

# Módulo 3. Cuidando de mí



Manual para el entrenamiento  
y apoyo de cuidadores de  
personas con demencia

Marzo 2022



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA  
DE ALZHEIMER

Ministerio de Sanidad. 2022.

Estrategia en Enfermedades Neurodegenerativas del Sistema Nacional de Salud

## ¿Cómo utilizar este módulo?

Este módulo forma parte del Manual para el entrenamiento y apoyo de cuidadores de personas con demencia y ha sido diseñado como una herramienta de auto-ayuda para cuidadores de personas con demencia. Se encuentra dividido en las siguientes lecciones individuales:

Lección 1. Reduciendo el estrés del día a día

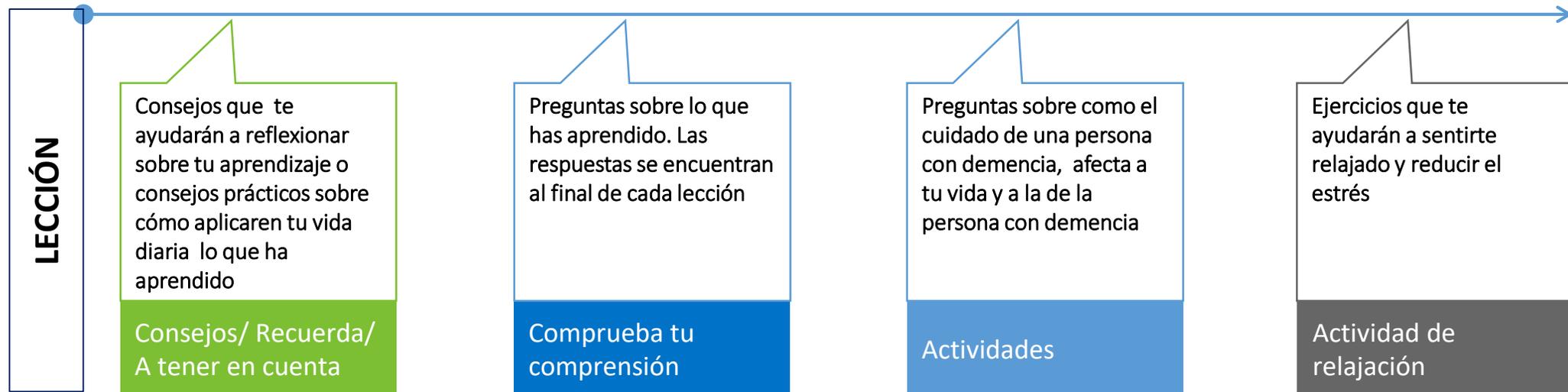
Lección 2. Sacar tiempo para actividades agradables

Lección 3. Pensar de manera distinta

Cada lección está estructurada de la misma forma:

1. Al inicio se encuentra un resumen de porqué esa lección es importante.
2. Cómo la lección te ayudará como cuidador.
3. Lo que aprenderás en ella.

Cada lección contiene una mezcla de información resumida, ejemplos descriptivos, preguntas de respuesta múltiple y actividades para practicar lo aprendido. Así podrás encontrar ejercicios y actividades individuales que te permitirán comprobar tu comprensión y reflexionar sobre tu aprendizaje de forma práctica.



## Modulo 3. Cuidando de mí

### Lección 1 Reduciendo el estrés del día a día



## Contenido del módulo

### ¿Por qué es importante esta lección?

Es importante cuidar de ti mismo mientras cuidas de otra persona.

### ¿Cómo me ayudará esta lección?

Esta lección te ayudará a reducir tu estrés personal y a renovar tu energía con ejercicios que no requieren demasiado tiempo.

### ¿Qué voy a aprender?

1. La importancia de relajarse.
2. Diferentes formas de relajarse: respiración, respiración consciente, movimientos de cuello, contar, imágenes, relajación muscular y estiramientos.
3. Relajarse en cualquier momento y en cualquier lugar.

