by  
the European Union



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Socio responsable: **bit BildungsWelten GmbH**

Socios colaboradores: **Acufade, Eclectica+**

Publicación: noviembre de 2024

Más información sobre el proyecto Erasmus+ Care4You4Others en: [www.care4you4others.eu](http://www.care4you4others.eu)



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

# Índice de contenidos

1	Care4You4Others - Formación en resiliencia para la nueva generación de personas cuidadoras .	7
1.1	Encantadas de tenerte aquí. ....	7
1.2	Estructura del curso.....	7
1.3	Objetivos de aprendizaje.....	10
1.4	Cómo abordar este curso .....	11
2	Resiliencia en los cuidados .....	12
2.1	Introducción .....	12
2.2	Introducción al tema de la resiliencia .....	13
2.3	Retos en la vida de un/a cuidador/a .....	16
2.4	El papel del autocuidado y los 7 pilares de la resiliencia en el trabajo asistencial .....	21
2.5	La importancia de la resiliencia en nuestro mundo .....	25
2.6	Mantener la resiliencia en el trabajo asistencial a largo plazo .....	26
2.7	Resumen.....	27
3	Riesgos y factores de protección frente al estrés .....	28
3.1	Introducción .....	28
3.2	¿Qué es el estrés? .....	28
3.3	Factores de riesgo para las personas que cuidan.....	30
3.4	La importancia de reforzar las habilidades para la vida como factor de protección .....	32
3.5	La autoconciencia como factor de resiliencia .....	33
3.6	La capacidad de resolución de problemas como factor de resiliencia.....	34
3.7	El pensamiento crítico y creativo como factor de resiliencia.....	35
3.8	La capacidad de decisión como factor de resistencia .....	36
3.9	Gestión del estrés.....	36
3.10	La conciencia emocional y la comunicación eficaz como factores de resiliencia .....	38
3.11	La empatía como factor de resiliencia .....	39
3.12	Factores de protección sociales y relacionales .....	39
3.13	Estrategias para reforzar los factores de protección .....	40
3.14	Resumen.....	41
4	Los 7 pilares de la resiliencia .....	42
4.1	Introducción .....	42
4.2	Visión general de los 7 pilares de la resiliencia .....	42
4.3	Los 7 pilares de la resiliencia y su importancia .....	44
4.4	Resumen.....	53

5	Los 7 pilares de la resiliencia en la práctica.....	55
5.1	Introducción .....	55
5.2	Aplicación práctica de los 7 pilares de la resiliencia.....	55
5.3	Integra los 7 pilares de la resiliencia en tu vida diaria .....	59
5.4	Reforzar los siete pilares en los cuidados diarios.....	64
5.5	Resumen.....	67
6	Perspectiva de la fragilidad en el contexto de la resiliencia en los cuidados.....	68
6.1	Introducción .....	68
6.2	Comprender la fragilidad.....	68
6.3	Reforzar la resiliencia y prevenir la fragilidad en el sector del cuidado.....	70
6.4	Promoción de la salud y prevención de la fragilidad física .....	73
6.5	Resumen.....	75
7	La importancia de la resiliencia en los equipos del cuidado .....	76
7.1	Introducción .....	76
7.2	Reforzar la resiliencia de los equipos .....	76
7.3	La comunicación como factor clave de los equipos resistentes .....	82
7.4	Aspectos básicos de una buena comunicación .....	86
7.5	Resumen.....	92
8	Ejercicios para reforzar la resiliencia y el autocuidado .....	93
8.1	Introducción .....	93
8.2	El diario del optimismo.....	93
8.3	La importancia de los objetivos diarios.....	95
8.4	Aceptación del aprendizaje .....	97
8.5	Meditación de atención plena.....	99
8.6	Actuar en lugar de esperar .....	100
8.7	Abandonar los malos hábitos .....	102
8.8	Resumen.....	104
9	Reto de 21 días para la resiliencia .....	105
9.1	Introducción .....	105
9.2	The 21-day challenge for resilience - Week 1 .....	108
9.3	The 21-day challenge for resilience - Week 2 .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
9.4	The 21-day challenge for resilience - Week 3 .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
9.5	Summary .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
10	Importance of self-care, especially for informal caregivers... <b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>	
10.1	Introduction..... <b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>	

- 10.2 Understanding the challenges of informal caregivers .....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**
- 10.3 Practical approaches to self-care for informal caregivers..**Fehler! Textmarke nicht definiert.**
- 10.4 Summary .....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**
- 11 The importance of self-care, especially for (formal) caregivers**Fehler! Textmarke nicht definiert.**
  - 11.1 Introduction.....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**
  - 11.2 Understanding the challenges of care professionals .....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**
  - 11.3 Practical approaches to self-care for care professionals ...**Fehler! Textmarke nicht definiert.**
  - 11.4 Summary .....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

# Legenda

	<b>Importante</b> <i>Wichtig / Importante / Important / Importante / Belangrijk / Viktig / Tärkeä / Σπουδαίος</i>
	<b>Insinuación</b> <i>Hinweis / Insinuación / Indice / Suggestimento / Tip / Antydán / Vihje / Ιχνος</i>
	<b>Recordar</b> <i>Merke / Recordar / Se souvenir / Ricordare / Onthouden / Kom ihåg / Muistaa / Θυμάμαι</i>
	<b>Definición</b> <i>Definition / Definición / Définition / Definizione / Definitie / Definition / Määritelmä / Ορισμός</i>
	<b>Ejemplo</b> <i>Beispiel / Ejemplo / Exemple / Esempio / Voorbeeld / Exempel / Esimerkki / Παράδειγμα</i>
	<b>Relevancia práctica</b> <i>Praxisbezug / Relevancia práctica / Pertinence pratique / Rilevanza pratica / Praktische relevantie / Praktisk relevans / Käytännön merkitystä / Πρακτική συνάφεια</i>
	<b>Digresión</b> <i>Exkurs / Digresión / Digression / Digressione / Uitweiding / Avvikelse / Poikkeama / Παρέκβαση</i>
	<b>Citación</b> <i>Zitat / Citación / Citation / Citazione / Citaat / Citat / Linaus / Παραπομπή</i>

# 1 Care4You4Others - Formación en resiliencia para la nueva generación de personas cuidadoras

## 1.1 Encantadas de tenerte aquí.

Bienvenido/a al **curso de formación en resiliencia para personas cuidadoras** de Care4You4Others, diseñado específicamente para dotarte de las habilidades, los conocimientos y las herramientas necesarias para prosperar en tu papel de cuidador/a. Tanto si eres un cuidador/a informal que vive lejos de casa y cuida de alguien que necesita apoyo, un/a cuidador/a familiar que cuida de un ser querido o un/a cuidador/a formal que trabaja en un entorno profesional, los retos a los que te enfrentas son importantes. Este curso te proporcionará información sobre la resiliencia y te dotará de herramientas para desarrollar la resiliencia emocional, física y social necesaria para enfrentarte a esos retos sin renunciar a tu bienestar.

Ser cuidador/a es tan gratificante como exigente. Es una de las profesiones más exigentes, tanto física como emocionalmente. Las personas cuidadoras se enfrentan a largas horas de trabajo, intensas responsabilidades y la carga emocional de apoyar a las personas en sus momentos más vulnerables. A pesar de la inmensa dedicación y compasión que requieren, los/as cuidadores/as no suelen recibir el reconocimiento que merecen. A menudo se pasan por alto sus contribuciones, a pesar de que proporcionan unos cuidados esenciales que mantienen el bienestar y la dignidad de los/as demás. Esta falta de reconocimiento puede conducir a sentimientos de agotamiento y aislamiento, por lo que es aún más crucial dar prioridad a la resiliencia y el autocuidado en su vida cotidiana.

### **¿Por qué es importante este curso?**

Las personas cuidadoras suelen dar prioridad a las necesidades de los/as demás y descuidar las suyas propias. Esto puede provocar agotamiento emocional, agotamiento físico y una disminución de la calidad de los cuidados prestados. Al desarrollar la resiliencia, los/as cuidadores/as pueden gestionar mejor las exigencias de sus funciones, recuperarse rápidamente de los contratiempos y seguir prestando cuidados compasivos y de alta calidad a largo plazo.

Este curso ofrece un enfoque holístico del cuidado, asegurando que tú, como cuidador/a, no sólo estás equipado/a para apoyar a los que están bajo tu cuidado, sino que también estás capacitado/a para cuidar de tí mismo/a.

## 1.2 Estructura del curso

El curso se divide en 10 unidades, cada una de ellas centrada en aspectos clave de la resiliencia y el autocuidado en el contexto del cuidado. Los temas tratados van desde la comprensión de la

importancia de la resiliencia, la identificación de factores de riesgo y el desarrollo de habilidades de protección hasta aplicaciones prácticas como rutinas de autocuidado y resiliencia en equipo.

El curso está diseñado para que la lectura del material lleve aproximadamente entre 8 y 10 horas, pero el tiempo real necesario variará en función del tiempo que decidas dedicar a los ejercicios prácticos. Mientras que algunos/as pueden avanzar rápidamente a través del contenido, otros/as pueden beneficiarse de tomar tiempo adicional para participar plenamente en los ejercicios y reflexiones, que son esenciales para la construcción de habilidades de resiliencia en la vida real. Te animamos a que vayas a tu ritmo y te tomes el tiempo necesario para aplicar los conceptos de la forma que mejor se adapte a tu experiencia como cuidador/a y a tu crecimiento personal.



El curso está disponible 24 horas al día, 7 días a la semana, lo que te proporciona la flexibilidad de aprender a tu propio ritmo, en cualquier momento y donde quieras. Tanto si dispones de unos minutos entre tareas de cuidado como si prefieres dedicar sesiones más largas en momentos más tranquilos, el curso está diseñado para adaptarse a tu horario. Puedes acceder al material siempre que te resulte conveniente, garantizando que tu experiencia de aprendizaje sea lo más flexible y accesible posible.

### **Esto es lo que aprenderás:**

- **Unidad 1: Resiliencia en los cuidados**

Introducción al concepto de resiliencia y su importancia en la prestación de cuidados.

El papel del autocuidado en el desarrollo de la resiliencia a largo plazo.

- **Unidad 2: Riesgos y factores de protección para afrontar el estrés**

Identifica los factores de riesgo de estrés en la prestación de cuidados y explora estrategias para mitigarlos.



Refuerza tus factores de protección para reducir el impacto del estrés.

- **Unit 3: The 7 Pillars of Resilience**

Discover the 7 pillars that form the foundation of resilience and their importance in caregiving.

- **Unidad 4: Los 7 pilares de la resiliencia en la práctica**

Ejercicios prácticos para aplicar los 7 pilares en las actividades cotidianas de las personas cuidadoras.

- **Unidad 5: Perspectiva de la fragilidad en el contexto de la resiliencia en los cuidados**

Comprender la fragilidad y cómo reforzar la resiliencia para evitar el agotamiento emocional y físico.

- **Unidad 6: La importancia de la resiliencia en los equipos de cuidado**

Explora cómo el trabajo en equipo y la comunicación pueden fomentar la resiliencia en los equipos de cuidado.

- **Unidad 7: Ejercicios para reforzar la resiliencia y el autocuidado**

Ejercicios prácticos para ayudar a las personas cuidadoras a desarrollar hábitos de autocuidado y resiliencia.

- **Unidad 8: Reto de 21 días para la resiliencia**

Un plan estructurado de 3 semanas para desarrollar y reforzar la resiliencia a través de actividades diarias.

- **Unidad 9: Importancia del autocuidado, especialmente para los/as cuidadores/as informales**

Se centra en los retos únicos a los que se enfrentan las personas cuidadoras informales y en las estrategias para mantener la resiliencia.

- **Unidad 10: Importancia del autocuidado, especialmente para los/as cuidadores/as formales**

Enfoques prácticos de autocuidado para cuidadores/as profesionales que se enfrentan a entornos de trabajo exigentes.

A lo largo del curso, el contenido teórico se complementará con las tarjetas "One-Minute Wonder", ejercicios prácticos y sencillos diseñados para realizarlos en uno o dos minutos. Estas tarjetas ofrecen estrategias rápidas y prácticas que puedes integrar inmediatamente en tu rutina diaria. Ya sea un ejercicio de respiración, una breve reflexión o un rápido restablecimiento mental, estas sencillas prácticas te ayudarán a aligerar el proceso de aprendizaje y te permitirán aplicar las técnicas de refuerzo de la resiliencia en tiempo real, independientemente de lo ajetreado que sea tu día a día.



At the end of the course, you will have the opportunity to take an optional assessment to test your AI final del curso, tendrás la oportunidad de realizar una evaluación opcional para comprobar tu comprensión del material. Al completar con éxito esta evaluación obtendrás un certificado de finalización, reconociendo tu compromiso con el desarrollo de la resiliencia y la mejora de tus habilidades como cuidador/a. La evaluación abarcará los conceptos claves del curso y te permitirá demostrar tus conocimientos y la aplicación práctica de las estrategias de resiliencia. Este certificado puede servir como un valioso complemento a tu cartera de desarrollo personal o profesional.

### 1.3 Objetivos de aprendizaje

Al final de este curso, habrás adquirido:

- Un conocimiento profundo de la resiliencia: Aprenderás lo que significa la resiliencia, su importancia en el cuidado y cómo desarrollarla.
- Identificación de los factores de riesgo de estrés y de los mecanismos de protección: Podrás reconocer los factores que conducen al agotamiento y comprender cómo reforzar tu resiliencia mental, emocional y física.
- Dominio de los 7 pilares de la resiliencia: A través de la teoría y la práctica, aplicarás pilares claves como el optimismo, la aceptación y la orientación a la solución en tu función diaria de cuidador/a.
- Habilidades prácticas de autocuidado: Aprende a integrar hábitos esenciales de autocuidado en tu rutina, evitando el agotamiento y manteniendo tu salud mientras cuidas de los/as demás.
- Habilidades de resiliencia en equipo: Si formas parte de un equipo de personas cuidadoras, podrás contribuir a una dinámica de equipo que fomente la resiliencia y mejore la atención en general.

## ¿Qué podrás hacer?

Al finalizar este curso, serás capaz de:

### 1. Gestionar el estrés y prevenir el agotamiento

Reconocer los primeros signos de estrés y agotamiento y utilizar estrategias de afrontamiento eficaces para prevenirlos.

### 2. Desarrollar una mentalidad resiliente

Aplicar técnicas de refuerzo de la resiliencia, como centrarse en las soluciones, practicar el optimismo y abrazar la aceptación, para afrontar los retos con mayor confianza.

### 3. Mejora de tu autocuidado

Incorpora a tu vida diaria rutinas prácticas y sencillas de autocuidado, incluidos ejercicios para el bienestar mental, emocional y físico.

### 4. Fortalecer tus redes de apoyo

Construye y mantén sólidas redes sociales y profesionales que te apoyen en momentos de necesidad.

### 5. Contribuir a un equipo asistencial resistente

Fomentar una mejor comunicación, colaboración y apoyo mutuo dentro de los equipos de cuidadores/as, mejorando la resiliencia de todo el grupo.

### 6. Prosperar en tu papel de cuidador/a

Tanto si eres un/a cuidador/a formal como informal, desarrollarás las habilidades necesarias para cuidar de los/as demás al tiempo que proteges tu propio bienestar.

## 1.4 Cómo abordar este curso

- **Manténte comprometido/a:** A medida que avances por cada unidad, intenta aplicar lo aprendido a tu práctica diaria como cuidador/a.
- **Reflexiona sobre tus experiencias:** Dedicar un tiempo después de cada lección a considerar cómo se relacionan los principios de resiliencia con tu vida personal y profesional.
- **Utiliza los ejercicios:** Las actividades prácticas de este curso están diseñadas para ayudarte a desarrollar activamente la resiliencia, así que aprovéchalas al máximo.
- **Mantén el compromiso:** Desarrollar la resiliencia es un proceso continuo. Sé paciente y constante mientras pones en práctica las estrategias que se enseñan en este curso.

Comencemos el viaje hacia unos cuidados más fuertes, sanos y resistentes.



## 2 Resiliencia en los cuidados

### 2.1 Introducción

Recuerda un día de tu vida en el que sentiste que no podías más. Puede que se debiera a una situación laboral, a motivos personales o quizás a muchas situaciones difíciles que se han ido acumulando y que ahora pesan mucho sobre ti. ¿Recuerdas cómo lo afrontaste? ¿Pudiste quitártelo de encima y seguir adelante o tardaste mucho tiempo en deshacerte de esa terrible sensación?



Una persona no es lo que le ocurre, sino lo que hace de ello.  
(Viktor Frankl)

Una cita maravillosa de Viktor Frankl, que llega al punto de que no somos víctimas de las circunstancias, sino que debemos centrarnos en nuestras opciones de acción. Probablemente te preguntes cómo se supone que funciona esto. Especialmente en el estresante día a día de la rutina asistencial, suele haber menos tiempo para pensar en otra cosa que no sea el cuidado. Incluso es posible que te olvides por completo de ti mismo/a. Pero para poder estar ahí para la persona a la que cuidas, es importante que cuides de tu salud y bienestar. Puede que ponga los ojos en blanco o te rías burlonamente al leer esto, porque aunque todo suena bien, es difícil ponerlo en práctica en el cuidado diario. Precisamente por eso estás aquí.

Permíteme decirte una cosa por adelantado: El secreto que se esconde detrás (de la mayoría) se puede resumir en una palabra: resiliencia. En las páginas siguientes descubrirás qué es exactamente la

resiliencia, cómo puedes desarrollarla e incorporarla a tu rutina diaria de cuidados a largo plazo. Por supuesto, la resiliencia no es la cura milagrosa para todas las situaciones difíciles, pero sin duda te ayudará a afrontarlas mejor.

## 2.2 Introducción al tema de la resiliencia

Puede que la palabra resiliencia no forme parte de nuestro lenguaje cotidiano, pero nos afecta a todos y todas a diario. ¿Conoces a personas de tu entorno que tengan la sensación de salir aún más equilibradas de situaciones difíciles? Probablemente también se deba a su resiliencia.



Las personas resilientes son capaces de soportar mejor los factores estresantes de forma flexible, ágil y adecuada a la situación, recurriendo a recursos internos y externos y a factores de protección, de cambiar y transformarse y de salir más equilibradas de las crisis y utilizarlas como una oportunidad para el crecimiento personal y el desarrollo individual.

Sin embargo, no creas que las personas resilientes no tropiezan a veces. Reconocen que se encuentran en una situación desagradable. La diferencia, sin embargo, radica en cómo afrontan la situación. Las personas resilientes afrontan los acontecimientos de una manera nueva y tienen las habilidades necesarias para experimentar los acontecimientos de una forma aceptable.

Y de nuevo: es mucho más fácil decirlo que hacerlo. Las primeras investigaciones sobre resiliencia se remontan a 1955 y siguen en el punto de mira de varios científicos. Se ocupan de la cuestión de qué circunstancias contribuyen a nuestra capacidad para afrontar bien los retos de la vida cotidiana y encontrar un equilibrio entre las exigencias y los recursos de que disponemos. Los 7 pilares de la resiliencia, por ejemplo, pueden aportar más información al respecto. Se derivan de diversos ámbitos de la psicología y la investigación sobre la resiliencia y ofrecen orientación práctica sobre cómo alimentar la propia resiliencia. Encontrarás más información al respecto en la unidad "Los 7 pilares de la resiliencia".

### Formas de resistencia

Exploremos ahora las distintas dimensiones de la resiliencia. Es importante entender que la resiliencia es una competencia holística, no dividida en tipos separados. Estas dimensiones incluyen el trabajo sobre uno mismo/a a través del cuerpo, la mente y las emociones (que están interconectadas, ya que las emociones están estrechamente ligadas a nuestros pensamientos), y las relaciones. Además, un aspecto crucial de la resiliencia es la dimensión espiritual, relacionada con los aspectos éticos y basados en valores que sustentan nuestra motivación. Recuerda que estas dimensiones no existen de forma aislada, sino que se influyen y apoyan mutuamente.



- **Resistencia física:** Se refiere a la capacidad de tu cuerpo para adaptarse al estrés externo, recuperarse y regenerarse. Esto incluye, por ejemplo, tu sistema inmunitario, tu forma física y tu salud física.



Lucas es enfermero geriátrico en una residencia de personas mayores. El trabajo es físicamente exigente, ya que tiene que levantar a residentes todos los días, ayudarles a bañarse y pasar largas horas de pie. Un día se lesiona el hombro levantando a un residente. La lesión le limita la movilidad y le causa dolor.

Lucas decide no dejar que la lesión le desanime. Busca ayuda médica y empieza fisioterapia para rehabilitar el hombro. Durante el periodo de recuperación, trabaja con sus compañeros/as para garantizar que los/as residentes sigan recibiendo los cuidados que necesitan. Delega las tareas pesadas, asume actividades más ligeras y utiliza ayudas ergonómicas para proteger su hombro. Además de la fisioterapia, Lucas hace ejercicios especiales en casa y se asegura de seguir una dieta sana para favorecer el proceso de curación. Después de varios meses de terapia intensiva y de adaptar su forma de trabajar, Lucas vuelve totalmente recuperado. Sigue utilizando sus ayudas ergonómicas para proteger el hombro y mantenerse sano. Escucha a su cuerpo y reacciona rápidamente en cuanto siente que su cuerpo necesita apoyo.

- **Resiliencia emocional:** La resiliencia mental y emocional es la capacidad de hacer frente a acontecimientos estresantes activando un análisis y una representación del acontecimiento favorables a la gestión emocional. Significa aprender a mirar los acontecimientos de forma más objetiva, centrarse en las emociones que suscitan los acontecimientos y tratarlas para tomar conciencia de las propias necesidades.



María cuida de su madre enferma de Alzheimer en casa. La situación es muy exigente, ya que también trabaja en una oficina a tiempo parcial y tiene que ocuparse de los cuidados además de su trabajo como contable. Los días en que su madre está de mal humor son especialmente difíciles para María.

María sabe que tiene que estar ahí para su madre, pero también sabe que tiene que cuidarse para poder apoyarla al máximo. Empezó a integrar la meditación mindfulness y los ejercicios de respiración en su rutina diaria vespertina y enseguida notó que se sentía mejor, incluso después de días difíciles. María también se centra en los momentos positivos y gestiona eficazmente las exigencias emocionales y físicas del cuidado.

- **Resiliencia social:** Tienes resiliencia social si puedes construir, mantener y sostener relaciones. Esto también incluye aceptar la ayuda de los demás cuando se encuentra en situaciones difíciles de la vida. Esto significa que tienes una red social sólida a la que recurrir y que puedes entablar relaciones interpersonales.



Un nuevo trabajo y un nuevo equipo te esperan cuando te trasladas a una nueva ciudad. Al principio te sientes un poco solo y sola porque aún no conoces a nadie. Así que, con paciencia, de vez en cuando intentas acercarte a algunos compañeros/as y hablarles de tus dificultades de integración, descubriendo que otros también se habían sentido igual que tú al principio. Esto te hace sentir menos solo/a y te ayuda, día tras día, a buscar nuevos momentos en los que acercarte a los demás.

### El autocuidado como parte de la resiliencia

Cuidar y atender a los demás es casi una segunda naturaleza para ti como cuidador/a, ¿verdad? Tómate un momento y piensa con qué frecuencia cuidas de ti mismo/a. ¿Con qué frecuencia dedicas tiempo a ti mismo/a y a tus necesidades? Probablemente muy poco, ¿verdad? Cuando damos prioridad a nuestras necesidades y recargamos nuestras reservas de energía, estamos hablando de autocuidado. Esto es esencial si quieres mantenerte sano/a y motivado/a a largo plazo. Es importante que dediques tiempo a atender tus propias necesidades para que puedas seguir desempeñando plenamente tus actividades asistenciales.



El autocuidado puede definirse simplemente como el concepto de "cuidar bien de uno mismo". Es un proceso de toma de conciencia de nuestras necesidades que nos permite cuidar de nosotros mismos, lo que constituye la base para cuidar de los demás y, al mismo tiempo, contribuir activamente a la sociedad. Al mismo tiempo, el autocuidado es esencial para mantener nuestra salud mental y física y contribuye a mejorar nuestra resiliencia.

### Resiliencia en los cuidados

Seguro que esto te resulta familiar: Como cuidador/a, te enfrentas diariamente a tareas muy exigentes y desafiantes. Te encuentras en situaciones desagradables, estresantes o emocionalmente agotadoras. Mantener el equilibrio y cuidar de la persona a la que cuidas no siempre es fácil, ¿verdad?

Uno de los factores importantes es desarrollar la resiliencia.. Porque ya sabemos que entonces tendrás la capacidad de adaptarte a distintos retos y recuperarte más rápidamente del estrés y los contratiempos. También podrás cuidar mejor de la persona a tu cargo y de ti mismo/a al mismo tiempo, a pesar de las circunstancias. Si ahora piensas un paso más allá, es lógico que tu resiliencia también tenga un efecto positivo en las personas a las que cuidas, ¿no?

## 2.3 Retos en la vida de un/a cuidador/a

Cuidar de los demás es una tarea maravillosa. Sin embargo, como sabes, esta actividad también conlleva muchos retos y cargas. Independientemente de si trabajas en el sector de los cuidados (cuidados formales) o cuidas a un familiar o a alguien que te ha sido confiado (cuidados informales), todos/as tienen que enfrentarse a algunos de los mismos problemas. Es importante reconocerlos. Aquí tienes un extracto de los problemas más comunes en el trabajo asistencial:



### Reconocer y dominar las situaciones de estrés

Estamos seguros de que todos los retos que hemos mencionado no son nuevos para ti, ¿verdad? Sería interesante que te tomaras un momento para reflexionar sobre qué otros retos (quizás no mencionados anteriormente) experimentas en tu trabajo asistencial. Probablemente ya estés tan acostumbrado/a a algunas situaciones estresantes que ya ni siquiera las percibes, o tal vez sólo en retrospectiva. En este punto, permíteme recordarte que cada vez que cuidas de otros, ¡tú también eres importante! Entonces, ¿cómo puedes desarrollar habilidades para afrontar bien los retos a los que te enfrentas en tu papel de cuidador/a? Te lo demostraré con un ejemplo:





A Emma siempre le había gustado trabajar en la residencia de su ciudad, donde cuidaba de las personas mayores con amabilidad y paciencia. Sin embargo, últimamente se sentía desbordada. La creciente carga de trabajo, las exigencias emocionales de cuidar a residentes como el Sr. Thompson, que padecía demencia severa, y la tensión de las largas jornadas de trabajo le estaban pasando factura.

Un día especialmente difícil, el Sr. Thompson se puso nervioso y confuso, se negaba a comer y se enfurecía. Emma sintió que su paciencia se agotaba. Estaba agotada y al borde de las lágrimas. Al ver su angustia, Sofía, su jefa de planta, se llevó a Emma aparte y le dijo que se tomara un breve descanso.

Durante su descanso, Emma se sentó en la tranquila sala de profesores, respirando hondo para calmarse. Recordó un taller sobre resiliencia emocional al que había asistido el equipo hacía unos meses. Emma decidió aplicar las técnicas que había aprendido.

Emma se tomó cinco minutos para meditar, concentrándose en su respiración. Sintió cómo se liberaba la tensión de sus hombros. Se prometió a sí misma dedicar un tiempo diario a estos breves descansos. De vuelta al suelo, Emma se acercó al Sr. Thompson con renovada paciencia. Sonrió y le habló en tono tranquilizador. Poco a poco, se calmó y aceptó su comida. Emma se sintió realizada y se concentró en este momento positivo.

¿Cómo habrías reaccionado como jefe de sala? ¿Qué otras formas hay de afrontar los retos? He aquí algunas medidas más:

- Cursos y talleres de formación: Resiliencia, comunicación.
- Desarrollo de estrategias de autocuidado.
- Aplicación de medidas de intervención en caso de crisis: Protocolos y procedimientos de gestión de crisis.
- Crear una red de apoyo: Personas del entorno que apoyan.
- Autorreflexión.

Esto es sólo un extracto de las opciones que tienes a tu disposición. En la unidad "Ejercicios para reforzar la resiliencia y el autocuidado", aprenderás más y cómo puedes aplicar los ejercicios.

### Afrontar el estrés y la importancia de la resiliencia



John, un hombre de 55 años, es el principal cuidador de su mujer, Linda, que padece la enfermedad de Párkinson en estado avanzado. John compagina su trabajo a tiempo parcial con las tareas de cuidador, que incluyen ayudar a Linda con la movilidad, el control de la medicación y actividades cotidianas como bañarse y comer. Una mañana, John se despierta y descubre que Linda se ha caído de la cama. No está herida, pero no ha podido volver a meterse en la cama y no ha dicho nada porque no quería despertar a John. John siente una oleada de pánico y culpa por no haberla oído antes. Con cuidado, la ayuda a volver a la cama, pero el incidente le deja conmocionado. Se preocupa por la seguridad de su mujer y por su capacidad para cuidarla.

¿Puedes ponerte en el lugar de John? ¿Has pasado por algo parecido o has sentido esa tensión emocional? En el trabajo asistencial, siempre te enfrentarás a retos que te pondrán bajo tensión

emocional. Por lo tanto, es una buena idea prepararse para estas situaciones. Este curso te dará algunos conocimientos y pequeñas herramientas para poder gestionar situaciones similares y así poder superarlas bien.

Pero, ¿cómo se consigue hacer frente al estrés emocional, como en el caso de John, por ejemplo? Existen diversas estrategias de gestión del estrés (estrategias de afrontamiento) que ya han sido objeto de investigación. Por supuesto, es difícil esquematizar de forma tan "rígida" los comportamientos adoptados por un individuo. De hecho, ante acontecimientos conflictivos y estresantes, una persona también puede adoptar distintas estrategias de afrontamiento, empezando por un tipo y pasando después a otro; o incluso puede adoptar múltiples estrategias de afrontamiento al mismo tiempo.

Las estrategias de afrontamiento pueden ser funcionales o disfuncionales. Las estrategias de afrontamiento funcionales ayudan a gestionar los factores estresantes de forma positiva y eficaz y tienen efectos positivos a largo plazo. Las estrategias de afrontamiento disfuncionales pueden proporcionar un alivio a corto plazo, pero son perjudiciales a largo plazo y a menudo empeoran el problema original en lugar de resolverlo.

<b>Estrategias funcionales de afrontamiento</b>	<b>Descripción de la estrategia</b>	<b>Opciones de actuación de John</b>
<b>Afrontamiento orientado a los problemas</b>	Cuando utilizas esta estrategia, te centras en abordar el problema directamente y en encontrar soluciones prácticas para afrontarlo.	Tras un breve periodo de agitación, John se plantea qué opciones tiene. Se plantea pedir ayuda a su cuñada o a un servicio de cuidados profesional, para no tener que hacer él solo todo el trabajo de cuidados además de su empleo.
<b>Afrontamiento orientado a las emociones</b>	Esta estrategia consiste en ser capaz de regular y controlar las emociones centrándose en procesar los sentimientos y el estrés en lugar de resolver el problema en sí.	John practica regularmente técnicas de respiración que le ayudan a mantener la cabeza despejada en situaciones de estrés. También las utiliza en este día para conseguir y mantener la calma y poder estar ahí para su mujer.
<b>Afrontamiento social</b>	En esta estrategia, cuentas con el apoyo social de amigos, conocidos, familiares o compañeros que te ayudan a afrontar el estrés.	John respira hondo y piensa en quién puede tener tiempo de venir a pasar un rato con él y su mujer. Su hermano se acerca y, con solo charlar y no estar solo, John ya se siente un poco mejor.
<b>Afrontamiento orientado a la aceptación</b>	En esta estrategia, aceptas la realidad de la situación y te centras en aceptarla y adaptarte en lugar de luchar contra ella.	John no piensa mucho en cómo podría resultar el resto del día o en cómo sería si hubiera empezado mejor la jornada. Acepta la situación y saca lo mejor de ella.

<b>Afrontamiento religioso o espiritual</b>	Esta estrategia consiste en recurrir a la fe o la espiritualidad para encontrar consuelo, esperanza y sentido a los momentos difíciles	John cree en Dios y reza con regularidad. Le ayuda a sacar fuerzas de dentro. Ese día, John también sacó fuerzas de la oración para afrontar el día de la mejor manera posible.
---	--	---

<b>Estrategias de afrontamiento disfuncionales</b>	<b>Descripción de la estrategia</b>	<b>Opciones de actuación de John</b>
<b>Afrontamiento relacionado con la adicción</b>	Aquí se recurre a mecanismos de afrontamiento poco saludables, como el alcohol, las drogas o comer en exceso, para hacer frente al estrés.	Como John se siente estresado por la situación, sale a fumar un cigarrillo y siente que eso le tranquiliza.
<b>Afrontamiento evasivo</b>	Si eliges esta estrategia, evitas o ignoras el problema para obtener un alivio a corto plazo sin abordar el problema a largo plazo.	Después de ayudar a su mujer a volver a la cama, John se preparó un café y dio un paseo por el jardín para no pensar en toda la situación.
<b>Afrontamiento agresivo-reactivo</b>	En esta estrategia, la persona tiende a dejarse abrumar por las emociones, perdiendo claridad y capacidad para controlar la situación.	John siente mucha rabia ante esta dificultad que está experimentando. Culpa a su mujer por no haberle despertado inmediatamente y se comporta de forma agresiva con ella. Esto no hace más que empeorar la situación y se le va de las manos.

Cuál de estas estrategias de gestión del estrés, aparte del afrontamiento relacionado con la adicción, es eficaz no puede decirse en términos generales, sino que depende en gran medida de la situación. Por ejemplo, si una situación es cambiante, es más probable que el afrontamiento centrado en el problema sea una estrategia exitosa. Piensa en una situación difícil de tu vida e intenta averiguar cuál de las estrategias de afrontamiento utilizaste. ¿Habría funcionado mejor otra estrategia?

Además de las estrategias mencionadas, desarrollar la resiliencia es una buena estrategia a largo plazo para afrontar el estrés. Porque si eres resiliente, eres más capaz de soportar los retos. Esto también tiene un efecto positivo a largo plazo en tu salud y bienestar. Como persona resiliente, no sólo eres más capaz de afrontar el estrés, sino que también eres más estable emocionalmente, tienes mejor salud física y tu satisfacción laboral es mayor.



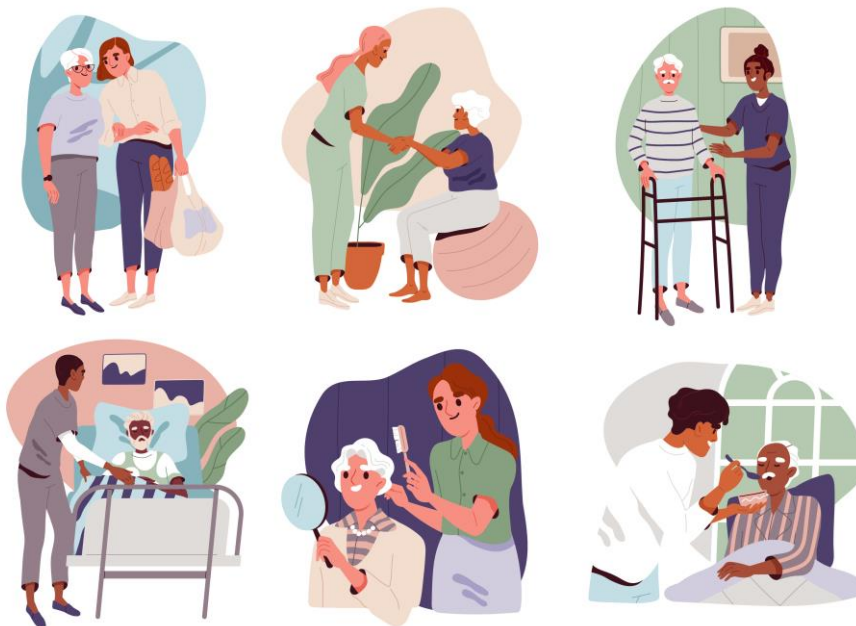
Si tú, como cuidador/a, gozas de buena salud, esto también repercute en la persona a la que cuidas. Podrás proporcionar cuidados de mejor calidad, mostrar más empatía y compasión y transmitir una sensación de estabilidad y fiabilidad. También puede influir positivamente en la recuperación si creas un entorno de cuidados motivador y de apoyo.

### La comunicación en el trabajo asistencial



No se puede no comunicar. - Paul Watzlawick

Do you know the well-known quote by Paul Watzlawick? He wanted to say that all behaviour, whether verbal or non-verbal, is a form of communication. What is your body language, facial expressions and ¿Conoces la conocida cita de Paul Watzlawick? Quería decir que todo comportamiento, verbal o no verbal, es una forma de comunicación. ¿Cómo es tu lenguaje corporal, tus expresiones faciales y tus gestos? Incluso puedes comunicarte a través del silencio.



La comunicación con las personas confiadas a su cuidado es especialmente importante, ya que puede influir en la calidad de su relación tanto positiva como negativamente. Debes ser consciente de que la comunicación no consiste sólo en transmitir información, sino que también tiene en cuenta otros factores, como:

- **Mostrar preocupación o interés:** A través de tu comunicación, puedes demostrar a quienes cuidas que te interesa su bienestar.
- **Atención y desinterés:** Tus expresiones faciales y tus gestos comunican si estás atento/a o desinteresado/a, lo que influye significativamente en la relación de cuidados..

- Cortesía y curiosidad: La comunicación cordial y respetuosa fomenta un entorno positivo, mientras que las preguntas curiosas pueden mejorar la comprensión y generar confianza.
- Expresión de cercanía y distancia: Tu comunicación puede establecer cercanía o distancia, dependiendo de lo que sea apropiado en cada situación.
- Expresión de empatía: Muestra empatía para comprender mejor y responder al estado emocional de las personas a las que cuidas.
- Motivar a la persona atendida: La comunicación motivadora puede influir positivamente en la colaboración y el proceso de curación.

Si consigues comprender en tu comunicación las necesidades individuales de la persona a la que cuidas, podrás ayudar activamente a la persona a hacer frente a su enfermedad.



Eres enfermera y atiendes al Sr. Smith, que ha sido operado recientemente. El paciente se muestra insatisfecho con el tratamiento del dolor y cree que sus preocupaciones no se abordan adecuadamente.

¿Cuáles podrían ser las posibles estrategias de comunicación?

- Escucha activa y empatía: Muéstrate comprensivo/a con el dolor y la frustración del Sr. Smith, valida sus sentimientos y asegúrale que sus preocupaciones serán atendidas con prontitud.
- Aclaración e intercambio de información: Hazle preguntas concretas para aclarar las preocupaciones del Sr. Smith sobre el tratamiento del dolor. Proporcióname información detallada sobre el plan de tratamiento del dolor y los posibles ajustes.
- Enfoque de resolución de problemas: Colabora con el Sr. Smith para identificar las posibles razones de su insatisfacción y propón soluciones u opciones alternativas de tratamiento del dolor.

Si se utiliza la escucha activa y la empatía, el Sr. Smith podría sentirse escuchado y comprendido, lo que llevaría a una mayor confianza y cooperación en el plan de tratamiento. La aclaración y el intercambio de información podrían aliviar las preocupaciones del Sr. Smith mediante la transparencia y la explicación detallada. Un enfoque basado en la resolución de problemas podría empoderar al Sr. Smith haciéndole partícipe de la toma de decisiones y aumentando su satisfacción con la atención recibida.

Sin embargo, la comunicación en tu trabajo asistencial no se limita a ti y a la persona a la que cuidas. El intercambio con compañeros/as, familiares o tu entorno social también es especialmente importante. También es esencial cómo te comunicas dentro del equipo. La unidad "La importancia de la resiliencia en los equipos asistenciales" te permitirá profundizar en este aspecto.

## 2.4 El papel del autocuidado y los 7 pilares de la resiliencia en el trabajo asistencial

### **Autocuidado en el trabajo asistencial**

Si te vas de vacaciones en coche y tienes por delante al menos 500 km, llenarás el depósito de gasolina antes, ¿verdad? ¿Qué pasa si no lo haces? Te quedas sin gasolina y, si no te das cuenta a tiempo, el coche incluso se estropea. Repostar el coche es como cuidar de nosotros/as mismos/as. Si no nos

cuidamos, al final nos quedaremos sin gasolina. Por eso es importante que tomes precauciones y te cuides.

En resumen, el objetivo del autocuidado es ser consciente de uno/a mismo/a. Hay distintas estrategias que puedes utilizar para cuidarte. Cada persona tiene sus propias estrategias. Pruébalas tú mismo/a para ver qué te va bien, cómo puedes desconectar y recargar las pilas. Aquí tienes algunos ejemplos de estrategias de autocuidado:



- Ejercicios de relajación (meditación, ejercicios respiratorios, relajación muscular progresiva),
- Sueño suficiente o siestas energéticas,
- Asesoramiento psicológico, formación mental, supervisión, coaching,
- Deporte o ejercicio regular,
- Dieta sana y equilibrada,
- Cultivar aficiones e intereses,
- Establecer límites ("decir no"),
- Escribir un diario (diario, diario de gratitud),
- Planificar conscientemente pequeñas pausas

Esta lista podría continuar indefinidamente y no es exhaustiva. Estos ejemplos sólo pretenden hacerte reflexionar. También está claro que no puedes dedicar todo el día al autocuidado y dedicarte sólo a actividades positivas. Por eso es importante que las medidas para tu autocuidado puedan integrarse fácilmente en tus rutinas. No debe causarte estrés adicional. Al fin y al cabo, tienes obligaciones cotidianas y profesionales que cumplir y que pueden ser menos divertidas. Pero si actúas con autocuidado, crearás un equilibrio entre las actividades más desagradables y las más agradables. Esto, a su vez, puede ayudarte a desarrollar más resiliencia. Por lo tanto, puedes esperar con impaciencia la unidad "Ejercicios para reforzar la resiliencia y el autocuidado", que te ayudará precisamente a eso.



Sólo quien cuida de sí mismo/a puede cuidar también de los demás. Así que lo mejor es empezar por uno mismo/a.

### Los 7 pilares de la resiliencia en el trabajo asistencial

Al principio, ya hemos aprendido que los 7 pilares de la resiliencia sirven de guía práctica para fortalecer tu resiliencia. Puedes pensar en estos pilares como en los andamios de una casa. Cada uno de ellos ayuda a mantener estable el edificio, sean cuales sean las condiciones meteorológicas. Ya sea un sol radiante o una tormenta terriblemente furiosa. El objetivo es identificar tus 7 recursos, puntos fuertes y habilidades que te ayudarán a ser más resiliente ante los retos de tu trabajo asistencial.



Echemos un breve vistazo a los pilares en este punto, para tener una visión general de lo que son los 7 pilares. Las unidades de contenido 4 y 5 se centrarán en los 7 pilares de la resiliencia, así que échales un vistazo para comprender mejor el concepto.

### 1.Pilar: Optimismo

Si te encuentras en una situación difícil durante el trabajo asistencial, es posible que te concentres en los aspectos negativos. Esto puede restarte mucha fuerza. Este pilar consiste en creer que la crisis es temporal y que puede superarse. Esto no significa que pases por alto tus problemas, sino que confíes en que tú mismo/a puedes influir en el curso de los acontecimientos.



Céntrate en los aspectos positivos de una situación, no en los negativos.

### 2.Pilar: (Auto)aceptación

¿Sabes cuando estás en un atasco de camino al trabajo y te enfadas porque probablemente vas a llegar tarde? Te enfadas aunque no puedas hacer nada para cambiar la situación, ¿verdad? Es importante para tu resiliencia que aprendas a aceptar lo que escapa a tu control. Hay cosas que simplemente no podemos cambiar o controlar y eso está bien. Una forma particular de aceptación es la autoaceptación. Se trata de aceptarte tal y como eres. Con todos tus puntos fuertes y débiles.



Acepta las circunstancias y situaciones que no puedes cambiar y, sobre todo, acéptate tal y como eres.

### 3.Pilar: Orientación a las soluciones

¿Cómo se sale de una crisis? Desde luego, no si tus pensamientos sólo giran en torno al problema. En una situación así, es mucho más importante que pienses en cuál podría ser la solución. Cuando vuelvas a enfrentarte a una crisis o un reto, intenta no caer en el "trance del problema", sino orientar tus pensamientos hacia una solución.



Encuentra soluciones a las crisis y no insistas en el problema: eso no te llevará a ninguna parte.

#### **4.Pilar: Autoeficacia**

Seguro que alguna vez te has encontrado en una situación en la que te has sentido paralizado/a, como si fueras una víctima de las circunstancias y no pudieras hacer nada al respecto. Así son las cosas. ¿Qué se supone que debo hacer? ¿Te suena familiar? Cuando nos vemos como víctimas, somos incapaces de actuar con eficacia. Esto significa que tenemos la sensación de que no podemos hacer nada para cambiar la situación. Aprende a recordar situaciones pasadas en las que ya has dominado situaciones difíciles. Aléjate del papel de víctima y vuélvete autoeficaz.



Recuerda tus puntos fuertes y tus capacidades. Tú tienes el control y puedes cambiar la situación.

#### **5.Pilar: Asumir la responsabilidad**

Es mucho más fácil señalar con el dedo a los/as demás que a nosotros/as mismos/as. Sin embargo, es importante asumir la responsabilidad y no culpar a otras circunstancias o personas. Por supuesto, esto no significa que siempre haya que asumir toda la culpa. No obstante, debes aprender a aceptar los acontecimientos, responsabilizarte de ellos y, al mismo tiempo, decidir cómo quieres afrontarlos.



Asume la responsabilidad y, por tanto, el control de tu vida.

#### **6.Pilar: Orientación de la red**

¿Recuerdas algún momento de tu trabajo asistencial que te haya afectado de verdad? ¿Con quién querías hablar de ello? Todos necesitamos una red de personas en nuestras vidas con las que podamos compartir tanto los momentos positivos como los negativos. Personas que nos reconforten y nos ofrezcan seguridad. Pueden ser amistades, familiares o conocidos/as. El sentimiento de pertenencia es una de las necesidades humanas básicas y, por tanto, también es importante para nuestra resiliencia.



Una red social te ofrece una red de seguridad que te atrapa cuando caes.

#### **7.Pilar: Planificar el futuro**

Por supuesto, aún no sabes cómo será tu futuro. Sin embargo, puedes contribuir a darle una forma positiva. Es importante que no le des vueltas constantemente al pasado ni te obsesiones con lo que salió mal cuando sufras reveses. La autorreflexión es buena para aprender de lo ocurrido. Pero también es importante dejar atrás el pasado y mirar hacia el futuro.



Aprende del pasado para tu futuro y vive el presente.



## 2.5 La importancia de la resiliencia en nuestro mundo

¿Tiene a veces la sensación de que una mala noticia sigue a la siguiente cuando abre el periódico, escucha la radio o ve las noticias en la televisión o en las redes sociales? No sólo la pandemia de coronavirus ha hecho mella en nuestra sociedad. El caos político y las catástrofes climáticas también crean tiempos de incertidumbre. Parece como si estuviéramos en la era del caos.

### **La era del caos: el mundo BANI**

Es precisamente en el caos donde se necesita estructura. ¿Ha oído hablar alguna vez del mundo BANI? Describe un mundo caracterizado por el cambio, el caos y la imprevisibilidad. El modelo del mundo BANI puede ayudarte a comprender mejor los retos de nuestro tiempo.

Si operas en un mundo BANI, esto requiere un replanteamiento. Las estrategias RAAT son especialmente adecuadas para afrontar los retos, reconocerlos y desarrollar competencias y estrategias:

1. Fomentar la resiliencia: Gestionar las crisis con eficacia y ver los retos como oportunidades de aprendizaje.
2. Practicar la concienciación: tratar conscientemente la información, por ejemplo, reconocer las noticias falsas.
3. Dar prioridad a la adaptación: Flexibilidad: aprovechar las nuevas oportunidades y situaciones.
4. Crear transparencia: crear estructuras de información claras.

### **Una era de descontento general: La era del malestar**

Además del mundo BANI, parece que prevalece un descontento general. A esto también se le llama la "Era del Malestar". Puedes reconocerla cuando te sientes alienado/a, estresado/a e insatisfecho/a, aunque disfrutes de prosperidad material. Esta insatisfacción o malestar puede manifestarse de distintas formas, como falta de objetivos, pérdida de confianza o sensación de agobio. Según la OMS, en 2030 la depresión será la enfermedad más extendida en nuestro mundo.

### **El mundo es cada vez más acelerado**

¿Qué cambios has notado en tu entorno privado y profesional? El hecho de que todo va cada vez más deprisa es evidente desde hace algunos años. Además, hay cargas financieras debidas a los acontecimientos mundiales y diversos retos sociales. Por desgracia, tú tampoco te has librado en tu trabajo asistencial. Sin duda, ya ha experimentado de primera mano la escasez de personal. Ya no se puede pasar por alto el creciente número de personas que necesitan asistencia.

¿Cómo te sientes cuando te enfrentas a todos estos cambios y retos? ¿Tal vez te sientas incómodo/a o incluso asustado/a? No pasa nada. Mucha gente se siente así. Estás en el buen camino para fortalecerte en estos tiempos de incertidumbre. Porque ahora más que nunca, todo el mundo habla de resiliencia, y con razón. Porque armado/a con resiliencia, podrás atravesar bien este tiempo y adaptarte bien a los cambios.

## 2.6 Mantener la resiliencia en el trabajo asistencial a largo plazo

Ya hemos establecido al principio que reforzar nuestra resiliencia depende en gran medida de los recursos de que dispongamos. Piensa en tu resiliencia como una coraza protectora que rebota contra todo lo negativo. Puedes reforzar esta capa protectora con recursos, por ejemplo, en forma de autocuidado. Sin embargo, puede verse debilitada por situaciones negativas, crisis y actitudes y comportamientos negativos.



### **Ejercicio: resiliencia en los cuidados cotidianos**

Para ser más consciente de lo que alimenta tus recursos y lo que los debilita, te invitamos a participar en un ejercicio: Piensa en tu vida cotidiana como persona cuidadora y anota qué podría debilitar tu coraza protectora. Al mismo tiempo, averigua dónde están tus fuentes de fortaleza y cómo puedes volver a fortalecerte a pesar de todos los retos. Coloca la nota en un lugar por el que pases a menudo y recuérdate tus pensamientos con regularidad. Especialmente los recursos que te fortalecen. Puedes repetir este ejercicio con regularidad.

### **Formación y recursos de apoyo para fomentar la resiliencia**

Llegados a este punto, estamos seguros de que has comprendido lo importante que es para ti, pero también para la persona a la que cuidas, desarrollar tu resiliencia de forma sostenible. Sin embargo, entenderla y ponerla en práctica son dos cosas distintas. Por eso los cursos o talleres de formación son especialmente útiles para aumentar tus conocimientos, fomentar la concienciación y hacer que des pequeños pasos para entrenar la resiliencia. Puedes dedicarte tiempo a ello conscientemente y, al mismo tiempo, entablar un diálogo con otras personas.

¿Cómo reaccionarías si la persona que te ha sido confiada no aceptara ningún tipo de apoyo, a pesar de que te das cuenta de que necesita ayuda? Puede que te sorprendas mucho o que pienses para tus adentros que no es ninguna vergüenza aceptar ayuda, ¿verdad? Piensa en ello cuando tú también necesites apoyo. Los recursos que pueden servirte de apoyo son, por ejemplo, tu entorno social o el mencionado intercambio con otras personas. Sin embargo, también puedes construir y encontrar estos recursos de apoyo dentro de ti mismo/a. Puedes hacerlo reconociendo los factores de estrés o, por ejemplo, adquiriendo estrategias de afrontamiento para lidiar con situaciones difíciles.



Estás acostumbrado/a a ayudar a los demás. Pero también está bien que tú mismo/a aproveches el apoyo.

## 2.7 Resumen

Vivimos en una época caracterizada por la incertidumbre y el caos. No solo nos enfrentamos a retos en nuestro trabajo asistencial diario, sino también en nuestra vida privada. Precisamente por eso la resiliencia es cada vez más importante. Y es que las personas resilientes tienen resiliencia y fortaleza mental y psicológica. Hay tres formas de resiliencia: física, emocional y social. El modelo de los 7 pilares de la resiliencia te ofrece orientación práctica sobre cómo reforzar tu resiliencia.

Es importante identificar los retos a los que te enfrentas en tu trabajo asistencial diario. Por ejemplo, cómo afrontas el estrés. Puedes utilizar varias estrategias de gestión del estrés, también conocidas como afrontamiento. El autocuidado también desempeña un papel importante. Esto implica ser consciente de uno/a mismo/a. Hay distintas estrategias que puedes utilizar para cuidarte. Son muy diferentes de una persona a otra. Puedes probarlas tú mismo/a para ver qué te funciona, cómo puedes desconectar y recargar las pilas. Porque recuerda: sólo puedes cuidar bien de los demás si cuidas bien de ti mismo/a.

# 3 Riesgos y factores de protección frente al estrés

## 3.1 Introducción

"Estoy muy estresado/a" es una afirmación que seguro que todo el mundo ha dicho alguna vez. Da la sensación de que el estrés es omnipresente y que actualmente es un fenómeno y un problema social de primer orden. En este capítulo se explicará qué es exactamente el estrés, qué dos tipos de estrés existen y cuáles son los factores de riesgo y de protección para afrontarlo.

Trabajar en el sector de los cuidados es un trabajo especialmente estresante. Los turnos de noche, las tareas de fin de semana y la escasez de personal crean un entorno en el que se nota rápidamente el estrés. Además, a menudo te encuentras con destinos difíciles, lesiones o enfermedades graves, que representan un gran reto para las personas afectadas y sus familias. Si la persona a la que cuidas es también miembro de tu propia familia, el estrés de atenderla se añade también a tu vida privada.

## 3.2 ¿Qué es el estrés?

Pero empecemos por una definición. ¿Qué es exactamente el estrés?



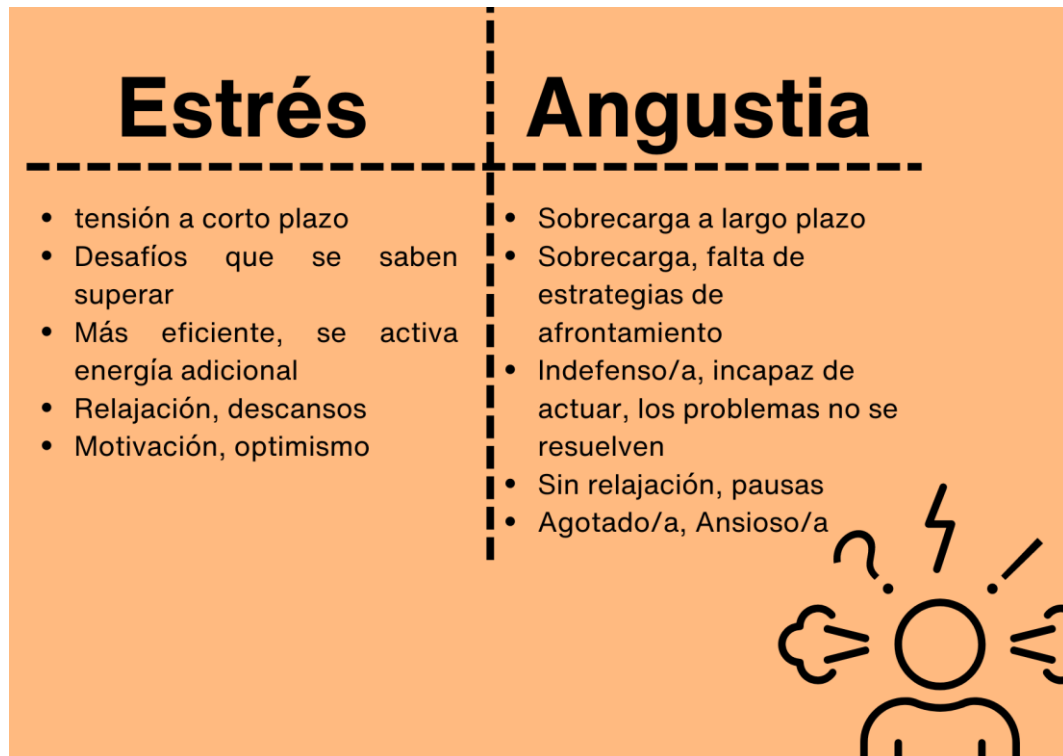
Estrés (del latín "stringere" = tensar) es el término que designa la tensión, el esfuerzo, la presión. El estrés es una situación desagradable que experimenta una persona y que tiene consecuencias negativas.

Estamos acostumbrados/as a ver el estrés como algo negativo. Pero el estrés, en realidad, no es más que una respuesta psicológica y fisiológica que el organismo pone en marcha ante tareas, dificultades o acontecimientos vitales que se valoran como especialmente desafiantes. El estrés es en sí mismo un mecanismo útil para la adaptación y la evolución. Podríamos decir que no es ni negativo ni positivo, pero depende de cada uno/a: la percepción del estrés es diferente de una persona a otra.

Sin embargo, para simplificar, podemos decir que podemos experimentar dos tipos de estrés. El llamado "eustrés" y el llamado "distrés". El eustrés lleva al máximo rendimiento físico y mental, te desafía brevemente y activa así tu sistema. El distrés hace lo mismo, sólo que durante un periodo de tiempo mucho más largo. El eustrés se caracteriza por alternarse con periodos de descanso y tener un efecto motivador. En cambio, el distrés es continuo, sin pausas, y tiene un efecto agotador.

La distinción entre eustrés y distrés está estrictamente relacionada con cómo percibimos los acontecimientos. Si vemos algo como una amenaza, esto acaba provocando una gran presión y respuesta de ansiedad (esto es lo que llamamos distrés), mientras que percibir una situación como un reto puede sugerir que estemos más entusiasmados/as e incluso que nos divirtamos más con ella (esto es eustrés). Por lo tanto, entrenar el pensamiento positivo, el optimismo y un enfoque orientado a la solución de los problemas nos ayuda a aumentar los niveles de eustrés. Encontrarás más información sobre este tema en el módulo en el que hablamos de los 7 pilares de la resiliencia.

Este gráfico muestra las diferencias entre eustrés y distrés:



¿Cambiar nuestra forma de ver el estrés puede hacernos sentir mejor? ¿Puede el estrés tener también un lado positivo?

Kelly McGonigal, psicóloga sanitaria y profesora de la Universidad de Stanford, propone una visión inusual de un fenómeno, el estrés, que suele considerarse en su sentido negativo y problemático. Nos invita a cambiar de mentalidad y a ver el estrés como un signo de impulso vital, energía y preparación para un reto, y no (sólo) como un enemigo que hay que eliminar. Echa un vistazo al vídeo para ver cómo el estrés también puede ser nuestro amigo.

[https://www.ted.com/talks/kelly\\_mcgonigal\\_how\\_to\\_make\\_stress\\_your\\_friend?subtitle=en&geo=it&trigger=5s](https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend?subtitle=en&geo=it&trigger=5s)

Cuando hablamos coloquialmente de estrés, siempre nos referimos al estrés negativo, es decir, a la angustia. Es lo que nos causa problemas y sudores en la vida cotidiana y nos impide dormir bien. Si el cuerpo no puede salir del estado de estrés, se produce un aumento del pulso y de la tensión arterial. La coagulación de la sangre aumenta y esto es perjudicial para los vasos sanguíneos a largo plazo. Esto aumenta el riesgo de infartos de miocardio y accidentes cerebrovasculares, además de alimentar otros problemas cardiovasculares. Si este es el caso de forma permanente, se favorece el desarrollo de la diabetes.

La angustia es un modo de respuesta mediado por varias hormonas y neurotransmisores. En particular, el cortisol, una hormona producida por las glándulas suprarrenales a instancias del cerebro; aumenta el azúcar y las grasas en el torrente sanguíneo para proporcionar la energía que el cuerpo necesita para reaccionar.

Otras sustancias que se liberan como respuesta al estrés son las catecolaminas: entre ellas se encuentran la adrenalina y la noradrenalina, responsables del conjunto de cambios (por ejemplo, la aceleración de los latidos del corazón) que constituyen la reacción de emergencia. Está claro que la reacción de emergencia depende en gran medida de nuestra percepción. Si una persona percibe una

emergencia, una situación que no es realmente peligrosa, como les ocurre, por ejemplo, a las personas especialmente ansiosas, el cuerpo vive en un estado de alarma que genera y alimenta las reacciones de estrés.

El estrés también mantiene el sistema inmunitario permanentemente activo, lo que significa que el sistema inmunitario no puede funcionar con la misma eficacia cuando es necesario, es decir, cuando una bacteria o un virus penetra en el organismo.

Es más, las personas sometidas a mucho estrés suelen ser más propensas a llevar un estilo de vida poco saludable. El ejercicio y una dieta sana suelen practicarse menos y es más probable que las personas estresadas recurran a sustancias para reducir el estrés, como el alcohol, la comida rápida o (aún más) los cigarrillos.

El riesgo de padecer enfermedades mentales, como depresión o trastorno de ansiedad, también aumenta con niveles elevados de estrés.



El estrés provoca diversos efectos negativos en el organismo y la psique. Por esta razón, es muy importante reducir el estrés y evitar el estrés prolongado.

En las páginas siguientes se examinan los factores de riesgo de estrés en el sector del cuidado y los factores de protección que pueden contrarrestarlos.

### 3.3 Factores de riesgo para las personas que cuidan

Como cuidador/a familiar o persona que trabaja en el sector del cuidado, estás expuesto/a a una serie de factores de riesgo que pueden causarte estrés o repercutir negativamente en tu salud mental. Pero, ¿qué significa realmente el término factores de riesgo?



Un factor de riesgo es una característica, condición o comportamiento que aumenta la probabilidad de contraer una enfermedad o un mal hábito

Este capítulo se centra en los factores de riesgo que repercuten en la salud mental de las personas cuidadoras formales o familiares.

#### **¿Qué factores de riesgo para los/as cuidadores/as repercuten en la salud mental?**

- Elevada carga de trabajo
- Afrontar la enfermedad y la muerte
- Conflictos en la esfera interpersonal
- Falta de aprecio
- Trabajo por turnos y horas extraordinarias

Seguramente habrás asentido con la cabeza ante esta lista. A continuación examinamos cada uno de los puntos con un poco más de detalle.



### **1. Gran carga de trabajo**

Desde hace años hay escasez de personas cuidadoras cualificadas en el sector del cuidado. Al mismo tiempo, la gente envejece cada vez más y el cambio demográfico implica que cada vez hay más personas necesitadas de cuidados. Además de este desequilibrio en la proporción entre cuidadores/as y personas que necesitan cuidados, las tareas de las personas cuidadoras individuales han aumentado considerablemente en los últimos años.

### **2. Afrontar la enfermedad y la muerte**

En casi ningún otro campo profesional se entra más en contacto con la enfermedad y la muerte que en el de los cuidados. Tener que lidiar constantemente con personas que pierden la lucha contra una enfermedad, que sólo sobreviven a un accidente con lesiones muy graves o que no sobreviven en absoluto, acompañar a las personas hasta su muerte y ver a los/as familiares en duelo puede ser muy estresante y seguir teniendo efectos incluso después de terminar la jornada laboral. Nos hace más vulnerables porque nos obliga a enfrentarnos al mayor dilema de la existencia: el dolor humano y la precariedad.

### **3. Conflictos interpersonales**

Dependiendo del contexto laboral, las personas cuidadoras y sus familiares suelen encontrarse en una situación excepcional. Esto conlleva emociones intensas, que a veces pueden convertirse en dificultades en las relaciones. Los retos diarios, las dificultades de afrontamiento, las fuertes emociones que conlleva el trabajo de cuidador/a, hacen que a veces no seamos capaces de tener una buena gestión emocional: esto tiene consecuencias negativas y malos impactos en las relaciones que nos rodean. Los/as pacientes pueden sentir que no reciben suficiente tiempo de cuidados, los/as familiares pueden pensar que han descubierto un método de tratamiento mejor en Google y que el hospital, la residencia, etc. no son, en general, lo suficientemente buenos. Además, se producen disputas con superiores y compañeros/as debido a la presión imperante.

#### 4. Falta de aprecio

El hecho de que las personas cuidadoras trabajan duro cada día por la salud de otras personas se ve y se aprecia, por desgracia, demasiado poco en la sociedad. Como ha puesto de relieve el informe de la Organización Internacional del Trabajo, la ausencia de compensación monetaria y la idea de que el trabajo de cuidados puede no requerir aptitudes y habilidades especiales son a menudo la causa de la escasa valoración de las tareas de cuidados y de la frustración de millones de personas que realizan este tipo de trabajo.

A pesar de su importancia en las economías de todos los países, el trabajo de cuidados no suele recibir el reconocimiento adecuado por su valor económico y social, aunque contribuye de manera fundamental al progreso social.

#### 5. Trabajo por turnos y horas extraordinarias

Las personas necesitadas de cuidados no tienen horario de oficina; necesitan atención las veinticuatro horas del día. Esto requiere trabajo nocturno y por turnos y horarios de trabajo irregulares. Esto supone una carga para el organismo porque se altera el ritmo del sueño. Debido a la escasez de mano de obra en el sector del cuidado, muchas personas que trabajan en él tienen que hacer horas extras para cubrir la carga de trabajo. Pero tenemos que ser conscientes de que, debido a las características del trabajo de cuidados, la carga de horas es siempre también una carga de emociones, de pensamientos, de retos relacionales. Esta sobrecarga a menudo no puede compensarse en términos de tiempo y de energías.



Los factores de riesgo antes mencionados suponen una enorme carga para ti y tus compañeros/as. Según un estudio, seis de cada diez personas que trabajan en el sector del cuidado no creen que puedan llegar a la jubilación en su empleo actual.

¿Te reconoces? ¿O sigues formando parte de la minoría de personas que se imaginan permanecer en su puesto de trabajo hasta la jubilación? Incluso si esto se aplica a ti, es importante que cuides bien de ti mismo/as y de tu salud mental para que sigas así y puedas y quieras permanecer en tu puesto de trabajo durante mucho tiempo.

Para conseguirlo, es importante que puedas contrarrestar los factores de riesgo. Algo que equilibre el riesgo. Aquí es donde entran en juego los llamados factores de protección.

### 3.4 La importancia de reforzar las habilidades para la vida como factor de protección

Cuando las personas desarrollan y mantienen la salud mental a pesar de las circunstancias vitales estresantes y las crisis, es porque han entrenado habilidades vitales que se correlacionan con la resiliencia. Los factores de protección, que reducen la probabilidad de que se produzcan trastornos en presencia de estrés, influyen notablemente en el desarrollo de la resiliencia.

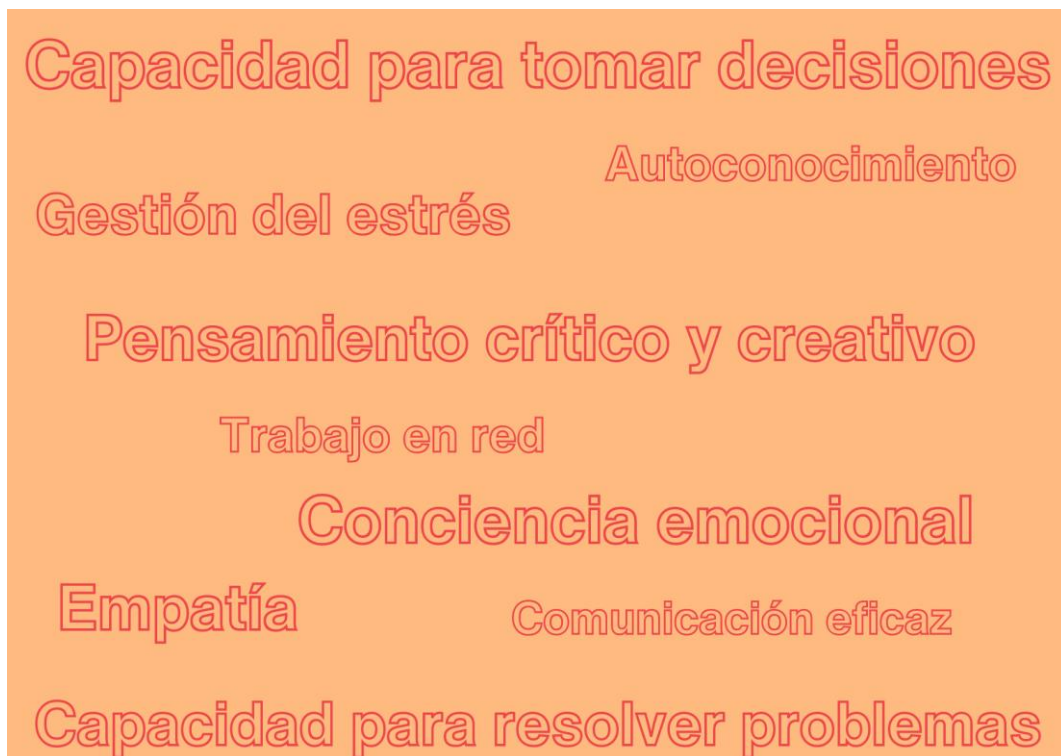
Como puedes ver, éste es el vínculo con la resiliencia. Como ya sabes por los capítulos anteriores, la resiliencia es un factor clave para mantener la salud mental. Los factores de protección reducen la probabilidad de desarrollar un malestar mental, un malestar general, a veces incluso una enfermedad mental o física y, por lo tanto, contribuyen de forma significativa a la resiliencia de una persona.



Pero, ¿qué son los factores de protección? La Organización Mundial de la Salud (OMS) habla de las llamadas "habilidades para la vida".



Según la OMS, una persona es competente en la vida "si se conoce y se gusta a sí misma, es empática, piensa de forma crítica y creativa, puede comunicarse y entablar relaciones, toma decisiones bien meditadas, resuelve problemas con éxito y gestiona las emociones y el estrés".



En los puntos siguientes se examinan más detenidamente los factores de protección individuales, cada uno de los cuales representa un factor de resiliencia y, por tanto, contrasta con los factores de riesgo.

### 3.5 La autoconciencia como factor de resiliencia



La autoconciencia es la percepción del yo, es decir, de la propia persona.

El autoconocimiento es la piedra angular de la capacidad de recuperación. Tienes que ser consciente de ti mismo/a, es decir, sentirte a ti mismo/a, para darte cuenta siquiera de lo que necesitas.

La autoconciencia es la capacidad de sentirse a uno mismo/a; Daniel Goleman, el gran psicólogo estadounidense, la describe como "la capacidad de reconocer un sentimiento cuando surge". En otras palabras, es la conciencia objetiva de los propios estados de ánimo, lo que a menudo se denomina la facultad de "mirarse" a uno mismo/a



Para que el autoconocimiento sea un poco más tangible, prueba lo siguiente: Concéntrate en tu cuerpo, recorre mentalmente todas las partes de tu cuerpo. Empieza por los pies. Luego concéntrate en las piernas, los muslos, las caderas, el estómago, el pecho, la espalda, los brazos, la cabeza y la cara. ¿Qué sientes? ¿Hay alguna zona que te apriete o duela? ¿Hay alguna parte del cuerpo pesada o cansada? ¿Qué más notas? ¿Quizá alguna emoción?

Todo lo que has sentido en este breve ejercicio es autoconciencia. Cuanto mejor sea tu autoconciencia, mejor podrás desarrollar tu resiliencia.

Por lo tanto, la autoconciencia está estrechamente relacionada con la capacidad de comprender nuestras necesidades.

La conciencia de las necesidades empieza por la autoconciencia. Esto significa que percibes un determinado movimiento en tu cuerpo o sientes una emoción. Si tienes conciencia de las necesidades, eres capaz de traducir esas percepciones en conciencia. Además, si tienes conciencia de las necesidades, también eres capaz de transformarlas en exigencias, ya sean para ti mismo/a o para los demás.



Has tenido un día largo. Te sientes cansado/s y estresado/a al mismo tiempo. Te das cuenta de que te rondan muchos pensamientos por la cabeza. Sientes cierto malestar físico, como dolor de cabeza, y también emocional y mental: tienes ansiedad leve, mal humor y necesitas estar solo/a. Decides dar un paseo para ordenar tus pensamientos y despejarte. Después te das un relajante baño de burbujas. Te sientes mucho mejor porque has reconocido y satisfecho tu necesidad de relajación y descanso.

### 3.6 La capacidad de resolución de problemas como factor de resiliencia

Otro factor importante de la resiliencia es la capacidad de resolver problemas. Esto es fácil de entender si se piensa un momento. Cualquiera que haya experimentado ser capaz de resolver sus propios problemas sin necesidad de ayuda externa adquiere la seguridad necesaria para poder valerse por sí mismo/a y salir airoso/a de situaciones difíciles. Tener esta seguridad en uno mismo/a contribuye significativamente a la resiliencia.

Pero, ¿cómo se resuelve un problema? En teoría, la resolución de problemas puede dividirse en cinco pasos.:

1. Reconocer el problema: si no reconoces que hay un problema, no podrás resolverlo. Por lo tanto, es importante reconocer dónde hay un problema y nombrarlo con precisión. Cuanto más concretamente se nombre un problema, mejor se podrá resolver.
2. Analizar el problema: Como siguiente paso, es importante reconocer cómo y dónde surgió el problema, cuándo se produjo por primera vez y por qué no se reconoció antes. Sin embargo, no tiene sentido buscar culpables aquí.
3. Desarrollar posibles soluciones: Ahora es el momento de encontrar soluciones. Puedes ser bastante creativo/a al hacerlo.

4. Resolver activamente el problema: En este paso se busca activamente una solución para resolver el problema.
5. Evaluar si el problema se ha resuelto: Después de resolver el problema en sí, hay que echar otro vistazo concreto para ver si realmente se ha resuelto. Si no es así, el proceso de resolución de problemas vuelve a empezar.

Pero estos pasos sólo pueden ponerse en práctica cuando, paralelamente, sabemos reconocer y gestionar bien nuestras emociones. Esto, a su vez, depende de nuestro autoconocimiento: así empezamos a darnos cuenta de que las habilidades para la vida están estrechamente relacionadas: seremos capaces de aplicar con éxito los 5 pasos descritos anteriormente a medida que vayamos entrenando las demás habilidades para la vida.

Las habilidades para la vida son como un "cuerpo psicológico". No podemos ser fuertes sólo en la pierna derecha o en el brazo izquierdo: para ser capaces de resistir un desafío debemos estar entrenados como un todo.



En consonancia con lo anterior, ahora hemos comprendido que para resolver problemas necesitamos varias habilidades; las principales son:

- **Pensamiento analítico:** El pensamiento analítico significa resolver problemas pensando de forma lógica y descomponiéndolos en partes más pequeñas.
- **Iniciativa personal:** La iniciativa personal es cuando realizas tareas por iniciativa propia sin que nadie te lo pida.
- **Inteligencia emocional:** La inteligencia emocional es la capacidad de comprender y tratar los sentimientos propios y ajenos.
- **Estabilidad emocional:** Estabilidad emocional significa mantener la calma y el equilibrio incluso en situaciones estresantes o difíciles.
- **Orientación a los resultados:** La orientación a los resultados consiste en centrarse en la consecución de objetivos trabajando con eficacia y eficiencia.
- **Mentalidad práctica:** Una mentalidad práctica significa adoptar un enfoque práctico y activo y resolver los problemas directamente.
- **Habilidades de conflicto:** Las habilidades conflictivas son la capacidad de resolver las diferencias de opinión de forma constructiva y respetuosa.
- **Creatividad:** La creatividad es la capacidad de desarrollar y realizar ideas nuevas y originales.
- **Confianza en uno mismo/a:** La autoconfianza es la confianza en las propias capacidades y decisiones.
- **Autorreflexión:** La autorreflexión consiste en reflexionar sobre el propio comportamiento y los propios pensamientos para comprenderse mejor y desarrollarse.

### 3.7 El pensamiento crítico y creativo como factor de resiliencia

Además de la capacidad para resolver problemas y la sensación de control, la capacidad de pensar de forma crítica y creativa es otro importante factor de resiliencia. El pensamiento crítico y creativo ayuda a las personas a ver los problemas y retos desde perspectivas diferentes y a encontrar soluciones no convencionales. Piensan fuera de la caja y encuentran formas que no se les habrían ocurrido sin el

pensamiento crítico o creativo. Seguro que ahora puedes entender cómo estas habilidades pueden relacionarse con la resolución de problemas.

El pensamiento creativo y crítico es necesario, sobre todo cuando uno se enfrenta a menudo a situaciones inesperadas o complejas. Y tú sabes mejor que nadie que esto suele ocurrir en el sector del cuidado.



Selina cuida en casa a su madre, que padece demencia. Hace unos días, Selina se dio cuenta de que su madre empeoraba, a pesar de que el médico acababa de cambiarle la medicación.

Pensamiento crítico: Selina vuelve a comprobar la información sobre la medicación y comenta la situación con el médico. También se plantea pedir una segunda opinión después de que el primer médico le asegure que no se puede hacer nada más que seguir administrándole la medicación que ya conoce.

El pensamiento crítico y la búsqueda de soluciones creativas contribuyen a la sensación de tener la vida "bajo control" y ser capaz de marcar la diferencia. Por esta razón, esta capacidad se clasifica como factor de resiliencia.

### 3.8 La capacidad de decisión como factor de resistencia

En el sector del cuidado, te enfrentas cada día a la toma de decisiones importantes. Elegir el orden de los/as pacientes, reunir la medicación adecuada, decidir si alguien debe ser hospitalizado o no son solo algunos ejemplos de tus decisiones.

Sin embargo, muchas decisiones cotidianas no parecen decisiones en absoluto. Por ejemplo, ir a trabajar cada día. Puede que hayas elegido tu trabajo hace años. En realidad, lo sigues haciendo al ir cada día y no reorientarse o formarte en una dirección diferente.

La capacidad de tomar decisiones de forma activa y consciente es muy importante. Una vez más, se trata de tomar las riendas de tu propia vida. Ser consciente de que ninguna decisión puede ser también una decisión, también desempeña un papel aquí.

Tomemos el ejemplo de tu trabajo. Si no decides dejarlo, indirectamente estás decidiendo quedarte en este trabajo. Sin duda, en las decisiones influyen muchos factores. Lo importante es ser muy consciente de las razones por las que elegimos o no elegir hacer algo. Esta conciencia se convierte en la motivación misma de la elección (o no elección), legitimándola y haciéndonos sentir más seguros/as de nuestra decisión. Es mejor decidir activamente permanecer en el trabajo. Tómate un minuto para reflexionar y tomar la decisión consciente de permanecer en tu puesto de trabajo. Verás cómo tus desplazamientos diarios te resultan un poco más llevaderos.



Incluso los/as que no deciden activamente, deciden. Es bueno poder elegir. ¡Vota activamente!

### 3.9 Gestión del estrés

In a job as difficult as that of caregiver, the sources of stress are many: To manage stress, it is necessary to recognise the causes of tension and stress in daily life and in the exceptional situations En un trabajo tan difícil como el de cuidador/a, las fuentes de estrés son muchas: Para gestionar el estrés, es

necesario reconocer las causas de la tensión y el estrés en la vida cotidiana y en las situaciones excepcionales que nos depara la vida. Y ahí radica la toma de conciencia. Pero luego es esencial pasar a la acción: gestionar el estrés también significa encontrar estrategias para cambiar el estado en el que nos encontramos, ya sea interviniendo en el entorno o por nosotros/as mismos/as y adoptando comportamientos que puedan darnos "combustible". Uno de los elementos clave de la gestión del estrés es, por tanto, la capacidad de adoptar hábitos o tomar decisiones que alimenten nuestra energía.

Cualquiera que ahora haya levantado una ceja: ¡No se preocupen! La cosa no se pone esotérica en este punto. La palabra "energías" no pretende ser sobrenatural, sino que en este caso se refiere a los recursos personales (mentales, emocionales, espirituales y físicos) que una persona tiene a su disposición. Puede que te resulte familiar la situación en la que alguien te roba tu "energía". Este es el tipo de energía al que nos referimos.

Para ser una persona resiliente, es importante cuidar activamente la propia energía y rodearse de cosas positivas. Esto se consigue centrándose en cosas positivas, cultivando relaciones positivas y actividades que sean buenas para uno/a y divertidas. Ser capaz de ver la belleza en la vida cotidiana, tener gente a tu alrededor que te haga bien y llenar tu tiempo libre de aficiones facilita la reducción del estrés, mejora tu estado de ánimo y aumenta tu resiliencia mental y emocional. El puro potenciador de la resiliencia.



Céntrate en las cosas positivas: Fíjate en las pequeñas cosas positivas de tu vida cotidiana: El paciente 1 te sonrió o las palabras de agradecimiento de un familiar.

Mantener las relaciones: Mantienes una buena relación con tus compañeros/as. La pausa para comer juntos/as siempre es divertida y relajante.

Actividades de equilibrio: Eres un auténtico ratón de biblioteca. Sueles tomarte una hora por la noche para seguir leyendo tu libro actual.

### Cuerpo sano - mente sana

Si te gusta ponerte ropa deportiva y calzado cómodo y hacer ejercicio al aire libre después de un largo día de trabajo, sabrás que después te sientes mejor, incluso de la cabeza. Está científicamente demostrado que el ejercicio y el deporte pueden aliviar algunos trastornos mentales. El ejercicio puede incluso ayudar a prevenir la ansiedad y los estados de ánimo depresivos y similares. Pero, ¿por qué?

El ejercicio y el deporte conducen a una mayor autoaceptación, autoestima y resiliencia. Todas ellas importantes palabras clave de la resiliencia. Además del ejercicio y el deporte, puedes hacer mucho bien a tu cuerpo -y por tanto a tu mente- de otras maneras:

- **Equilibrio del estrés:** Evita el estrés constante y asegúrate de reducir regularmente tus niveles de estrés.
- **Ejercicios de relajación:** te ayudan a reducir el estrés y a relajar los músculos del cuerpo.
- **Sueño suficiente:** El cerebro procesa los estímulos y la información cuando está completamente en reposo, y la gente lo necesita urgentemente. No en vano la privación del sueño es un método de tortura.
- **Una dieta equilibrada:** Hay estudios que indican que la comida rápida puede aumentar la depresión. Sigue una dieta equilibrada y elige alimentos no procesados siempre que sea posible.

### 3.10 La conciencia emocional y la comunicación eficaz como factores de resiliencia

¿Qué tal te va? ¿Bien? - ¿Muy bien?

¿Sabes siquiera cómo te sientes? ¿Has pensado activamente en ello? El ajetreo de la vida cotidiana a menudo no nos deja tiempo para pensar en cómo nos sentimos y qué sentimos exactamente. Una emoción tiene que aflorar para que realmente nos demos cuenta de ella, entre todos los quehaceres a los que nos enfrentamos en la vida cotidiana.

Es importante saber cómo te sientes y qué sientes. Si sabes lo que te pasa emocionalmente, puedes expresarlo con palabras y decir a los que te rodean lo que necesitas y por qué tu estado de ánimo puede ser distinto del habitual. Pongamos un ejemplo para que esto quede más claro:



Fran está muy cansado hoy. Su hija está enferma, ha estado cuidándola durante la noche y por eso no ha dormido mucho. También está preocupado porque tiene fiebre. Sus pensamientos no dejan de desviarse del trabajo y le cuesta concentrarse. Su compañera Susana le pregunta por qué está tan distraído. Intuyendo sus sentimientos y consciente de cómo se siente, Fran responde: "Mi hija está enferma, estoy muy cansado y preocupado por ella". Susana, comprensiva, no deja de mirar a Fran durante el resto del día y le pregunta si puede ayudarle. A pesar de todo, los dos pasan un día relativamente bueno juntos.

Imaginemos que Fran no es consciente de sus emociones. El mismo ejemplo podría ser así:



Fran está muy cansado hoy. Su hija está enferma, ha estado cuidándola durante la noche y por eso no ha dormido mucho. También está preocupado porque tiene fiebre. Sus pensamientos no dejan de desviarse del trabajo y le cuesta concentrarse. Hoy todo le resulta más difícil de lo habitual. Fran está molesto. Los/a pacientes están muy estresados hoy. Cuando su colega Susana le pregunta por qué está distraído, su paciencia se resquebraja: "¿Qué pasa? No pasa nada, déjame en paz".

Susana se enfada y se marcha. Ese día evita a Fran. Fran y Susana están molestos el uno con el otro y terminan el día.

¿Qué escenario crees que es más saludable para Fran (y Susana) a largo plazo? - Exactamente. La primera, por supuesto.

Ser consciente de los propios sentimientos es una cosa, pero ser capaz de comunicarlos y reconocer los sentimientos de los demás es otra. Por tanto, la clave está en ser capaz de comunicarse eficazmente.

La comunicación eficaz es una habilidad vital esencial que fomenta el entendimiento, establece relaciones y permite a las personas desenvolverse con éxito en diversos entornos sociales y profesionales. Implica el intercambio claro, conciso y reflexivo de información, ideas y emociones entre las personas. Los comunicadores eficaces son expertos tanto en expresar sus ideas como en escuchar activamente a los demás, asegurándose de que los mensajes se reciben y comprenden correctamente.

Los componentes clave de una comunicación eficaz son la claridad, la escucha activa, la empatía y la adaptabilidad. La claridad garantiza que el mensaje sea directo e inequívoco, reduciendo el riesgo de

malentendidos. La escucha activa implica concentrarse plenamente en el interlocutor, comprender su mensaje y responder con reflexión. La empatía permite a los/as comunicadores/as conectar con los/as demás a nivel emocional, fomentando el respeto y la confianza mutuos. La adaptabilidad permite a las personas adaptar su estilo de comunicación a diferentes contextos y audiencias.

Desarrollar sólidas habilidades de comunicación puede reportar numerosos beneficios, como mejores relaciones, mayor capacidad para resolver problemas y mayor éxito profesional. Capacita a las personas para expresar sus necesidades y opiniones de forma asertiva, negociar con eficacia y resolver conflictos de forma amistosa. En un mundo cada vez más interconectado, dominar el arte de la comunicación eficaz es crucial para el crecimiento personal y colectivo.