## Modulo 3. Cuidando de mí

### Lección 1 Reduciendo el estrés del día a día

#### La importancia de relajarse

##### *Utilicemos un ejemplo*

**Diana: sin tiempo ni energía.** Diana cuida a su marido Daniel el cual tiene demencia. Su estrés va incrementando. Un amigo la aconseja que intente relajarse y no exigirse demasiado. Diana le explica a su amigo que no tiene ni el tiempo ni la energía para relajarse. Su amigo le explica que hay formas de relajarse que no requieren mucho tiempo, y que al relajarse Diana puede sentirse renovada y ayudarla a hacer las tareas más fácilmente.

**Diana tiene éxito al relajarse.** Diana decide seguir el consejo de su amigo e intenta hacer el ejercicio de respiración que su amigo le enseña. Cuando Diana vuelve a ver a su amigo le dice "Gracias por tu consejo. Aunque todavía tengo mucho por hacer, me siento menos tensa". Diana decide hacer el ejercicio de respiración cada vez que se encuentre tensa.

##### **Recuerda que relajarse**



- *Hace que te sientas menos tenso.*
- *Puede aportarte una energía renovada.*
- *Puede hacer que sea más fácil terminar tus tareas, y*
- *No tiene por que requerir demasiado tiempo.*

#### Las diferentes formas de relajarse

Hay distintas maneras en las que puedes relajarte. Intenta averiguar cual es la que más te conviene. Antes de intentar un ejercicio pregúntate del 1 al 10: "¿Cómo de tenso estoy?" Después del ejercicio pregúntatelo otra vez. Esto puede ayudarte a entender si este tipo de ejercicios te ayudan a sentirte menos tenso.

En esta lección se incluyen 7 ejercicios de relajación. Los 3 primeros solo duran unos minutos (como máximo 5 minutos). Los otros durarán algo más (de 10 a 15 minutos máximo).

## Modulo 3. Cuidando de mí

### Lección 1 Reduciendo el estrés del día a día

#### 1. Ejercicio de relajación – Respiración básica

Centrarte en tu respiración es relajante. Al realizar un ejercicio de respiración puedes reducir tu tensión. Este ejercicio durará menos de 5 minutos.

**Precaución:** Si tienes problemas para respirar, es posible que este ejercicio no sea lo mejor para ti.

#### **Así es cómo se hace:**

- Al sentarte, ponte recto en tu silla con tu espalda contra el respaldo de tu asiento.
- Al ponerte en pie, ponte recto.
- Pon ambos pies planos en una superficie.
- Céntrate en tu respiración.
- Continua respirando como sueles hacerlo.
- Intenta sentir como respiras. Pon tu mano en tu estómago para sentir como inhalas y exhalas.
- Exhala por tu boca y mete tripa todo lo posible.
- Continua centrándote en esta forma de respirar durante unas cuantas respiraciones y luego para el ejercicio.

#### 2. Ejercicio de relajación – Respiración consciente

Este ejercicio te ayudará a sentirte calmado y a reducir tu estrés. Respirarás con tu estómago siguiendo un ritmo. Este ejercicio durará unos 5 minutos.

#### **Así es cómo se hace:**

- Siéntate recto en una silla y asegúrate de que tanto tu cara como tus hombros estén relajados.
- Acerca tus manos a tu estómago y respira.
- Inspira contando hasta 4 y expira contando hasta 8, todo a un ritmo en el que te sientas cómodo.
- Tu estómago debería expandirse con cada inhalación y contraerse con cada exhalación.
- Vuelve a respirar de manera natural y observa como respiras durante un minuto y como te sientes.
- Practica escuchando tus propios pensamientos sin ningún juicio negativo.
- Si tu mente deambula, vuelve a centrarte en respirar y en meditar.

## Modulo 3. Cuidando de mí

### Lección 1 Reduciendo el estrés del día a día

#### 3. Ejercicio de relajación – Movimientos del cuello

Este ejercicio te ayudará a sentir menos tensión en tu cuello. También incrementará el flujo sanguíneo a tu cerebro. Este ejercicio durará unos 5 minutos.