Si sabes cómo te sientes, puedes comunicarlo y los que te rodean pueden tenerte en cuenta a ti y a tu estado. Reconocer y expresar las emociones también te permite plantear exigencias a quienes te rodean. Es un buen paso para establecer relaciones sinceras.

### 3.11 La empatía como factor de resiliencia

Este punto trata del mismo tema que el anterior: comprender las emociones. Sin embargo, la comprensión de las emociones se refiere aquí a la otra persona y no a los propios sentimientos. La empatía describe la capacidad de reconocer, comprender y tratar bien no sólo los sentimientos propios, sino también los ajenos.

En el sector del cuidado, tienes mucho que hacer con otras personas. Reconocer y comprender los sentimientos de la persona con la que tratas facilita mucho tu trabajo. He aquí un ejemplo:



El cuidador Jose atiende a un paciente que acaba de recibir un diagnóstico difícil. El paciente está muy tranquilo, sus ojos se mueven rápidamente y respira profundamente. Jose reconoce el comportamiento como ansiedad y expresa su observación con claridad y empatía. Podría decir: "Veo que estás preocupado. Es comprensible. Estoy aquí para ayudarte y responder a tus preguntas". Mediante esta comunicación empática, Jose genera confianza y permite al paciente expresar sus sentimientos.

La empatía es, pues, la capacidad de "ponerse en el lugar del otro", percibiendo así emociones y pensamientos. Es la capacidad de ver el mundo como lo ven los demás, de no juzgar, de comprender los sentimientos de los demás manteniéndolos diferenciados de los propios.

Se trata de una habilidad social de importancia fundamental y es una de las herramientas básicas de una comunicación interpersonal eficaz y gratificante. En las relaciones interpersonales, la empatía es una de las principales puertas de entrada a los estados de ánimo de los demás y al mundo en general. Así pues, comprenderás lo crucial que es esta habilidad vital en el trabajo de los cuidados.

### 3.12 Factores de protección sociales y relacionales

La mayoría de los puntos anteriores han destacado factores que te afectan sólo como persona. El punto anterior ya ha incluido a tu contraparte. Este punto continúa con eso. A saber, con tu red de contactos.



Una red social describe la integración de una persona en el entorno social que la rodea. Esta red incluye amistades, familiares, vecinos/as, compañeros/as de trabajo, empresas y autoridades. Entre ellos se crea un complejo entramado de conexiones: una red.

Probablemente conozcas esa sensación: después de un largo día, sienta increíblemente bien hablar con tu mejor amigo/a y comentar la jornada. Inmediatamente sientes cómo se recarga tu batería. Así que es fácil entender que tu red social es un importante factor de resiliencia.

Para crear una red sólida y mantener relaciones duraderas, hay que saber comunicarse bien, empatizar y resolver conflictos.



Antes de continuar leyendo sobre cómo fortalecer el factor de protección, mira este video sobre las lecciones aprendidas de un estudio sobre la felicidad.: <https://www.youtube.com/watch?v=8KkKuTCFvzI>

### 3.13 Estrategias para reforzar los factores de protección

Tras nombrar y describir cada una de las habilidades vitales, que son factores de protección para ti y refuerzan tu resiliencia, esta sección trata de cómo puedes reforzar específicamente estos factores de protección, qué métodos existen para ello y cómo puedes aplicarlos.

Las siguientes estrategias pueden ayudarte a reforzar los factores de protección mencionados y descritos anteriormente. No necesitas a otras personas ni ayuda externa para aplicar estas estrategias. Puedes aplicar las estrategias por ti mismo/a:

- **Autoconciencia y conciencia de las necesidades:** Practica la autorreflexión con regularidad. Esto significa que cada día te tomas un tiempo para pensar conscientemente en cómo ha sido tu día y cómo te has sentido. Asegúrate de que no sólo piensas en tu día, sino que sientes todo tu cuerpo.
- **Inteligencia emocional:** La escucha activa y la observación te ayudan a reconocer mejor cómo se sienten los demás. Intenta escuchar lo que se dice y haz preguntas para entender mejor a tu interlocutor/a. Piensa por qué la persona con la que hablas está ansiosa, nerviosa o enfadada, y ten en cuenta también los sentimientos de tu interlocutor/a.
- **Capacidad de resolución de problemas y pensamiento creativo y crítico:** tómate tiempo conscientemente para encontrar soluciones y estar abierto/a a nuevas ideas y propuestas de solución. Por ejemplo, anota todas las ideas que se te ocurran sin descartarlas inmediatamente. Verás que se te ocurren muchas.
- **Convicción de control:** Haz una lista de todas las cosas que puedes controlar. Piensa en tu vida cotidiana. ¿En qué cosas puedes influir con seguridad? Anótalas en la lista.
- **Capacidad para tomar decisiones:** Tómate tu tiempo para reunir y evaluar la información pertinente antes de tomar decisiones. Piensa también en las decisiones indirectas que tomas a diario y, para variar, ¡tómatalas activamente!



- **Gestión positiva de la energía:** Recoge en un papel las cosas que sabes que son buenas para ti. La próxima vez que estés cansado/a, agotado/a, frustrado/a o algo parecido, coge la lista y haz una de las cosas que aparecen en ella.
- **Factores de protección sociales y relacionados con las relaciones:** Mantén tus contactos de forma activa. Acércate a los que te rodean, llama a tu pareja. Organiza una cita con tu pareja.
- **Cuerpo sano:** Echa un vistazo crítico a tu dieta de las dos últimas semanas. Optimízala si es necesario. ¿Hace tiempo que no sales al aire libre? Pues ponte los zapatos y da una vuelta a tu calle. Incluso 5 minutos al aire libre pueden hacer maravillas.

Además de los ejemplos citados, también hay métodos que puede utilizar en el marco de tu trabajo o con tus amistades, en reuniones de equipo o similares. Tales métodos son:

- **La formación, la educación o el perfeccionamiento** en las áreas mencionadas pueden mejorar tus capacidades en los ámbitos de la autoconciencia, la resolución de problemas, la toma de decisiones y otras áreas mencionadas.
- **La supervisión y el coaching** pueden ayudarte a reconocer mejor tus necesidades y a reforzar tus habilidades sociales y relacionales.
- **El trabajo en equipo y el intercambio** ayudan al pensamiento creativo y crítico y fomentan tu red social
- **La promoción de la salud en el lugar de trabajo**, como cursos conjuntos de fitness o una cesta de fruta, contribuyen a tu salud física y, por tanto, mental.



Puedes reforzar tus factores de protección tanto a través de programas ofrecidos por tu empresa como por tu cuenta en casa. Lo importante es que te tomes en serio los métodos y estrategias y practiques las habilidades. Por desgracia, leer este curso una sola vez no te hará más resiliente, pero es un buen comienzo.

## 3.14 Resumen

En este capítulo te has ocupado del estrés y de los factores de riesgo y de protección. Has aprendido cuáles son los factores de riesgo en tu campo y por qué es especialmente importante que refuerces tus propios factores de protección y desarrolles tu propia resiliencia.

Se nombraron y explicaron los factores individuales de resiliencia, seguidos de una explicación de cómo se pueden reforzar exactamente los factores de protección.

# 4 Los 7 pilares de la resiliencia

## 4.1 Introducción

En los capítulos anteriores, ya has aprendido mucho sobre la palabra "resiliencia" y su significado. Te has familiarizado con muchos conceptos, como el mundo BANI y la "Era del Malestar", y ya conoces la importancia que tienen para ti el autocuidado y la gestión del estrés. También has leído sobre los riesgos y los factores de protección a la hora de afrontar el estrés y has aprendido estrategias y métodos para hacerlo.

Hasta ahora, los capítulos han ofrecido una visión general de gran parte del contenido. A partir de este capítulo, el contenido se describirá con más detalle. Esto te permitirá profundizar aún más en los temas y profundizar tus conocimientos en estas áreas, de modo que seguro que te llevas mucho para tu trabajo en cuidados.

Los "7 pilares de la resiliencia" ya se han mencionado y explicado brevemente en el capítulo "La resiliencia en el cuidado". Estos 7 pilares se tratarán con más detalle en este capítulo.



La investigación se ha centrado en el tema de la resiliencia desde la década de 1950. En los últimos años, varios científicos han propuesto una evolución sustancial del concepto de resiliencia, a veces incluso denominándolo antifragilidad. Mientras que al principio la resiliencia se refería a una esfera individual, hoy en día muchas evidencias se centran en una resiliencia multidimensional y multideterminada. Los factores asociados a la resiliencia no son sólo las características y habilidades personales, sino también los factores familiares y ambientales. La resiliencia es una competencia dinámica que tiene mucho que ver con la capacidad del individuo y de su mundo para cambiar y evolucionar. En el mundo BANI, lo que nos permite vivir bien es adoptar, en nuestra mentalidad y nuestro comportamiento, la metáfora de la bicicleta: ¡generar equilibrio mediante el movimiento hacia delante!

## 4.2 Visión general de los 7 pilares de la resiliencia

Los 7 pilares de la resiliencia fueron introducidos a principios de la década de 2000 por dos científicos estadounidenses en su libro "The Resilience Factor". La Dra. Karen Reivich y el Dr. Andrew Shatté llevaron a cabo ellos mismos años de investigación y también se basaron en el trabajo de muchos grupos diferentes de investigadores/as.

Estos 7 pilares no son otra cosa que siete habilidades que nos ayudan a afrontar mejor las situaciones difíciles. Esas situaciones difíciles pueden ser, por ejemplo, las siguientes:

- Enfermedades
- Pérdidas
- Sobrecargas
- Problemas en la vida privada
- Problemas en la vida profesional

Las siete habilidades sostenibles a las que se hace referencia cuando oímos hablar de los 7 pilares de la resiliencia son las siguientes:

1. Optimismo
2. Aceptación
3. Orientación de la solución
4. Autoeficacia / abandono del papel de víctima
5. Asumir la responsabilidad
6. Orientación de la red
7. Orientación hacia el futuro

Imagina que cada una de estas habilidades es un pilar de tu resiliencia. Cada pilar sostiene una parte de tu resiliencia, como las paredes que sostienen tu casa. Cuantas más habilidades -es decir, pilares- tengas, mejor entrenada estará tu resiliencia y mejor equipado/a estarás para afrontar los retos descritos anteriormente. Por supuesto, también depende de lo bien entrenado que esté cada pilar individual, es decir, de lo bien equilibrado y entrenado que esté el conjunto de las 7 habilidades. Todos los pilares están interrelacionados entre sí, si falta alguno las paredes de tu casa no serán estables.

Encontrarás ejemplos de ello más abajo, en los subcapítulos de cada pilar.



Cada uno de nosotros/as posee los distintos pilares: algunos ya están más arraigados, otros necesitan ser cultivados. Para llegar a ser resilientes tenemos que encontrar un equilibrio dinámico y sostenible entre los distintos pilares, sabiendo que el primer paso es conocernos a nosotros mismos/as y tomar conciencia de nuestros puntos fuertes y débiles. Luego podemos empezar por potenciar y expresar los pilares que ya son sólidos, utilizándolos como terreno en el que cultivar los más débiles.

### La importancia de los 7 pilares para la teoría de la resiliencia

Después de estas primeras páginas, puede que te estés preguntando por qué es importante que conozcas los 7 pilares de la resiliencia y qué deberías hacer con este conocimiento.

La resiliencia no es un rasgo de la personalidad: no es que las personas sean resilientes o no, sino que los distintos factores de la resiliencia o las habilidades que contribuyen a ella pueden entrenarse y aprenderse, incluso en la edad adulta. Así que, independientemente de la edad que tengas y de si has oído hablar alguna vez de la resiliencia o de los 7 pilares de la resiliencia o no tienes ni idea de todo el tema, puedes empezar a entrenar las siete habilidades y mejorar así tu resiliencia.

Tener la posibilidad, incluso siendo persona adulta, de trabajar en uno mismo/a para mejorar la capacidad de vivir en la perspectiva del bienestar personal y relacional es una buena noticia y una gran oportunidad, ¿no? Veamos entonces más de cerca cada uno de los pilares.



Las características de los 7 pilares de la resiliencia también pueden entrenarse en la edad adulta.

## 4.3 Los 7 pilares de la resiliencia y su importancia

### Pilar 1: Optimismo



Uno de los mayores expertos en optimismo es Martin Seligman, uno de los padres fundadores de la psicología positiva. Su teoría es que cada uno de nosotros experimenta la realidad como se la cuenta. Se llama estilo de atribución: los hechos cambian según cómo los representemos. El primer paso es, por tanto, aprender a mirar lo que nos ocurre de forma funcional: recuperar la posibilidad de actuar, de cambiar lo que nos hace mal y consolidar lo que nos hace sentir bien.

El optimismo nos ayuda a tener una visión positiva del mundo y de las cosas. Sobre todo en tiempos difíciles, esto es importante para no perder el valor y la confianza. Pero con optimismo no nos referimos a unas gafas de color de rosa o a una actitud infundada de "todo va bien", sino a ser capaces de tener una visión realista con una actitud positiva incluso en situaciones difíciles.

A menudo tendemos a centrarnos en las cosas negativas y ni siquiera nos fijamos en las positivas. Esta concentración en las cosas negativas consume mucha energía. Parece imposible cambiar las cosas y no puedes creer que la situación difícil vaya a mejorar. Una actitud optimista te ayuda a ver las situaciones estresantes con más tranquilidad. El optimismo lleva a creer que todas las dificultades son temporales y pueden superarse. Esta creencia hace que la situación estresante en la que te encuentras te parezca menos difícil.



Cuidas de tu madre, que necesita cuidados y se ha roto el cuello femoral en una caída. Desde que recibió el alta hospitalaria, tu madre aún no puede caminar de forma independiente, no puede vestirse sola y también necesita ayuda en el baño y en el retrete. La situación es difícil para ti. Incluso antes de la fractura de cuello femoral de tu madre, tenías poco tiempo para cuidarla y ahora necesitas aún más tiempo. Además, tu madre siempre ha estado de mal humor desde la fractura, lo que también te pone de mal humor a ti.

En esta situación, el optimismo y también el humor pueden ayudarte a sobrellevar la situación más fácilmente. Tienes que saber que tu madre se recuperará y que el aumento del tiempo de dedicación es temporal. Céntrate en los progresos que está haciendo tu madre, no en los contratiempos.

Celebra los pequeños avances de cada día, como la mejora de la movilidad de su pierna o el hecho de que por fin sienta menos dolor. Si te centras en las cosas positivas (quizá incluso junto con tu madre), te resultará más fácil afrontar la situación.

### Pilar 2: Aceptación





"Hay cosas que no se pueden cambiar. Hay que aprender a aceptarlo. Por mucho que te enfades o te esfuerces, no está en tu mano influir en todo".

¿Te resulta fácil aceptar las cosas como son? ¿El tráfico de primera hora de la mañana, el hotel cancelado, la larga cola en la caja del supermercado? ¿Consigues mantener la calma en esos momentos y no enfadarte, o sientes que el enfado o la frustración aparecen y quizás demonizas inmediatamente todo el día? Bueno, ¿lo pillas? Puede que a veces podamos manejar mejor estas situaciones; otras veces, cuando estamos más cansados/as o estresados/as, nos cuesta más. La resiliencia también nos ayuda a aumentar nuestra capacidad para afrontar eficazmente los retos diarios.

¿Por qué es tan difícil aceptar cosas que de todos modos no podemos cambiar? La respuesta a esta pregunta es bastante sencilla si nos tomamos el tiempo de pensar en ello. Preferimos tener las cosas en nuestras manos. Eso nos da la sensación de tener el control. Cuando aceptamos las cosas como son, sentimos que estamos perdiendo o cediendo el control sobre nuestras vidas. Nos admitimos a nosotros mismos/as que no podemos controlarlo todo, y eso no sienta bien al principio



Aceptar cosas sobre las que no podemos influir se siente al principio como una pérdida de control. Sin embargo, a largo plazo, la aceptación conduce a una vida más feliz. Es importante aprender y saber enfrentarse a los retos con habilidades útiles para sacar algo positivo de ellos.

Una vez que hayas aprendido a aceptar las cosas que escapan a tu control, te sentirás mejor. Sentirás que te liberas de muchas molestias y frustraciones. Estarás más tranquilo/a y relajado/a y quizá hasta te rías de la cola en la caja del supermercado y aprendas a aprovechar el tráfico de primera hora de la mañana. Esto ocurre porque mantener constantemente el control supone un gran gasto de energía. Cuando nos dejamos llevar, sentimos un beneficio en términos de energía física, mental e incluso emocional. Nuestros pensamientos son más claros, nuestras emociones menos agotadoras e incluso nuestro cuerpo funciona mejor.

En el capítulo "Los 7 pilares de la resiliencia en la práctica" se describe detalladamente cómo aprender a aceptarla.



Imagínate que trabajas en un centro residencial y cuidas con cariño de los/as residentes. Cada día te esfuerzas al máximo para ofrecer la mejor atención posible a las personas que viven en el centro. La señora Muster siempre estuvo en forma y fue independiente. Necesitaba muy poca ayuda en su vida diaria. Te llevas muy bien con ella y disfrutas cotilleando con ella en tus escasos ratos libres. De repente, la salud de la Sra. Muster empeora y tiene que ser ingresada en el hospital. Después de unos días en el hospital, vuelve a la residencia, pero ya no es la misma de antes. Necesita mucha más atención y cuidados que antes y te da mucha pena. Si puedes aceptar que el estado de salud de la Sra. Muster no es algo sobre lo que tú puedas influir - después de todo, haces todo lo posible por todos los/as residentes cada día-, te resultará más fácil afrontar el deterioro de su estado de salud.

### Pilar 3: Orientación hacia las soluciones



Los problemas nos hacen sentir insatisfechos/as. Nos impiden hacer nuestro trabajo o alcanzar nuestros objetivos. Los problemas también consumen mucha energía y tiempo. Aunque no siempre sea fácil, es mejor abordar un problema y luego resolverlo en lugar de quedarse en el problema. Hablar siempre de un problema y no atajarlo de raíz no ayuda.

Por desgracia, esto es exactamente lo que hacemos normalmente. Le damos vueltas al problema, pensamos en él, incluso fuera del horario laboral, y lo comentamos con compañeros/as, amigos/as y familiares. Lo miramos desde todos los ángulos y seguimos encontrando nuevas razones para hablar del problema y enfadarnos por él. Entramos en el llamado "trance del problema", un estado en el que nuestros pensamientos sólo giran en torno a una cuestión y nos resulta difícil desconectar y pensar en otra cosa.

Cuando estamos en ese "trance del problema", parece imposible encontrar una solución. Es como si el problema siguiera existiendo y como si nada fuera a cambiar. Esto también ocurre porque a menudo, sin darnos cuenta, nos centramos más en buscar culpables en lugar de centrarnos en lo que podemos hacer para encontrar una solución.

La orientación hacia las soluciones interrumpe este proceso. Si consigues pensar en soluciones, sales del "trance del problema". Consigues formular objetivos y encontrar formas de alcanzarlos y resolver el problema. La orientación a las soluciones es un pilar muy importante.



Imagina que trabajas en una residencia de mayores y tienes problemas para coordinarte con tus compañeros/as e intercambiar información importante. Siempre hay desacuerdos sobre los planes de trabajo y el traspaso de tareas no se hace bien. En lugar de enfadarte por la mala comunicación y por tus compañeros/as, podrías pensar en soluciones y buscar formas sencillas de mejorar la colaboración. Esto podría significar sugerir a tu jefe que celebréis reuniones periódicas de equipo para intercambiar ideas o que utilicéis herramientas digitales para compartir información rápidamente. Adoptando este enfoque positivo, puedes ayudar a todos los miembros del equipo a trabajar mejor juntos y mejorar la atención a los/as residentes.

#### Pilar 4: Autoeficacia / abandonar el papel de víctima



El cuarto pilar de la resiliencia se refiere a la autoeficacia. Pero, ¿qué significa eso en realidad? ¿Qué es la eficacia y cómo puedes ser eficaz tú mismo/a? ¿Y qué tiene esto que ver con ser una víctima?



La autoeficacia significa la creencia, el sentimiento y la conciencia del propio individuo para organizar y ejecutar con éxito una actuación o una tarea. En otras palabras, la autoeficacia significa sentir que se puede hacer, que se puede completar una tarea y un trabajo, aunque sea difícil, sentir que se tienen los recursos para afrontar un reto. - Albert Bandura

¿Qué relación existe entre la autoeficacia y el papel de víctima? Es un debate complejo, pero vamos a intentar explicarlo con palabras sencillas. La actitud de víctima se manifiesta a través de una serie de comportamientos y actitudes como: la tendencia a quejarse con frecuencia, percibir las situaciones con excesivo pesimismo, sentirse tratado/a por la vida y los demás injustamente, ir en busca de un culpable.



La autoeficacia, en cambio, nos predispone a reconocernos responsables en situaciones desfavorables que nos sentimos capaces de afrontar. Cuando desarrollamos una actitud así, no perdemos un tiempo y una energía preciosos quejándonos o echando culpas, sino que nos centramos en las soluciones y los recursos que podemos desplegar. Está claro que esto es posible si hemos seguido un camino de toma de conciencia, si hemos aprendido a conocer y reconocer nuestras capacidades y si somos capaces de interpretar la realidad de forma clara. ¿Difícil? Puede que sí, porque, como has visto, estamos juntando diferentes pilares. Pero mantengamos la calma y recordemos que todo es entrenable.



¿Conoces los momentos en los que tienes la sensación de que siempre tienes mala suerte? ¿Otra vez te ha tocado el turno que nadie quiere, otra vez tu colega te ha pasado el paciente estresante? ¿El jefe ha vuelto a pasar de ti? Este es el papel de víctima. Y no el hecho de que tengas el paciente difícil, sino la sensación de que tu colega te lo ha pasado a ti. En esta situación, te ves a ti mismo/a como la "víctima" y a tu colega como el "agresor".

En este ejemplo, la autoeficacia significaría que no te ves como una víctima indefensa y que lo aguantas todo, sino que estás convencido/a de que puedes cambiar algo de tu situación. Puedes decir "no" a tu colega. Al fin y al cabo, el paciente te ha sido asignado hoy.

La capacidad de abandonar el papel de víctima es importante, pero también agotadora. Al fin y al cabo, es mucho más fácil culpar a los demás en lugar de defenderte a ti mismo/a. Pero: merece la pena. Si eres autoeficaz, puedes moldear más fácilmente tu vida como quieres que sea. Eres menos agresivo/a con los demás y es menos probable que los demás te echen la culpa.

El famoso poeta Johann Wolfgang von Goethe tenía una cita maravillosa que decir al respecto:



"El éxito tiene tres letras: A C T" - Johann Wolfgang von Goethe

### Pilar 5: Asumir la responsabilidad



## Los 7 pilares de la resiliencia

El quinto pilar consiste en asumir la responsabilidad. Se podría decir que se trata de admitir que no siempre es culpa de otras personas o circunstancias que la situación actual en la que te encuentras no sea la que desearías. Esto no significa que debas dejar que otros pasen la pelota o que debas culparte por todo. Simplemente significa que tienes que aceptar que algunas cosas son como son. Depende de ti decidir cómo quieres afrontar las cosas y seguir adelante.



Tú y sólo tú eres responsable de tu vida. Puedes decidir por ti mismo/a cómo quieres afrontar las situaciones y seguir adelante. Nadie puede quitarte esta responsabilidad.

Esto puede sonar agotador y poco atractivo al principio, pero tiene una gran ventaja para ti. Cuando asumes la responsabilidad de tu vida y no la dejas en manos de otros, recuperas el control sobre tu vida.



Eres cuidador/a en una residencia. Muchos de los/a residentes están encamados, por lo que a menudo tienes que moverlos, lo que resulta muy difícil. Notas que a menudo te duele la espalda y que te cuesta más levantarte de la cama por las mañanas que antes.

En lugar de culpar a tu trabajo o a la dirección de la residencia por no contratar más personal o proporcionar ayudas adecuadas, te responsabilizas de tu propia salud. Vas al médico y averiguas qué puedes hacer para aliviar el dolor de espalda. Siguiendo el consejo del médico, empiezas a hacer ejercicios con pesas para fortalecer los músculos de la espalda. Al cabo de unas semanas, notas que el dolor de espalda al mover a los/as residentes ha disminuido mucho.

### Pilar 6: Orientación de la red



Orientarse hacia la red significa orientarse hacia tu red. En otras palabras, volverte hacia tu red. Se trata normalmente de una competencia social que está estrechamente influida por los pilares

examinados anteriormente. Pero, ¿qué es una red? Este término nos resulta más familiar en el mundo profesional cuando se trata de "establecer contactos" con otras personas. Pero el término red también se refiere a tu red privada, es decir, a las personas que te gustan, con las que disfrutas pasando el tiempo y que te dan fuerza. Son tus amistades y tu familia. Tu red -es decir, tu círculo de amistades, tu pareja y tu familia- es como una red de seguridad que se extiende debajo de ti y te atrapa cuando te caes.

Podemos representar las redes de diferentes formas; una de las más comunes es la que se muestra en la imagen. Puedes visualizar tu red como se muestra aquí. Una línea va de ti a otra persona de tu círculo de familiares y amistades. Cuanto mejor sea la relación con estas personas, más gruesa será la línea. Las líneas más gruesas conducen a una red de seguridad estable.



Tus amistades y tu familia son tu red de seguridad que te atrapa cuando lo necesitas. Cuanto mejores sean tus relaciones, más estable será tu red de seguridad.

Sin embargo, el pilar de la orientación a la red no sólo describe que debes orientarte a tu red cuando la necesites, por ejemplo cuando necesitas alguien con quien hablar después de un día largo y difícil, sino que el pilar también significa que es importante construir una red estable. Para construir y fortalecer tu red, tienes que invertir tiempo y energía en ella.



Cuidas de tu abuela porque necesita ayuda en su vida diaria debido a su edad. En realidad, el tiempo que pasas con tu abuela siempre va bastante bien. Cuidar de tu abuela, sobre todo bañarla, no es fácil para ti. Al fin y al cabo, tu abuela siempre ha sido un familiar cercano y fuerte para ti. Sin embargo, cuidar de tu abuela no es tan difícil como esperabas.

Pero hoy ha sido diferente: conversando con tu abuela, te has dado cuenta de que no recordaba el nombre de tu hermano. Sólo cuando lo has mencionado, ha vuelto a acordarse. Desde entonces, no dejas de pensar en ello y te preocupa que tu abuela también se olvide de tu nombre y de ti. "¿Cómo funcionarán entonces los cuidados?" "¿Qué sentirá tu abuela?". Estos y otros pensamientos similares te rondan por la cabeza.

Llamas a tu mejor amigo y le preguntas si tiene tiempo para dar un paseo juntos. Durante el paseo, le cuentas lo que ha pasado hoy con tu abuela y cuáles son tus miedos. Tu amigo te escucha, te toma en serio y finalmente te anima. Cuando vuelves a casa después del paseo, te sientes mucho mejor y miras al futuro con confianza. Tu red social te ha ayudado en este día tan difícil.

Para asegurarte de que tu red es lo bastante estable como para apoyarte cuando no te encuentres bien, tienes que reforzar tus relaciones y seguir construyendo otras nuevas. En el capítulo "Los 7 pilares de la resiliencia en la práctica" se describe con más detalle cómo reforzar tu red.

### Pilar 7: Orientación hacia el futuro



¿Qué opinas de tu futuro? ¿Positiva y optimista? ¿Negativo y preocupado? ¿Planeas tu futuro? ¿O simplemente esperas a ver qué te depara? Como habrás comprendido, este pilar está muy interconectado con el del optimismo que, como recordarás, tiene que ver con cómo leemos y representamos los hechos y la realidad.

No es casualidad que la planificación del futuro sea uno de los siete pilares de la resiliencia. Aunque obviamente no se puede planificar todo lo que va a ocurrir en el futuro, pensar en el futuro forma parte de la resiliencia. ¿Qué significa eso? Significa imaginar el futuro, tener la capacidad de mantener activos los deseos y los sueños, desarrollar planes de forma creativa, ver la realidad como algo en lo que podemos influir y que tenemos la posibilidad de transformarla. Es importante aprender a fijarte objetivos realistas. Estos objetivos deben coincidir con tus propios valores y capacidades.



Una forma de formular bien los objetivos para poder alcanzarlos es el método SMART. Consiste en formular tus objetivos

- Específico (**S**pecific)
- Mensurable (**M**easurable)
- Atractivo (**A**tttractive)
- Realista (**R**ealistic)
- Terminado (**T**erminated)

El siguiente capítulo "Los 7 pilares de la resiliencia en la práctica" describe exactamente cómo funciona.

Además de fijarte objetivos, hay algo más: la capacidad de ser flexible y adaptable. La vida no siempre es como uno la imagina, desea o planea. Especialmente cuando te has fijado objetivos y planificado tu vida, puede resultar aún más difícil cuando sucede algo imprevisible. Cuando esto ocurre, es importante ser adaptable y flexible a la hora de trazar tu propio camino para poder seguir viviendo bien. Los pilares de la "aceptación", la "orientación a la solución" y la "asunción de responsabilidades" descritos anteriormente también encajan en esto.



Desde que cuidas a tu padre en casa, te has dado cuenta de que te gusta trabajar cuidando a otras personas. Te gustaría hacer de los cuidados tu profesión y formarte como auxiliar de cuidados. Para llevar a cabo este plan, llevas tiempo ahorrando dinero para poder reducir las horas en tu trabajo y tener tiempo para la formación y seguir llegando a fin de mes.

Cuando por fin has ahorrado suficiente dinero, tu coche se avería y las reparaciones son muy caras. No puedes empezar la formación. Como eres flexible, pospones el inicio de tu formación unos meses y mientras tanto vuelves a ahorrar dinero.

Al final podrás alcanzar tu objetivo bien planificado.

## 4.4 Resumen

Los 7 pilares de la resiliencia son un modelo fácil de visualizar. Cada uno de los siete pilares conlleva una parte de tu resiliencia. Cuanto más consigas desarrollar armoniosamente los distintos pilares y hacer que estén interconectados entre sí, más resiliente serás. Cada pilar describe una característica. Puedes seguir entrenando estas habilidades de adulto y aprender a ser más resiliente. Ser resiliente significa afrontar mejor los retos cotidianos y no derrumbarse. Las personas resilientes son más capaces de afrontar las dificultades y encontrar una salida a los problemas.

He aquí un breve resumen de los siete pilares o siete habilidades de la resiliencia:

1. **Optimismo:** Las personas optimistas creen que todas las dificultades son temporales y pueden superarse. Siempre intentan ver el lado positivo de las cosas y no se centran en lo negativo. El primer paso es, por tanto, aprender a mirar lo que nos ocurre de forma funcional: recuperar la posibilidad de actuar, de cambiar lo que nos hace mal y consolidar lo que nos hace sentir bien.

2. **La aceptación:** La aceptación consiste en aceptar las cosas sobre las que no se tiene control. Renuncias a parte de tu propio sentido del control, pero puedes pasar por la vida con mucho menos enfado y frustración si eres capaz de aceptar que algunas cosas son como son.
3. **Orientación hacia las soluciones:** Al centrarte en las posibles soluciones, te liberas del llamado "trance del problema". Rompes el ciclo constante de pensamientos en torno al problema y pasas a la acción.
4. **Autoeficacia / abandonar el papel de víctima:** Con la autoeficacia, asumes que eres capaz de influir en las cosas por ti mismo/a. No lo aguantas todo y te liberas así del papel de víctima.
5. **Asume tu responsabilidad:** Aprende a entender que no siempre hay que culpar a otras personas o circunstancias de las dificultades. Algunas cosas simplemente ocurren como ocurren. Aprende a responsabilizarte de tu propia vida, porque nadie puede hacerlo por ti.
6. **Orientación a la red:** La red de amistades y familiares que tienes está ahí para ayudarte cuando lo necesites. Puedes confiar en tu red, pero es importante construirla y mantenerla para que sea lo bastante estable como para apoyarte en situaciones difíciles.
7. **Planificar el futuro:** No esperes a ver lo que te viene de fuera, sino planifica tu futuro activamente y ten en cuenta tus habilidades y valores. Si algo sale distinto de lo que esperabas, sé flexible y adaptable.



Este capítulo te ha proporcionado los conocimientos teóricos de por qué es importante entrenar las cualidades que conducen a una mayor resiliencia.

En el siguiente capítulo, "Los 7 pilares de la resiliencia en la práctica", podrás descubrir cómo hacerlo exactamente y qué ejercicios puedes utilizar para entrenar estas cualidades.

# 5 Los 7 pilares de la resiliencia en la práctica

## 5.1 Introducción

En el capítulo anterior, "Los 7 pilares de la resiliencia", se ofreció una visión detallada de la teoría. Aprendiste que los siete pilares no son otra cosa que siete habilidades. Estas siete habilidades sostienen tu resiliencia, es decir, tu capacidad de recuperación, igual que las paredes de tu casa sostienen tu casa. Si las siete habilidades están fuertemente desarrolladas, los pilares de tu resiliencia son estables.

Pero no te preocupes: si has pensado mientras lees "yo no tengo estas cualidades", todas ellas se pueden entrenar y aprender en la edad adulta. Así que el tren aún no ha salido de la estación. El capítulo "Los 7 pilares de la resiliencia en la práctica" te muestra cómo hacerlo.

Este capítulo te ofrece una visión de la aplicación práctica y los beneficios prácticos del concepto de resiliencia de los 7 pilares. Aprenderás a reflexionar sobre tu resiliencia personal y cómo hacerlo de inmediato. También leerás muchos ejemplos de cómo puedes ver y reforzar la resiliencia en tu vida privada y profesional. Aprenderás a relacionar los siete pilares de la resiliencia con tus retos personales.



Para entender el modelo de los siete pilares en la práctica, es importante que hayas leído y comprendido la parte teórica (capítulo: Los 7 pilares de la resiliencia). Si no estás seguro/a, vuelve a leer este capítulo o las partes individuales antes de continuar aquí.

## 5.2 Aplicación práctica de los 7 pilares de la resiliencia

Empezamos con una reflexión. Pensarás en algunas preguntas que te mostrarán cómo está tu capacidad de recuperación.



Reflexión = " pensar, considerar, examinar contemplar"

La definición de la palabra "reflexión" muestra lo que es importante a la hora de reflexionar: pensar, examinar y sentir. Por favor, sé honesto/a contigo mismo/a en la siguiente reflexión. Sólo si eres honesto/a y sincero/a contigo mismo/a, tu reflexión podrá ayudarte más. Incluso si tienes la sensación de que deberías pensar de otra manera sobre un punto o un pilar y no lo haces, por favor, evalúate honestamente. Nadie sabrá cómo te has evaluado y sólo si eres honesto/a podrás beneficiarte enormemente.

Recuerda el contenido del capítulo "Los 7 pilares de la resiliencia" o ten a mano los documentos. A continuación, analizarás cada pilar de la resiliencia y pensarás cómo se aplica ese pilar a ti.



La siguiente reflexión tiene por objeto un autoanálisis que puede ayudarte a evaluar mejor tu resiliencia. Cuanto más sincera sea esta evaluación, más podrá ayudarte este capítulo a ser más resiliente y, por tanto, más sano/a y feliz. Por favor, tómate la reflexión en serio, tómate el tiempo necesario y sé sincero /a contigo.

Utiliza las siguientes preguntas para ponerte a prueba. Para cada pilar lee y contesta a las preguntas, eligiendo la respuesta que te parezca más verdadera: una vez que hayas contestado, con la mayor veracidad posible, a las preguntas puedes proceder como se explica al final del cuestionario.

**Mis 7 pilares de resiliencia**

1

2

3

4

5

6

7

1 = Optimismo                      4 = Autoeficacia                      7 = Orientación hacia el futuro  
 2 = (Auto)aceptación              5 = Asumir la responsabilidad  
 3 = Orientación a las soluciones    6 = Orientación a la red

**PON A PRUEBA TUS PILARES DE RESILIENCIA**

Optimismo	Mucho	Bastante	Poco	En absoluto
Tiendo a ver los retos como algo temporal y superable				
Tiendo a evitar los pensamientos negativos que me causan ansiedad y preocupación				
Me centro rápidamente en los aspectos positivos de las situaciones				



Los 7 pilares de la resiliencia en la práctica

<b>(Auto)aceptación</b>	<b>Mucho</b>	<b>Bastante</b>	<b>Un poco</b>	<b>En absoluto</b>
Un atasco en la calle o una larga cola en la caja del supermercado no me arruinan el día				
Los factores externos sobre los que no puedo influir me dejan indiferente				
Me resulta fácil renunciar al control de todo				

<b>Orientación a las soluciones</b>	<b>Mucho</b>	<b>Bastante</b>	<b>Un poco</b>	<b>En absoluto</b>
Puedo pensar rápidamente en posibles soluciones cuando me enfrento a un problema				
Puedo pensar fácilmente en diferentes soluciones para conseguir un objetivo				
Suelo evitar quejarme y tener pensamientos de recriminación, juicio, acusación, refunfuño				

<b>Autoeficacia</b>	<b>Mucho</b>	<b>Bastante</b>	<b>Un poco</b>	<b>En absoluto</b>
Creo que normalmente se reconocen mi valor y mi papel				
Tiendo a evitar juzgarme a mí mismo				
Confío en mí mismo, en mis puntos fuertes y en que puedo conseguir todo lo que me proponga				

<b>Asumir la responsabilidad</b>	<b>Mucho</b>	<b>Bastante</b>	<b>Un poco</b>	<b>En absoluto</b>
Me considero responsable de mi vida				
Puedo evitar culpar a otros por situaciones de mi vida				
Me ocupo activamente de los problemas y asumo mi responsabilidad				

Orientación a la red	Mucho	Bastante	Un poco	En absoluto
Tengo gente a mi alrededor con la que puedo hablar de situaciones difíciles				
Puedo contar con una red de apoyo				
Invierto tiempo y perseverancia en mantener relaciones con las personas de mi red				

Orientación hacia el futuro	Mucho	Bastante	Un poco	En absoluto
Me gusta pensar en lo que puede ocurrir en el futuro				
Planifico activamente mi futuro con planes y objetivos concretos				
Creo que soy flexible y capaz de adaptarme a circunstancias imprevistas				



Muy bien. Ya has pensado y elegido tus respuestas. Ahora se trata de representarlas en el gráfico: asigne una puntuación de 0 a las respuestas «En absoluto»; 1 a las respuestas «Un poco»; 2 a las respuestas «Bastante» y 3 a las respuestas «Mucho». Para cada respuesta a cada pregunta, colorea los niveles en la columna del pilar correspondiente (por ejemplo, si a las preguntas del pilar Optimismo he respondido: 2 veces mucho (puntuación 3+3) y 1 vez bastante (puntuación 2), habré puntuado 8 y colorearé entonces 8 niveles); el resultado será un gráfico de barras útil para visualizar tu nivel en cada pilar de resiliencia y para comprender qué necesitas entrenar más:



Al final de esta tarea, reflexiona de nuevo sobre el panorama general: echa un vistazo a tus pilares: ¿Cuáles están bien cubiertos? ¿Cuáles están menos llenos? ¿Hay alguno que no esté completo? ¿Hay algo que te sorprenda cuando miras tus pilares?



Date un respiro antes de continuar. Si la tarea de autoanálisis te agota, es normal. La autorreflexión intensa puede ser muy agotadora y cansada. Pero no la abandones: te ayudará a avanzar.

Pero, ¿qué significa esto para ti y tu resiliencia? Recuerda: cada pilar representa una característica que contribuye a la resiliencia: el autoanálisis te ayuda a comprender qué habilidades puedes reforzar mediante un entrenamiento real. Si los pilares están bien rellenos (puedes verlo por el nivel de relleno marcado en ellos), son fuertes y tu "casa de la resiliencia" está prácticamente sobre pilares estables. Si tienes la imagen de tus pilares frente a ti, puedes ver muy claramente qué características aún puedes entrenar para ser (aún) más resistente.



Trabaja principalmente en las características que aún no están bien desarrolladas en ti, es decir, cuyos pilares están muy poco llenos. Cuanto mejor estén rellenos los pilares, más estable será tu capacidad de recuperación.

### 5.3 Integra los 7 pilares de la resiliencia en tu vida diaria

Ahora que ya sabes cuáles son tus pilares personales y cuáles debes reforzar, veamos cómo puedes reforzar específicamente los pilares o características que aún no están fuertemente desarrollados. A

continuación encontrarás algunos ejemplos que te mostrarán cómo puedes reforzar tus pilares tanto en tu vida privada como en tu rutina diaria de cuidados.

A través de los ejemplos que leerás, también aprenderás cómo puedes relacionar los siete pilares con los retos personales y qué soluciones concretas puedes proponer para estos retos.

### Fortalece los siete pilares en tu vida privada

A continuación encontrarás ejemplos de la vida cotidiana en los que puedes entrenar diferentes características o pilares.

#### Optimismo

Entrénate con uno de estos ejercicios:

1. Compra un cuaderno pequeño y escribe cada noche al menos tres cosas buenas que te hayan pasado o que hayas visto durante el día. Rellena el cuaderno durante al menos 21 días y luego vuelve a leerlo.
2. Cuando ocurra algún acontecimiento desagradable, aunque sea pequeño, tómate tres minutos y ve delante de un espejo e intenta relatar a tu imagen reflejada el suceso, tratando de resaltar la ironía y el humor.
3. Busca una persona aliada (un/a amigo/a, un/a familiar, un/a compañero/a de trabajo) y pídele que sea tu compañero/a durante una semana. Durante esa semana, la tarea consiste en enviarle un pensamiento positivo cada día (a través de un mensaje).



Imagina que has tenido un día muy largo. Ha sido agotador. Estás cansado/a y agotado/a. Conscientemente, tómate unos minutos y piensa hasta que se te ocurran tres cosas positivas del día. Pueden ser cosas pequeñas, como el buen almuerzo o la sonrisa de otra persona por la mañana. Centrarse en lo positivo ayuda a ser más optimista a largo plazo.

#### Aceptación

Entrénate con uno de estos ejercicios:

1. Durante los próximos 10 días, cada vez que te ocurra algo, imagina que eres un semáforo. Imagina que te pones en verde si el acontecimiento está totalmente bajo tu control, en amarillo si sólo puedes ejercer un control parcial, en rojo si no tienes ningún control. Si te pones en rojo, deja que el acontecimiento pase de largo.
2. Cada mañana, durante 21 días, intenta escribir en un post-it al menos una cosa sobre el día que está a punto de empezar que decidas no controlar y dejar ir sobre la marcha. Pega el post-it en un lugar visible.
3. Durante la próxima semana, realiza los ejercicios de respiración mencionados en el ejemplo cada vez que te encuentres en un atasco, recibas una llamada telefónica inoportuna o te encuentres en cualquier otra situación desagradable.



La próxima vez que te encuentres en un atasco y te sientas molesto/a, detente y pregúntate: "¿Hay algo que pueda hacer para cambiar esta situación? ¿Qué sentido tiene enfadarse por ello?". Estas preguntas te mostrarán que no hay nada que puedas hacer para cambiar la situación y que no tiene sentido enfadarse por ello: esta toma de conciencia es un buen comienzo.

Para liberar la ira contenida en tu cuerpo, puedes hacer un sencillo ejercicio de respiración: inhala durante 4 segundos - aguanta la respiración durante 4 segundos - exhala durante 4 segundos - haz una pausa de 4 segundos. A continuación, vuelve a empezar desde el principio. Repite el ejercicio de respiración diez veces y verás cómo tu ira por el atasco se disipa.

Este ejemplo muestra cómo te las arreglas para aceptar cosas sobre las que no tienes ninguna influencia.

### Orientación de la solución

Entrénate con uno de estos ejercicios:

1. Durante la próxima semana, cada vez que te enfrentes a un problema, coge una hoja en blanco y empieza a escribir todas las soluciones posibles que se te ocurran para resolverlo. Al menos se te ocurrirán dos o tres.
2. ¿Estos días parece tener problemas sin solución? Busca a un amigo o amiga y dile que le nombras consultor/a para solucionar problemas durante los próximos diez días. Acude a él o ella siempre que te sientas en un callejón sin salida.
3. ¿Te gusta dibujar? ¡Este ejercicio es para ti! Cuando surja un problema en la próxima semana, detente 10/15 minutos, saca una hoja de papel e intenta dibujar tu solución instintivamente, tal vez mientras escuchas tu música favorita... ¡diviértete!



La próxima vez que te des cuenta de que estás en un "trance problemático" con respecto a una discusión de pareja y lleves días pensando por qué tu pareja dijo esto o aquello, lo mezquino/a que fue contigo y lo mucho que se recrudeció la discusión, haz lo siguiente.

Coge una hoja en blanco y empieza a escribir todas las posibles soluciones que se te ocurran para que la relación vuelva a ser mejor. De este modo, tus pensamientos ya no girarán en torno al problema, sino a cómo pueden resolverlo junto/as. Las posibles soluciones podrían ser:

- Buscas una conversación con tu pareja y le dices que quieres solucionar la disputa y mirar al futuro.
- Sugieres a tu pareja tres cosas que podríais hacer juntos/as para fortalecer de nuevo la relación.
- Quieres revivir lo bien que os lo pasaban juntos/as y estás pensando en una actividad sorpresa.
- Buscas en google qué ejercicios de pareja hay para que este tipo de discusiones no se produzcan más en el futuro.
- Escribes a tu pareja una carta en la que le das 10 razones por las que tu relación con él/ella es maravillosa y por las que le quieres

No importa por qué solución te decidas finalmente: Has reforzado tus habilidades de orientación a la solución pensando en diferentes soluciones y escribiéndolas.

### Autoeficacia / abandono del papel de víctima

Entrénate con uno de estos ejercicios:

1. Cada noche durante los próximos 21 días, escribe una de tus habilidades en un post-it: cualquier cosa que sepas hacer (cocinar, conducir por la autopista, arreglar electrodomésticos, teñirte el pelo...). Pega los post-it en un lugar visible y, a medida que aumente su número, ¡te darás cuenta de lo bueno/a que eres!
2. De nuevo, busca una persona aliada, posiblemente alguien que trabaje contigo. Pídele que te envíe mensajes de texto todos los días (durante una semana) con comentarios positivos sobre lo que haces bien. Guarda los mensajes y léelos a menudo.
3. Cada noche, durante los próximos 21 días, antes de irte a dormir piensa en al menos 2 buenos resultados que hayas conseguido en tu día (en cualquier área de tu vida)



Quizá la siguiente situación te resulte familiar. Tiene la impresión de que tiene que hacerlo todo sola en casa. Tu pareja o incluso tus hijos no te ayudan en las tareas cotidianas como cocinar, limpiar, lavar, ordenar o cuidar a los niños. Un día es demasiado para ti. En lugar de autocompadecerte y pensar en la cantidad de trabajo que no tienes que hacer, puedes pasar a la acción y salir de tu papel de víctima.

Pídele a tu pareja que hable contigo y compártele tus sentimientos y tu estrés. Puede que tu pareja ni siquiera sea consciente de que necesitas apoyo. Elabora un plan concreto que divida qué actividades asumirás tú y cuáles tu pareja en el futuro.

Este ejemplo muestra cómo puedes ser autoeficaz, defenderte y dejar atrás el papel de víctima.

### Asumir la responsabilidad

Entrénate con uno de estos ejercicios:

1. Lleva un diario durante una semana en el que documentes las situaciones en las que has tenido que asumir responsabilidades. Anota las medidas que tomaste, cómo te sentiste al respecto y los resultados. Reflexiona sobre lo que podrías haber hecho de otra manera y cómo afectó a la situación el hecho de asumir la responsabilidad.
2. Crea una "Escalera de la responsabilidad" con distintos peldaños que representen niveles de responsabilidad, desde culpar a los demás hasta asumir la plena responsabilidad. Identifican en qué punto de la escalera te encuentran actualmente en distintos aspectos de tu vida (trabajo, relaciones, objetivos personales). Crean un plan de acción para ascender en la escalera.
3. Crea dos mapas para una situación determinada: uno en el que asumas la responsabilidad y otro en el que la evites. Haz un mapa de las consecuencias a corto y largo plazo de cada elección para ti y para los demás. Este ejercicio te ayuda a ver el impacto más amplio de tus acciones.



¿Quizá lleva años sufriendo dolores de espalda? ¿O tienes unos kilos de más en las costillas y te das cuenta de que no te encuentras bien? ¿O hace tiempo que quieres dejar de fumar? Puede que culpes de estos u otros problemas similares al estrés, a tu trabajo o a la falta de recursos económicos.

Pero ahora que ya has aprendido en este curso lo importante que es responsabilizarse de tu propia vida, por fin puedes hacerlo. Acuda al médico, comprueba tu estado de salud, pida ayuda para dejar de fumar o consejos a un nutricionista.

La decisión consciente de asumir responsabilidades te da el impulso necesario para pasar a la acción. Por supuesto, no será fácil y tus problemas personales no desaparecerán de la noche a la mañana, pero verás que al final te sentirás mejor y estarás orgulloso/a de ti mismo/a.

### Orientación de la red

Entrénate con uno de estos ejercicios:

1. Coge una hoja de papel y visualiza tu red de contactos. Dibuja un círculo para ti en el centro y luego dale un lugar en el papel a cada persona que sea importante para ti en tu vida. Piensa también en lo fuerte que es tu relación con esa persona y en qué relaciones deberías fortalecer de nuevo. Dibuja las líneas que te separan de esas personas según corresponda: líneas fuertes para las personas con las que mantienes un contacto estrecho, líneas claras/brillantes para las personas con las que te das cuenta de que en realidad te gustaría tener más contacto. Pega esta hoja de red en un lugar visible de tu casa, con la intención de actualizarla y modificarla a medida que cambie la dinámica relacional.
2. Durante los próximos 7 días, comprométete a enviar cada día un mensaje de gratitud a alguna de las personas cercanas a ti. La gratitud es la mejor herramienta para fortalecer las relaciones.
3. Se acerca el próximo fin de semana: planea salir con alguien a quien hace tiempo que no ves y a quien quieres volver a incluir en tu red de relaciones



Ahora que sabes lo importantes que son tus redes y que es importante mantenerlas e intensificarlas, coge una hoja de papel y visualiza tu red para ti. Dibújate un círculo en el centro y luego asigna un lugar en el papel a cada persona que sea importante para ti en tu vida. Piensa también en lo fuerte que es tu relación con esa persona y en qué relaciones deberías fortalecer de nuevo. Dibuja las líneas entre las personas y tú en consecuencia: líneas fuertes para las personas con las que mantienes un contacto estrecho, líneas claras/brillantes para las personas con las que te das cuenta de que en realidad te gustaría tener más contacto.

Ahora echa un vistazo a tu red y presta especial atención a las líneas de color claro. Ahora piensa qué puedes hacer para que estas líneas también sean fuertes. Por ejemplo, ¿hace dos semanas que no ves a tu mejor amiga pero en realidad te gustaría verla más a menudo? Entonces lo mejor es que la llames ahora mismo, queden para tomar un café juntas o la invites a tu casa.

Activa y refuerza conscientemente tu red. Ya lo verás: ¡Te hará bien!

### Planificación futura

Entrénate con uno de estos ejercicios:

1. Esta noche tómate 15 minutos y piensa en lo que ya has dominado en tu vida. Piensa en las situaciones en las que has sido flexible y adaptable. Escribe algunos ejemplos y pega la lista en un lugar visible. Día a día puedes ir modificándola y actualizándola.
2. ¿Listo/a para el fin de semana? Invita a un amigo o amiga a salir con el objetivo de contarle tus planes y sueños para el futuro. Para no fracasar en el intento, hazle saber de antemano que el tema de la reunión serán los proyectos de futuro.

3. ¿Siempre te ha gustado dibujar? Pues bien: en los próximos días, coge una hoja grande de papel y muchos colores, pon tu música favorita y pinta el cuadro de tu futuro. ¡Libera tu fantasía, tu imaginación, tus sueños y todo lo que el instinto lleve al papel!



Tómate 15 minutos y piensa en lo que ya dominas en tu vida. Piensa en las situaciones en las que has sido flexible y adaptable. Escribe algunos ejemplos.

Escribirlo te demostrará que eres capaz de actuar, que controlas tu propia vida y que, sin duda, has sabido reaccionar bien ante lo imprevisible en varias ocasiones.

Guarda esta lista en un lugar seguro. La próxima vez que te enfrentes a una situación en la que tengas que reaccionar con flexibilidad y adaptarte a determinadas situaciones, puedes consultar las veces que lo has conseguido. Esto te dará la confianza de que también tendrás éxito en la nueva situación. Esta confianza es una parte importante del pilar de la planificación de futuro.

## 5.4 Reforzar los siete pilares en los cuidados diarios

Los ejemplos de tu vida privada van seguidos de ejemplos específicos para tu trabajo de cuidados cotidianos. También muestran cómo puedes reforzar específicamente las cualidades que contribuyen a la resiliencia. Puede que una o dos de estas situaciones te resulten familiares porque ya estás haciendo ciertas cosas. Si no es así, sé valiente y pon en práctica las cosas nuevas o cuéntaselas a tus compañeros/as para ser más resilientes como equipo.

Recuerda también que todos los ejercicios que hemos sugerido anteriormente pueden aplicarse también a tu trabajo en el sector de cuidados: constituyen una auténtica caja de herramientas para entrenar los 7 pilares en tu vida privada y laboral.

Cuando te acostumbres a formarte con tu caja de herramientas, intenta convertir estos ejercicios en hábitos, en prácticas, normas e incluso procedimientos, igual que los que sigues cuando te ocupas de los flujos de trabajo. Esto es importante ya que, para que cualquier formación se consolide y arraigue en nuestras vidas, debe convertirse en una norma.

### Optimismo



El equipo de un centro de día empieza cada reunión diciendo una cosa que le ha ido bien últimamente. Sandra cuenta que últimamente puede desconectar bien por las tardes después del trabajo.

Johanna dice que su formación ha sido muy emocionante. Los doce compañeros dicen cosas positivas y enseguida se nota que el estado de ánimo general del equipo está mejorando.

¿Podría ser ésta también una buena manera de que tu equipo se centrara más en las cosas positivas y se volviera más optimista? ¿Por qué no lo pruebas en tu próxima reunión de equipo? ¿Por qué no fijar un tiempo en el orden del día de las reuniones, aunque sólo sean 10 minutos, para contarse lo que funciona e intercambiar pensamientos positivos?



## Aceptación



En tu trabajo en centro de día para mayores, cada día te encuentras con muchos destinos diferentes. No siempre es fácil no preocuparse por ellos y caer en un estado de preocupación o frustración. Aquí tienes un consejo práctico sobre cómo puedes mejorar tu pilar de aceptación: Aprovecha los momentos de descanso, como el trayecto en ascensor, o cuando estés clasificando las necesidades de cuidados para pensar activamente qué casos, qué personas usuarias y qué destinos puedes cambiar y cuáles no. En aquellos casos en los que no puedas cambiar nada, practica la aceptación. Por ejemplo, puedes decirte a ti mismo/a: "No puedo hacer nada ante la baja por enfermedad de mi compañera María. Pero puedo aceptar que así sea". O: "No puedo hacer nada ante el deterioro de la salud del Señor José, puedo apoyarle lo mejor que pueda, pero tengo que aceptar que su enfermedad avanza".

La primera vez que pronuncies una frase como ésta en voz alta, te resultará desconocida e incluso extraña. Sigue practicando: te resultará más fácil y te ayudará a aceptar las cosas como son.

## Orientación de la solución



Quizá ya hayas vivido la siguiente situación en tu equipo: a la hora de programar los turnos, hay que tener en cuenta que a un compañero aún le quedan por hacer horas extra y vacaciones antes de que acabe el año. Algunos compañeros están molestos por esto, al fin y al cabo, no es su problema que no haya agotado sus vacaciones todavía, su jefe debería haberlo coordinado mejor. Las quejas al respecto han sido tema durante días y se ha discutido repetidamente en la sala de descanso, en los pasillos y en el ascensor.

¿Qué puedes hacer en una situación así? Puedes unirse a la regañina y tener pensamientos negativos, o puedes pensar en soluciones. Sugiere, por ejemplo, que trabajen juntos en equipo para compensar la ausencia de tu compañero y que no sean unos pocos los que tengan que cubrirlo todo. También puedes sugerir hacer más planes conjuntos de vacaciones para el año que viene, para que esto no vuelva a ocurrir.

Las sugerencias orientadas a la solución pueden sacarte a ti y a equipos enteros del "trance del problema". Pruébalo la próxima vez que te enfrentes a una situación difícil.

## Autoeficacia / abandonar el papel de víctima



¿Cuidas a un familiar cercano en casa? ¿Tiene que compaginarlo con tu trabajo, las tareas domésticas y el cuidado de los niños? Entonces quizá tengas la sensación de que a menudo te sientes solo/a y desbordado/a.

¿Qué opciones tienes ahora? Puedes conformarte con tu papel de víctima. En lugar de sentirte víctima de tus circunstancias, también puedes decidir actuar tú mismo/a para mejorar tu situación. Habla abiertamente con tu familia y amigos sobre tus sentimientos y hazles saber que necesitas apoyo. Esto puede permitirte ceder algunas tareas y darte un poco más de tiempo y respiro.

Y ten por seguro que no eres el único o la única que se encuentra en esta situación. Seguro que hay bastantes personas a tu alrededor que se encuentran en una situación similar. Busca en internet si hay algún grupo local de personas cuidadoras familiares en tu zona que se reúna con regularidad. O busca grupos online en redes sociales que hablen del difícil día a día con los cuidados, el trabajo y la conciliación. Echa un vistazo al proyecto Resil4Care (<https://resil4care.eu/>), por ejemplo. Este proyecto ha dado lugar a la formación de grupos en Facebook con personas cuidadoras de toda Europa que intercambian información constantemente. Puedes aprender mucho de las experiencias de los/as demás y no te sentirás tan solo/a en esta difícil situación.

### Asumir la responsabilidad



Ponte en el lugar de Christian, quizá te haya pasado algo parecido. Christian trabaja en el hospital. Se da cuenta de que últimamente está muy débil y cree que se debe a que su horario de trabajo ha cambiado mucho últimamente. Últimamente hace muchos turnos de noche y también largos turnos de día. Lleva mucho tiempo sin tener varios días libres seguidos debido a las bajas por enfermedad y las vacaciones del equipo. Christian decide responsabilizarse de sí mismo y de su salud y busca una conversación con su jefe. Le explica con sinceridad y respeto lo estresantes que han sido para él las últimas semanas. Su jefe se muestra comprensivo y organiza sus turnos para el mes que viene para que Christian pueda dormir y descansar con regularidad. Incluso tiene cinco días libres seguidos, que aprovecha para pasear y regenerarse activamente. De este modo, Christian consigue recuperar fuerzas. Está bien preparado para los siguientes turnos de noche.

Claro que no siempre es tan fácil y te toca una lista que te da 5 días libres seguidos y te deja ese tiempo para regenerarte. Pero el mero hecho de que Christian busque una conversación con su jefe y le hable de su situación demuestra que se está responsabilizando de sí mismo y de su situación.

Incluso si no le hubieran dado unos días libres, habría intentado hacer algo al respecto.

¿Te has encontrado alguna vez en una situación similar? ¿También has asumido tu responsabilidad?

¿O te has quedado de brazos cruzados a pesar de no encontrarte bien?

### Orientación de la red



¿Crees que conoces todas las formas de relajarse? ¿O sabes qué ofertas hay en tu zona que puedan ayudarte a relajarte? ¿Por ejemplo, clases de yoga o pilates? ¿O grupos conjuntos de running? ¿O tal vez un grupo de canto sea lo que necesitas para relajarte? Aunque creas que ya conoces todas las opciones, puede que no sea así. Utiliza tu red para informarte sobre ofertas o simplemente para intercambiar ideas sobre lo que ayuda a otras personas a relajarse. Quizá haya algo que aún no conozcas y que te guste.

Acércate activamente a compañeros/as, amistades y personas conocidas y pregúntales qué hacen para relajarse después de un estresante día de trabajo. Quizá tu compañero/a vaya a una clase de yoga en la que hay una campaña mensual de "trae a un amigo" que te permite probar el yoga. O quizá tu mejor amiga lleva tiempo pensando que necesita algo para relajarse, pero no quiere empezar un taller creativo por su cuenta.

Activa y mantén tu red.

## Planificación futura



El futuro también puede asustar en el contexto de los cuidados, aunque lleves años trabajando como cuidador/a. A veces no se trata de los cuidados en sí, sino de algo más en tu entorno profesional, como un cambio en el sistema de documentación de tu entidad. Puede ocurrir que te enfrentes a algo completamente nuevo de un día para otro e incluso como personas cuidadora experimentada tengas que aprender algo nuevo. ¿Cómo te sientes al respecto? ¿Cómo lo has afrontado en el pasado? Coge un papel y piensa en tus últimos años como cuidador/a. Seguro que ha habido una o dos situaciones difíciles, ¿verdad? ¡Y seguro que las has dominado bien! Anota esos retos y elógiate. Y ahora piensa en el futuro. ¿Qué podría ocurrir en tu entorno de trabajo para que te plantearas nuevos retos? ¿Podrías incluso imaginarte a ti mismo/a impulsando el cambio? ¿Quizás a través del desarrollo profesional con una nueva formación? ¿Cómo te sientes cuando piensas en esas situaciones? Si la idea del futuro te asusta, vuelve a mirar el trozo de papel con los retos que ya has superado. Verás que inmediatamente te sientes más optimista.

## 5.5 Resumen

Un capítulo bastante intenso, ¿verdad? La autorreflexión del principio te ha dado mucho en qué pensar y "revisar críticamente". Has reflexionado sobre cada uno de tus pilares personales y ahora tienes ante ti una imagen visible de tu resiliencia. Esta reflexión te ha enseñado mucho sobre ti mismo/a. Tal vez haya algo en la imagen final de los pilares que te haya sorprendido o que no esperabas.



Reflexionar o pensar sobre uno/a mismo/a puede ser agotador y cansado. No pasa nada si no disfrutas con ello o si no te resulta familiar pensar en ti tan intensamente. Tampoco pasa nada si surgen sentimientos desagradables o si no estás contento/a contigo mismo/a de una forma u otra. Al fin y al cabo, estás trabajando en ti mismo/a y en tus cualidades. Si sigues así, con el tiempo conseguirás fortalecer tus pilares o características de tal manera que también disfrutarás más reflexionando.

Toda tu vida te resultará más fácil porque te volverás más resistente. ¡Sigue así!

Al reflexionar sobre tus pilares, sabrás exactamente en qué puedes y debes trabajar.

Muchos ejemplos te ofrecieron una visión práctica de la vida privada y los cuidados cotidianos, mostrándote cómo pueden mejorarse y reforzarse específicamente los pilares.



Lee los ejemplos una y otra vez. Esto los reforzará en ti. Piensa por ti mismo/a: ¿Qué otros ejemplos se te ocurren de tu vida privada o laboral? ¿O se te ocurren situaciones en las que podrías haber utilizado algo de lo que acabas de leer?

También te invitamos a hablar con tu red de contactos sobre el contenido y los ejemplos de este curso. Esto reforzará el pilar de tu red y, al mismo tiempo, obtendrás ideas y ejemplos de las personas de tu entorno.

# 6 Perspectiva de la fragilidad en el contexto de la resiliencia en los cuidados

## 6.1 Introducción

Ya has leído mucho sobre la resiliencia en la asistencia en general, sobre los riesgos y los factores de protección, sobre cómo afrontar el estrés y mucho más. Sin embargo, hay otro factor que no debe pasarse por alto cuando se trata de la resiliencia, especialmente en el sector del cuidado: la cuestión de la fragilidad.

En este capítulo se aborda el tema de la fragilidad y se explica por qué enfrentarse a ella puede suponer un reto, especialmente en el sector del cuidado. También leerás por qué tú, como persona cuidadora, también puedes verte afectado/a por la fragilidad y cómo se puede aprender a gestionarla para que se convierta en una oportunidad de crecimiento y evolución personal. Examinaremos cómo la resiliencia puede, a través del entrenamiento en habilidades para la vida y los 7 pilares, convertirse en una oportunidad para permanecer en la fragilidad convirtiéndola en algo bueno para nosotros y en una forma de aumentar nuestro bienestar.

## 6.2 Comprender la fragilidad



Fragilidad significa "fragilidad", en sentido figurado también "ternura". En medicina, el término se utiliza para clasificar estructuras biológicas (huesos, cromosomas, etc.).

La fragilidad no es un estado definitivo (ni estructural), sino una condición que puede evolucionar y cambiar con el tiempo. Para las personas mayores y las personas necesitadas de cuidados en particular, esto significa específicamente que su salud es menos estable que la de otras personas. En ello intervienen factores internos y externos. Las personas mayores y necesitadas de cuidados suelen perder peso, se agotan más rápidamente y experimentan sensaciones de debilidad con más frecuencia. También es más probable que se produzcan alteraciones de la movilidad y atrofia muscular.

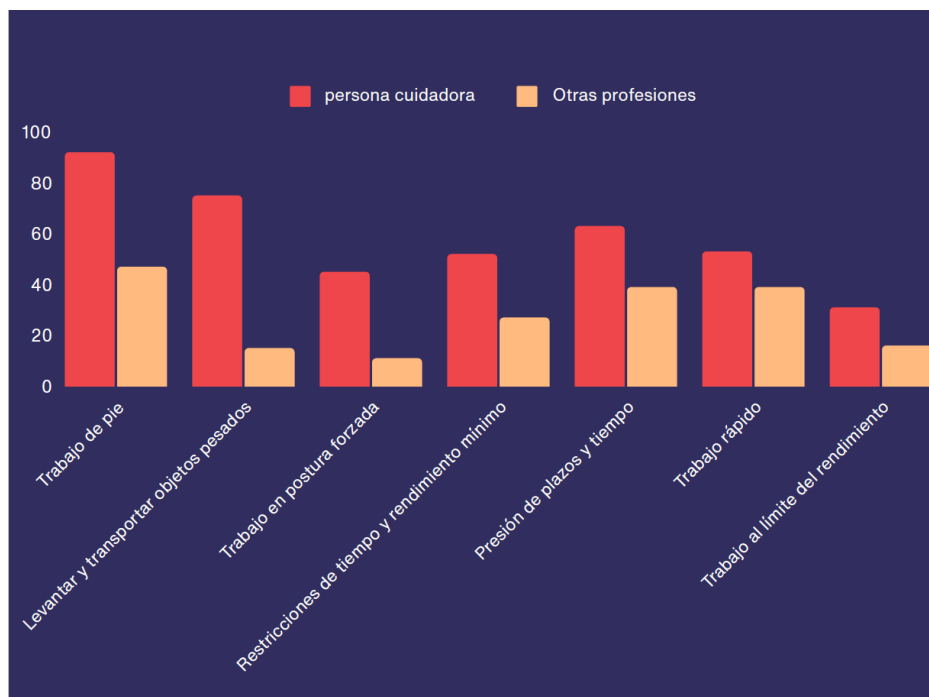
Esta información no debería ser nueva para ti. Al fin y al cabo, te enfrentas a ella todos los días. Pero ¿sabías que tú, como persona cuidadora, también puedes verte afectado/a por la fragilidad? En tu caso, esta fragilidad significa el alto nivel de estrés al que estás expuesto/a en tu trabajo diario o en tus actividades cotidianas de cuidado de tus familiares.

En 2020, la Universidad de Bremen analizó científicamente los datos de las estadísticas de los cuidados para un informe actual. Los investigadores Prof. Rothgang, Dr. Müller y Sr. Preuß llegaron a las siguientes conclusiones:

- El 92% de los/as cuidadores/as del sector geriátrico trabaja a menudo de pie, mientras que en otras profesiones sólo el 47% lo hace.

## Perspectiva de la fragilidad en el contexto de la resiliencia en los cuidados

- El 76% de estos cuidadores/as afirman levantar y transportar objetos pesados con frecuencia - en otras profesiones, el 15%.
- El 45% trabaja a menudo en posturas forzadas - en otras ocupaciones el 11%
- El 52% afirma que a menudo se le exige un rendimiento mínimo o un tiempo determinado para realizar un determinado trabajo. En otras profesiones, el 27%.
- El 63% se ve a menudo presionado por los plazos y el tiempo; en otras profesiones, el 39%.
- El 53% afirma que a menudo tiene que trabajar muy deprisa - el 39% en otras profesiones
- El 31% afirma trabajar con frecuencia al límite de su capacidad; en otras profesiones, el 16%.



Si se tienen en cuenta estas cargas, no es de extrañar que los datos sobre bajas por enfermedad en el sector del cuidado sean también superiores a los de otras profesiones. Los investigadores analizaron los resultados de las encuestas, así como las estancias hospitalarias, las ausencias, los diagnósticos ambulatorios y las prescripciones de medicamentos de las personas que se dedican a los cuidados geriátricos, y llegaron a la conclusión de que los trastornos musculoesqueléticos y los trastornos mentales se dan con más frecuencia en este grupo que en las personas de otras profesiones.

Los trastornos musculoesqueléticos son especialmente evidentes si se tienen en cuenta las tensiones antes mencionadas. Sin embargo, la mayor incidencia de trastornos mentales también es obvia si se tiene en cuenta que la presión del tiempo y el estrés, la carga de trabajo, la escasez de personal, los horarios de trabajo irregulares, la falta de reconocimiento y la confrontación constante con la enfermedad y la muerte forman parte de la vida cotidiana de un/a cuidador/a. Estos temas se han descrito y se describirán con más detalle en los demás capítulos de este curso.



Las personas que trabajan en el sector del cuidado están expuestas a mayores niveles de estrés que las de otras profesiones. Se trata tanto de estrés físico como psicológico.

## 6.3 Reforzar la resiliencia y prevenir la fragilidad en el sector del cuidado

Entonces, ¿cómo puedes prevenir los retos y mantenerte lo más sano/a posible en tu trabajo? Sin duda no te sorprenderá que la palabra resiliencia vuelva a aparecer en este punto. Las personas resilientes son capaces de soportar los factores estresantes de forma flexible, ágil y adecuada a la situación, recurriendo a recursos internos y externos y a factores de protección, para cambiar y transformarse y salir más equilibradas de las crisis y utilizarlas como una oportunidad de crecimiento personal y desarrollo individual.

Precisamente porque tu trabajo del cuidado es más estresante física y mentalmente que otras profesiones, es especialmente importante que cuides tu nivel de resiliencia.



En muchos capítulos de este curso se describe exactamente cómo puedes fortalecer tu capacidad de recuperación (ver Los 7 pilares de la capacidad de recuperación en la práctica, Ejercicios para fortalecer la capacidad de recuperación y el autocuidado, Desafío de 21 días para la capacidad de recuperación). Lee estos capítulos con especial atención y aplica los ejercicios y métodos descritos en ellos de forma coherente en tu vida diaria para entrenar tu resiliencia

Las áreas de autocuidado, apoyo social y mindfulness son particularmente importantes para construir tu resiliencia, también en lo que respecta a la fragilidad. Estas son otras herramientas que, junto con las habilidades para la vida y los 7 pilares, pueden implementar tu "equipo" para manejar la fragilidad y ser cada vez más capaz de convertir los problemas críticos en oportunidades. Esta es la clave del bienestar. Por eso, una vez más, nos centraremos en estas tres áreas.



## Autocuidado



Cuidarse a uno mismo significa tratarse con amor y aprecio, tomarse en serio su propio bienestar y sus necesidades y contribuir activamente a su propio bienestar.

Si analizamos detenidamente esta definición, veremos que el autocuidado consta de dos partes. En primer lugar, tu propia actitud hacia ti mismo/a, que debe ser apreciativa y cariñosa. En segundo lugar, el autocuidado también consiste en un comportamiento activo. Este comportamiento activo debe cumplir el propósito de garantizar el propio bienestar físico y mental. Cuidando bien de uno mismo/a se puede prevenir activamente la fragilidad.

## Apoyo social



El apoyo social es el entramado de relaciones con las que es posible mantener un intercambio a distintos niveles: informativo, emocional y material. Depende de la calidad y el nivel de nuestras relaciones

El apoyo social es, por tanto, lo que intercambias con tu entorno social, tu red. Las amistades, la familia, los/as colegas, etc. tienen un efecto positivo sobre ti al proporcionarte un apoyo que te ayuda a resolver una situación concreta mejor que sin ese apoyo.

- El apoyo emocional puede consistir en una conversación sobre sentimientos, miedos y preocupaciones.
- El apoyo material consistiría en compartir o prestar dinero, herramientas o enseres domésticos, pero también en ayudar con el cuidado de los niños/as.
- El apoyo informal incluye facilitar información sobre recursos o dar consejos.

Está científicamente demostrado que el apoyo social tiene un efecto positivo en el bienestar de las personas (incluidas las mayores o las que necesitan cuidados). Las personas son más capaces de superar golpes del destino o enfermedades y tienen más probabilidades de sobrevivir si cuentan con un buen apoyo social. En cualquier caso, la calidad del apoyo es más importante que el número de personas que lo prestan.



Simone es cuidadora. Su mejor amiga, Ana, siempre está dispuesta a ayudarla. Cuida regularmente del hijo de Simone cuando esta tiene que trabajar. Las dos se van de vacaciones juntas un fin de semana cada dos años y siempre están ahí la una para la otra. Simone siempre puede contar con Ana. Su amistad es un apoyo social de calidad para Simone.

## Mindfulness



La atención plena es tanto un enfoque de la vida como una práctica de meditación específica centrada en la conciencia de la experiencia personal presente. Describe un estado de presencia mental completamente consciente, es decir, la percepción consciente del momento presente, sin juicio alguno.

Ser consciente significa estar en el aquí y ahora y completamente presente en tu mente. En el día a día de la asistencia, significa que te concentras en lo que estás haciendo en ese momento. Los/as pacientes pueden percibir cuándo tu mente está completamente en otra parte y sólo estás realizando tu actividad actual en un segundo plano. Si consigues estar en el aquí y ahora con tus pensamientos y, por tanto, con la persona a la que cuidas, tanto tú como la persona a la que cuidas podéis estar más tranquilos/as y relajados/as.

Una actitud consciente conduce a una especie de serenidad alerta que te da cierto margen de maniobra. Puedes decidir más claramente a qué y a quién prestas atención y durante cuánto tiempo. Por ejemplo, puedes decidir escuchar a alguien durante un minuto más. Conscientemente, sin que ocurra porque sí, sino porque es importante para ti en ese momento.

Este efecto se ha demostrado científicamente. Los estudios han demostrado que los/as pacientes están más satisfechos/as cuando son atendidos/as por cuidadores/as que han realizado cursos y formación sobre mindfulness. Las personas cuidadoras que habían asistido a cursos de mindfulness sufrieron menos caídas, cometieron menos errores de medicación y tuvieron menos incidentes agresivos en los meses posteriores al curso.





Tómate un momento para reflexionar conscientemente sobre cómo te va en la vida en términos de autocuidado, apoyo social y atención plena. Sé sincero/a contigo mismo/a. Quizás quieras escribir tus pensamientos.

Sólo si sabes en qué aspectos aún necesitas ponerte al día podrás seleccionar y aplicar ejercicios específicos de los demás capítulos.

Es importante que hagas esto: una vez que sepas en qué áreas puedes mejorar todavía, elige entre los muchos ejercicios de los otros capítulos aquellos que te ayuden a fortalecer las áreas respectivas y haz estos ejercicios con regularidad e intégralos en tu vida diaria.

## 6.4 Promoción de la salud y prevención de la fragilidad física

Ya has leído que las personas cuidadoras están expuestas a un mayor estrés físico y psicológico que las personas de otras profesiones. En el capítulo anterior se explicaba cómo reforzar la resiliencia mediante habilidades psicológicas y sociales.

Pero hay otra cuestión a tener en cuenta: como seres humanos, somos un todo de cuerpo, mente y espíritu, conectados entre sí. Esta perspectiva nos invita a considerar el bienestar de una persona en su totalidad, por lo que ahora también es importante profundizar en los aspectos relacionados con el cuerpo físico.

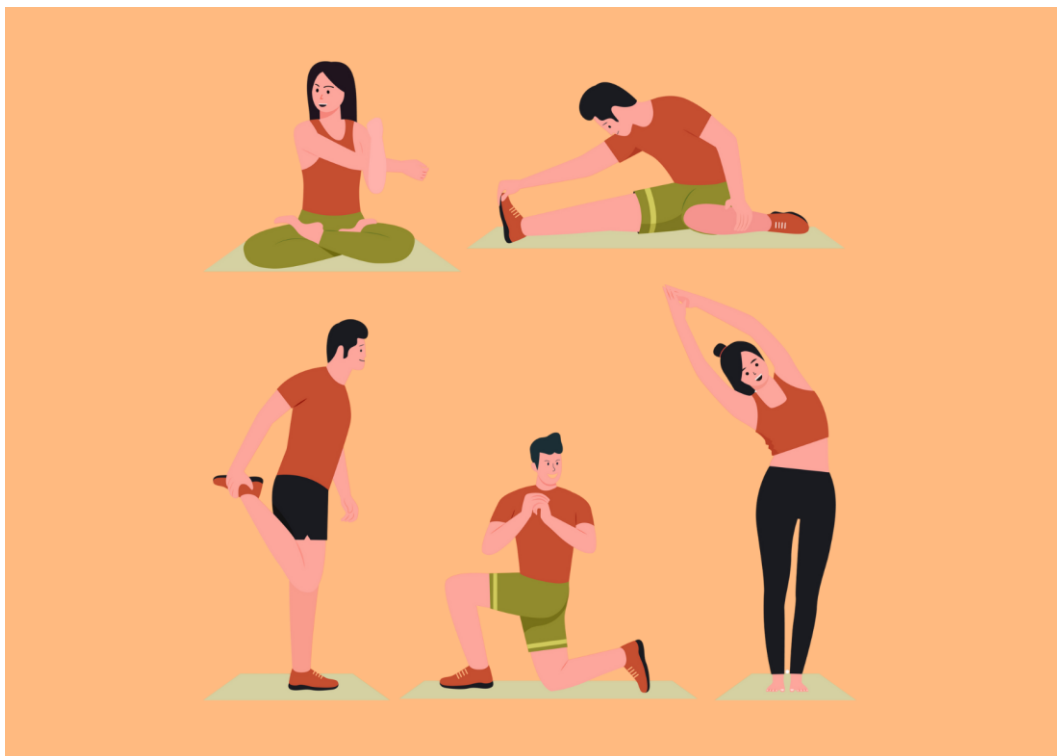
Este capítulo se centra en su salud física y en la prevención de la fragilidad física. La palabra de moda aquí es "promoción de la salud".



Por promoción de la salud se entienden generalmente las medidas destinadas a aumentar y reforzar el potencial de salud de las personas.

Levantar y transportar objetos pesados, largos periodos de pie, turnos largos y trabajo nocturno. Todo ello forma parte de la rutina diaria de las personas cuidadoras. Es obvio que estos factores pueden provocar dolencias físicas y repercutir negativamente en la salud de los/as cuidadores/as. Todo esto ya se ha mencionado anteriormente.

Por lo tanto, es obvio que las personas que trabajan en el sector del cuidado deben cuidar su salud de forma preventiva. Fortalecer el sistema musculoesquelético es una parte importante de ello. Cada uno de nosotros puede reflexionar sobre el tipo de entrenamiento físico que más le conviene. Habrá quien adore pasear por la naturaleza, quien tome clases de pilates o yoga, quien eche de menos nadar en la piscina o bailar por las tardes. Sea cual sea tu inclinación, es útil aprender a escucharte para entender lo que tu cuerpo y tu mente necesitan.



A continuación damos algunas pistas fáciles para quienes quieran probar y divertirse con algunos ejercicios sencillos: ¡pueden convertirse en pequeños hábitos para que no nos olvidemos de cuidar nuestro cuerpo físico durante la jornada laboral!



Los siguientes ejemplos pueden ayudarte a fortalecer tu cuerpo:

- **El balanceo de los pies:** Colócate de pie con los pies separados a la anchura de las caderas y gira lentamente desde los talones hasta la parte anterior de los pies y viceversa. Hazlo durante aproximadamente un minuto. Los usuarios avanzados pueden ponerse de puntillas y volver a rodar. Este ejercicio estimula la circulación sanguínea y es útil si caminas mucho durante tu jornada laboral.
- **Colócate sobre una pierna:** Flexiona una pierna y coloca el pie de la pierna flexionada sobre la rodilla de la pierna de apoyo. Intenta mantener la posición el mayor tiempo posible. Los usuarios avanzados también pueden cerrar los ojos, llevarse el dedo a la punta de la nariz o hacer cosas similares. Este ejercicio entrena el sentido del equilibrio y la coordinación.
- **Estiramiento del cuello:** Ponte de pie o siéntate erguido/a. Gira lentamente la cabeza hacia la derecha todo lo que puedas, luego hacia el centro y después hacia la izquierda. Las caderas deben descansar sobre los muslos o colgar tranquilamente hacia abajo. Gira la cabeza tres veces en cada dirección. Puedes alternar bajando la cabeza hasta el esternón y luego apoyándola en la nuca.
- **Alivia la tensión de la espalda:** sigue estirando entre medias, estira los brazos en el aire, ponte de puntillas. Empuja la pelvis hacia delante para que el cuerpo forme un arco. Inclínate hacia delante también tiene un efecto relajante. Ponte de pie, baja primero la cabeza y luego la parte superior del cuerpo hasta que los dedos de las manos toquen los de los pies. Cuanto más a menudo lo hagas, más fácil te resultará moverte hacia delante.



Puedes integrar estos ejercicios en tu vida laboral cotidiana. Puedes incorporarlos en el ascensor, durante la pausa para comer, entre dos usuarios/as o simplemente entre horas. Notarás la diferencia a los pocos días.

Por supuesto, también es importante que fortalezcas tu cuerpo fuera del trabajo. La musculación selectiva, por ejemplo con ejercicios de banda elástica en casa o una suscripción a un gimnasio, y el entrenamiento de resistencia, como la marcha nórdica, te ayudarán a desarrollar un sistema musculoesquelético estable y contribuirán significativamente a tu salud.

Además del entrenamiento regular, también es muy importante dedicar tiempo a la regeneración. Esto incluye dormir lo suficiente, tiempo en la naturaleza y tiempo sin teléfonos móviles ni luz azul (también de PC, TV, etc.), especialmente dos horas antes de acostarse.

Asegúrate también de seguir una dieta sana y saludable. La importancia de una alimentación sana es esencial para la salud y la prevención de la fragilidad de las personas cuidadoras.



Puede parecer mucho cambiar de una sola vez. Ejercicio entre horas, deporte fuera del trabajo, una dieta sana y dejar tu querido cigarrillo. Sin embargo, sabes que cada una de estas áreas es importante para mantener tu cuerpo sano.

Lo mejor es empezar con pequeños cambios en la rutina diaria. Empieza con un ejercicio de estiramientos durante la jornada laboral y un breve paseo por la noche. Con el tiempo, puedes cambiar cada vez más hábitos y conseguir gradualmente un estilo de vida saludable.

Este estilo de vida saludable te ayudará a trabajar más tiempo y de forma más sana, y te garantiza un mayor bienestar. Considera también que, una vez establecidos los hábitos saludables... ¡Ya no podrás prescindir de ellos! Basta con que seas capaz de activar el círculo virtuoso para que, poco a poco, se alimente por sí solo.

## 6.5 Resumen

Este capítulo ha arrojado luz sobre el tema de la fragilidad. Tanto lo que significa la fragilidad para las personas mayores y las que necesitan cuidados, como por qué tú, como cuidador/a, corres el riesgo de sufrir fragilidad. Has visto el aumento de los factores de estrés y también las cifras científicas al respecto.

Se explicó la importancia del autocuidado, el apoyo social y la atención plena, así como la importancia de la salud física como factor preventivo.

También podrás llevarte algunos ejercicios para el cuidado diario que fortalecerán tu cuerpo y habrás recibido algunos consejos para un estilo de vida saludable que te ayudarán a evitar la fragilidad.

# 7 La importancia de la resiliencia en los equipos del cuidado

## 7.1 Introducción

El tema de la resiliencia ya no es nuevo para ti. Ya has leído mucho sobre el tema de la resiliencia en los capítulos anteriores y sabes por qué es especialmente importante para ti en el sector del cuidado. Has estudiado los factores de riesgo y de protección y has analizado el tema de la fragilidad en relación con las personas a las que cuidas y contigo mismo/a.

Hasta ahora, siempre nos hemos centrado en ti como individuo, aunque seguro que ya has comprendido cómo la dimensión individual está vinculada a las relaciones y al entorno y se ve influida por ellos. En este capítulo, vamos a "ampliar la escala": no sólo nos fijaremos en ti como individuo, sino también en ti como parte de un contexto relacional y como nodo de una red: hablaremos de equipos. Al fin y al cabo, la resiliencia no sólo es relevante para los individuos, sino para los equipos de los cuidados en su conjunto.

En este capítulo, conocerás la importancia de la capacidad de recuperación en los equipos. Aprenderás por qué la claridad de funciones y objetivos desempeña un papel importante y, por último, analizaremos una fuente a menudo importante de problemas en los equipos: la comunicación. Conocerás diversas estrategias de comunicación que ayudan a que la colaboración sea más positiva y contribuyen así a reforzar la resiliencia de los equipos, y descubrirás por qué la comunicación es especialmente importante en los equipos multidisciplinares.

## 7.2 Reforzar la resiliencia de los equipos

Como responsable de RRHH, podrías responder al tema de la resiliencia de los equipos simplemente de la siguiente manera: "Se consigue un equipo resiliente si se contrata a muchas personas resilientes". ¿Verdad?

No es tan sencillo. En general, un equipo no es la suma de sus miembros, es algo más. Es como un organismo compuesto por diferentes entidades que trabajan en armonía y en estrecha interacción, formando un todo con sus propias características y competencias. Dicho esto, está claro que un equipo es resistente cuando sus miembros se complementan lo mejor posible. Y eso en los ámbitos de los conocimientos, las competencias, los valores y las estrategias de afrontamiento.