##### **Así es cómo se hace:**

- Asegúrate de moverte lentamente y con atención.
- Dobla tu cuello hacia delante y hacia atrás.
- Inhala cuando levantes la cabeza hacia atrás. Exhala cuando tu barbilla roce tu pecho.
- Gira tu barbilla de lado a lado.
- Inhala cuando tu barbilla esté en el centro. Exhala cuando mires hacia un lado.
- Gira hacia un lado la cabeza hasta que tus oreja toque tus hombros.
- Inhala cuando estés en el centro. Exhala cuando bajes tu oreja hasta tus hombros.
- Repítelo 5 veces.

#### 4. Ejercicio de relajación – Contar números

Puedes relajarte al centrarte en tu respiración contando desde 20 a 1. Este ejercicio durará 5 minutos.

##### **Así es cómo se hace:**

- Siéntate o tumbate en un sitio cómodo y sin ruidos.
- Respira lentamente.
- Con cada respiración, utiliza al menos 3 segundos para inspirar y 6 para espirar.
- Céntrate en tu respiración y en la parte baja de tu estómago hasta que sientas calma y paz en tu mente y corazón.
- Di la palabra “relax” cada vez que espire.
- Dite a ti mismo que vas a empezar a contar desde 20 a 1.
- Dite a ti mismo que va a duplicarse tu nivel de relajación cada vez que digas un número, y que estarás completamente relajado cuando llegues a 1.
- Empieza a contar desde 20 a 1 lentamente. Di la palabra “relax” cada vez que cuentes (en otras palabras, inspira profundamente, di “20”, espira lentamente y di “relax”, inspira profundamente, cuenta “19” espira lentamente y di “relax”, y así sucesivamente).
- Ahora repite este ejercicio pero con los ojos cerrados.

## Modulo 3. Cuidando de mí

### Lección 1 Reduciendo el estrés del día a día

#### 5. Ejercicio de relajación – Imágenes

Puedes relajarte al imaginar que estás en un lugar o estás rodeado de gente y cosas que te gustan. Este ejercicio durará 5 minutos.

##### **Antes de comenzar este ejercicio, fíjate en las siguientes pautas que pueden resultar útiles:**

- Tan solo imagina sitios, gente y cosas que te gustan.
- Imagina lo que puedes oír, sentir, oler, y/o degustar si estuvieras en ese sitio.
- Intenta pensar en detalles específicos del sitio, cosa o persona. Por ejemplo, ¿Cómo sientes la superficie de esa cosa y cómo huele?

##### **Así es cómo se hace:**

- Siéntate o tumbate cómodamente en un lugar silencioso.
- Respira despacio.
- Con cada respiración, utiliza al menos 3 segundos para inhalar y mínimo 6 para exhalar.
- Céntrate en tu respiración y la parte baja de tu estomago cuando respires hasta que te encuentres en paz por dentro.
- Imagina que estás en un lugar o estás rodeado de cosas o personas que te gusten.
- Ahora haz este ejercicio de nuevo con los ojos cerrados.

#### 6. Ejercicio de relajación – Relajación muscular (parte 1)

Este ejercicio es especialmente útil cuando tus músculos están en tensión. Este ejercicio te ayudará a relajarte al tensar y relajar tus músculos. Este ejercicio durará de 10 a 15 minutos.

**Precaución:** Si tienes alguna lesión o alguna otra limitación física, puede que este no sea el mejor ejercicio para ti. Intenta uno de los otros ejercicios.

##### **Algunas instrucciones generales para que tengas en cuenta:**

- Cuando estés preparado para empezar, aprieta el grupo muscular. Asegúrate que puedes sentir la tensión, pero ningún dolor. Mantén el musculo tenso aproximadamente unos 5 segundos.
- Relaja los músculos y mantenlos relajados durante unos 10 segundos. Puede resultar útil decir "relax" mientras relajas el músculo.
- Cuando termines de relajar la musculatura, mantente sentado durante un pequeño rato para permitirte ponerte en alerta.