Un equipo resiliente se complementa en cuanto a conocimientos, habilidades, valores y estrategias de afrontamiento.

Los resultados de la investigación demuestran que es posible hacer que equipos enteros sean más resilientes. Antes de examinar los métodos que pueden utilizarse para que los equipos sean más resilientes, veremos por qué no basta con que los cuidadores/as individuales sean resilientes, sino por qué los equipos resilientes son una gran ventaja.

### ¿Cuáles son los beneficios de la resiliencia de los equipos?

Los equipos resilientes consiguen mantener su rendimiento y su bienestar incluso en situaciones difíciles. Dominan los retos, aunque haya que superarlos en condiciones difíciles. Los equipos resilientes también afrontan mejor los cambios o los contratiempos. Se adaptan rápidamente a las nuevas circunstancias sin perder su motivación ni su productividad.



Gracias a una dinámica de equipo positiva y a una comunicación eficaz, los equipos resilientes pueden resolver conflictos y situaciones estresantes de forma constructiva sin sufrir ningún daño. Consiguen adquirir nuevas habilidades como equipo para superar no sólo los retos actuales, sino también los futuros. Los equipos resilientes aprenden de sus experiencias y aprovechan los contratiempos como oportunidades para seguir desarrollándose. Gracias a su flexibilidad y a su fuerte sentido de comunidad, los equipos resilientes pueden crecer y desarrollarse continuamente, lo que les permite alcanzar un éxito sostenible.

El siguiente ejemplo ilustra cómo podría desarrollarse una situación difícil en un equipo resiliente o en un equipo no resiliente.



Una enfermedad infecciosa irrumpe repentinamente en el centro asistencial. Tanto el equipo del turno de día como el del turno de noche tienen que estar a la altura.

#### **El equipo de atención resistente**

El equipo de día reacciona inmediatamente. Anna, la jefa del equipo, convoca una reunión de emergencia. "Tenemos que mantenernos unidos y coordinarnos bien", dice .

- **Comunicación:** El equipo se reúne a diario para mantener breves reuniones, compartir información y debatir medidas de seguridad.
- **Apoyo:** Jonas asume las tareas de la agotada María. "Solo podemos hacerlo juntos", dice.
- **Flexibilidad:** Todos se adaptan rápidamente a los nuevos protocolos y están dispuestos a trabajar horas extraordinarias.
- **Estado de ánimo positivo:** A pesar de la tensión, el ánimo sigue siendo positivo. "Nuestros residentes nos necesitan ahora más que nunca", anima Anna al equipo.
- **Autocuidado:** Anna se asegura de que todo el mundo se tome descansos regulares y tenga acceso a tiempos saludables.

Gracias a su cooperación y apoyo, el equipo mantiene la enfermedad bajo control. Los residentes de la residencia se sienten seguros y el equipo crece unido.

### **El equipo de cuidados no resistente**

El equipo del turno de noche lo pasa peor. La comunicación es esporádica y el ambiente es tenso. Tom, el jefe de equipo, parece abrumado.

- **Comunicación:** Apenas hay reuniones y la información importante suele llegar demasiado tarde a los miembros del equipo.
- **Apoyo:** Cada uno se ocupa sólo de sus propias tareas. Lisa se siente sobrecargada de trabajo y recibe poca ayuda.
- **Rigidez:** Al equipo le cuesta adherirse a los nuevos protocolos. "¿Por qué tenemos que hacer esto también ahora?" es una frase habitual.
- **Pensamientos negativos:** Los miembros del equipo se sienten frustrados y abrumados.
- **Descuido del autocuidado:** A menudo se omiten las pausas y no hay apoyo para el bienestar emocional.

La enfermedad sigue propagándose. Los residentes están inquietos y ansiosos, y el personal está agotado y desmotivado. Algunos dicen que están enfermos o incluso dimiten.

Bueno, ¿en qué equipo preferirías trabajar? Sin duda, en el equipo diurno, donde hay un jefe de equipo que garantiza la comunicación y la estructura, un compañero que se asegura de que hagas pausas y comas sano entre horas y otro que vigila tu bienestar y te sustituye cuando llegas a tu límite. En un equipo así, seguro que estarías más dispuesto a sustituir o apoyar a tus compañeros que en un equipo nocturno.

### **La transición de la dimensión del ego a la dimensión más estructurada y dinámica del nosotros**

Los equipos resistentes son los que han construido un ecosistema. ¿Qué significa esto?

Hoy se sabe que los entornos caracterizados por el intercambio, la cooperación, el respeto y la amabilidad producen un verdadero "capital de energía positiva". Este capital puede utilizarse para alcanzar metas y objetivos comunes, así como para hacer frente a los retos más difíciles.

La expresión del potencial, el bienestar emocional, la capacidad de afrontar el estrés -en otras palabras, la propia resiliencia- dependen del capital social!

¿Cómo cultivar una perspectiva ecosistémica y el capital social? Al igual que en los jardines florecientes, hay ingredientes indispensables: claridad de funciones y objetivos, comunicación positiva, capacidad de delegar y pedir/recibir apoyo, respeto de los distintos puntos de vista, una base común

de valores y también... divertirse juntos. Repasaremos algunos de estos ingredientes en el párrafo siguiente.

### Resiliencia en equipos multidisciplinares

La resiliencia es un factor muy importante, sobre todo en los equipos multidisciplinares. Cuantas más profesiones diferentes trabajan juntas y más diferentes son las tareas y los puntos de vista, más susceptibles son los equipos a las diferencias de opinión y los conflictos. Los equipos multidisciplinares son a veces menos comprensivos entre sí que los equipos formados por personas con la misma educación/formación y que realizan las mismas actividades. Los equipos resistentes gestionan más fácilmente el reto de la colaboración multidisciplinar porque:

- Comunicarse mejor entre sí: Los equipos resilientes se comunican más abiertamente y reducen así los malentendidos
- Ser capaz de aceptar y desarrollar mejor diferentes perspectivas y así encontrar mejores soluciones.
- Permanecen más unidos que los equipos no resistentes. La cohesión hace que los equipos multidisciplinares sean más resistentes a los retos.



La resiliencia es especialmente importante en los equipos multidisciplinares.

Ahora ya sabe por qué la resiliencia es importante en los equipos y que los equipos resilientes afrontan las situaciones difíciles con más facilidad que los equipos no resilientes. Pero, ¿cómo consiguen los equipos ser resilientes? Como se ha descrito anteriormente, no basta con tener personas resilientes en los equipos.



## Valores comunes

Ningún rendimiento y ningún reto son posibles sin una motivación interna sólida: la motivación externa que proporcionan las recompensas o los salarios no es suficiente. La motivación interna se basa en una respuesta consciente y coherente a la pregunta: ¿cuál es nuestro porqué? Tener valores comunes, compartidos y expresados dentro de los equipos es fundamental para construir un capital social sólido. El consejo es, por tanto, que te tomes un momento junto con tu tema para reflexionar sobre tus valores.



Los valores son una dimensión ética y moral: Son los porqués de nuestro trabajo y nuestras acciones.

## Claridad de funciones

Empecemos por la claridad de funciones. La claridad de funciones significa que cada trabajador/a sabe exactamente qué tareas tiene que desempeñar y qué se espera de él o ella. Esta claridad ayuda a las personas a hacer bien su trabajo y a satisfacer a los demás. Si las funciones de un equipo están claramente asignadas, todo el mundo conoce sus áreas de responsabilidad y, por tanto, puede cumplirlas.

Para ser más concretos: en un equipo en el que todo el mundo es consciente de su papel -y, por tanto, de sus tareas y ámbitos de responsabilidad- hay menos desacuerdos y malentendidos. Para ilustrarlo, he aquí un ejemplo de un equipo en el que las funciones no están claramente definidas.



La residencia Care4Everyone ha contratado recientemente a varios cuidadores/as nuevos/as para hacer frente a la creciente demanda de atención y apoyo. Aunque el equipo es ahora más numeroso, hay caos e insatisfacción entre el personal debido a la falta de claridad sobre las funciones y la asignación de tareas.

La Sra. Becker, una nueva enfermera, no está segura de si es responsable del cuidado de la herida de la Sra. Meier porque ha recibido instrucciones contradictorias de sus dos superiores. La Sra. Schmidt le ha dicho que debe ocuparse de todas las tareas médicas, mientras que el Sr. Müller le ha aconsejado que delegue el cuidado de las heridas en la otra enfermera nueva. La Sra. Becker no está segura y pasa mucho tiempo preguntando qué hay que hacer, lo que provoca retrasos en los cuidados y confunde a los residentes.

El Sr. Schulz, que también es nuevo en el equipo, no ha recibido instrucciones claras sobre quién debe guiarle en sus primeras semanas. La Sra. Klein, una colega con experiencia, cree que ella es la responsable de su iniciación, pero el Sr. Weber, que también lleva mucho tiempo en el equipo, también tiene la impresión de que esta tarea le ha sido asignada. Ambos dan al Sr. Schulz instrucciones diferentes, por lo que se siente abrumado y desorientado.

Como persona cuidadora puedes imaginarte cómo podría acabar la situación de este ejemplo. Todos los miembros del equipo han hecho lo que han podido y, sin embargo, la buena atención a los/as residentes está en peligro.





La claridad de funciones significa que cada persona sabe cuáles son sus tareas, sus responsabilidades y lo que se espera de ella.

### Claridad de objetivos

¿Cuál es tu objetivo cuando atiendes a una persona? ¿Hacer que la persona vuelva a ser lo más ágil posible? ¿Permitirle participar en la vida social con la mayor "normalidad" posible? ¿Prescindir de ellos? ¿O activarla?

La claridad de objetivos es otro componente importante que hace que los equipos sean resilientes. Si todos los miembros del equipo van en la misma dirección y quieren alcanzar el mismo objetivo, esto tiene un efecto positivo en la resiliencia del equipo.

Si los miembros de un equipo trabajan con objetivos diferentes, podría ser como en el siguiente ejemplo.



Petra, una cuidadora con experiencia, se concentra en las necesidades médicas de los/as residentes y dedica menos tiempo a las actividades sociales. En cambio, Tom, un asistente de cuidados, cree que el apoyo emocional y la conversación son lo más importante, y de vez en cuando prefiere pasar un poco más de tiempo cotilleando con los/as residentes, lo que a menudo significa que no hay tiempo suficiente para hacer la cama o la higiene personal.

Petra acusa a Tom de ser perezoso, Tom acusa a Petra de no preocuparse por la gente. Tom y Petra no trabajan bien juntos por esta razón.

El objetivo debe ser siempre acordar objetivos asistenciales comunes dentro del equipo. En este ejemplo, podrían ser los siguientes:



En una reunión de equipo, el equipo dedica tiempo a analizar conjuntamente lo que significa una atención de calidad para cada uno de sus miembros. A continuación, discuten juntos lo que es importante para todos ellos como equipo. El equipo acuerda un objetivo común: "Garantizar la atención integral y el bienestar de los/as residentes". Este objetivo incluye tanto la atención médica como el apoyo emocional y las actividades de ocio. Cada día se reservan momentos específicos para la atención médica y las actividades de ocio. Todos los miembros del equipo tienen tareas claras y saben lo que se espera de ellos.

Petra y Tom trabajan ahora en equipo. Petra se ocupa de las necesidades médicas de los/as residentes, mientras que Tom se centra en organizar actividades sociales, pero ambos se apoyan mutuamente.

Este ejemplo no sólo muestra cómo se puede aportar claridad de objetivos a un equipo, sino también cómo la claridad de roles contribuye a la resiliencia de un equipo. Los papeles de Petra y Tom están claramente definidos, lo que conduce a un mayor entendimiento entre ambos.



Recuerda que los objetivos deben fijarse de forma SMART para poder alcanzarlos de la mejor manera posible.

- Específico
- Medible
- Atractivo
- Realista
- En función del tiempo

### Capacidad de delegar

El apoyo social es posible si las personas saben delegar. Delegar significa poder intercambiar tareas y responsabilidades, estimulando la confianza y la autoeficacia. Sin embargo, a muchas personas les resulta difícil delegar, debido a patrones mentales, miedos, inseguridades. A veces puede ser útil poner en blanco y negro los "planes de delegación": esto ayudará a que todos/as se sientan cómodos/as pidiendo y dando ayuda.

### Comunicación

La comunicación es un factor clave para que los equipos sean resilientes, por eso en esta unidad de contenido hay un capítulo entero dedicado a este tema. Lo encontrarás justo después de este capítulo si sigues leyendo.

### Capacidad para divertirse

¿Sabías que divertirse juntos/as es una forma de reforzar la resiliencia? Estamos acostumbrados/as a pensar que la diversión no es posible en el trabajo, pero hay muchos ejemplos que nos demuestran que los contextos en los que la diversión forma parte de la rutina diaria funcionan mejor. ¿Y sabes por qué? Porque la diversión potencia los centros de aprendizaje, la resolución de problemas, el pensamiento crítico y creativo, facilita la gestión emocional y, en general, nos hace sentir mejor. ¿Cómo se consigue? No hace falta ir a la feria de la diversión. Basta con tomar un café más ligero, salir a comer juntos/as de vez en cuando, hacer una pausa musical o decirse algo agradable.

## 7.3 La comunicación como factor clave de los equipos resistentes

La comunicación es uno de los factores más importantes para que un equipo funcione y sea resistente. Como ya te he dicho, los equipos multidisciplinares necesitan una comunicación especialmente buena. Pero, ¿por qué es tan importante la comunicación?



- **Diferentes perspectivas y conocimientos:** Cada miembro del equipo aporta sus conocimientos y perspectivas. Debido a las diferencias de formación y experiencia, las perspectivas de las personas son siempre diferentes. Una buena comunicación permite integrar estos conocimientos y desarrollar soluciones holísticas y, por tanto, mejores, a problemas difíciles.
- **Coordinación de la atención al paciente:** Los/as pacientes suelen recibir distintos tratamientos y terapias de diferentes especialistas. Una comunicación clara es muy importante para garantizar que las personas no reciban un tratamiento incorrecto, por ejemplo administrándoles una medicación que no está coordinada. Una comunicación clara garantiza que todos los aspectos del tratamiento estén coordinados y que no se pierda información.
- **Evitar malentendidos y errores:** Los malentendidos pueden producirse fácilmente en un equipo si la comunicación no es clara. Esto puede dar lugar a errores en la atención al paciente, como decisiones terapéuticas incorrectas.
- **Eficacia en la toma de decisiones:** A menudo hay que tomar decisiones rápidas y fundamentadas para responder a las necesidades cambiantes de las personas atendidas. Una buena comunicación permite compartir rápidamente la información pertinente y tomar decisiones conjuntamente.
- **Trabajo en equipo y colaboración:** Los equipos trabajan a menudo bajo una gran presión y necesitan poder confiar los unos en los otros. Una comunicación clara y abierta fomenta el espíritu de equipo y favorece la colaboración entre disciplinas.

En resumen, una comunicación buena y, sobre todo, eficaz en los equipos (multidisciplinares) permite una atención al paciente específica, rápida y coordinada, fomenta la seguridad del paciente y refuerza el trabajo en equipo. Por tanto, es muy importante para el éxito y la eficacia de estos equipos en el sector sanitario.



Una comunicación buena y eficaz es especialmente importante en los equipos multidisciplinares.

Existen muchas estrategias diferentes para mantener una buena comunicación en los equipos de cuidados. A continuación se enumeran y explican algunas de ellas.

### Reuniones periódicas del equipo:

Las reuniones periódicas del equipo, por ejemplo una vez al mes, ayudan a mejorar la comunicación dentro del equipo. En estas reuniones se pueden discutir los turnos de trabajo y las vacaciones. La información de actualidad, como la visita del consejero regional de sanidad a la residencia o similar, también puede comunicarse en una reunión de equipo. Además, una reunión en la que se ve a todos los compañeros/as a la vez para variar suele dar lugar a un intercambio sobre cosas que se descuidan en el trabajo del cuidado cotidiano. Esto refuerza la estructura del equipo.



Para muchos compañeros/as, la reunión mensual del equipo es el único momento en que pueden verse y hablar entre ellos/as. Reciben nueva información de la dirección y pueden contar sus experiencias. Los objetivos se discuten juntos y los éxitos se celebran conjuntamente. Al final de la reunión del equipo, se debatieron todas las cuestiones que habían surgido el mes anterior en relación con la situación del personal, los pacientes y los objetivos comunes.

### Canales de comunicación claramente definidos

Cuanto más claro sea el intercambio de información, menos malentendidos habrá.



En un hospital, los empleados/as no pueden tener grupos de WhatsApp entre ellos/as. El motivo es que la información actual siempre la comunica a todos el jefe de sala por correo electrónico circular y en los grupos de WhatsApp anteriores se comunicaban muchas medias verdades y rumores, lo que provocaba incoherencias en el equipo.

Como todos los empleados/as reciben siempre toda la información en un correo electrónico circular, hay muchos menos malentendidos y rumores.

### Protocolos en el sector del cuidado

Los protocolos del sector del cuidado que sin duda debes conocer y conservar, son también una forma de comunicación en equipo. Estos protocolos te proporcionan toda la información importante sobre el proceso de atención de un/a paciente, para que sepas si ya se ha administrado la medicación, si ya se ha cambiado al paciente de posición o si hay que volver a vendar la herida del paciente, o si esto ya se ha hecho.



María entra en la habitación de una paciente. La paciente le pide ayuda, diciendo que su dolor es tan intenso que María debería administrarle las pastillas. Un vistazo al protocolo de enfermería muestra a María que la paciente ya ha recibido la dosis más alta posible de medicación y se niega. Sin embargo, ella puede ayudar a la paciente a sobrellevar mejor su dolor dándole un poco de tiempo, persuadiéndola suavemente y distrayéndola.

### Traspasos normalizados

Los traspasos que recibes de tus compañeros/as o los que haces tú mismo/a también son una estrategia de comunicación. Cuanto más estandarizados estén, mejor garantizará que no se pierda ninguna información importante, que no se olvide nada importante y que los traspasos se lleven a cabo con la mayor eficacia posible y, por tanto, no cuesten tiempo innecesario a nadie.



Clara está cansada por el turno de noche. En el hospital, los traspasos no están estandarizados. Clara transmite toda la información de la noche a su compañero Matthias. Debido a la falta de sueño, se olvida de informar de que un paciente ha tenido signos vitales muy fluctuantes durante la noche. Esta falta de información hace que Matthias tenga dificultades en su turno. Matthias es incapaz de responder a las preguntas del médico sobre el deterioro del paciente.

Si en este equipo hubiera existido un protocolo de traspaso estandarizado, en el que hubiera que consultar e introducir toda la información relevante, como la medicación, las constantes vitales, las exploraciones previstas, las incidencias especiales, etc., Clara no habría podido olvidar las constantes vitales del paciente a pesar de estar cansada. El servicio de Matthias habría sido más fácil y la salud del paciente se habría salvaguardado mejor.

### Cultura de feedback

La buena comunicación dentro de un equipo también se caracteriza por una cultura de retroalimentación. Si un equipo es capaz de darse mutuamente retroalimentación constructiva de manera apreciativa, esto conduce a un mejor rendimiento general del equipo y a un buen trabajo en equipo. De este modo, puede confiar en recibir comentarios si hay margen de mejora en su propio trabajo o en la forma de trabajar juntos/as, y no tiene que temer los cotilleos a sus espaldas.



"María, aprecio mucho el cariño con el que cuidas a los pacientes. Sin embargo, cuando administras la medicación, es importante comprobar las instrucciones cuidadosamente para evitar errores. Quizás podrías utilizar la lista de comprobación en el futuro para asegurarte de que todo es correcto."



La retroalimentación constructiva es un tipo de retroalimentación que pretende promover un cambio positivo abordando tanto los puntos fuertes como las áreas susceptibles de mejora de una manera respetuosa y específica. Está diseñado para ayudar a mejorar el rendimiento y el comportamiento proporcionando recomendaciones claras y aplicables sin desanimar al destinatario.

### Discusión de casos

Las revisiones de casos son una buena oportunidad para hablar de pacientes concretos y de su historial médico y sanitario. En la discusión de un caso se discute toda la información relevante sobre el curso y los antecedentes. Especialmente en el caso de diagnósticos y enfermedades graves, estas discusiones de casos pueden servir para analizar y debatir conjuntamente. Esto fomenta el aprendizaje conjunto y la búsqueda de buenas soluciones.



Un equipo hospitalario se reúne para discutir el caso del paciente Müller, un anciano con problemas respiratorios crónicos. El jefe de enfermería anima a todos los implicados a describir sus observaciones de las dos últimas semanas. Una profesional describe que a menudo observa disnea por la noche y que la señora Müller tiene dificultades para tumbarse. Un colega ha observado que la paciente come menos y sospecha que tiene problemas para tragar. El fisioterapeuta de la paciente informa de que los ejercicios respiratorios de la paciente progresan poco. El médico responsable decide ajustar la posición y la dieta del paciente basándose en la descripción de éste y da instrucciones al fisioterapeuta para que intensifique los ejercicios respiratorios. El equipo vuelve a reunirse dentro de una semana para hablar de la evolución de la Sra. Müller.



Las estrategias de comunicación por sí solas no son una cura milagrosa. Independientemente de la estrategia de comunicación, todas tienen algo en común: requieren cooperación a la altura de los ojos, aprecio mutuo e interacción respetuosa.

Todas las prácticas sugeridas anteriormente son buenas y útiles. Pero falta una pieza clave: ¡no funcionan si se llevan a cabo con una comunicación no eficaz!

## 7.4 Aspectos básicos de una buena comunicación

Estamos acostumbrados a considerar la comunicación como algo espontáneo y natural. Y, de hecho, lo es: sin embargo, por desgracia, sobre todo cuando nos encontramos en situaciones difíciles y bajo estrés, puede ser útil tener habilidades para dirigir nuestra comunicación, gestionándola de la mejor manera posible para que lo que queremos transmitir llegue al destinatario sin malentendidos, distorsiones ni estrés emocional.

A continuación, exploraremos tres amplios marcos teórico-prácticos que pueden ser útiles para estructurar una buena comunicación.

### Aspectos básicos de una comunicación eficaz

La función de la comunicación es expresar una necesidad, pero a menudo el mensaje no llega. ¿Te ha pasado alguna vez que tienes una intención y luego empiezas a hablar y acabas diciendo otra cosa? ¿O

cuántas veces has acabado teniendo la impresión de que el mensaje original no ha llegado en absoluto? Esto ocurre porque metemos la pata: nuestra parte emocional crea confusión y genera emociones en el/la oyente. La carga de emociones crea desorden y así la comunicación se atasca.

Cuando necesites expresar algo de forma eficaz, puede resultarte útil aprender un método muy práctico para dirigir la expresión de tu necesidad y hacer que la comunicación sea ordenada, limpia y, por tanto, más eficaz. Este método consta de cuatro sencillos pasos que te recomendamos que tengas en cuenta: puede guiar tu comunicación siempre que necesites transmitir algo importante. Aquí tienes los cuatro pasos y su descripción:



Pongamos un ejemplo para que lo entiendas mejor. Helen cuida de un anciano, George. La situación empeora día a día y Helen siente que ya no puede hacer frente sola a la carga de trabajo. Necesita pedir ayuda y una solución a la familia de su cuidador.

**Primer paso: Los hechos.** Detente un segundo, respira hondo y analiza la situación, los hechos tal y como son, para tener claro cuál es el punto de partida.

En el caso de Helen, le resulta útil alinear los distintos problemas que van surgiendo en su trabajo del cuidado y las dificultades que encuentra. En esta fase es importante basarse en hechos, sin juicios ni interpretaciones. Volviendo al ejemplo, sería útil que Helen tuviera claro qué hechos quiere presentar:

La situación de George se ha vuelto muy compleja: ya no es autosuficiente en ninguna de las tareas cotidianas, necesita asistencia nocturna y, además, ahora necesita asistencia médica. Esto significa que ya no es posible dejar a George solo ni siquiera unos minutos..."

**Segundo paso: Sentimientos.** En cada acontecimiento o situación surgen sentimientos y emociones. Si no los expresamos con conciencia, coherencia y claridad, salen a la luz de forma disfuncional.

El segundo paso responde a la pregunta: ¿qué despiertan en mí los hechos observados? En el caso de Helen, pueden ser fatiga, cansancio, miedo a no poder hacer frente a la situación, rabia por no tener más tiempo libre. Es importante que Helen, tras exponer los hechos, explique sus consecuencias:

"... En consecuencia, estoy muy cansada y siento que ya no puedo más: No tengo tiempo para mí, a menudo esto me genera ansiedad y a veces rabia. No siento que tenga recursos para seguir con los míos y esto también me genera miedo..."

Es importante que los sentimientos se expresen con limpieza, sin acusaciones, quejas ni asumiendo el papel de víctima. ¿Recuerdas la parte del curso en la que hablamos de los 7 pilares de la resiliencia? Estos conceptos están relacionados... si no te acuerdas, vuelve a los módulos 5 y 6.

**Tercer paso Necesidades.** Los sentimientos y las emociones son importantes porque sugieren lo que necesitamos. Por eso es importante ser conscientes de lo que sentimos y expresar las emociones, sin negarlas ni juzgarlas. Es importante parar un momento y preguntarnos: ¿con qué necesidades están relacionadas las emociones que siento? En el caso de Helen, las necesidades podrían ser

- Para tener menos carga.
- Volver a tener tiempo para sí misma y un horario de trabajo bien definido y respetado.
- Pedir ayuda "...Creo, por tanto, que necesito ayuda: Me gustaría poder volver a tener un horario de trabajo que me permita tener tiempo libre para recargar energías..."

La expresión de las necesidades suele ser un punto crítico: tenemos tendencia a juzgar nuestras necesidades y, por tanto, a reprimirlas. Esto nos ocurre desde que somos bebés. ¿Cuántas veces le decimos a un niño que llora que es caprichoso y le decimos que pare? Casi nunca nos tomamos el tiempo de preguntarle con empatía "¿qué necesitas?". Así que cuando sentimos la necesidad de ayuda nuestra mente puede volver a esa experiencia, diciéndonos (en el subconsciente) que somos cobardes, egoístas o peleles... con el resultado de que reprimimos nuestras necesidades. El problema es que las necesidades reprimidas actúan como un volcán: hierven como la lava bajo la superficie y luego explotan.

**Cuarto paso: Peticiones.** Las necesidades deben transformarse en peticiones... ¡sin tener miedo a las peticiones! Si las necesidades permanecen inexpresadas e insatisfechas, nos sentiremos continuamente incomprendidos/as, insatisfechos/as, frustrados/as y las necesidades seguirán actuando igual que la lava del volcán... ¡tarde o temprano explotaremos!

Tenemos que ser conscientes de que este último paso es el único que puede (y a veces tiene que) revisarse con quienes nos rodean: aquí es donde residen los compromisos y el regateo con las necesidades de la otra persona.

Helen aquí tendrá que lidiar con la familia de George para ver:

- Si la familia puede prestarle una ayuda concreta (por ejemplo, cuidar de George al menos dos horas al día).
- Si pueden proporcionarle otra figura de apoyo puede ser para la noche.
- Si George puede tener cuidados de enfermería.

Ahora que ya tienes claros los pasos a seguir para una comunicación eficaz, intenta aplicar este método cada vez que tengas que comunicar algo importante. Para ello, puede que necesites fijar los 4 pasos descritos anteriormente en el marco de la comunicación positiva. Así que, ¡vamos a repasarlos!

## **Los fundamentos de la comunicación positiva**

Cuando tienes que comunicar algo, ya sean hechos, sentimientos o necesidades y peticiones, ¿cómo lo haces?



## La importancia de la resiliencia en los equipos del cuidado

Expresar cada una de ellas con un estilo agresivo no será lo ideal. Tampoco lo es si las comunicamos asumiendo el papel de víctimas....

Cuando nos enfrentamos a situaciones que nos ponen en una situación difícil, a menudo nos comunicamos instintivamente, con un patrón que a veces está fuera de control y que nos perjudica. En cambio, podríamos elegir el patrón que puede mejorar la calidad de nuestras relaciones. La forma en que nos comunicamos en el trabajo del cuidado, pero también como padres, cónyuges, hermanos/a, amigos/as o compañeros/as, es una elección y tiene un impacto directo en la calidad de las relaciones que nos rodean.

Entonces, ¿cuáles son los patrones de comunicación que podemos elegir para expresarnos de forma verdaderamente positiva? Para poder elegirlos, necesitamos entender cuáles son los patrones más comunes con los que podemos actuar y cuáles son sus efectos.



**Primer patrón: agresivo.** Es el que utilizamos cuando atacamos, cuando levantamos la voz, adoptando una actitud sentenciosa.

Pongamos un ejemplo: un colega critica un trabajo que Silvia ha realizado con gran esmero. Como se siente ofendida, amenazada, tratada injustamente, el instinto y la falta de control pueden llevar a Silvia a atacar. Exactamente igual que hacen los animales cuando alguien o algo les amenaza, Silvia analizará los hechos y comunicará sus sentimientos, necesidades y demandas con agresividad, atacando a su colega para poder decir finalmente "tengo razón".

Pero seamos claros: ¿es más importante para nosotros tener razón o preservar y tal vez fortalecer la relación con nuestra pareja? Recuerda siempre que tener razón no sirve para nada... ¡excepto para seguir siendo igual a uno mismo/a!

**Segundo patrón: victimista.** Es el patrón típico de quienes adoptan el papel de víctimas: lo exteriorizamos cuando nos sentimos muy vulnerables. Tendemos a encerrarnos en nosotros mismos/as para protegernos. El patrón victimista es un patrón de crítica hacia nosotros mismos/as y de inseguridad que nos lleva a buscar lo que nos pasa. Cuando adoptamos este patrón, es porque hay una voz en nuestro interior que nos dice: "todo es culpa mía, soy un desastre". Según este patrón, Silvia, al escuchar las críticas de su colega, empezaría a sentirse culpable, a decirse a sí misma que realmente lo ha hecho todo mal y a cuestionar sus capacidades: su sentido de la autoeficacia y la confianza en sí misma se ven afectados.

**Tercer patrón: reflexivo.** Este es el patrón de las personas reflexivas, que son conscientes de sí mismas y son capaces de analizar las situaciones con lucidez. Adoptar este patrón significa a menudo tomarse un respiro, unos momentos de reflexión para evitar reaccionar inmediatamente. La capacidad de tomarse tiempo es una competencia clave en la comunicación: es necesaria para poder analizar los hechos, observar lo que ocurre dentro y fuera de nosotros/as y evaluar cuál es la mejor estrategia para comunicarnos. En este caso, Silvia, después de escuchar las críticas de su colega, se tomaría un tiempo antes de responder, intentaría tomarse un momento de calma para analizar la situación y hacer valoraciones sobre cuál puede ser la mejor estrategia para comunicar su decepción a su colega.

**Cuarto patrón: asertivo.** Este patrón es típico de quien ha desarrollado una buena asertividad, es decir, la capacidad de saber comunicar sus necesidades y hacerlas valer, quizá mediante la negociación. Quien está dotado del patrón asertivo tiene una buena conciencia de las necesidades y la capacidad de pedir. En esta dimensión, podemos actuar como un detective para intentar comprender dónde se originan nuestro malestar y nuestras frustraciones y buscar una solución gestionando bien las emociones. Silvia, si fuera asertiva, podría comunicar a su colega su necesidad de reconocimiento y el deseo de poner en marcha una confrontación serena para analizar no sólo los errores y las responsabilidades, sino también las soluciones y las posibilidades de mejora. Este patrón tiene mucho que ver con la resolución de problemas y el enfoque orientado a la solución: puedes repasar estas partes en los párrafos correspondientes.

**Quinto patrón: empático.** Es el patrón que nos permite ver las cosas desde una perspectiva más amplia: es fundamental ser conscientes de nuestras propias necesidades, pero también es importante estar atentos/as a las necesidades de la otra persona. Es el enfoque empático y cariñoso que nos hace las preguntas: ¿qué siente la otra persona, qué le pasa por dentro, qué necesita? Nos ponemos en el lugar de la otra persona, intentamos comprenderla y vemos todo con una perspectiva más amplia. Nos volvemos comprensivos/as y aceptamos la diversidad en plena conexión con la otra persona, pase lo que pase, aunque no estemos de acuerdo y aunque la confrontación acabe tomando dos caminos diferentes. Está claro que este es el patrón más difícil de poner en práctica: pero es el que debemos entrenar en el trabajo del cuidado porque nos ayuda a nosotros/as y a los/as demás a sentirnos mejor.

En realidad, todos/as podemos manifestar todos estos comportamientos a lo largo de un día, dependiendo de las circunstancias en las que nos encontremos. Algunas personas pueden tener mayor tendencia a un patrón: esto puede depender de muchos factores: educación, personalidad, condicionamiento conductual, circunstancias vitales, elementos situacionales, factores de estrés, etc.

Pero si las conocemos y tratamos de entender a cuáles somos más propensos/as, podremos tener un control más consciente sobre nuestro comportamiento comunicativo, orientando la comunicación no sólo hacia la eficacia, sino también hacia la positividad.

Este marco proviene de los estudios de Louise Evans, una conocida coach transformacional y formadora conductual. Si quieres saber más, puedes ver este bonito vídeo en inglés: <https://www.youtube.com/watch?v=NHduBeFdyns>

### Los 4 lenguajes de la empatía

¿Ha dicho alguna vez, tras una discusión con alguien, "no nos entendemos, hablamos dos idiomas diferentes"?

Ahora nos hemos dado cuenta de lo importante que es intentar adoptar un patrón de comunicación empático: en el trabajo del cuidado, se trata de un nudo fundamental de las relaciones. Sin embargo, a veces, aunque nos esforcemos al máximo, parece que no conseguimos que quienes nos rodean sientan nuestra comprensión y empatía.

Esto suele ocurrir porque no todo el mundo comunica e interpreta la empatía de la misma manera. De hecho, existen cuatro lenguajes diferentes con los que las personas prefieren expresar sentimientos de cercanía y afecto: cada persona utiliza su propio lenguaje para expresar y recibir cariño.

Cada uno de nosotros posee uno o varios de estos lenguajes, con aptitudes específicas. A menudo, un individuo tiene una "lengua materna" preferida de empatía y le cuesta entender las que no le pertenecen.

¿Qué son estas 4 lenguas?



Repasémoslos con un ejemplo.

Brenda trabaja todos los días con Leo, un enfermero muy competente que atraviesa un momento difícil: a menudo está muy cansado, estresado y a veces incluso parece estar en estado depresivo.

Brenda también ha entrenado su resiliencia intentando conocer métodos de comunicación eficaces y positivos, y hace todo lo posible por transmitir su afecto y empatía a Leo. ¿Cómo lo consigue? Utilizando diferentes lenguajes:

- Contacto físico: las personas que hablan este lenguaje comunican empatía mediante apretones de manos, abrazos, caricias, masajes o cualquier gesto de cercanía física.
- Acto de servicio: las personas que hablan este lenguaje creen que el acto de empatía más importante es ayudar a la otra persona. Se trata de una dinámica típica entre colegas. Las personas que hablan esta lengua ofrecen su ayuda, asumen tareas prácticas y a menudo ofrecen su cooperación concreta.
- Tiempo de calidad: las personas que hablan este idioma necesitan momentos específicos dedicados a la relación. Sienten la necesidad de estar juntas, a menudo sin otras personas alrededor: tomar el té y charlar, dar un paseo, escuchar música juntas y, en general, compartir momentos.
- Palabras de reconocimiento: para las personas que hablan esta lengua, las palabras son más elocuentes que los hechos. Expresiones de gratitud, cumplidos, frases de incitación, comentarios positivos son lo que hace que los hablantes de esta lengua se sientan comprendidos/as y queridos/as.

Si Brenda se comunica, por ejemplo, con lenguaje físico, pero Leo es sensible al lenguaje de las palabras de reconocimiento, la empatía y el afecto no le llegarán; es más, puede percibir el contacto físico de Brenda como molesto e intrusivo. Si, por el contrario, Leo y Brenda hablan el mismo lenguaje, las caricias y los abrazos serán una fuente de bienestar y una sensación de comprensión mutua para ambos. Por eso es importante entrenar la capacidad de descodificar el lenguaje del otro para sintonizar. Parece difícil pero, en realidad, es sencillo. Basta con ser curioso/a y observar: la forma en que los demás intentan mostrar su atención nos revela cuál es su lenguaje. Igual que ocurre con una lengua extranjera, que se aprende precisamente a través de la escucha y la confrontación. Así, Leo, cuyo lenguaje predominante son las palabras de reconocimiento, se inclinará por señalar a Brenda lo bien que hace su trabajo, felicitarla y, a menudo, hacerle comentarios de agradecimiento. Si Brenda le observa y toma conciencia de ello, se dará cuenta de que la mejor forma de atender a Leo será utilizar el mismo lenguaje que él.

Ahora que has adquirido algunos conocimientos y habilidades más para comunicarte de forma positiva y eficaz, lo único que tienes que hacer es entrenarte. Verás cómo mejoran tus relaciones y se beneficia tu capacidad de recuperación.

## 7.5 Resumen

En este capítulo has leído lo importante que es la resiliencia no sólo para los individuos, sino también para equipos enteros. Ha aprendido que no basta con que los individuos resilientes formen parte de un equipo, porque eso no significa que el equipo también sea resiliente.

Estás familiarizado/a con los conceptos de claridad de funciones y objetivos y sabes por qué es muy importante para los equipos que todos sus miembros conozcan su función y que los equipos necesitan objetivos comunes para trabajar bien y de forma satisfactoria.

Al final del capítulo se presentan estrategias de comunicación que pueden mejorar la comunicación en los equipos. Esto es especialmente importante en los equipos multidisciplinares para trabajar bien juntos.

En el siguiente capítulo, encontrarás ejercicios específicos para reforzar tu capacidad de resistencia y autocuidado.

# 8 Ejercicios para reforzar la resiliencia y el autocuidado

## 8.1 Introducción

Ya has aprendido mucho sobre resiliencia y autocuidado. Sabes lo que significan ambos términos y por qué es importante ser resiliente y cuidarse. En el sector de los cuidados en particular, la resiliencia y el autocuidado son dos habilidades muy importantes que te ayudarán a desempeñar tu trabajo de forma duradera y saludable. En el capítulo anterior también aprendiste por qué la resiliencia no es sólo una cuestión individual, sino que también es relevante para equipos enteros.

Sin embargo, no siempre es fácil trabajar la resiliencia y practicar el autocuidado. Lo sabemos. Por eso, en este capítulo te proponemos algunos ejercicios que te ayudarán a reforzar tu resiliencia y tu autocuidado.



Leer y comprender los ejercicios es un buen comienzo. Sin embargo, para fortalecer realmente tu resiliencia y tu autocuidado, es muy importante que pruebes realmente los ejercicios y te los tomes en serio.

Si no te gusta un ejercicio, pruébalo más de una vez. A veces se tarda un poco en reconocer los beneficios de un ejercicio. No te rindas demasiado rápido.

Hemos preparado los siguientes ejercicios para ti:

- El diario del optimismo
- La importancia de los objetivos diarios
- Aprender a aceptar
- Meditación de atención plena
- Actuar en lugar de esperar
- Abandonar los malos hábitos

## 8.2 El diario del optimismo

Escribir en tu diario te trae recuerdos polvorientos: ¿escribir todo lo ocurrido con la frase inicial "Querido diario..."? Comprensible si eso no es algo que te produzca alegría.

Pero los diarios de optimismo están experimentando actualmente un gran revuelo. Están en boca de todos, pueden verse en numerosas redes sociales y por una buena razón: ¡funcionan!



### ¿Qué es un diario de optimismo?

En general, poner por escrito en un diario los sentimientos, emociones y experiencias del día puede hacer que te sientas mejor. Por eso la práctica del diario (la anotación sistemática de pensamientos, emociones y hábitos) también se utiliza en terapias psicológicas.

Por ello, el diario del optimismo puede ser, con razón, una buena herramienta para fomentar los sentimientos positivos. En un diario de este tipo, se anota cada día lo que ha ido bien, lo que ha sido positivo y lo que se agradece.

Es importante que no veas nada "extra" positivo, sino que pienses en ello hasta que se te ocurran cosas realmente buenas y las anotes. También pueden ser pequeñas cosas, como la amabilidad del conductor del autobús. Lo importante es que la situación haya sido positiva para ti.

Pensar en cosas positivas y escribirlas ayuda a centrarse en lo bueno y positivo y no pensar sólo en cosas negativas. Nuestro cerebro no está acostumbrado a retener acontecimientos positivos. Tiende a centrarse en los peligros, los malos acontecimientos y las malas noticias. Todos/as habréis experimentado que es más fácil que nos afecten las malas noticias que las buenas. Nuestro cerebro se comporta así debido al "sesgo de negatividad", que ha servido para protegernos y sobrevivir como especie desde que estamos en la Tierra. El problema es que, aunque ya no seamos hombres primitivos que tienen que defenderse del león, el sesgo de negatividad (por desgracia) sigue activo. El diario del optimismo sirve precisamente para entrenar nuestro cerebro a centrarse en lo positivo.

Si llevas este diario de optimismo durante un periodo de tiempo prolongado, te darás cuenta de que cada vez te fijas más en las pequeñas cosas. Más adelante, te darás cuenta de esas pequeñas cosas no sólo cuando escribas en el diario, sino en ese mismo momento. Tal vez entonces sientas conscientemente el viento de cola cuando vas en bici y te sientas feliz por ello en ese momento.



04 de diciembre de 2023:

- Me alegro de haber recuperado la salud y de haber curado completamente mi resfriado.
- Mi colega Ana me invitó a un vino caliente, lo que me hizo sentir apreciada. Estoy deseando pasar la tarde juntos el fin de semana.
- Esta mañana, un amable caballero del supermercado me ha dejado pasar por caja y me ha dedicado una sonrisa amistosa. Gracias a su amable gesto, no he llegado tarde al trabajo.
- Mi madre, que necesita cuidados, ha tenido hoy un raro momento de lucidez y me ha dado las gracias por todo lo que hago por ella. Me ha dicho que me quiere. Se me llenaron los ojos de lágrimas.

### 8.3 La importancia de los objetivos diarios



"Sólo quien conoce su destino encontrará el camino". (Laotse)

¿Tiene objetivos? ¿Hacia dónde te diriges en la vida? En los capítulos "Los 7 pilares de la resiliencia" y "Los 7 pilares de la resiliencia en la práctica" ya hemos explicado por qué es importante planificar el futuro. Así que ya sabes que es bueno planificar activamente tu futuro y marcarte objetivos. Sin embargo, los pilares de la resiliencia se referían más a los objetivos a largo plazo, al futuro.

Este capítulo se centra en los objetivos pequeños. Los que se quieren, se deben y se pueden conseguir en un día: los llamados objetivos diarios. Márcale objetivos diarios: así conseguirás una mayor satisfacción.

Pero, ¿cómo se supone que funciona eso? ¿No son los objetivos diarios más tareas pendientes de una lista ya de por sí larga? No, de hecho, casi podría decirse que es exactamente lo contrario. Márcale objetivos diarios en lugar de trabajar con una lista de tareas pendientes. La diferencia radica en la posibilidad de alcanzarlos. Los objetivos diarios son más fáciles de alcanzar que el final de la lista de tareas pendientes. ¿Has terminado alguna vez tus tareas pendientes? No, ¿y tú?



Los objetivos diarios son objetivos que puede alcanzar en un día.

Pero, ¿por qué es bueno marcarse objetivos diarios? Hay varias razones para ello. La primera razón es que te ayuda a aprender a calcular mejor tu tiempo disponible. Por ejemplo, si te fijas el objetivo de leer 50 páginas de tu libro actual, hacer ejercicio durante una hora y preparar las comidas de los próximos tres días, antes incluso de haber terminado de escribir tu lista de objetivos diarios, es probable que te quedes perplejo y pienses: "Un momento, hoy no puedo hacer todo eso". Este pensamiento es importante porque significa que te fijas objetivos más realistas y, por lo tanto, es más probable que los alcances. Esta estimación del tiempo es más fácil de hacer para un día que para todo un mes, por ejemplo.

Otra razón a favor de fijarse objetivos diarios es que cada noche tienes una buena sensación cuando has logrado tus objetivos. Te vas a la cama satisfecho/a y orgulloso/a de ti mismo/a. En cambio, con

los grandes objetivos, suele parecer que no has conseguido nada y te vas a la cama decepcionado contigo mismo/a. Como puedes ver, el tamaño de tus objetivos cambia mucho.

Además de estas dos razones, hay otra por la que es importante fijarse objetivos diarios: se aprende a decir "no" mejor. El siguiente ejemplo muestra exactamente cómo podría ser esto:



Te has marcado tres objetivos para hoy:

- Dar un paseo durante la pausa para comer.
- Cocina fresco para tu familia por la noche.
- Haz una breve meditación antes de acostarte, ya que esto siempre ayuda a dormir mejor.

Estás decidido/a a alcanzar tus objetivos. Por la mañana, llega un compañero y te pregunta si te gustaría ir a comer con él durante la pausa del almuerzo. Luchas contigo mismo/a: después de todo, te apetecería de alguna manera, pero sabes que te sentirás mejor si has ido a dar un paseo. Te niegas y le preguntas a tu colega si podéis dejar la comida para mañana. Él acepta. Das un paseo durante la pausa para comer y has conseguido tu primer objetivo del día.

Por supuesto, esto no significa que no debas tener grandes objetivos a largo plazo. Son igual de importantes. Pero los pequeños objetivos diarios, fáciles de alcanzar, te ayudarán a lograr más satisfacción y buenas sensaciones y, por tanto, también te ayudarán a conseguir tus grandes objetivos.



A diferencia del final de una lista de tareas, los objetivos diarios son realmente alcanzables. Te ayudan a calcular mejor el tiempo necesario, te facilitan decir "no" y te producen buenas sensaciones cuando has alcanzado tus objetivos.

Para planificar bien los objetivos diarios, es importante saber establecer prioridades. Una herramienta útil, sencilla y concreta para hacerlo es el diagrama de Eisenhower.

El Principio de Eisenhower, también conocido como Matriz de Eisenhower o Matriz Urgente-Importante, es una herramienta de gestión del tiempo atribuida al presidente Dwight D. Eisenhower. Ayuda a priorizar las tareas clasificándolas en función de su urgencia e importancia. La matriz consta de cuatro cuadrantes:

- **Urgentes e importantes:** tareas que requieren atención inmediata y tienen consecuencias significativas. Deben abordarse en primer lugar.
- **Importantes pero no urgentes:** Tareas que son cruciales para los objetivos a largo plazo pero que no requieren una acción inmediata. Deberían programarse para más adelante.
- **Urgentes pero no importantes:** tareas que requieren atención inmediata pero no son críticas para los objetivos a largo plazo. Deben delegarse si es posible.
- **No urgentes y no importantes:** Tareas que tienen poca repercusión en sus objetivos y no requieren una acción inmediata. Hay que minimizarlas o eliminarlas.

Este principio anima a centrarse en las tareas importantes para mejorar la productividad y alcanzar objetivos a largo plazo, evitando al mismo tiempo la trampa de reaccionar constantemente ante tareas urgentes pero menos importantes.





## 8.4 Aceptación del aprendizaje

También estarás familiarizado/a con el tema de la aceptación por los capítulos "Los siete pilares de la resiliencia" y "Los siete pilares de la resiliencia en la práctica". En cada uno de estos capítulos se dedica un pilar a este tema.

Así que ya sabes que es importante saber aceptar ciertas circunstancias de la vida en lugar de enfadarse por ellas. A continuación, volveremos a profundizar en este tema y ofreceremos otra perspectiva al respecto.

Probablemente estés familiarizado/a con la situación que se produce cuando abre un sitio web en Internet y se abre un cuadro que bloquea toda la vista. Tienes una opción: aceptar las cookies y continuar, o rechazarlas y abandonar el sitio. En la vida, a menudo te enfrentas a la misma decisión. Tú decides cómo actuar.



Lo decisivo no es la circunstancia en sí, sino cómo la afrontas.

Para concretar un poco más lo que esto puede significar, lea el siguiente ejemplo.



Te piden que acudas a una reunión con tu superior jerárquico. Te informa de que la residencia en la que has trabajado durante años va a cerrar y que, lamentablemente, tendrás que ser despedido/a por este motivo.

Surgen en ti muchos sentimientos: ira, tristeza, decepción, rabia, impotencia y y..... Por supuesto, estos sentimientos están justificados.

Al cabo de unos días, sin embargo, tienes que elegir: puedes seguir dándole vueltas a tus sentimientos, maldecir tu trabajo y a tu jefe, compadecerte de ti mismo/a y lamentarte. O puedes decidir aceptar la situación. Esta aceptación te ayuda a mirar hacia delante. Te lleva a pensar: "Vale, así son las cosas ahora". "¿Y ahora qué hago?". Este pensamiento te lleva a mirar hacia delante y hacer nuevos planes, escribir solicitudes de empleo y, en última instancia, encontrar un nuevo trabajo.

Por supuesto, no siempre es tan fácil aceptar los acontecimientos o las circunstancias negativas. No es en absoluto "así como así". Sin embargo, aceptar una circunstancia es la única manera de recuperar tu capacidad de actuar. Sólo cuando la aceptas vuelves a tener las riendas en tus manos y puedes moldear activamente tu vida. Y esto es especialmente importante en un campo tan exigente como los cuidados.

Una herramienta que puede utilizarse para la reflexión personal y el crecimiento en términos de autoaceptación es el análisis DAFO.

Al evaluar tus puntos fuertes, tus puntos débiles, tus oportunidades y tus amenazas, puedes profundizar en tus experiencias y utilizar este conocimiento para fomentar la autoaceptación y la resiliencia.



El análisis DAFO es un método de planificación estratégica que te ayuda a evaluar distintos aspectos de una situación o experiencia. Al desglosar un acontecimiento en cuatro categorías, puedes comprender mejor su impacto en ti y cómo puedes utilizarlo en tu beneficio:

- **Fortalezas:** Atributos y recursos positivos que posees.
- **Puntos débiles:** Áreas en las que tienes dificultades o te faltan recursos.
- **Oportunidades:** Factores externos que puedes aprovechar en tu beneficio.
- **Amenazas:** Desafíos externos que podrían causar problemas.

A continuación te explicamos cómo puedes aplicar el análisis DAFO para razonar sobre las oportunidades y los recursos de un acontecimiento importante en tu vida:

Cuando ocurre algo importante en tu vida, utilizar el análisis DAFO puede ayudarte a darle sentido, identificar oportunidades de crecimiento y desarrollar la autoaceptación. Aquí tienes una guía paso a paso:

### **Puntos fuertes:**

- Identifica las fortalezas personales: Reflexiona sobre cómo tus habilidades, talentos y rasgos positivos te ayudaron a manejar el evento.
- Preguntas ¿Qué hice bien en esta situación? ¿En qué cualidades personales me basé?

### **Debilidades:**

- Reconoce las áreas de mejora: Reconoce cualquier debilidad o limitación que haya afectado a tu respuesta al suceso.
- Preguntas ¿Qué podría haber hecho mejor? ¿En qué me he sentido poco preparado o con carencias?

### **Oportunidades:**

- Descubre oportunidades de crecimiento: Busca formas en que el acontecimiento pueda conducir al desarrollo personal o a nuevas posibilidades.

- Preguntas ¿Qué puedo aprender de esta experiencia? ¿Cómo puede este acontecimiento abrirme nuevas puertas?

### Amenazas:

- Evalúa los desafíos externos: Identifica cualquier factor externo que haya supuesto un reto o una amenaza durante el acontecimiento.
- Preguntas ¿A qué obstáculos me he enfrentado? ¿Cómo puedo prepararme para amenazas similares en el futuro?

Al aplicar el análisis DAFO a un acontecimiento personal, no sólo se obtienen valiosas perspectivas sobre las propias respuestas y capacidades, sino que también se refuerza la autoaceptación al reconocer todos los aspectos de uno mismo. Este enfoque holístico te ayuda a crecer a partir de tus experiencias, haciéndote más resistente y consciente de ti mismo.

## 8.5 Meditación de atención plena

Este titular puede hacer que algunos pongan los ojos en blanco. Al fin y al cabo, se oyen las palabras "mindfulness" o "meditación" en uno de cada dos vídeos de Instagram. Aquí, las dos palabras están incluso vinculadas. ¿Qué es la meditación mindfulness y cuáles son sus beneficios? De ello hablaremos en las próximas líneas. Por favor, no dejes de seguir leyendo, aunque formes parte del grupo que puso los ojos en blanco. Merece la pena.

La meditación de atención plena es la forma de meditación que tiene. Diversos estudios han demostrado los siguientes efectos:

- La meditación de atención plena alivia el estrés y la inflamación del cuerpo causada por el estrés.
- La meditación de atención plena puede reducir los sentimientos de ansiedad y el malestar resultante.
- La meditación de atención plena puede prolongar la capacidad de atención.
- La meditación de atención plena puede aliviar el dolor.
- La meditación consciente permite conciliar el sueño más rápidamente y con mayor calidad.

¿Y bien? ¿Te interesa? Siga leyendo.



La atención plena te ayuda a concentrarte en un objeto de tu elección. Suele ser la propia respiración. Esta concentración te ayuda a distanciarte de tus propios pensamientos. El objetivo es observar los propios pensamientos como "desde fuera", sin finalizarlos ni juzgarlos.

En la vida cotidiana, a menudo nos perdemos en nuestros pensamientos. Planificamos el próximo viaje de fin de semana, pensamos en la reunión de padres y profesores en el colegio de nuestro hijo/a, consideramos por qué nuestra pareja estaba de un humor tan extraño por la mañana, lo estresante que será el verano cuando muchos compañeros/as estén de vacaciones y la escasez de personal se haga aún más presente, etc. Seguro que esto te resulta familiar y podrías nombrar inmediatamente cinco ejemplos propios. El mindfulness trata de permitir los pensamientos y sentimientos que tienes, pero sin perderte en ellos.



Imagina tus pensamientos como nubes en el cielo. Flotan en el aire por encima de ti y se acercan o se alejan. La meditación de atención plena trata de dejar que las nubes de pensamientos pasen de largo durante un breve espacio de tiempo. Aunque veas los pensamientos (nubes), los envías a tu mente sin responder a ellos.

Hasta aquí, todo bien. Ahora puedes imaginarte a grandes rasgos lo que la meditación mindfulness puede y quiere conseguir. A continuación encontrarás un ejemplo que te muestra cómo puede funcionar la meditación mindfulness.



- Busca una postura relajante. Por ejemplo, puedes sentarte en una silla con la columna recta o tumbarte boca arriba con las extremidades estiradas en el suelo. Si lo deseas, puedes cerrar los ojos.
- Observa tu respiración. Pero no influyas en ella. Siente cómo el aire fluye por la nariz y la garganta hasta el pecho, cómo el pecho sube y luego vuelve a bajar y cómo el aire vuelve a salir del cuerpo por la nariz. Para que te resulte más fácil permanecer con la respiración en la mente, también puedes contar las respiraciones. Al principio, intenta concentrarte únicamente en la respiración durante diez respiraciones. Si tu mente se distrae, vuelve a empezar desde el principio sin juzgarte.
- Practica la atención plena. El quid de la meditación de atención plena es precisamente el momento en el que te das cuenta de que tus pensamientos se han desviado. ¿Cómo reaccionas ante ti mismo? ¿Te enfadas? ¿Te regañas? ¿Te sientes decepcionado? El arte de la atención plena consiste en volver una y otra vez y centrarse únicamente en la respiración, manteniendo la calma y sin juzgarse.
- Conclusión. Después de unos 5 minutos (puedes poner un despertador), vuelve lentamente a tu rutina diaria. Empieza a mover los dedos de las manos y de los pies, abre los ojos. Siéntete a ti mismo/a: ¿Cómo te sientes? ¿Cómo se siente tu cuerpo? Lleve esta sensación contigo a tu vida cotidiana. Intenta ampliar gradualmente la duración de la meditación de atención plena.

## 8.6 Actuar en lugar de esperar

¿Y bien? ¿A qué esperas? ¿A los llamados "tiempos mejores"? ¿A un mejor estado de salud? ¿A que se jubile por fin tu compañero de trabajo poco querido y tengas un poco de paz y tranquilidad? A menudo tendemos a querer "sentarnos" ante ciertos problemas. Al fin y al cabo, algunas cosas se resuelven solas con el tiempo. No en vano, "Todo volverá a ir bien cuando te cases" sigue siendo una de las frases reconfortantes favoritas.

Por supuesto, es cierto que algunos problemas se resuelven solos con el tiempo. Si un colega poco querido se jubila, el problema de comunicación que existe con él habrá terminado cuando se haya jubilado. Entonces, ¿por qué deberíamos, como dice el titular, "actuar en lugar de esperar"?

La respuesta es muy sencilla: ¡por el tiempo que hay entre medias! Este tiempo puede acortarse considerablemente si tomas medidas.

Al igual que con el "aprendizaje de la aceptación", también puedes tomar una decisión activa cuando se trata de "actuar en lugar de esperar". En este caso, la decisión de actuar en lugar de esperar a que el problema se resuelva solo o a que otro lo resuelva por ti. Al decidir actuar, te vuelves activo/a y capaz de actuar.



Sigamos con el ejemplo del colega poco querido. Supongamos que este colega se agarra a todos los días de ventanilla, es siempre el primero en firmar la lista de vacaciones y no está dispuesto a hablar de este tema. ¿Intercambiar espontáneamente los turnos? Imposible con este colega. Es una pena que este colega sea con el que tienes que trabajar más estrechamente, ya que trabajáis en la misma sala.

Tienes dos opciones:

Esperas a que tu colega se jubile. Al fin y al cabo, son solo dos años más, podrás aguantarte.

Decides actuar en lugar de esperar a ver qué pasa. Buscas un diálogo con tu colega y le exiges que no vuelva a ignorarte cuando planees tus vacaciones. Como esto no sirve de nada, entablas un diálogo con tu superior inmediato. Ella no era consciente del problema y cambia su planteamiento sobre la aprobación de las vacaciones. A partir de ahora, las decisiones ya no se tomarán en función del momento de la solicitud de vacaciones, sino que se asegurará de que los días de ventana y los periodos vacacionales populares se asignen de forma equitativa.

Con la opción 1, el problema se resuelve en dos años. Estos dos años son agotadores para ti. A menudo estás molesto y no tienes los días libres que te gustaría. Con la opción 2, el problema se resuelve en dos conversaciones. Siendo proactivo, dejará de estar molesto en los dos años que faltan hasta su jubilación y tendrá las vacaciones bastante repartidas.

Como puede ver: Pasar a la acción puede hacer que los problemas se resuelvan más rápidamente. Si aplicas este enfoque a varias áreas de tu vida, puedes conseguir una mejora notable.

Aunque con tus acciones no consigas acortar el tiempo necesario para resolver el problema, te sentirás mejor. Has intentado encontrar una solución y no ha funcionado. Aquí es donde empieza de nuevo la decisión. ¿Actuar o esperar?



No lo dudes. Actúa. Actúa en lugar de esperar.

Aquí tienes un breve ejercicio que puedes probar por tu cuenta para entrenarte a actuar de forma proactiva:

### Paso 1: Identificar oportunidades

- Rutina diaria: Enumera cinco situaciones habituales de tu rutina diaria en las que tiendes a esperar o a reaccionar de forma pasiva. Algunos ejemplos podrían ser:
  - Esperando a que alguien responda a un correo electrónico.
  - Esperando a que se despeje el tráfico antes de salir para el trabajo.
  - Esperar a que un compañero te recuerde una reunión.
  - Esperar a que un problema se agrave para abordarlo.
- Acciones potenciales: Para cada situación, piensa en una acción proactiva que podrías llevar a cabo. Ejemplos:

## Ejercicios para reforzar la resiliencia y el autocuidado

- Enviar un correo electrónico de seguimiento si no has recibido respuesta en un plazo determinado.
- Salir unos minutos antes para evitar el tráfico.
- Establecer recordatorios personales para las reuniones.
- Abordar los problemas menores antes de que se conviertan en problemas mayores.

### Paso 2: Aplicar y registrar

- Actúa de forma proactiva: A lo largo de una semana, elige conscientemente actuar de forma proactiva en las situaciones que has identificado. Lleva a cabo las acciones que te han sugerido.
  - Registra tus acciones en un diario: Lleva un diario para anotar: La situación, la acción proactiva que realizaste, el resultado inmediato o la reacción de tu acción, cómo te sentiste después de actuar.

### Paso 3: Reflexionar y ajustar

- Revisión semanal: Al final de la semana, revisa las anotaciones de tu diario. Reflexiona sobre:
  - Cómo influyó la actuación proactiva en los resultados de las situaciones.
  - Cualquier mejora en sus niveles de estrés o sensación de control.
  - Cualquier patrón en los tipos de situaciones en las que las acciones proactivas fueron más eficaces.
- Ajuste y planifique: Basándote en tus reflexiones, ajusta tu enfoque. Identifica situaciones adicionales en las que puedas aplicar acciones proactivas. Planifica la semana siguiente teniendo en cuenta estos ajustes.

### Paso 4: Crear el hábito

- Repite el ejercicio: Continúa este ejercicio durante varias semanas, ampliando cada vez el abanico de situaciones y perfeccionando tus acciones proactivas.

## 8.7 Abandonar los malos hábitos

No te preocupes: en este capítulo no se trata de señalarte con el dedo y decirte que no hagas cosas que no son saludables. No se trata de decirte que fumar es malo y que hacer poco ejercicio no es saludable. Eso ya lo sabes. Esta sección pretende mostrarte por qué es importante que analices tus malos hábitos y cómo puedes acabar con ellos.

### ¿Cómo surgen los malos hábitos?

La psique humana está diseñada de tal manera que el sistema de recompensa desempeña un papel fundamental. El cerebro siempre quiere estímulos que nos hagan sentir positivos/as rápidamente. Al sistema de recompensa no le importa inicialmente si los efectos a largo plazo pueden ser negativos.



El tabaquismo se cita como ejemplo porque el número de personas que fuman sigue siendo muy elevado y mucha gente conoce los motivos de los fumadores.

Birgit es enfermera en un servicio de urgencias. El ambulatorio tiene una gran zona de influencia, por lo que siempre está ocupado. Birgit tiene mucho que hacer y no suele tener tiempo para descansar. Se ha acostumbrado a salir a fumar un cigarrillo cada vez que se le presenta una pequeña oportunidad. En cuanto entra en la zona de fumadores y saca el paquete del bolso, siente una gran expectación. Incluso la primera calada le produce relajación. El sistema de recompensa de su cerebro se activa. A Birgit le va bien.

El hecho de que Birgit tenga una probabilidad muy alta de desarrollar cáncer y mucho más no le importa en este momento. En esta situación, lo único que le importa es relajarse brevemente y alejarse del estrés de la vida cotidiana en el ambulatorio.

Como puedes ver, nuestro cerebro desempeña un papel fundamental en los hábitos. Podríamos mencionar otros ejemplos: El trozo de chocolate después de cada cena, el tiempo que pasamos en las redes sociales de camino a casa, tumbarnos en el sofá justo después del trabajo y muchos más. Seguro que se te ocurren otros hábitos.

Si rompes con los malos hábitos, estás haciendo algo bueno por ti, por tu mente y por tu cuerpo. Porque los malos hábitos tienen algo en común: como su nombre indica, son malos para nosotros. Los efectos nocivos varían. Algunos hábitos favorecen la adicción y las enfermedades asociadas (fumar), otros provocan obesidad (chocolate) o falta de sueño (usar el móvil en la cama). Seguro que se te ocurren muchos más ejemplos y sus efectos negativos.

### ¿Cómo se puede acabar con un mal hábito?

Al igual que adquirir un hábito, acabar con un hábito no se consigue de la noche a la mañana. Requiere tiempo y una voluntad firme. Aquí tienes un modelo que puedes seguir como ejercicio cuando te sientas atrapado/a en un hábito:

- Date cuenta del propósito que cumple tu mal hábito. En el ejemplo anterior de Birgit, el propósito de fumar sería tomarse un respiro. Detrás de esto está la necesidad de relajarse y descansar.
- Busca alternativas: Es más fácil sustituir una actividad por otra que dejar de hacerla. En lugar de fumar un cigarrillo durante el descanso, Birgit podría hacer una breve meditación de atención plena.
- Piensa en una recompensa y prémiate. Por ejemplo, regálate esa camiseta a la que llevas tiempo echándole el ojo si no tienes ese mal hábito durante 10 días. Esto te ayudará a mantenerlo y te motivará.
- Cuenta tu plan a tus amigos/as. Cuanta más gente sepa lo que estás planeando y qué conductas quieres reducir o abandonar, más probabilidades tendrás de que alguien te pregunte cómo va tu plan. Esto también te motivará para continuar.
- Sé amable contigo mismo/a. Si no siempre consigues renunciar a ese trozo de chocolate, sé amable contigo mismo/a. La autocondena sólo conseguirá que abandones tus esfuerzos. Simplemente vuelve a empezar desde el principio.

Ahora te toca a ti: piensa de qué mal hábito siempre has querido deshacerte y cuídate, cuida tu mente y cuida tu cuerpo.

## 8.8 Resumen

Tu trabajo en el sector del cuidado te exige mucho cada día. Los cuidados son física y mentalmente exigentes. Por eso es especialmente importante que te cuides y refuerces tu capacidad de recuperación y autocuidado. Al fin y al cabo, quieres mantenerte sano/a y de buen humor para poder llevar tu vida como quieres.

En este capítulo te hemos enseñado seis ejercicios que te ayudarán a cuidarte más, a reforzar tu resiliencia y a cuidar de ti mismo/a.

Como se menciona al principio del capítulo, no te servirá de nada si después de leer estas páginas te limitas a seguir leyendo sin probar los ejercicios. Los ejercicios sólo funcionan si realmente los haces.



Dale una oportunidad a los ejercicios y hazlos más a menudo. A veces se tarda un poco en encontrarle el gusto a un ejercicio u otro. Estos ejercicios también son hábitos a los que primero hay que acostumbrarse.

Puede elegir uno de los ejercicios que más te hayan gustado durante la lectura. Lo mejor es que pruebes este ejercicio hoy o mañana. Repasa poco a poco todos los ejercicios y descubre qué te conviene y qué te ayuda.

El siguiente capítulo está dedicado a un ejercicio importante: el reto de los 21 días.



# 9 Reto de 21 días para la resiliencia

## 9.1 Introducción

El siguiente capítulo es el que te llevará más tiempo, por muy rápido que leas. Trata de la implementación. Pero este capítulo está lleno de valor añadido para ti.

Este capítulo contiene un reto de resiliencia de 21 días.

Nota:

Todos y todas queremos adquirir nuevos hábitos saludables y positivos que nos permitan llevar una vida más feliz y cómoda. Pero en muchos casos, perdemos la motivación a los pocos días y dejamos de intentarlo.

Crear un hábito requiere esfuerzo, cada día. Requiere que nuestro cuerpo o nuestros ritmos se adapten a la nueva rutina, a la nueva forma de pensar. Los elementos necesarios para crear un hábito son la constancia y la perseverancia. Son precisamente estas características las que contrarrestarán la tentación de abandonar.

Pero, ¿cuánto tarda entonces?

En 1960, el cirujano plástico Maxwell Maltz definió la duración de al menos 21 días para crear un hábito. Maltz había observado un patrón recurrente entre sus pacientes: tras una operación, tardaban unos 21 días en acostumbrarse a su nuevo aspecto. También observó que los/as pacientes que habían sufrido una amputación seguían sintiendo el miembro amputado durante el mismo tiempo. Esto le llevó a pensar que se necesita un mínimo de unos 21 días para que una imagen mental antigua se disuelva y una nueva se solidifique. Por eso, a continuación encontrarás un programa de entrenamiento de 21 retos.

Encontrarás 21 tareas pequeñas o más grandes que deberás llevar a cabo durante 21 días seguidos. Cada una de las tareas te hará un poco más resistente. Esto sucede de distintas maneras: algunos ejercicios te sacan de tus pensamientos y te devuelven al aquí y ahora, lo que te hace estar más relajado/a. Algunos ejercicios te permiten reflexionar y aprender más sobre ti mismo/a y tus puntos fuertes. Algunos te animan a adoptar un estilo de vida más saludable o te permiten practicar una abstinencia sensata (por ejemplo, de tu smartphone). Ya sabes por los capítulos anteriores que todos estos componentes son habilidades clave importantes para las personas resilientes.

Para que este reto te funcione y le saques realmente provecho, o incluso para que le cojas el gusto a este tipo de ejercicios, hay una cosa muy importante: ¡participa! Participa, tómate tu tiempo y no hagas los ejercicios a medias, de lo contrario obtendrás menos resultados o ninguno.

El día 1 es ideal para prepararse para el reto e implicarse a fondo, ya lo verás.



Aquí tienes algunos consejos para que el reto sea un éxito para ti:

- Lee el reto del día la noche anterior o a primera hora de la mañana: así podrás planificar mejor tu tiempo y pensar en cuándo quieres hacer el ejercicio ese día mientras lo lees.
- Toma notas: algunos ejercicios incluyen preguntas de reflexión. Es menos probable que olvides lo que has escrito y puedes volver a leerlo más tarde para ver cómo te ha ido. Puedes llevar un pequeño bloc de notas o cuaderno en el que anotar tus pensamientos.

## Reto de 21 días para la resiliencia

- Háblalo - Si le dices a la gente que te rodea que estás haciendo un reto de resiliencia de 21 días, todo el asunto se vuelve más atractivo. La gente puede preguntarte (y probablemente lo hará) cómo te va y, desde luego, no querrás tener que decir que no lo has conseguido.
- Si no estás motivado/a, recuérdate a ti mismo por qué es importante la resiliencia: vuelve a leer los capítulos pertinentes para explicar el trasfondo y encontrar la motivación para volver a hacer el ejercicio.
- Al leer algunos de los ejercicios puede que pienses para tus adentros: "esto no es para mí" - es normal - pero mantén la mente abierta e intenta hacer el ejercicio, puede ser en otro momento o pidiendo ayuda a alguien con quien tengas confianza. Puede que al final sea algo para ti y te sorprenda lo mucho que puede hacer por ti y lo bien que te sientes durante o después de hacerlo.

### Estructura del reto de 21 días:

El reto está estructurado de forma que leas un ejercicio cada día y lo hagas ese mismo día (o el siguiente, dependiendo de cuándo leas el ejercicio diario). Los ejercicios están diseñados para que puedan realizarse en un día o incluso en menos tiempo. Encontrarás los ejercicios primero en forma de resumen y luego explicados en detalle uno tras otro.

Los ejercicios se dividen en las siguientes categorías:

- Pensamientos / Reflexiones
- Actividades
- Salud física
- Mindfulness

### Overview

Day	Category	Excercise	Duration
1	Activity	A letter to myself	approx. 20 minutes
2	Thoughts / Reflection	Beliefs	approx. 20 minutes
3	Physical health, thoughts / reflection	Walk without a smartphone	approx. 30 minutes
4	Mindfulness	5-4-3-2-1 Exercise	approx. 10 minutes
5	Physical health	A day full of movement	one day
6	Mindfulness	Body scan	approx. 20 minutes

**Reto de 21 días para la resiliencia**

7	Physical health, thoughts / reflection	A smile for me	approx. minutes	10
8	Thoughts / Reflection	My success story	approx. minutes	30
9	Mindfulness	4-7-8- Breathing	approx. minutes	10
10	Thoughts / Reflection	Gratitude reflection	approx. minutes	20
11	Activity	Creating a daily schedule	approx. minutes	20
12	Activity, thoughts / reflection	Adhere to schedule and reflect	one day	
13	Mindfulness	Mindfulness walk	at least minutes	30
14	Physical health, thoughts / reflection	Social media detox	one day	
15	Mindfulness	Fantasy journey	approx. minutes	20
16	Mindfulness, Activity	Apartment check	approx. minutes	30
17	Mindfulness, Physical health, Thoughts / Reflection	Personal hit list	approx. minutes	30
18	Activity, Physical health	Healthy eating day	one day	
19	Mindfulness, Physical health	Doing without a smartphone before sleeping	approx. hours	3
20	Mindfulness, Physical health	Mindful eating	approx. minutes	30
21	Thoughts / Reflection, Physical health, Mindfulness, Activity	Resource box	approx. minutes	45



Implicate de verdad en los ejercicios. Dale a cada ejercicio la oportunidad de convertirse en tu nuevo ejercicio favorito.

## 9.1 El reto de 21 días para la resiliencia - Semana 1

### Día 1: Una carta a mí mismo/a

**Tarea:** Escríbete una carta. Dirígela a tu yo futuro, a quien serás dentro de 21 días, 6 meses o un año. Escribe qué cambios esperas que provoque el reto de la resiliencia. Luego puedes seguir lo que se sugiere en el recuadro de abajo. De esta forma, estarás enviándote la carta teniendo la posibilidad, una vez recibas la carta de vuelta, de mirar hacia atrás a tu yo actual y darte cuenta de que algo ha cambiado en los 21 días del reto o en tu vida y que te has desarrollado más.



Hay un sitio web muy útil: [www.futureme.org](http://www.futureme.org)

Puedes escribir tu carta a ti mismo/a directamente en este sitio web e introducir tu dirección de correo electrónico. A continuación, puedes especificar cuándo deseas recibir la carta. Para este reto, puede ser al cabo de 21 días, el día de tu cumpleaños, al cabo de 6 meses o como prefieras. El sitio web te enviará el correo automáticamente.

Por supuesto, también puedes escribir una carta o tarjeta clásica y pedir a alguien cercano que te la entregue pasado el plazo o que te la envíe por correo.



Estimado [su nombre],

Hoy es el primer día de nuestro reto de resiliencia de 21 días. Aunque parezca extraño escribirme una carta a mí misma, me he propuesto hacer los ejercicios en serio. Empiezo este reto, porque sé que ha llegado el momento de ser más fuerte y resiliente. En los últimos meses me he sentido a menudo abrumada y estresada, a menudo me sentía totalmente agotada después del trabajo y quiero cambiar eso. Este reto es una oportunidad para aprender nuevas estrategias y encontrar mi equilibrio interior y reencontrarme a mí misma.

Espero que después de estos 21 días sea más consciente de que incorporar pequeñas acciones de bienestar a mi vida puede ayudarme a gestionar mejor el estrés. Este reto puede ser el primer paso de un "entrenamiento para el bienestar" que ayude a aumentar la resiliencia. Quiero sentirme más segura, tranquila y optimista y poder poner en práctica los conocimientos teóricos que he adquirido.

¡Mantente fuerte y sigue así!

Saludos cordiales,

[Su nombre]

La "carta a mí mismo/a" te ayuda a concretar lo que quieres conseguir. Como tienes que escribirlo, tienes que pensar detenidamente en cómo formular lo que quieres. Esto crea claridad y te ayuda a alcanzar tus objetivos, es decir, a perseverar en este reto. Cuando llegue la carta, seguro que te alegrarás.



Por supuesto, puedes escribirte una carta o un correo electrónico en cualquier momento. Por ejemplo, puedes escribirte un correo electrónico para que te llegue en Navidad, el día de tu cumpleaños, diciéndote lo que agradeces y lo que quieres para ti. Tómate un momento para pensar en la ocasión para la que te gustaría escribirte una carta.

## Día 2: Creencias

Las creencias son convicciones profundamente arraigadas que influyen en nuestros pensamientos, sentimientos y acciones. Las creencias positivas son importantes porque refuerzan la imagen que tenemos de nosotros/as mismos/as, nos motivan y nos ayudan a afrontar los retos con optimismo y buscando soluciones. Podemos reforzar esas creencias positivas en nosotros/as mismos/as recordándolas constantemente y repitiéndolas una y otra vez.

**Tarea:** Elige una de las siguientes creencias. Elige la que te atraiga más espontáneamente:

- Soy una persona buena y agradable.
- Gestiono todo con facilidad.
- Suelo tener un buen nivel de energías.
- Me las arreglo para afrontar los retos de la vida cotidiana.
- Estoy orgulloso/a de la persona que soy.
- Normalmente soy una persona autosuficiente.

Escribe la creencia que has elegido en al menos 10 trozos de papel (por ejemplo, notas adhesivas) y colócalos por tu casa de forma que los veas varias veces al día.



Julia se siente a menudo agotada por su trabajo. Casi siempre está cansada y apenas consigue motivarse para otras cosas. Coge la creencia "Suelo tener un buen nivel de energía" y la escribe en notas adhesivas. Pega estas notas

- en el espejo de su baño
- en las baldosas del WC
- en su cómoda
- en su estantería
- en su escritorio
- en la caja del armario
- en la nevera
- en la puerta principal
- en el borde del televisor
- junto a la radio de su coche

Puede que al principio no te creas esta frase. Pero cuanto más a menudo la leas, más a menudo estará en tus pensamientos. Y la gente cree lo que piensa. Así que si piensas a menudo "suelo tener un buen nivel de energía" durante un largo periodo de tiempo, esta frase se convertirá en una parte natural de tus pensamientos y en algún momento sentirás realmente esta energía.

## Día 3: Caminar sin móvil

El móvil a menudo nos distrae de lo que ocurre a nuestro alrededor. Capta hábilmente nuestra atención y no nos la devuelve tan fácilmente. A menudo ni siquiera nos damos cuenta de lo obsesionados/as que estamos con nuestro móvil y de lo difícil que puede resultar pasar algún tiempo sin él. Sin embargo, el tiempo sin smartphone es bueno para nosotros/as en muchos sentidos: es relajante cuando no tienes que estar disponible, no sientes el impulso de consultar las redes sociales o buscar en Google la primera pregunta que se te pasa por la cabeza.

**Tarea:** Dedica hoy un tiempo a pasear conscientemente (al menos media hora). Deja el smartphone en casa. Sal y observa tu entorno y a ti mismo/a.



Hazte las siguientes preguntas de reflexión:

- ¿Me ha resultado fácil o difícil dejar mi smartphone en casa?
- ¿Con qué frecuencia quería echar mano de mi smartphone mientras caminaba?
- ¿Qué quería hacer cuando quería alcanzarlo?
- ¿Qué ha cambiado en el paseo?
- ¿En qué me fijé, precisamente porque no llevaba el smartphone encima?
- ¿Cómo me siento después del paseo?
- ¿En qué actividades cotidianas me vendría bien no llevar conmigo mi smartphone?

#### Día 4: Ejercicio 5-4-3-2-1

El ejercicio de hoy es un ejercicio de atención plena que te ayuda a estar en el aquí y ahora y a salir de los pensamientos giratorios. Es más fácil pensar en otra cosa que dejar de pensar.

**Tarea:** Tómate un momento de tranquilidad, sal a pasear o simplemente siéntate tranquilamente en tu casa. A continuación, presta atención a lo que te rodea y busca conscientemente:

- 5 cosas que se ven
- 4 cosas que se oyen
- 3 cosas que puedes sentir
- 2 cosas que puedes oler
- 1 cosa que se puede saborear

Tómate otros 5 minutos al final del día para pensar una vez más en lo que has visto, oído, sentido, olido y saboreado. Escríbelo en un papel para volver a ocuparte intensamente de tus cinco sentidos.



Me siento en el balcón y contemplo lo que me rodea:

- 5 cosas que veo: árboles, pájaros, el perro del vecino, nubes, la regadera.
- 4 cosas que oigo: la sirena de un coche de bomberos, la conversación de los vecinos, el ladrido de un perro, el tráfico en la calle.
- 3 cosas que puedo sentir: el ligero viento en mi piel, el reloj de pulsera presionando un poco, la tensión en mi hombro.
- 2 cosas que huelo: la carne a la parrilla que pronto estará lista, el humo del cigarrillo del vecino.
- 1 cosa que puedo saborear: el café que me he tomado hace 10 minutos.

#### Día 5: Un día lleno de ejercicio

Sabes que el ejercicio es bueno para ti e increíblemente saludable para el cuerpo y el alma. Hoy es un día lleno de movimiento.

**Tarea:** Céntrate hoy en el movimiento cotidiano. Piensa de antemano cuándo y dónde puedes incorporar más movimiento a tu día y hazlo.

Puedes incorporar más ejercicio a tu vida cotidiana:

- Sube por las escaleras en lugar de coger el ascensor: Es una forma sencilla de incorporar más movimiento a tu día a día.
- Camina o vete en bicicleta: Si es posible, haz trayectos cortos a pie o en bici en lugar de en coche o transporte público.
- Aparca más lejos: Aparca tu coche más lejos de la entrada para recoger pasos adicionales.
- Pasea durante la pausa para comer: aprovecha los descansos para dar pequeños paseos al aire libre y hacer ejercicio.
- Bájate una parada antes: Si utilizas el transporte público, bájate una parada antes y camina el resto del trayecto.
- Haz tareas domésticas: Actividades como pasar la aspiradora, pasar la fregona o trabajar en el jardín son formas estupendas de mantenerse activo/a.
- Haz pequeñas pausas para hacer ejercicio: haz ejercicios cortos como sentadillas, estocadas o ejercicios de estiramiento durante el día.
- Concierta citas para reuniones activas: Queda con amigos/as o compañeros/as para pasear, montar en bicicleta o realizar otras actividades en lugar de tomar un café o cenar.
- Colócate sobre una pierna cuando te laves los dientes. Por la mañana a la izquierda, por la noche a la derecha.



Esta tarea requiere más perseverancia que las anteriores porque lleva todo un día. Ir de todos modos.

Reflexiona por la noche: ¿Con qué frecuencia he podido incorporar el ejercicio?

- ¿Cómo me siento? ¿Cómo se siente mi cuerpo?

Es normal que por la noche estés más cansado/a de lo habitual, al fin y al cabo te has movido más. Sin embargo, tu cuerpo se acostumbrará rápidamente si te mueves más a menudo en el día a día.

## Día 6: Bodyscan

Este ejercicio es especialmente adecuado hoy porque ayer te moviste más. Puede que sientas que tus músculos están cansados de ayer. Durante la exploración corporal, centra la atención en tu cuerpo y toma conciencia de él.

**Tarea:** Tómate unos 20-30 minutos para hacer este ejercicio tranquilamente.

- **Preparación:**
- Busca un lugar tranquilo donde no te molesten.
- Túmbate cómodamente boca arriba, sobre una esterilla, una cama u otra superficie blanda. También puedes sentarte en una silla si te resulta más cómodo.
- Cierra los ojos y respira profundamente para relajarte.
- **Concentración en la respiración:**

## Reto de 21 días para la resiliencia

- Empieza concentrándote en tu respiración. Siente cómo el aire entra y sale por la nariz. Respira con calma y de manera uniforme.
- **Concéntrate en el cuerpo:**
- Ahora empieza a centrar tu atención en las diferentes partes de tu cuerpo. Empieza por los pies y ve subiendo poco a poco. Permanece unos instantes en cada parte del cuerpo para sentir sus sensaciones.
- Pies: Toca los dedos, las plantas de los pies y los talones. Observa si sientes tensión o relajación en ellos.
- Piernas inferiores: Pasa a la parte inferior de las piernas. Siente los músculos de la pantorrilla y los huesos que hay debajo.
- Las rodillas: Centra tu atención en tus rodillas. Observa cómo se sienten sin juzgarlas.
- Muslos: Siente los músculos de los muslos y la conexión con las caderas.
- Caderas y pelvis: Observa cómo se siente la pelvis sobre el soporte. Siente cualquier tensión o punto de presión.
- Parte baja de la espalda y abdomen: Pasa a la parte inferior de la espalda y el abdomen. Observa cómo sube y baja el abdomen con cada respiración.
- Parte superior de la espalda y pecho: Siente los músculos de la parte superior de la espalda y del pecho. Observa cómo se mueve el pecho al respirar.
- Hombros y brazos: Pase a los hombros y los brazos. Siente la parte superior de los brazos, los codos, los antebrazos, las muñecas y las manos.
- Cuello y garganta: Centra tu atención en la zona del cuello y la garganta. Siente cualquier tensión.
- Cara y cabeza: Por último, concéntrate en la cara y la cabeza. Siente la frente, los ojos, las mejillas, la mandíbula y el cuero cabelludo.
- Conclusión:
- Respira profundamente unas cuantas veces más y siente todo tu cuerpo.
- Abre lentamente los ojos y tómate un momento para volver por completo a la habitación.



El orden de las partes del cuerpo puede variar. El orden de abajo- arriba a lo largo del cuerpo ha dado buenos resultados. Sin embargo, el efecto es el mismo si se elige un orden diferente.

### Día 7: Una sonrisa para mí

Después de dos ejercicios extensos, el de hoy es muy corto y rápido. No obstante, el efecto es bueno.

**Tarea:** Ponte delante del espejo y sonríete. Sigue sonriendo hasta que la sonrisa falsa se convierta en una sonrisa real.



Normalmente se sonríe porque se está contento/a o se ha experimentado algo divertido. El mensaje va del cerebro a la boca, en pocas palabras.



Pero también funciona al revés: cuando sonrías, en algún momento tu cerebro asume que eres feliz, que estás sonriendo. Entonces, el cerebro libera las mismas sustancias y esto hace que realmente te sientas más feliz y sonrías de verdad.

Además, sonreírse en el espejo puede ser tan tonto que no queda más remedio que reírse de uno/a mismo/a.

Este ejercicio puede parecer trivial, pero puede ser muy poderoso. De hecho, al forzar una sonrisa, el cerebro recibe señales de los músculos implicados en la acción de sonreír. Estas señales pueden engañar al cerebro haciéndole creer que estás feliz, lo que conduce a una mejora real del estado de ánimo.

## 9.2 El reto de 21 días para la resiliencia - Semana 2

### Día 8: Mi historia de éxito

Recordarte lo que se te da bien o lo que has hecho bien refuerza tu confianza en ti mismo/a y, por tanto, tu resiliencia. Hoy se trata de recordar una historia de éxito.

**Tarea:** Tómate tu tiempo y siéntate con un papel y un bolígrafo en un lugar donde no te molesten. Piensa en ello:

- ¿Cuándo fue la última vez que hice algo realmente bien?
- ¿De qué estoy orgulloso/a?
- ¿En qué soy bueno/a?

Piensa en una situación concreta y escríbela con la mayor precisión posible. Escribe lo que hiciste bien, por qué actuaste tan bien, cómo te sentiste y cómo te sientes al pensar en ello.



La semana pasada organicé la fiesta de cumpleaños de mi hija y salió muy bien. Estoy orgullosa de cómo planifiqué y llevé a cabo los detalles para que fuera un día inolvidable. Los días anteriores hice las invitaciones, conseguí los adornos y preparé todo con el tema de los unicornios. El día de la fiesta, todo fue sobre ruedas: Saludé a los pequeños invitados, organicé juegos y me aseguré de que hubiera mucha diversión. Los ojos brillantes de mi hija y los comentarios positivos de sus padres me hicieron muy feliz y me llenaron de orgullo.

Mi minuciosa preparación y mis dotes organizativas contribuyeron a que todo saliera a la perfección. Me sentí realizada y satisfecha durante la fiesta. Ahora, cuando lo recuerdo, sigo sintiéndome orgullosa y motivada porque puedo ver que mis esfuerzos aportaron mucha alegría. Este éxito me da confianza en mí misma y me demuestra que soy capaz de crear bonitas experiencias para mi familia.

### Día 9: Respiración 4-7-8

La respiración 4-7-8 es una técnica respiratoria sencilla que ayuda a reducir el estrés y favorece la relajación. Puede realizarse en cualquier momento y lugar, incluso en el trabajo, de camino al supermercado o mientras se prepara la cena. Esta técnica de respiración ayuda a calmarse o relajarse.

**Tarea:** Ponte de pie, siéntate o tumbate cómodamente. Mantén la columna recta. Relájate. Si es posible, cierra los ojos. Coloca la punta de la lengua suavemente contra el paladar, justo detrás de los dientes frontales superiores. Mantén esta posición durante todo el ejercicio.

**Ritmo respiratorio:** Repite el siguiente ritmo respiratorio siete veces:

- Inspira: Inspira tranquilamente por la nariz y cuenta hasta 4.
- Aguanta: Aguanta la respiración y cuenta hasta 7.
- Espira: Exhale completamente por la boca, haciendo un suave "whoosh" mientras cuenta hasta 8.



Este ejercicio es más eficaz si lo practicas dos veces al día. Cuanto más a menudo lo practiques, más eficaz será y más rápido te ayudará a relajarte.

### Día 10: Reflexión sobre la gratitud

Los pensamientos negativos suelen ser mucho más "ruidosos" y estar más presentes en nuestra mente que los positivos. Por esta razón, ayuda concentrarse conscientemente en las cosas positivas y centrarse en ellas. El ejercicio de hoy es similar al diario del optimismo presentado en el capítulo "Ejercicios para reforzar la resiliencia y el autocuidado".

**Tarea:** Tómate unos minutos por la noche y escribe todo aquello por lo que estás agradecido/a hoy. Las siguientes preguntas pueden ayudarte:

- ¿Quién me ha alegrado el día hoy y cómo?
- ¿Qué he hecho bien?
- ¿Qué fue mejor de lo esperado?
- ¿A quién estoy agradecido/a?
- ¿De qué estoy agradecido/a?



Hoy estoy agradecido/a por:

- El buen tiempo: El día soleado y despejado me permitió dar un maravilloso paseo por el parque. El aire fresco y los rayos del sol revitalizaron mi espíritu y me dieron nuevas energías.
- Compañeros/as que me apoyan: Durante un proyecto difícil en el trabajo, la amabilidad y la actitud positiva de mis compañeros/as desempeñaron un papel clave para garantizar que juntos/as tuviéramos éxito.
- Una cena deliciosa: Mi pareja cocinó una deliciosa cena que no sólo fue sabrosa, sino que también nos hizo pasar un buen rato juntos.
- Un encuentro agradable: De camino a casa, me encontré con un viejo amigo al que hacía tiempo que no veía. Disfruté mucho de nuestra breve conversación.
- Buenas noticias: Hoy he sabido que han aprobado mi solicitud de formación continua, lo que me abre nuevas perspectivas profesionales.



Este ejercicio es aún más eficaz y agradable si el pensamiento de gratitud se dirige a alguien: un amigo/a, un/a colega, un/a familiar. Una vez que hayas tomado conciencia del sentimiento de gratitud hacia esa persona, puedes intentar escribirle un mensaje. De este modo, la gratitud te beneficiará doblemente: a ti y también a la persona que recibe el mensaje.

### Día 11: Crear un programa diario

La estructura y la planificación te ayudan a alcanzar tus objetivos, a decir no y a evaluar de forma realista lo que puedes hacer en un día. También te permite programar activamente cosas que son importantes para ti y que, de otro modo, a menudo no podrías incluir en tu rutina diaria.



¿Recuerdas la matriz de Eisenhower de la otra unidad de contenido? A la hora de organizar la agenda diaria, es útil razonar y establecer prioridades para evitar que la programación se convierta en una lista de tareas interminable y que provoque ansiedad.

Vuelve a la unidad "XXX" para refrescar tu mente sobre el principio de Eisenhower.

**Tarea:** Coge un papel y un bolígrafo y escribe tu rutina diaria para mañana. Empieza por los puntos fijos, como el horario de trabajo, la hora de recoger a los niños u otras tareas programadas. Después, rellena el tiempo restante con otras cosas que tengas que hacer. Piensa en el tiempo que realmente necesitas para ir de compras y en lo que quieres incluir sin falta en tu plan de mañana. Dedica tiempo a las cosas que son importantes para ti.



Al crear tu horario diario, te das cuenta de que no encuentras un hueco para la vuelta de running prevista. Los 30 minutos para correr y los 30 minutos posteriores para estirar, ducharte y volver a vestirse simplemente no caben.

Echas un vistazo a tu horario diario y piensas en lo que puedes ajustar. Te das cuenta de que tienes un hueco por la mañana que podrías aprovechar. Tendrías que levantarte media hora antes. Como la sesión de running de mañana es importante para ti, decides acostarte antes esta noche para dormir lo suficiente y poner el despertador media hora antes mañana. Sin un horario diario, no habrías aprovechado esta oportunidad y no habrías encontrado tiempo para tu afición.



A veces no es tan fácil hacer una evaluación realista de las propias tareas pendientes, incluido el tiempo necesario. Es mejor planificar tiempos de amortiguación que acabar con muy poco tiempo.

Si tienes delante tu programa diario para mañana, puedes plantearte si puedes preparar cosas hoy que te ahorren tiempo mañana. Puede ser, por ejemplo, preparar el almuerzo para mañana, preparar la ropa de deporte para correr por la mañana o algo similar.

### Día 12: Cumplir el horario y reflexionar

Ayer te tomaste tu tiempo y estructuraste tu día. Hoy es día de la aplicación .

**Tarea:** Cíñete al calendario que has trazado. No dejes que nada se interponga, di "no" a las ofertas espontáneas que no se ajusten a tu plan y pon tus planes en marcha.

Tómate un tiempo por la noche para reflexionar:

- ¿Te planificaste bien el tiempo asignado a cada tarea? ¿Fue suficiente, demasiado o demasiado poco?
- ¿Cómo fue ceñirse a un plan preparado de antemano? ¿Relajante, porque había que pensar menos, o estresante, porque el horario permitía poca espontaneidad?

- ¿Cuántas de las actividades previstas has completado?
- Si has cambiado de horario: ¿Por qué lo has hecho?
- ¿Cómo te sientes en general después de una jornada estructurada?



Un horario está pensado para ayudarte a aprovechar mejor el día. El objetivo es que encuentres tiempo para las cosas que te gusta hacer y que son buenas para ti. Un horario no está ahí para ayudarte a encajar más trabajo o tareas en tu día. No debe estresarte, sino mostrarte posibilidades.

### Día 13: Paseo con Mindfulness

Tras la planificación y ejecución de los dos últimos días, hoy toca otro ejercicio relajante. Un paseo de atención plena. Consiste en centrar la atención en un tema concreto. Esto te devuelve rápidamente al aquí y ahora y aleja tus pensamientos del estrés del día.

**Tarea:** Tómate tu tiempo para dar un paseo hoy. Debería durar al menos 20 minutos, cuanto más, mejor. Concéntrate en ciertas cosas hoy, como animales, árboles, masas de agua, etc. Depende de lo que te alegre y del lugar por el que pases. Sal al exterior con el "tema" elegido en mente y observa atentamente lo que te rodea. Por ejemplo, intenta encontrar el mayor número posible de animales y recuerda cuáles has visto ya.



María sale a pasear con mindfulness y se ha propuesto prestar atención a todos los animales que vea.

En su camino por la ciudad y a lo largo del parque urbano, lo primero que observa es el gato del vecino tomando el sol en la calle. A continuación, ve un pájaro sobre su cabeza, volando hacia un árbol. Al mirar más de cerca, ve muchos pájaros en el árbol. Intenta contarlos, pero son demasiados. Una vez en el parque, ve cuatro perros haciendo cosas diferentes. Se sienta en un banco y ve una salamandra trepando por una gran roca. Observa un hormiguero en el que nunca se había fijado, a pesar de que suele pasear por el sendero. Después de unos minutos, continúa su camino. Ve una araña y muchos pájaros más. Cuando regresa, el gato del vecino sigue sentado al sol. María se siente tan relajada como el gato.

### Día 14: Desintoxicación de las redes sociales

Este día será uno de los más difíciles para algunos/as de ustedes. Para otros/as no supondrá ningún problema. ¿A qué grupo perteneces?

Las redes sociales tienen un efecto especial sobre nosotros/as. Nos hechizan y, gracias a su sofisticado algoritmo, a veces no nos dejan marchar en horas. El cerebro está muy activo cuando procesa todos los vídeos y fotos: aquí no hay rastro de relajación. Si pasas mucho tiempo en las redes sociales, te sometes a ti mismo/a y a tu cuerpo a un estrés que debes reducir de forma específica. Hoy queremos mostrarte lo que se siente cuando no experimentas este estrés en primer lugar.

**Tarea:** Prescindir por completo de las redes sociales durante un día. Esto se refiere a todas las aplicaciones que entran en este género: TikTok, Instagram, Facebook, Twitter, etc.



Lo mejor es desactivar todas las notificaciones de estas aplicaciones en tu smartphone durante ese día para que te sientas menos tentado/a. Si normalmente eres muy activo/a, también puede ser una buena idea avisar a tus amigos/as de que no estarás conectado/a durante un día para evitar preocupaciones innecesarias.

Como con todos los ejercicios, no se trata de alcanzar la perfección. Si no puedes prescindir de las redes sociales durante todo el día, empieza por reducir al mínimo el tiempo que pasas en ellas, por ejemplo, dedicando sólo cinco minutos a los canales durante la pausa para comer y nada más. El objetivo debe seguir siendo poder prescindir de las redes sociales al menos una parte del tiempo.

## 9.3 El reto de 21 días para la resiliencia - Semana 3

### **Día 15: Viaje de fantasía**

Los viajes imaginarios son verdaderos potenciadores de la resiliencia. Contribuyen a aumentar la resiliencia de varias maneras. Los viajes imaginarios te dan un respiro mental y te ayudan a relajarte. Refuerzan los recursos internos y la confianza en uno/a mismo/a a través de imágenes internas positivas. Muchas personas consiguen desprenderse de sus emociones negativas y encontrar el equilibrio interior en los viajes de fantasía.

**Tarea:** Dedica hoy un tiempo a un viaje de fantasía. Encuentra un lugar cómodo y siéntate como en casa. Deberías poder pasar unos minutos en ese lugar sin que nadie te moleste.



### **Un paseo por la playa**

Cierra los ojos e inspira y espira profundamente.

Imagina que estás descalzo/a al principio de una amplia playa de arena dorada. Hace un día precioso y soleado. El cálido sol brilla sobre tu piel y un viento suave y agradable te acaricia el pelo.

Empiezas a caminar despacio y sientes la cálida arena bajo tus pies. A cada paso, tus pies se hunden suavemente en la suave arena. Escucha el suave sonido de las olas rompiendo contra la orilla. El sonido rítmico de las olas calma tu mente y relaja tu cuerpo.

A lo lejos, se ven gaviotas sobrevolando el agua brillante y lanzando al aire sus alegres gritos. El aroma salado del mar te inunda la nariz e inspiras profundamente, sintiéndote renovado/a y revitalizado/a.

Caminas hasta llegar a un lugar donde las olas bañan suavemente tus pies. El agua está agradablemente fresca y deja en tu piel una sensación de frescor. Te quedas quieto/a un rato, disfrutas del efecto calmante del agua y dejas que todas tus tensiones y preocupaciones se vayan con las olas.

Busca una piedra grande y plana y siéntate sobre ella. Cierra los ojos y siente el calor relajante de la piedra debajo de ti. Escucha el sonido tranquilizador del mar y los suaves sonidos de la naturaleza que te rodea. Deja que esta sensación de paz y seguridad fluya a través de ti.

Quédate un momento en esta tranquila escena y absorbe la profunda relajación. Cuando estés preparado/a, inspira y espira profundamente y abre los ojos lentamente. Trae esta sensación de calma y serenidad contigo de vuelta al momento presente.



Hay muchos viajes de fantasía en YouTube o en canales similares. Allí puedes elegir uno que te atraiga y también escoger entre viajes de fantasía de distintas duraciones.

### Día 16: Comprobación del apartamento

El entorno en el que nos encontramos influye en nuestro bienestar. Podemos relajarnos más fácilmente en habitaciones en las que nos sentimos cómodos/as que en habitaciones en las que no lo estamos. La limpieza, el orden, la decoración, los colores, etc. influyen en el entorno espacial y en cómo nos sentimos en ese entorno.

**Tarea:** Echa un vistazo a tu casa. ¿En qué habitación o en qué rincón te sientes cómodo/a? ¿En qué rincón te sientes menos cómodo/a? ¿Por qué no te sientes a gusto allí? ¿Qué tendría que cambiar en ese rincón para que te gustara pasar tiempo allí? ¿Cómo podrías sentirte más a gusto allí?

Si hay pequeñas cosas que deben cambiar (como guardar la pila de ropa sucia del rincón o hacer una limpieza rápida o quitar el polvo), hazlas hoy mismo.

Si es necesario hacer ajustes importantes, tómate el tiempo necesario para pensarlo hoy mismo. ¿Necesitas un sillón acogedor en un rincón? Entonces echa un vistazo a las plataformas de venta. ¿Te faltan objetos personales? Entonces elige fotos de tus últimas vacaciones y planea un diseño de pared con ellas.



Planificar solo/a también tiene un efecto positivo en ti. Centrarte en algo que te hará sentir bien te hace más feliz. Si es posible, pon en práctica tus planes: te harás mucho bien a ti mismo/a y a tu bienestar.

### Día 17: Lista personal de éxitos

La música libera, relaja y divierte. Todo el mundo tiene canciones que le recuerdan determinadas situaciones, recuerdos, emociones o pensamientos y que siempre disfruta escuchando. Algunas canciones nos ponen de buen humor sin motivo. Éstas son las canciones de las que hablamos hoy.

**Tarea:** Crea tu propia lista de éxitos con al menos cinco canciones que te hagan sonreír. Puedes tener más de cinco. Escúchalas a todo volumen. Disfrute cantando y bailando. Siente lo que te provocan y cómo te sientes después de escuchar tu lista personal de éxitos.



Guarda esta lista en algún sitio para tenerla siempre a mano cuando estés de muy buen humor.

### Día 18: Día de la alimentación sana

Una dieta sana conduce a un cuerpo vital y en forma. Sin embargo, a menudo no es tan fácil comer sano en el día a día.

**Tarea:** Come hoy sólo comida sana. Es mejor que planifiques tus comidas con antelación para no encontrarte en situaciones estresantes en las que solo puedas elegir entre McDonalds y pizza

precocinada. Asegúrate de ingerir suficientes proteínas, hidratos de carbono y fibra, y sáltate la tarta hoy.



Desayuno: Copos de avena con fruta fresca, frutos secos y yogur.

Almuerzo: Ensalada de quinoa con verduras y pollo..

Merienda: Palitos de verdura con hummus

Cena: Salmón a la plancha con boniatos y brócoli.

### Día 19: Evitar los smartphones antes de dormir

La mayoría de la gente tiene mucho tiempo por la tarde para estar en las redes sociales, hacer alguna investigación rápida para el trabajo, enviar mensajes de texto con amigos/as en WhatsApp o hacer cualquier otra cosa en su teléfono móvil. Pero sobre todo por la noche, la cabeza debe descansar lentamente. La luz azul del smartphone impide que el cerebro libere melatonina -la hormona que nos da sueño- y, por tanto, nos mantiene despiertos/as. Esto provoca menos sueño y, por tanto, menos regeneración para el cerebro y el cuerpo.

**Tarea:** Guarda el móvil esta noche. Renuncia por completo a tu smartphone tres horas antes de tu hora habitual de acostarte. Así que nada de llamadas, redes sociales, etc.

Reflexiona antes de irte a dormir:

- ¿Cómo me sentí al renunciar a mi smartphone?
- ¿Qué he hecho que no hubiera hecho de otro modo?
- ¿El hecho de no hacerlo ha afectado a mi cansancio o a cualquier otra cosa?
- ¿La renuncia me ha hecho bien o no?



Si te sientes aburrido/a, es normal e incluso deseable. Esta sensación de aburrimiento te hará pensar en otras cosas que puedes hacer y en otras aficiones que quizá hayas olvidado últimamente.

### Día 20: Comer con mindfulness

En la vida cotidiana, a menudo hay poco tiempo para disfrutar comiendo. Comemos entre horas, a veces incluso de camino de A a B o delante del ordenador o la televisión. Como resultado, ni siquiera nos damos cuenta de lo que comemos o de cuánto comemos. El placer se resiente.

**Tarea:** Elige hoy una comida que te gustaría hacer con especial atención. Dedica tiempo conscientemente a esta comida y elimina todos los factores perturbadores. Apaga el ordenador o la televisión y deja a un lado el smartphone. Disfruta de la comida con todos tus sentidos. ¿Qué aspecto tiene, cómo huele, cómo se siente en la boca, qué sabor tiene? Mastica conscientemente y tómate tu tiempo al comer.

También puedes utilizar el mindful eating con un postre. El conocido ejercicio del chocolate es un ejemplo que puedes probar.



Coge un trozo de chocolate y siéntate en un lugar tranquilo. Coloca el chocolate en un plato frente a ti.

- **Míralo:** Tómate un momento para observar detenidamente el chocolate. Observa su forma, color y textura. ¿Hay algún dibujo o irregularidad en la superficie? ¿Cómo se refleja la luz en el chocolate?
- **El tacto:** Coge el chocolate con la mano y siente su textura. ¿Es suave o rugosa? ¿Está frío o caliente?
- **Olfato:** Ponte el chocolate bajo la nariz e inhala profundamente. Observa los distintos aromas. ¿Puedes oler matices de cacao, vainilla u otros ingredientes? ¿Es intenso el aroma?
- **Escucha:** Parte el chocolate en dos y escucha el sonido que hace. ¿Es un crujido suave o un sonido agudo de rotura?
- **Pruébalo:** Coloca un trocito de chocolate en la lengua, pero no lo muerdas todavía. Deja que se derrita lentamente en tu boca. ¿Qué sensaciones gustativas percibes primero? ¿Cómo cambia el sabor cuanto más tiempo pasa el chocolate en la boca? Al cabo de un rato, mastica el chocolate lentamente y presta atención a la textura y a la intensificación de los sabores. ¿Cómo se siente el chocolate en la lengua y el paladar?

Cuando el chocolate se haya derretido y te lo hayas tragado, tómate un momento para sentirlo. ¿Cómo te sientes ahora? ¿Qué residuo de sabor queda aún en tu boca? ¿Cómo ha afectado la experiencia a tu estado de ánimo y a tu bienestar?

### Día 21: Caja de recursos

Has llegado al último día del reto. Durante las tres últimas semanas, has hecho muchos ejercicios que sin duda te han ayudado a reforzar tu capacidad de resistencia. Cada persona tiene que encontrar los ejercicios que le resultan especialmente buenos. No todos los ejercicios son igual de populares o eficaces para todo el mundo. El último ejercicio pretende recopilar los ejercicios o recursos que te han hecho bien y te siguen haciendo bien para que los tengas disponibles cuando los necesites.

**Tarea:** Necesitarás un bolígrafo, pequeños trozos de papel y un recipiente en el que puedas colocar los trozos de papel, como una caja pequeña.

Echa un vistazo a las tres últimas semanas:

- ¿Qué tareas del "Desafío de Resiliencia" han sido especialmente buenas para ti?
- ¿Qué fue divertido?
- ¿Qué te ha ayudado a relajarte o a dejar de lado los pensamientos negativos?

Pues piensa más allá:

- ¿Qué te conviene en general?
- ¿A quién puedes llamar si necesitas a alguien?
- ¿Cuáles son tus aficiones?
- ¿Qué te gusta?

Escribe todo lo que se te ocurra en los trocitos de papel y colócalos en la caja. El resultado es tu caja de recursos personal, para la que puedes encontrar un buen lugar en tu casa. También puedes



decorarla artísticamente si lo deseas. Cuando llegues a casa después de un largo día y no sepas cómo ponerte de buen humor o relajarte, coge la caja y saca ideas de los recursos que has recopilado.



En situaciones de estrés o en momentos en los que no te sientes bien, a menudo no puedes pensar en nada que pueda ayudarte. Tu cerebro se siente vacío y estás casi atrapado/a en la emoción negativa. Si te has hecho una caja de recursos, ya has hecho provisiones para esos momentos. Ya has hecho el trabajo mental para el que no tienes tiempo en una situación de estrés. En una situación estresante, todo lo que tienes que hacer es pensar en tu caja y puedes seleccionar los recursos que has recopilado que son más adecuados para la situación y poner en práctica lo que hay en la lista.

## 9.4 Resumen

¡Felicidades!

Has llegado al final del reto de resiliencia de 21 días y has completado todos los ejercicios. Es una buena sensación, ¿verdad? Durante las últimas tres semanas, te has puesto a ti mismo/a en primer lugar durante al menos unos minutos cada día y has trabajado activamente para reforzar tu resiliencia.

No sólo has aprendido sobre una amplia variedad de ejercicios, sino que también los has probado y te has dado cuenta de lo que funciona para ti. Con el recuadro de recursos del final, habrás sentado una valiosa base para tu futura salud mental, autocuidado y resiliencia.

Ahora piensa qué ejercicios quieres hacer con regularidad, cuáles te gustaría integrar en tu rutina diaria. ¿Qué te ha hecho tanto bien que ya no quieres prescindir de él? ¿Qué te gustaría hacer al menos de vez en cuando? Anota tus pensamientos en algún sitio: lo que escribes puede recordarse y es más probable que permanezca en tu mente.



Aunque el reto de la resiliencia de 21 días fue una piedra angular importante para tu resiliencia, completar el reto no significa que hayas terminado de desarrollar tu resiliencia. La razón es que nunca se termina. La resiliencia y el autocuidado son conceptos vitales cuya importancia e impacto has sentido tú mismo/a. Continúa y sigue adelante.

# 10 Importancia del autocuidado - para las cuidadoras familiares

## 10.1 Introducción

Este capítulo se centra exclusivamente en las personas cuidadoras informales y en la importancia de la resiliencia y el autocuidado para estos/as cuidadores/as.



Las personas cuidadoras informales son todas aquellas que asumen actividades para personas que ya no son capaces de realizarlas por sí mismas sin ayuda. El término "cuidadores/as informales" suele utilizarse como sinónimo de "cuidadores/as familiares". Esto se debe a que son personas que forman parte de la familia o, si son ajenos a ella, viven en la familia o realizan los cuidados dentro del hogar. Los/as cuidadores/as informales no tienen formación formal en el sector de los cuidados.

Entre las personas cuidadoras informales también se incluyen las personas a las que se paga sin formación para complementar los cuidados en el hogar.

Así que también incluimos al amplio grupo de cuidadores/as domésticos y no sólo a los/as familiares. Sin embargo, las personas cuidadoras informales también incluyen a las personas que han completado una formación en otro país -es decir, que son realmente profesionales- pero cuya formación no está reconocida en el país en el que viven actualmente. También, incluye a las personas remuneradas sin formación para complementar los cuidados en casa, como los/as cuidadores/as 24 horas.

Este capítulo se centrará en los retos y las cargas que afectan especialmente a las personas cuidadoras informales y en los efectos emocionales y físicos que van unidos a ello. Como parte del proyecto Care4You4Others, se llevó a cabo una encuesta para identificar los retos a los que se enfrentan las personas cuidadoras y qué se necesitaría para fortalecerles. Para que los/as cuidadores/as informales sigan siendo eficientes y gocen de buena salud, es necesario sobre todo el autocuidado.

Este capítulo se centra una vez más en la importancia del autocuidado y explica estrategias que las personas cuidadoras informales pueden poner en práctica para mantener su propio bienestar. También se analiza el papel del apoyo social y la importancia de crear una red de apoyo.

## 10.2 Comprender los retos de las personas cuidadoras familiares

Como cuidador/a informal, (a veces) no tienes un largo periodo de formación a tus espaldas al que puedas recurrir. No tienes un equipo que pueda sustituirte en caso necesario. Además, es probable que tengas una relación estrecha con la persona a la que cuidas, o que construyas esa relación porque pasas mucho tiempo con ella. Dependiendo de los antecedentes del cuidador/a informal, parte del trabajo de cuidados no es remunerado; suele ser el caso de los cuidadores/as familiares. Todo esto hace que el cuidado sea aún más difícil.

Veamos más de cerca los retos particulares a los que se enfrentan las personas cuidadoras informales. La siguiente lista, que incluye explicaciones, no pretende ser exhaustiva. Al igual que cada familia y cada individuo son únicos, también lo son los retos y las cargas, y los retos varían en función de si los/as cuidadores/as informales son familiares o personas cuidadoras sin formación reconocida. Los siguientes retos son especialmente comunes en el contexto de los cuidados informales.

### Asunción no preparada de la actividad del cuidado

Este reto afecta sobre todo a los cuidadores y cuidadoras familiares. La mayoría de las personas cuidan a familiares sin poder prepararse para ello. Un accidente o la enfermedad progresiva de la persona a la que se cuida pueden hacer que a veces haya que asumir rápidamente las actividades de apoyo y cuidado. Puede que a muchos/as no les quede más remedio que asumir los cuidados, ya que éstos forman parte de su vida cotidiana y también de su trabajo. Las razones pueden ser la obligación moral y social de prestar cuidados o la falta de opciones formales de asistencia, por ejemplo, porque los centros de asistencia están al límite de su capacidad o son demasiado caros.

Para los/as cuidadores/as informales que viven en casa del paciente 24 horas al día, 7 días a la semana, es un trabajo que a menudo se elige por necesidad. A veces tampoco están realmente preparados/as para las situaciones a las que se enfrentan.



La madre de Susana muere inesperadamente a los 81 años. Como el padre de Susana no puede valerse por sí mismo, Susana tiene que sustituir a su madre. De un día para otro, tiene que hacer las tareas domésticas de su padre junto con las suyas propias, cocinar para su padre y ayudarlo con la ducha y la higiene personal, tareas que la madre de Susana había hecho hasta su muerte. En la comunidad donde vive Susana hay una residencia, pero está totalmente ocupada. Además, su padre no quiere vivir en una residencia bajo ningún concepto. Estas son las razones por las que Susana tiene que hacerse cargo de los cuidados de larga duración de su padre.

### Costes ocultos

También en este caso se trata de un reto al que se enfrentan a menudo los/as familiares que cuidan de otros miembros de la familia. Si cuidas de tu madre en casa o tu marido de tu hija enferma, puedes pensar que los cuidados informales son gratuitos: al fin y al cabo, no tienes que pagar directamente a nadie para que cuide de tus familiares, sino hacerlo tú mismo/a o compartirlo con tu familia. Sin embargo, prestar cuidados informales conlleva costes ocultos. Muchos cuidadores/as familiares tienen que reducir tarde o temprano su empleo -es decir, pueden trabajar menos horas- para disponer de tiempo suficiente para prestar cuidados. Por tanto, sus ingresos se reducen. Como consecuencia, las oportunidades profesionales se reducen al mínimo y los derechos de pensión disminuyen.

Otros gastos que pueden incluir los cuidados informales son, por ejemplo, los costes de modificaciones del hogar sin barreras, ayudas especiales para los cuidados o similares. Aunque se dispone de ayuda económica para este tipo de ayudas, a veces no es suficiente para cubrir los costes reales.



Susana trabajó a jornada completa hasta que murió su madre. Sin embargo, cuidar de su padre significa que ella tiene que dedicarle al menos 2 horas al día. Vive a 15 minutos de ella en coche, y mantener limpio el apartamento, cocinar y proporcionarle cuidados físicos le lleva al menos 1,5 horas cada día.

Al principio, Susana lo compagina con su trabajo a tiempo completo, pero pronto se da cuenta de que no es posible a largo plazo dedicar 2 horas al trabajo del cuidado después de una jornada laboral de 8 horas. Así que reduce su jornada a 30 horas. Como consecuencia, gana varios cientos de euros menos al mes. Además, cobrará menos pensión y no la ascenderán desde el momento en que reduzca su jornada laboral, porque su empresa considera que sólo las personas empleadas a tiempo completo pueden tener responsabilidades directivas.

Por tanto, Susana sufre múltiples pérdidas económicas como consecuencia del cuidado de su padre.

### **Explotación financiera y remuneración injusta**

Las personas cuidadoras informales sin formación o sin formación reconocida procedentes de países extranjeros se enfrentan con frecuencia al doble reto de los bajos salarios y la explotación. A pesar de la exigente naturaleza de su trabajo, que a menudo implica largas horas y responsabilidades emocionalmente agotadoras, suelen recibir una remuneración inadecuada. Esta presión económica se ve agravada por la falta de protección del empleo formal, lo que las hace vulnerables a la explotación, incluidas las horas extraordinarias no remuneradas, la falta de prestaciones sanitarias y la inseguridad laboral. La ausencia de supervisión y defensa reglamentarias agrava aún más estos problemas, dejando a muchos cuidadores/as informales luchando por llegar a fin de mes mientras prestan cuidados esenciales.

### **Aislamiento social y exclusión**

Prestar cuidados informales lleva tiempo y cuesta mucha energía y, a menudo, también muchos nervios. No es de extrañar que muchas personas cuidadoras informales tengan menos tiempo y ganas de reunirse con amistades o familiares. Necesitan el tiempo libre que les queda para recuperarse. A largo plazo, esto suele conducir al aislamiento social.

El aislamiento social es un reto importante, sobre todo para los/as cuidadores/as informales que son extranjeros y trabajan en la asistencia 24 horas y viven con los/as pacientes. A veces hay pocos o ningún familiar o amistad del paciente que venga a visitarles y tampoco tienen amistades en la zona en la que trabajan y viven, lo que supone un enorme reto para llevar una vida social adecuada. La soledad en este caso también se deriva del hecho de que, como estos/as cuidadores/as informales tienen que realizar labores del cuidado las veinticuatro horas del día, no tienen tiempo para integrarse en la sociedad y crear una red social en la zona en la que viven y trabajan.



Desde que Susana cuida de su padre, rara vez acude a la reunión quincenal con sus amigas. Simplemente no tiene fuerzas para hacer el viaje por la tarde. También se da cuenta de que tiene menos temas de los que hablar con sus amigas porque tiene la sensación de que su vida ahora sólo gira en torno a su trabajo y su familia.

También ocurre una y otra vez que sus amigas ya no invitan a Susana a reuniones espontáneas. Las amigas quieren evitar que Susana tenga que cancelar o que tenga remordimientos de conciencia, pero Susana se siente cada vez peor. Tiene la sensación de que sus amigas la excluyen.



Marta es cuidadora 24 horas en Austria. Es originaria de Rumanía y su familia sigue viviendo allí. Marta trabaja en un pequeño pueblo y cuida las 24 horas del día de la señora Gruber, una persona mayor con demencia.

Marta empieza el día a las 6 de la mañana. Ayuda a la señora Gruber a levantarse, la lava y le prepara el desayuno. Marta está ocupada todo el día: cocina, limpia y se asegura de que la señora Gruber toma su medicación. Marta está siempre de guardia con la señora Gruber durante dos semanas y luego alterna con su colega.

Aunque Marta hace su trabajo con cariño, a menudo se siente sola. Los vecinos apenas la conocen y normalmente sólo la ven como "la cuidadora". La familia de la señora Gruber tampoco la visita muy a menudo. Tiene pocas oportunidades de hacer amigos/as o socializar.

Mantener relaciones sociales es especialmente importante para los/as cuidadores/as informales. Más adelante volveremos a hablar de por qué es imprescindible tener una red social.

### Comunicación y problemas interculturales

Una razón importante que también dispara el problema del aislamiento social es que los/as cuidadores/as informales procedentes del extranjero suelen enfrentarse a importantes dificultades de comunicación derivadas de un dominio insuficiente del idioma y de las complejidades de la mediación cultural. Un conocimiento limitado de la lengua local puede obstaculizar su capacidad para comprender y seguir instrucciones médicas, comunicarse eficazmente con los/as profesionales sanitarios y desenvolverse en los sistemas burocráticos. Esta barrera lingüística y la falta de conocimientos sobre las tradiciones locales también pueden dificultar sus interacciones con los/as receptores/as de los cuidados y sus familias, lo que puede dar lugar a malentendidos y reducir la calidad de la atención. Además, las diferencias culturales pueden complicar la prestación de cuidados, ya que estos/as cuidadores/as deben mediar entre sus propias normas culturales y las de las personas a las que cuidan, lo que puede generar estrés y conflictos adicionales en sus interacciones cotidianas. Además, la falta de conocimientos lingüísticos y, por tanto, la comunicación limitada dificultan la integración en la sociedad, lo que genera aislamiento y, a menudo, soledad. Estos problemas relacionados con la comunicación no sólo repercuten en la eficacia de los/as cuidadores/as, sino también en su bienestar general y su satisfacción laboral.

### Falta de reconocimiento

En general, el reconocimiento que reciben los/as cuidadores/as informales es muy bajo. Desgraciadamente, la sociedad no aprecia suficientemente el valor del trabajo que realizan. Parece como si nadie viera que las personas cuidadoras informales colman las lagunas existentes en la prestación de cuidados. Son coprovedores de servicios sociales y han adquirido un gran conocimiento a través de su experiencia. Sin embargo, esta visión falta en la sociedad.



Susana siente a menudo esta falta de reconocimiento. Cuando sus amigos/as le cuentan lo que hacen por las tardes después del trabajo, suelen recibir palabras de elogio o agradecimiento, aunque sólo sea para correr o jugar al ajedrez. Cuando Susana dice que cuida de su padre todos los días, sólo ocasionalmente recibe comentarios de apoyo o agradecimiento.



Marta cuida de la señora Gruber día y noche. Prepara comidas frescas, limpia la casa y se asegura de que la casa de la señora Gruber esté siempre limpia y ordenada. Marta trabaja sin descanso. Pero la familia de la Sra. Gruber ve las cosas de otra manera. Rara vez vienen a visitarla y, cuando lo hacen, se limitan a darle la lata. ¿Por qué no se limpia la ventana?", pregunta la hija, sin mirar siquiera a Marta. "Podría pasar más tiempo con mamá", murmura el hijo mientras mira el móvil. Un día, mientras Marta acuesta a la señora Gruber, oye a la familia en el salón. "Es su trabajo, le pagan por ello", dice el yerno en voz alta. Marta se detiene un momento, con los ojos llenos de lágrimas. A pesar de todos sus esfuerzos, nadie parece darse cuenta de lo mucho que hace.

### Incompatibilidad de los cuidados, el empleo y la vida privada

Los cuidados suelen requerir mucho tiempo. Esto significa inevitablemente que hay que ahorrar tiempo en otra parte. Como ya se ha dicho, los/as cuidadores/as familiares suelen resolver esta situación reduciendo al mínimo su empleo o renunciando a él por completo. La vida privada también suele verse recortada, lo que supone un gran reto para los/as cuidadores/as informales extranjeros que viven lejos de casa. A menudo les falta tiempo para satisfacer sus propias necesidades, no tienen vida privada para encontrar contactos sociales, simplemente porque no tienen tiempo para ello. A veces ni siquiera tienen tiempo para videochatear o llamar por teléfono a sus familias en casa. A menudo no sólo sufre la vida privada del cuidador y cuidadora, sino también la de su familia.



Susana a menudo no tiene tiempo de ir a comprar alimentos frescos después del trabajo y de cuidar a su padre. Su marido asume esta tarea y cocina para la familia. Esto supone una restricción para ambos porque el marido de Susana lava la ropa y limpia el suelo durante el tiempo que Susana habría dedicado a hacer la compra y cocinar. Esto significa más tiempo para ambos. A ambos les falta tiempo para leer un libro tranquilamente, dar un paseo o relajarse en la bañera.



La vida cotidiana de Marta está repleta de tareas: desde la higiene personal por la mañana hasta el cuidado de la señora Gruber por la noche. A menudo pone sus propias necesidades en segundo lugar.

Un domingo, Marta ha planeado una tarde libre para dar un paseo con una amiga del barrio. Pero justo antes de salir de casa, la hija de la señora Gruber llama y exige que Marta se quede porque no puede ir a visitar a su madre.

Con el corazón encogido, Marta cancela la reunión y se queda en casa. Mientras cuida de la Sra. Gruber, piensa en las muchas oportunidades perdidas: cumpleaños, celebraciones familiares y simples momentos cotidianos con sus seres queridos. Su teléfono permanece en silencio sobre la mesa, los mensajes de su familia quedan sin respuesta porque no encuentra tiempo.

### Falta de servicios de apoyo para aliviar la carga

En algunas ciudades y municipios existen servicios que apoyan a las personas cuidadoras informales cuando lo necesitan. Un ejemplo de ello en Austria es, por ejemplo, la prestación de cuidados de corta

duración cuando los/as cuidadores/as informales no pueden acudir. Este tipo de servicios deben estar disponibles, ser accesibles y asequibles, e idealmente deberían adaptarse a las necesidades individuales de las personas que necesitan cuidados. Si no se dispone de tales servicios de apoyo, esto significa que los/as cuidadores/as informales no pueden ausentarse. Un merecido descanso, como unas vacaciones, no son entonces posibles, lo que naturalmente se traduce en una carga psicológica especialmente elevada.



Marta está enferma. No se encuentra bien, tiene fiebre y mucha tos. Marta llama a la hija de la Sra. Gruber y le pide ayuda, pero la única respuesta es que no puede salir de la oficina antes de 6 horas. Como en la ciudad donde vive la Sra. Gruber no hay ningún servicio de asistencia, Marta no tiene otra opción que trabajar aunque esté enferma. Por la tarde, la hija de la Sra. Gruber viene por fin, pero lo primero que dice es que no puede quedarse más de dos horas. Marta se siente frustrada, pero sabe que no tiene elección. Se toma dos horas de descanso y espera sentirse mejor después.

### Necesidades de información y formación

Especialmente cuando las personas se convierten inesperadamente en cuidador o cuidadora es necesario obtener información exhaustiva e intercambiar información sobre los sistemas de apoyo disponibles en su entorno, en su comunidad y por parte del legislador. Si no existe una oficina pública capaz de actuar como punto de referencia para todas las necesidades de información de los/as cuidadores/as familiares o los/as cuidadores/as informales, la búsqueda de estos sistemas de apoyo puede resultar muy lenta y complicada. También puede ocurrir que obtengas información contradictoria en internet y luego no sepas qué hacer.



Cuando Susana se hizo cargo del cuidado de su padre, quiso solicitar a su empresa una excedencia por cuidados. Su superior jerárquico le informó de que no era posible porque Susana no vivía en el mismo domicilio que su padre. Esta información errónea obligó a Susana a utilizar sus días de vacaciones, a pesar de que habría tenido derecho a una excedencia por cuidados durante ese tiempo.

A menudo, las personas cuidadoras informales tampoco tienen la oportunidad de intercambiar ideas con colegas especialistas y compañeros/as de escuela que trabajan en la asistencia formal, es decir, en hospitales o residencias. Proporcionar plataformas que permitan ese intercambio sería útil, sobre todo para las personas que no tienen experiencia previa en el sector del cuidado.

Los cuidadores y cuidadoras informales también se encuentran a menudo con importantes problemas burocráticos en su vida diaria. Estos problemas incluyen navegar por complejos sistemas sanitarios y de servicios sociales, lidiar con el papeleo y gestionar las barreras de comunicación con diversas personas dentro del equipo de atención de su paciente o familiar.

Tampoco hay que olvidar los problemas burocráticos relacionados con el hecho de que muchos de estos/as cuidadores/as informales proceden del extranjero y tienen que organizar cosas como la llegada y la salida, el registro de una empresa, el pago de impuestos sobre la renta, etc. Si alguien no tiene suficiente información sobre todas estas cosas, organizarlo todo puede convertirse en una carga.

## Efectos sobre la salud y el bienestar

Los cuidados informales también pueden ser un reto para el cuerpo y la mente. Levantar y cargar objetos pesados, la ansiedad y la inseguridad, así como la estrecha relación con la persona a la que se cuida, dificultan a menudo hacer frente al deterioro del estado de salud. Por ello, los/as cuidadores/as informales necesitan ayuda más a menudo, caen enfermos/as con más frecuencia o sufren dolencias musculoesqueléticas que las personas que no trabajan en los cuidados.



El padre de Susana pesa más de 100 kilos. Cada vez le cuesta más ponerse de pie. Susana también le sostiene cuando camina. Susana no está acostumbrada a estas actividades físicas, le falta la forma física necesaria. Cada vez tiene más dolores de espalda.



Las personas cuidadoras informales se enfrentan a un gran número de retos y cargas. Son de naturaleza tanto emocional como física.

Así que, si a veces no puedes elegir si te conviertes o no en cuidador/a de forma inesperada, porque los acontecimientos que llevan a la necesidad de cuidados son a menudo impredecibles o simplemente no tienes otra opción porque necesitas ganar dinero para tu familia, y estás bajo presión social y moral para proporcionar cuidados, o no hay servicios formales de cuidados disponibles, estás en una mala posición, ¿no?

Si nos fijamos en la lista y la explicación de los retos a nivel emocional, físico y también económico, a primera vista parece como si inevitablemente se fuera a estar peor en cuanto se asuma el cuidado de familiares o se trabaje como cuidador/a informal en una residencia de pacientes.

Pero hay buenas noticias: es muy posible cuidar de uno/a mismo/a y mantener la propia salud y bienestar, incluso si se es cuidador/a informal. La palabra clave es autocuidado.

## 10.3 Enfoques prácticos para el autocuidado de las personas cuidadoras informales

Si el autocuidado es la clave para mantenerse sano/a a pesar de ser cuidador/a, entonces merece la pena analizar más detenidamente qué es el autocuidado y cómo puede conseguirse.

Puede que ya lo hayas leído en uno de los capítulos anteriores, pero si no es así, empezaremos aquí con un breve resumen. ¿Qué es realmente el autocuidado?



El autocuidado es cuando uno cuida de su propia salud a nivel físico y mental. Esto incluye la dieta, el ejercicio y el deporte, la higiene personal, el sueño, la interacción social y la relajación.

¿Es así de sencillo? La respuesta a esta pregunta es: sí y no.

Probablemente también hayas experimentado por ti mismo/a que no es tan fácil tener en cuenta tus necesidades y satisfacerlas cuando tienes un día estresante o una época estresante en general. Dormir ocho horas, comer alimentos sanos y frescos y encontrar tiempo para hacer ejercicio suele ser difícil incluso sin tener múltiples responsabilidades, como cuidar de alguien. Sin embargo, ésta es la clave de



la salud y el bienestar. Probablemente también conozcas la otra cara: cuando simplemente te sientes bien, cuando haces algo por ti mismo/a, cuando sales a pasear y comes sano/a. Cuando tienes energía porque has descansado lo suficiente y lo relajante que puede ser una tarde con amigos/as.

En la siguiente sección se examinan estrategias que pueden ayudarte a integrar más el autocuidado en tu vida cotidiana, especialmente si, además de tu trabajo y tu vida privada, cuidas de un ser querido.

## **Programación**

Planifica tu tiempo disponible y cíñete a tu horario. Lo mejor es hacerlo con antelación, es decir, el domingo para toda la semana o la víspera para el día siguiente. Si has planificado cuándo vas a hacer qué, no perderás tiempo pensando y sin saber qué hacer.

Asegúrate de planificar tiempo suficiente para las actividades individuales. No sirve de nada planificar demasiado para un día y luego no tener tiempo suficiente de nuevo.



Anoche te tomaste el tiempo de planificar tu día al detalle.

- 06:00 - Levantarse y dar un pequeño paseo.
- 06:30 - Preparar el desayuno y la comida.
- 07:00 - Camino al trabajo.
- 07:30-13:30 - Trabajo.
- 13:30-14:00 - Pausa con almuerzo y breve meditación.
- 14:00 - 17:00 - Tiempo de desplazamiento hasta el domicilio de la persona que requiere cuidados, atención y viaje a casa.
- 17:00-18:00 - Hogar, cocinar la cena.
- 18:00-20:00 - Cena y tiempo en familia.
- 20:00 - 20:15 Crear el programa para mañana.
- 20:15-20:30 - Limpiar la cocina y poner la lavadora.
- 20:30 - 21:00 - Ejercicios de estiramiento.
- 21:00 - Prepararse para ir a la cama y tender la colada.
- 21:30 - Leer.
- 22:00 - Apagar el móvil, dormir.

Este plan te garantiza que podrás seguir con las actividades previstas porque dispondrás de tiempo suficiente para ellas. Aumentas tu eficiencia y sigues teniendo tiempo para ti y para las cosas que te hacen bien.



Planifica también tiempo para la relajación, el ejercicio y las tareas esenciales, como las domésticas.

## **Pausas durante las actividades del cuidado**

Las pausas son importantes: para regenerarse, respirar hondo y tomarse un pequeño descanso. Haz pausas activas durante el periodo de cuidados. Permítete hacerlas.

También es importante cómo se emplean los descansos. Cinco minutos inspirando y espirando profundamente, observando al gato del vecino o disfrutando conscientemente de un café son mucho más relajantes que cinco minutos navegando por las redes sociales.



Aunque las redes sociales sean una buena distracción y te saquen de una situación estresante durante un breve espacio de tiempo, no son una buena forma de relajarse o despejarse. Las imágenes y vídeos que cambian rápidamente y las muchas impresiones en un corto espacio de tiempo son muy agotadoras para el cerebro y agotan aún más a una persona estresada.

Después de un descanso, estarás más capacitado/a para proporcionar buenos cuidados. Esto significa que no solo tú, sino también la persona a la que cuidas, se sentirá mejor si te cuidas y te tomas descansos.



Andrea cuida de su madre. Dedicar a ello entre tres y cuatro horas al día. Desde que hace pausas activas, el cuidado de su madre ya no le resulta tan agotador como antes.

Andrea ha comprado un libro especial que sólo lee en casa de su madre cuando se toma un descanso de las actividades del cuidado. Cuando se toma un descanso, pone un despertador durante 10 minutos. Se toma dos descansos al día y disfruta mucho de su tiempo de lectura.

Al sumergirse en el mundo del libro, se aleja de su vida real. Cuando suena el despertador, lee hasta el párrafo siguiente y vuelve al trabajo.

El libro motiva a Andrea a hacer su trabajo bien y con eficacia, le apetece más pasar tiempo con su madre y no se olvida de tomarse sus descansos.

### Incorporar el ejercicio a la vida cotidiana

Es difícil hacer suficiente ejercicio. ¿Quién puede dar los tan anunciados 10.000 pasos al día? Sin embargo, sabes que el ejercicio no sólo es bueno para el cuerpo, sino que también tiene muchos beneficios psicológicos. Así que sin duda es aconsejable moverse más.

Un buen consejo para hacer más ejercicio es incorporarlo a tu rutina diaria. He aquí algunos consejos:

- Sube por las escaleras en lugar de coger el ascensor siempre que tengas la oportunidad.
- Vete de compras a pie en lugar de en coche.
- Bájate del transporte público una parada antes y camina por la ruta.
- Toma el aparcamiento más alejado de la entrada.
- Sube el volumen de la música mientras limpias: bailarás automáticamente y dinamizarás tu trabajo de limpieza.
- Organiza un paseo con amigos/as en lugar de tomar café. El café para llevar es una buena solución.
- Haz algo de ejercicio frente al televisor. Pueden ser ejercicios de estiramiento o un entrenamiento. Así harás algo de ejercicio y no te perderás tu serie favorita.



Con pequeños cambios se llega muy lejos. Sigue así: aunque al principio no disfrutes caminando, verás que al cabo de un tiempo no podrás imaginarlo de otra manera.

## Dieta sana

Hay una gran diferencia entre alimentar a tu cuerpo con comida rápida o con alimentos sanos y ricos en nutrientes. La comida sana hace que tu cuerpo esté más sano. Los estudios también han demostrado que la comida sana tiene un efecto positivo en la psique. Esto se debe a que el intestino tiene una buena conexión con el cerebro. También absorbemos sustancias mensajeras a través de la comida, que pueden desencadenar determinados sentimientos.



Una dieta sana tiene efectos positivos sobre el cuerpo y la mente.

A muchas personas les resulta más fácil comer sano si planifican sus comidas con antelación. Si por la mañana te has preparado un sándwich integral con patatas para untar y verduras, no te verás en la situación de tener que coger rápidamente algo para comer a la hora del almuerzo. Las compras impulsivas por hambre tienen más probabilidades de conducir a una dieta poco saludable.



Recuerda los siguientes consejos si quieres comer más sano:

- Mucha fibra - Aporta a tu organismo suficientes hidratos de carbono, elige variedades integrales de productos a base de cereales y opta por guarniciones como patatas, verduras y ensalada.
- Mucha verdura, legumbres y fruta - Come tres raciones de verdura o ensalada y dos piezas de fruta al día, así obtendrás suficientes vitaminas y minerales.
- Productos lácteos bajos en grasa - Los productos lácteos son sanos e importantes para el organismo. Da preferencia a los productos con bajo contenido en grasa, como la leche desnatada, el requesón desnatado o el yogur.
- Poca proteína animal- La carne o los embutidos no deben comerse más de tres veces por semana. Opta por la carne magra y los embutidos bajos en grasa.
- Use la grasa con moderación - Evita los métodos de cocción que requieran mucha grasa, como freír.
- Reduce los dulces- Come conscientemente menos bollería u otros dulces.
- Bebe mucho - Bebe al menos 1,5 litros al día - asegúrate de beber agua o té sin azúcar. Evita los refrescos y el alcohol.
- Comer más pescado - El pescado es muy sano, pero a menudo no se consume lo suficiente en nuestra región. El pescado local, bajo en grasa, es la elección correcta.
- Comer conscientemente - No comas al mismo tiempo que realizas otra actividad, como ver la televisión. Concéntrate conscientemente en comer. Esto te ayudará a darte cuenta más rápidamente de cuándo estás lleno/a.
- Planifica tu compra - No vayas a la compra con hambre y sin un plan: esto te llevará a comprar más alimentos y menos saludables. Escribe una lista de la compra y cíñete a ella.

## Técnicas de relajación

Si tienes días largos y estresantes, tienes que introducir activamente la relajación en tu vida. El mundo, cada vez más acelerado, no está orientado a la relajación, por lo que no es posible "desconectar" por sí solo.

Céntrate en ejercicios de respiración, meditación o yoga: puedes reducir activamente el estrés y mantenerte sano/a.



Elige la técnica de relajación que más te convenga e intenta practicarla durante unos días. No tiene sentido que te obligues a hacer yoga si en realidad eres más de meditación. Encuentra la más adecuada para ti.

## Sueño suficiente

Dormir es importante para regenerarse. Cada día te enfrentas a grandes retos y necesitas estar bien descansado/a para poder afrontarlos. Con unos pocos ajustes, puedes mejorar la calidad de tu sueño:

- Crea un buen entorno para dormir: tu dormitorio debe estar lo mejor ventilado posible, lo más oscuro posible y no demasiado caliente. Diseña tu dormitorio de forma que te sientas cómodo/a en él. Recoge todo lo que pueda acabar en la cama durante el día (ropa, etc.) antes de acostarte.
- Nada de cafeína antes de acostarse: la cafeína estimula la actividad cerebral y, por tanto, tiene un efecto negativo sobre el sueño. Evita el café, los refrescos de cola u otras bebidas con cafeína cuatro horas antes de acostarte.
- Menos excitación antes de acostarse: evita las películas de acción, los juegos de ordenador emocionantes o los contenidos del móvil que te exciten. Las conversaciones estresantes también pueden mantenerte despierto/a durante más tiempo y deben mantenerse antes.
- Evita el alcohol: aunque el alcohol hace que te duermas más rápido, afecta negativamente a la calidad del sueño. Te despiertas pronto y duermes menos profundamente. Por tanto, hay que evitar el alcohol.
- Filtro de luz azul: utiliza el filtro de tu smartphone para reducir la cantidad de luz azul de la pantalla. La luz azul inhibe la liberación de melatonina, pero esto es importante porque garantiza que nos cansemos.

## Apoyo social

Quienes experimentan el apoyo social de su entorno gozan de mejor salud y son más productivos/as durante más tiempo. El apoyo social es, por tanto, una parte importante del autocuidado, especialmente para los cuidadores/as informales que suelen estar expuestos/as a altos niveles de estrés físico y emocional. La interacción con otras personas ayuda a reducir el estrés, proporciona apoyo emocional y fomenta el sentimiento de pertenencia.

El apoyo social no es una calle de sentido único, sino un toma y daca. Estáte ahí para tus amigos/as y familiares, apóyales y ellos/as te apoyarán cuando lo necesites. El tema del apoyo social también se trató con más detalle en los capítulos sobre los siete pilares de la resiliencia. Puedes volver a leerlo allí.



Cuida activamente tu entorno social para recibir apoyo social.

Las medidas concretas para fomentar el apoyo social son:

- Reuniones periódicas: Planifica reuniones periódicas con amigos/as y familiares, ya sea una cena juntos, un paseo o una breve visita. Estas interacciones sociales proporcionan apoyo emocional y un bienvenido descanso de los cuidados cotidianos. Si trabajas en el extranjero, lejos de tu familia, ¡organiza videollamadas con todos tus seres queridos!
- Comunicación abierta: Comparte abiertamente tus sentimientos y retos con tus seres queridos. A menudo, simplemente hablar de las preocupaciones y frustraciones puede ser un gran alivio.
- Actividades conjuntas: Realicen juntos actividades relajantes o alegres, como noches de juegos, deportes o excursiones. Estas actividades ayudan a refrescar la mente y crean experiencias positivas.

### Desarrollo de una red de apoyo

Aunque a veces lo parezca, no estás solo/a. Una parte importante del autocuidado es crear una red de apoyo. Puede ser mediante apoyo emocional o asumiendo tareas específicas.



La creación de una red de apoyo es, sin duda, uno de los factores de éxito más importantes para poder prestar unos buenos cuidados de larga duración sin perder la salud física y mental.

Una red de apoyo tiene muchas ventajas:

1. Alivio y ayuda - Cuidar es una tarea exigente que puede suponer un reto tanto físico como emocional. Una red de apoyo puede ayudar a compartir la carga:
  - Compartir las tareas: los/as familiares, amigos/as o voluntarios/as pueden asumir determinadas tareas de cuidado. Esto puede ir desde los cuidados diarios hasta el relevo ocasional.
  - Más tiempo para ti mismo/a: Las pausas regulares son importantes para evitar el agotamiento. Una red puede garantizar que el cuidador o cuidadora tenga tiempo para recuperarse y recargar las pilas.
2. Apoyo emocional: cuidar de alguien puede ser muy agotador emocionalmente, sobre todo si uno/a se siente la única persona responsable:
  - Conversación e intercambio: Una red ofrece la oportunidad de intercambiar ideas con otras personas que están pasando por experiencias similares. Esto puede ser reconfortante y reducir la sensación de soledad.
  - Empatía y comprensión: Los/as amigos/as y familiares pueden ofrecer apoyo emocional, escuchar y mostrar comprensión, lo que es especialmente importante cuando te sientes abrumado/a.
3. Consejos prácticos - Una red de apoyo puede ser una valiosa fuente de información y asesoramiento:

## Importancia del autocuidado - para las cuidadoras familiares

- Compartir experiencias: Otros/as cuidadores/as o profesionales pueden compartir sus experiencias y buenas prácticas, lo que puede ayudar a superar los retos con mayor eficacia.
  - Acceso a los recursos: Una red puede proporcionar información sobre los recursos y ayudas disponibles, como apoyo económico, ayudas para el cuidado o formación.
4. Asistencia de emergencia - En caso de emergencia, es crucial obtener ayuda rápidamente:
1. Respuesta rápida: Una red bien establecida puede intervenir rápidamente y ayudar en situaciones de emergencia, ya sea en caso de enfermedad repentina del cuidador/a o de necesidad inesperada de la persona necesitada de cuidados.
  2. Seguridad y apoyo: Saber que hay ayuda disponible en caso de emergencia proporciona seguridad y reduce el estrés que puede sentir el/la cuidador/a.
5. Evitar el aislamiento: los cuidados pueden tener un efecto aislante, ya que a menudo requieren mucho tiempo y atención:
- Interacción social: Una red ayuda a mantener contactos sociales y a contactar regularmente con otras personas.
  - Salud mental: El apoyo social es importante para la salud mental y puede contrarrestar la depresión y la ansiedad, que pueden verse exacerbadas por el aislamiento.
6. Promover la propia salud - La propia salud del cuidador/a es crucial para poder prestar buenos cuidados a largo plazo:
- Salud física: El relevo regular a través de la red permite al cuidador/a cuidar de su propia salud, ya sea mediante visitas al médico, ejercicio o suficientes horas de sueño.
  - Salud mental: El apoyo emocional y la interacción social fomentan el bienestar mental y ayudan a reducir el estrés.



Busca en internet si hay algún grupo local para personas cuidadoras familiares en tu zona que se reúna con regularidad. ¡O busca en las redes sociales grupos en línea que hablen del difícil día a día con los cuidados, el trabajo!...Echa un vistazo al proyecto **Resil4Care** (<https://resil4care.eu/>), por ejemplo. A través de este proyecto se han formado grupos de Facebook con cuidadores/as de toda Europa que intercambian información constantemente. Puedes aprender mucho de las experiencias de los demás y sentirte menos solo en esta difícil situación.



Por tanto, una red de apoyo no sólo ofrece ayuda práctica y emocional, sino que también contribuye a la salud y la calidad de vida a largo plazo del cuidador/a. Garantiza que puedan hacer frente mejor a las tareas del cuidado sin sobrecargarse ellos/as mismos/as en términos de salud o emocionales.

## Mantente activo/a!

Para las personas cuidadoras informales extranjeras es especialmente importante actuar de forma activa. Puedes mejorar significativamente tu bienestar e integración tomando medidas proactivas para conectar con tu nueva comunidad. Matricularse en cursos de idiomas es un primer paso crucial, ya que mejora las habilidades comunicativas, aumenta la confianza y facilita las interacciones cotidianas.

Entender la lengua local también ayuda a los/as cuidadores/as a acceder más fácilmente a la información y los servicios. Además, buscar el apoyo de mediadores/as culturales puede ser inestimable para sortear las diferencias culturales, superar los obstáculos burocráticos y acceder a los recursos adecuados. Los/as mediadores/as culturales pueden tender puentes entre la cultura nativa del cuidador/a y el nuevo entorno, proporcionando orientación y apoyo.

Asistir a centros comunitarios y participar en actos locales o grupos de apoyo ofrece un sentimiento de pertenencia y reduce la sensación de aislamiento. Estos centros suelen brindar la oportunidad de conocer a otras personas en situaciones similares, compartir experiencias y recibir apoyo emocional. Además, participar en organizaciones locales u oportunidades de voluntariado puede mejorar aún más la integración, ya que permite a los/as cuidadores contribuir a la comunidad a la vez que establecen relaciones significativas. Tomando estas medidas, las personas cuidadoras informales extranjeras pueden afrontar mejor los retos de su función, enriquecer su vida personal e integrarse mejor en su nuevo entorno.

## 10.4 Resumen

En este capítulo se han analizado detenidamente los retos a los que se enfrentan las personas cuidadoras informales. Entre ellos se encuentran la asunción del trabajo (en el caso de las personas cuidadoras familiares), en su mayoría sin preparación y que a menudo no es voluntaria, la necesidad de trabajar en la asistencia a domicilio debido a la falta de reconocimiento de una cualificación en cuidados, los costes ocultos, el aislamiento y la exclusión social, la falta de reconocimiento y la incompatibilidad de los cuidados, el empleo y la vida privada. Además, a menudo faltan servicios de apoyo para aliviar la carga y las personas cuidadoras suelen necesitar información y formación. Además, los cuidadores y cuidadoras informales se enfrentan a menudo a efectos negativos en su salud y bienestar.

Mantenerse productivo/a, sano/a y feliz a pesar de estas presiones requiere una gran dosis de autocuidado. En este capítulo se ha subrayado la importancia del autocuidado y se han recogido estrategias concretas para cuidarse más. Entre ellas se incluyen: programar, tomarse descansos, incluir el ejercicio en la rutina diaria, comer sano, relajarse, dormir lo suficiente y bien y contar con apoyo social. Uno de los mensajes más importantes de este capítulo fue: Construye una red de apoyo. No estás solo/a.

# 11 La importancia del autocuidado, especialmente para las personas cuidadoras (profesionales)

## 11.1 Introducción

Este capítulo aborda las tensiones y presiones a las que se enfrentan los/as profesionales sanitarios/as. Se analizarán los retos y las tensiones que afectan especialmente a los/as profesionales del cuidado y los efectos emocionales y físicos que van unidos a ello. Para que los/as profesionales sigan siendo productivos/as y gocen de buena salud, el autocuidado es esencial.

En este capítulo se explica detalladamente la importancia del autocuidado y se exponen estrategias de autocuidado que las personas cuidadoras pueden poner en práctica para mantener su propio bienestar. También se analiza el papel del apoyo social y la importancia de crear una red de apoyo.

## 11.2 Comprender los retos de los profesionales sanitarios

Por todos es sabido que trabajar en el sector de la asistencia no es un paseo. Una y otra vez, diversos medios de comunicación informan sobre la naturaleza estresante del trabajo en el sector del cuidado. La elevada carga de trabajo, el trabajo por turnos, la mala remuneración y el escaso reconocimiento son palabras de moda. El autocuidado puede ser una forma de gestionar los distintos factores de estrés; por ello, debemos examinar más detenidamente los factores de estrés para comprender cómo puede declinarse el autocuidado como herramienta de resiliencia. Examinemos más detenidamente los retos particulares a los que se enfrenta el personal del sector de cuidados. La siguiente lista, que incluye explicaciones, no pretende ser exhaustiva. Al igual que cada persona y cada situación son individuales, también lo son los retos y las tensiones. Los siguientes retos son especialmente comunes en el contexto de los cuidados..

### **Elevada carga de trabajo / escasez de trabajadores/as cualificados/as**

El número de personas que necesitan cuidados no deja de aumentar. Las personas mayores aumentan, las personas que necesitan cuidados están cada vez más solas, las enfermedades psiquiátricas aumentan: en general, el sistema de cuidados está en crisis. Al mismo tiempo, cada vez es más difícil encontrar familias capaces de cuidar a sus seres queridos o personas cuidadoras informales que se ocupen de ellos en casa. Al mismo tiempo, hay muy pocas personas trabajando en el sector de los cuidados. La palabra clave aquí es: escasez de trabajadores/as cualificados/as. El personal de los cuidados que existe tiene que asumir cada vez más tareas porque, sencillamente, no hay personal suficiente.

A menudo no hay tiempo suficiente para llevar a cabo una buena labor asistencial, los cuidados tienen que hacerse con rapidez. Sin embargo, es importante para todos/as que los cuidados sean de buena



calidad. Nadie quiere ser atendido/a rápidamente en una situación de emergencia en la que dependa de la ayuda de otras personas. Según una encuesta realizada por una cámara de trabajo en Alemania, "Más tiempo para la asistencia" es la prioridad número uno cuando se pide a los/as profesionales de la asistencia mejores condiciones de trabajo.

Compensar constantemente la falta de personal especializado genera altos niveles de estrés y presión. El personal de los cuidados trabaja muchas horas a la semana y tiene que estar presente en todo momento. No es posible tomarse un día de descanso, como a veces ocurre en otras profesiones.

### **Confrontación con el sufrimiento y la muerte**

Trabajar con personas se caracteriza siempre por experimentar y a veces presenciar sus emociones. Cuando se trabaja con personas necesitadas de cuidados, también se experimentan casi a diario cuestiones como el sufrimiento, el dolor y la muerte.

Las malas noticias, el sufrimiento de los/as familiares, la desesperación de las personas que han perdido a un ser querido... nada de esto pasa desapercibido para el personal del sector de cuidados. Al fin y al cabo, los/as profesionales también establecen cierta relación con los/as pacientes cuando pasan cierto tiempo con ellos/as. Afrontar la dimensión existencial de la muerte y el duelo significa estar sometido/a a un estrés psicológico y emocional continuo y profundo: a menudo no existen figuras de apoyo para ello y las personas cuidadoras se quedan solas para lidiar con este tipo de estrés.

### **Conflictos interpersonales**

Muchas de las personas con las que tienen que tratar los/as profesionales de la asistencia se encuentran en un estado emocional de emergencia. Cuando un ser querido sufre un accidente, cae gravemente enfermo o fallece, afloran muchas reacciones y emociones diferentes. Los/as cuidadores/as pueden enfrentarse a acusaciones, experimentar desesperación, miedo e incertidumbre a varios niveles. No es infrecuente que el personal de los cuidados sufra agresiones. Por eso es tan importante reforzar la gestión emocional y las habilidades de comunicación.

Pero los/as familiares no son la única fuente potencial de conflictos interpersonales. Las interacciones dentro del equipo también pueden ser difíciles, porque todos los compañeros y compañeras también pueden sufrir todas las circunstancias estresantes y estar al límite de sus fuerzas. Cuando la carga de trabajo en un equipo es elevada, las disputas se hacen más frecuentes, lo que supone una carga adicional para todos/as. El tema de los equipos y la resiliencia de los equipos se trató con más detalle en el capítulo "La importancia de la resiliencia en los equipos del cuidado".

### **Competencia dentro del equipo y conflictos generacionales**

¿Conoces a ese colega que siempre quiere sobresalir? ¿El que siempre tiene la respuesta, proporciona los mejores cuidados, entiende mejor a los/as pacientes y además siempre tiene tiempo para rellenar? ¿O la compañera que siempre lo sabe todo mejor por sus muchos años de experiencia o porque acaba de terminar sus estudios? ¿Tal vez tengas algún colega así?

Entonces conoces las dificultades de la competencia interna y los conflictos generacionales. Ambos tienen algo en común: la gente se sitúa por encima de los/as demás de alguna manera. Precisamente porque tienen "más" o "mejores" conocimientos, porque hacen "más" o porque siempre están disponibles. Puede ser todo un reto no subirse a este carro y responder con tus propios conocimientos y disponibilidad.

## Falta de aprecio

En general, el reconocimiento que reciben los/as cuidadores/as es muy bajo. Por desgracia. El hecho de que sacrifiquen su tiempo y a veces su propia salud para estar ahí para otras personas a menudo se da por sentado.

## Trabajo por turnos y horas extraordinarias

Los cuidados son necesarios las veinticuatro horas del día. Las personas necesitadas de cuidados no siguen el reloj, no toleran un trabajo de 9 a 5. Por eso, las personas del sector del cuidado suelen trabajar por turnos, tienen jornadas largas, turnos de noche y tienen que repartirse las vacaciones y los fines de semana.

Estos horarios de trabajo no suelen ser favorables a la familia, si pensamos en Navidad, por ejemplo, o en otras fiestas en las que la mayoría de la gente tiene tiempo libre y pasa tiempo con su familia. El trabajo por turnos también dificulta el mantenimiento de una vida social, sobre todo cuando los contactos sociales tienen horarios de trabajo "normales".

Debido a la escasez de trabajadores/as cualificados/as, suele haber muchas horas extraordinarias porque los/as compañeros/as tienen que compensar las bajas por enfermedad o tienen que cubrirlas porque no se cubren los puestos. Sin embargo, a menudo las horas extraordinarias no pueden reducirse mediante tiempo libre compensatorio y no hay recuperación a largo plazo.

Las horas extraordinarias y el trabajo por turnos también repercuten en los patrones de sueño y, por tanto, en la salud física.

## Esfuerzo físico

No es sólo la alteración de los ritmos diurno y nocturno y de la calidad del sueño lo que las personas cuidadoras sienten en sus cuerpos. Levantar y transportar objetos pesados suele estar a la orden del día de las personas cuidadoras. Ayudan a las personas a levantarse, recolocan a las personas encamadas y a menudo adoptan posturas forzadas antinaturales al realizar las actividades del cuidado. Todo ello repercute en los músculos y el sistema musculoesquelético.



Los/as cuidadores/as se enfrentan a un gran número de retos y tensiones. Son de naturaleza tanto emocional como física.

Si nos fijamos en la lista y la descripción de los retos a nivel emocional y físico, a primera vista parece que uno está abocado al malestar si trabaja en el sector del cuidado. Pero, ¿es así?

Hay buenas noticias: es muy posible cuidar de uno/a mismo/a y mantener la propia salud y bienestar, incluso siendo cuidador/a. La palabra clave para ello -como ya podrás imaginar si ya has leído otros capítulos de este curso- es autocuidado.



El autocuidado es el componente clave para que los/as cuidadores/as mantengan su bienestar y su salud a pesar de los retos.

## 11.3 Enfoques prácticos del autocuidado para profesionales sanitarios

Si el autocuidado es uno de los aspectos clave de la resiliencia y puede considerarse como una habilidad que nos ayuda a sentirnos mejor tanto física como psicoemocionalmente, entonces merece la pena examinar más detenidamente qué es el autocuidado y cómo puede lograrse.

Puede que ya lo hayas leído en uno de los capítulos anteriores, pero si no es así, empezaremos aquí con un breve resumen. ¿Qué es realmente el autocuidado?



El autocuidado es cuando uno cuida de su propia salud a nivel físico y mental. Esto incluye la dieta, el ejercicio y el deporte, la higiene personal, el sueño, la interacción social y la relajación.

¿Es así de sencillo? La respuesta a esta pregunta es: sí y no.

Probablemente también hayas experimentado por ti mismo que no es tan fácil tener en cuenta tus necesidades y satisfacerlas cuando tienes un día estresante o una época estresante en general. Dormir ocho horas, comer alimentos sanos y frescos y encontrar tiempo para hacer ejercicio es difícil para la mayoría de la gente. Sin embargo, ésta es la clave de la salud y el bienestar. Probablemente también conozcas la otra cara: cuando simplemente te sientes bien, cuando haces algo por ti mismo, cuando sales a pasear y comes sano. Cuando tienes energía porque has descansado lo suficiente y lo relajante que puede ser una tarde con amigos.

La siguiente sección examina estrategias que pueden ayudarte a integrar más el autocuidado en tu vida diaria:

### **Programar**

Planifica tu tiempo disponible y cíñete a tus horarios. Lo mejor es hacerlo con antelación, es decir, el domingo para toda la semana o la víspera para el día siguiente. Si has planificado cuándo vas a hacer qué, no perderás tiempo pensando y sin saber qué hacer.

Asegúrate de planificar tiempo suficiente para las actividades individuales. No sirve de nada planificar demasiado para un día y luego no tener tiempo suficiente para cada actividad.

Crear un horario te ayuda a tener una mejor visión general del día o de la semana y también puedes planificar bien los turnos.



Anoche te tomaste el tiempo necesario para planificar tu día al detalle.

06:00 - Levantarse y dar un breve paseo

06:30 - Preparar el desayuno y la comida

07:30-17:30 - Trabajo

13:30-14:00 - Descanso con almuerzo y breve meditación

18:00-19:00 - Hogar, preparar la cena

19:00-20:30 - Cena y tiempo de calidad con la familia

20:30 - Crear la agenda para mañana

20:30-20:45 - Limpiar la cocina y poner la colada

20:45 - 21:00 - Ejercicios de estiramiento

21:00 - Prepararse para ir a la cama y tender la colada

21:30 - Leer

22:00 - Apagar el móvil y dormir

Este plan te garantiza que puedes mantener las actividades previstas porque dispones de tiempo suficiente para ellas. Aumentas tu eficacia y sigues teniendo tiempo para ti y para las cosas que te hacen bien.



Planifica también tiempo para el descanso, el sueño, el ejercicio y las necesidades, como las tareas domésticas. Dé al tiempo de autocuidado la misma importancia que a las demás tareas del día, trátelo como una tarea y una necesidad al mismo nivel que hacer la compra, cocinar, pasear al perro...

### **Pausas durante las actividades de cuidado**

Las pausas son importantes: para regenerarse, respirar hondo y tomarse un breve descanso. Haz pausas activas durante el periodo de cuidados. Permítase hacerlo.

También es importante la forma en que se realizan. Cinco minutos de inspiración y espiración profundas, un breve descanso en el parque que hay junto al hospital o disfrutar de un café de forma consciente son mucho más relajantes que cinco minutos navegando por las redes sociales.



Incluso si las redes sociales son una buena distracción y te sacan de una situación posiblemente estresante durante un breve periodo de tiempo, no son una buena forma de relajarse o despejarse. Las imágenes y vídeos que cambian rápidamente y las muchas impresiones en un corto espacio de tiempo son muy agotadoras para el cerebro y agotan aún más a una persona estresada.

Después de una pausa, se está en mejores condiciones para prestar una buena atención. Esto significa que no sólo usted, sino también las personas a las que cuida, se sentirán mejor si se cuida y se toma descansos.



Sebastián acaba de terminar una ronda intensiva en la que ha atendido a varios pacientes, administrado medicación y ayudado en la movilización. Mira el reloj y ve que aún le quedan cinco minutos para que empiece la ronda de la sala.

Va a la sala de descanso, coge una taza de café y se sienta un momento. Con los ojos cerrados, respira hondo y disfruta del momento de paz. En esos breves minutos, deja que el estrés desaparezca y reúne nuevas energías.

La radio de su cinturón permanece en silencio, indicándole que está bien tomarse este pequeño descanso. Al cabo de 5 minutos, Sebastián se levanta, se estira brevemente y se siente un poco renovado.

Con fuerzas renovadas y la cabeza despejada, vuelve a la sala, dispuesto a atender de nuevo a sus pacientes.



Las pausas también pueden ser muy breves: cierre los ojos brevemente durante el trayecto en ascensor de la primera a la tercera planta del hospital e imagínese que está en el claro de un bosque observando los pájaros. Incluso unos pocos segundos pueden tener un valor de recuperación

### Incorporar el ejercicio a la vida cotidiana

Es difícil hacer suficiente ejercicio a . ¿Quién puede dar los tan anunciados 10.000 pasos al día? Sin embargo, usted sabe que el ejercicio no sólo es bueno para el cuerpo, sino que también tiene muchos beneficios psicológicos. Así que sin duda es aconsejable moverse más.

Un buen consejo para hacer más ejercicio es incorporarlo a la rutina diaria. He aquí algunos consejos:

- Suba por las escaleras en lugar de coger el ascensor siempre que tenga oportunidad.
- Ve a hacer la compra a pie en vez de en coche.
- Bájese del transporte público una parada antes y recorra el trayecto a pie.
- Coge el aparcamiento más alejado de la entrada.
- Sube el volumen de la música mientras limpias: bailarás automáticamente y dinamizarás tu trabajo de limpieza.
- Organiza un paseo con los amigos en lugar de tomar café. El café para llevar es una buena solución.
- Haz algo de ejercicio frente al televisor. Pueden ser ejercicios de estiramiento o una sesión de gimnasia. Así harás algo de ejercicio sin perderte tu serie favorita.



Con pequeños cambios se llega muy lejos. Sigue haciéndolo: aunque al principio no te guste caminar, verás que al cabo de un tiempo no podrás imaginarlo de otra manera. Con pequeños cambios se llega muy lejos. Sigue haciéndolo: aunque al principio no te guste caminar, verás que al cabo de un tiempo no podrás imaginarlo de otra manera.

### Dieta sana

Hay una gran diferencia entre alimentar el cuerpo con comida rápida o con alimentos sanos y ricos en nutrientes. Como profesional de la salud, no necesita que se lo digan. La comida sana hace que tu cuerpo esté más sano. Es más, los estudios han demostrado que la comida sana tiene un efecto positivo en la psique. Esto se debe a que el intestino tiene una buena conexión con el cerebro. También absorbemos sustancias mensajeras a través de la comida, que pueden desencadenar ciertos sentimientos.



Una dieta sana tiene un efecto positivo en el cuerpo y la mente.

A muchas personas les resulta más fácil comer sano si planifican sus comidas con antelación. Si por la mañana te has preparado un sándwich integral con patatas para untar y verduras, no te verás en la situación de tener que coger rápidamente algo para comer a la hora del almuerzo. Las compras impulsivas por hambre tienen más probabilidades de conducir a una dieta poco saludable.



Recuerda los siguientes consejos si quieres comer más sano:

- Mucha fibra - Aporta a tu cuerpo suficientes hidratos de carbono, elige variedades integrales de productos a base de cereales y opta por guarniciones como patatas, verduras y ensalada.
- Mucha verdura, legumbres y fruta - Coma tres raciones de verdura o ensalada y dos piezas de fruta al día; así obtendrá suficientes vitaminas y minerales.
- Productos lácteos bajos en grasa - Los productos lácteos son sanos e importantes para el organismo - dé preferencia a los productos con bajo contenido en grasa, como la leche desnatada, el requesón desnatado o el yogur.
- Poca proteína animal - la carne o los embutidos no deben comerse más de tres veces por semana. Opte por la carne magra y los embutidos bajos en grasa.
- Use la grasa con moderación - Evite los métodos de cocción que requieran mucha grasa, como freír.
- Reduzca los dulces - Coma conscientemente menos bollería u otros dulces.
- Beba mucho - Beba al menos 1,5 litros al día - asegúrese de beber agua o té sin azúcar. Evite los refrescos y el alcohol.
- Coma más pescado - El pescado es muy sano, pero a menudo no se consume lo suficiente en nuestra región. El pescado local, bajo en grasa, es la elección correcta.
- Comer conscientemente - No coma al mismo tiempo que realiza otra actividad, como ver la televisión. Concéntrese conscientemente en comer. Así notará más rápidamente cuándo está lleno.
- Planifique la compra - No vaya a la compra con hambre y sin un plan, ya que comprará más alimentos y menos saludables. Escribe una lista de la compra y cíñete a ella.

## Técnicas de relajación

Si tienes días largos y estresantes, necesitas introducir activamente la relajación en tu vida. El mundo, cada vez más acelerado, no está orientado a la relajación, así que no es posible «calmarse» por uno mismo.

Si te centras en ejercicios de respiración, meditación o yoga, podrás reducir activamente el estrés y mantenerte sano.



Elige la técnica de relajación que más te convenga e intenta practicarla durante unos días. No tiene sentido que te obligues a hacer yoga si en realidad eres más de meditación. Encuentra la más adecuada para ti.

## Sueño suficiente

El sueño es importante para la regeneración. Cada día te enfrentas a grandes retos y necesitas estar bien descansado para poder afrontarlos. Con unos pocos ajustes, puedes mejorar un poco la calidad de tu sueño, a pesar de trabajar a turnos:

1. Cree un buen entorno para dormir: Su dormitorio debe estar lo mejor ventilado posible, lo más oscuro posible y no ser demasiado caluroso. Diseñe su dormitorio de forma que se sienta

cómodo en él. Recoge las cosas que puedan acabar en tu cama durante el día (ropa, etc.) antes de acostarte.

2. La cafeína estimula la actividad cerebral y, por tanto, tiene un efecto negativo sobre el sueño. Evite el café, los refrescos de cola u otras bebidas con cafeína cuatro horas antes de acostarse. Especialmente si tienes horarios irregulares para irte a la cama, es importante que prestes atención a tu consumo de cafeína.
3. Menos excitación antes de acostarse: evite las películas de acción, los juegos de ordenador excitantes o el contenido del móvil que le excite. Las conversaciones estresantes también pueden mantenerte despierto durante más tiempo y deben mantenerse antes.
4. Evite el alcohol - Aunque el alcohol le hace dormir más rápido, afecta negativamente a la calidad de su sueño. Se despierta antes y duerme menos profundamente. Por lo tanto, debe evitarse el alcohol.
5. Filtro de luz azul: utiliza el filtro de tu smartphone para reducir la cantidad de luz azul de la pantalla. La luz azul inhibe la liberación de melatonina, pero esto es importante porque garantiza que nos cansemos.

## **Apoyo social**

Las personas que reciben apoyo social de su entorno gozan de mejor salud y son más productivas durante más tiempo. El apoyo social es, por tanto, una parte importante del autocuidado, especialmente para los cuidadores que suelen estar expuestos a altos niveles de estrés físico y emocional. Interactuar con otras personas ayuda a reducir el estrés, recibir apoyo emocional y fomentar el sentimiento de pertenencia.

El apoyo social no es una calle de sentido único, sino un toma y daca. Esté ahí para sus amigos y familiares, apóyeles y ellos le apoyarán cuando lo necesite. El tema del apoyo social también se trató con más detalle en los capítulos sobre los siete pilares de la resiliencia. Puedes volver a leerlo allí.



Cuida activamente tu entorno social para recibir apoyo social.

Las medidas concretas para fomentar el apoyo social son

- Reuniones periódicas: Planifique reuniones periódicas con amigos y familiares, ya sea para cenar juntos, dar un paseo o hacer una breve visita. Estas interacciones sociales proporcionan apoyo emocional y un bienvenido descanso de los cuidados cotidianos.
- Comunicación abierta: Comparta abiertamente sus sentimientos y retos con sus seres queridos. A menudo, simplemente hablar de las preocupaciones y frustraciones puede ser un gran alivio.
- Actividades conjuntas: Realicen juntos actividades relajantes o alegres, como noches de juegos, deportes o excursiones. Estas actividades ayudan a refrescar la mente y crean experiencias positivas.

## **Desarrollo de una red de apoyo**

Aunque a veces lo parezca, ¡no estás solo! Una parte importante del autocuidado es crear una red que te apoye. En otras palabras, rodearse de gente y cultivar relaciones con esas personas que le ayudarán en situaciones difíciles y estarán a su lado.



Crear una red de apoyo es, sin duda, uno de los factores de éxito más importantes para poder prestar unos buenos cuidados a largo plazo sin dejar de estar física y mentalmente sano.

Una red de apoyo tiene muchas ventajas para los profesionales de los cuidados:

- **Apoyo emocional:** Lidar a diario con la enfermedad, el sufrimiento y la muerte puede ser emocionalmente agotador. Una red de colegas, amigos y familiares ofrece una plataforma para hablar de las experiencias y encontrar alivio emocional.
- **Afrontar el estrés:** El personal de enfermería suele estar sometido a mucha presión y tiene que tomar decisiones rápidamente. Al intercambiar ideas con otros cuidadores, pueden obtener consejos y estrategias para afrontar el estrés y cuidar de sí mismos.
- **Apoyo práctico:** Una red puede ayudar a superar los retos prácticos de la vida laboral diaria, ya sea compartiendo recursos, información o asumiendo tareas en caso de emergencia.
- **Desarrollo profesional:** Los colegas y mentores de la red pueden proporcionar valiosos consejos y opiniones sobre el desarrollo profesional y las oportunidades de formación continua. Si alguna vez quieres buscar otro trabajo, una red vale su peso en oro.
- **Minimizar la probabilidad de agotamiento:** El intercambio y el apoyo regulares pueden ayudar a identificar los signos de agotamiento en una fase temprana y a tomar contramedidas. Una red puede motivar a la gente a tomarse descansos y cuidar de su propia salud.
- **Compartir recursos:** Una red permite acceder a información y recursos importantes, como resultados de investigaciones actuales, buenas prácticas y oportunidades de formación.
- **Salud mental:** Las conversaciones regulares y el apoyo pueden promover la salud mental reduciendo los sentimientos de aislamiento y aumentando los sentimientos de pertenencia y aprecio.



Por tanto, una red de apoyo no sólo ofrece ayuda práctica y emocional, sino que también contribuye a la salud y la calidad de vida a largo plazo del cuidador. Garantiza que puedan hacer frente mejor a las tareas asistenciales sin sobrecargarse ellos mismos en términos de salud o emocionales.

## 11.4 Resumen

En este capítulo se han analizado detenidamente los retos a los que se enfrenta el personal de enfermería. Entre ellos se encuentran la elevada carga de trabajo y la escasez de trabajadores cualificados, la confrontación regular con el sufrimiento y la muerte, el elevado potencial de conflictos interpersonales, la falta de aprecio por parte de la sociedad, la gran cantidad de horas extraordinarias y de trabajo por turnos y la tensión física asociada, así como la tensión adicional sobre el sistema musculoesquelético debido al levantamiento de objetos pesados, el transporte y las posturas forzadas.



## **La importancia del autocuidado**, especialmente para las personas cuidadoras (profesionales)

Para seguir siendo productivos, sanos y felices a pesar de estas presiones, se requiere una gran dosis de autocuidado. En este capítulo se ha subrayado la importancia del autocuidado y se han recogido estrategias concretas para cuidarse más. Entre ellas se incluyen: Programarse, tomarse descansos, incluir el ejercicio en la rutina diaria, comer sano, relajarse, dormir lo suficiente y bien y contar con apoyo social. Uno de los mensajes más importantes de este capítulo fue: Construye una red de apoyo. No estás solo.