##### **Así es cómo se hace:**

- **Mano derecha y antebrazo:** Haz un puño con tu mano derecha. Mantenlo durante cinco segundos y luego relájate durante unos 10. Recuerda respirar. Puede resultar útil inspirar al tensar tus músculos y exhalar al relajarlos. Haz lo mismo para tu mano izquierda y antebrazo.
- **Brazo superior derecho:** Lleva tu antebrazo derecho hacia tu hombro como si fueras a "sacar músculo". Mantenlo así durante 5 segundos y luego relájalo durante 10. Haz lo mismo con tu brazo superior izquierdo.
- **Frente:** levanta tus cejas lo más alto que puedas, como si estuvieras sorprendido por algo. Mantenlo durante 5 segundos y relájalo durante 10.

## Modulo 3. Cuidando de mí

### Lección 1 Reduciendo el estrés del día a día

#### 6. Ejercicio de relajación – Relajación muscular (parte 2)

- **Cuello:** Ten cuidado al tensar estos músculos. Mira hacia el frente y luego levanta tu cabeza lentamente, como si miraras al techo. Mantenlo durante 5 segundos y luego relájalo durante 10.
- **Hombros:** Tensa los músculos de tus hombros mientras los subes hacia tus orejas. Mantenlo durante 5 segundos y relájalo durante 10.
- **Omóplatos/espalda:** Echa tus omóplatos hacia atrás, casi como intentando hacer que se toquen entre ellos, para que tu pecho salga por delante. Mantenlo durante 5 segundos y relájalo durante 10.
- **Pecho y estómago:** Inspira profundamente, llenando tus pulmones y pecho con aire. Mantenlo durante 5 segundos y relájalo durante 10.
- **Cadera y glúteos:** Aprieta los músculos de tus glúteos. Mantenlo durante 5 segundos y relájalo durante 10.
- **Muslo derecho:** Aprieta tu muslo derecho. Mantenlo durante 5 segundos y luego relájalo durante 10. Haz lo mismo para tu muslo izquierdo.
- **Pantorrilla derecha:** Haz esto lenta y delicadamente para evitar calambres. Mete los dedos de los pies hacia ti para estirar la pantorrilla. Mantenlo durante 5 segundos y luego relájalo durante unos 10. Repítelo en tu pantorrilla izquierda.
- **Pie derecho:** Gira los dedos de los pies hacia abajo. Mantenlo durante 5 segundos y relájalo durante 10. Repítelo en tu pie izquierdo.

#### 7. Ejercicio de relajación – Estiramiento total (parte 1)

Estirar tus músculos puede ayudarte a disminuir tensión. Los ejercicios de estiramiento son muy útiles ya que puedes hacerlos en cualquier lugar en cualquier momento. Este ejercicio durará 10 minutos.

##### Así es como se hace:

- Levántate o haz este ejercicio sentado.
- Inspira profundamente, hasta que sientas que el aire llega hasta la parte baja de tu estómago, y espira lentamente.
- Mientras espiras, siente como la tensión sale de tu cuerpo.
- Inspira de nuevo y mantenlo durante un poco... y espira lentamente.
- Con cada inspiración y espiración estás relajándote cada vez más.
- Ahora, delicadamente, levanta los brazos hacia los lados como si estuvieras intentando tocar las paredes.
- Relaja los hombros y estírate un poco.
- Delicadamente, levanta los brazos hacia delante.
- Siente como los músculos en tu espalda y hombros se relajan.
- Estira hacia delante un poquito más.
- Sube los brazos hacia arriba, como si estuvieras intentando tocar el cielo.

## Modulo 3. Cuidando de mí

### Lección 1 Reduciendo el estrés del día a día

#### 7. Ejercicio de relajación – Estiramiento total (parte 2)

- De nuevo, levanta los brazos hacia los lados como si estuvieras intentando tocar las paredes, como si estuvieras intentando empujarlas hacia fuera.
- Extiéndete hacia delante.
- Siente como los músculos de tu espalda y hombros se relajan y se destensan cada vez más.
- Levanta los brazos hacia el cielo una vez más.
- Estíralos lo más alto posible. Intenta tocar el sol.
- Baja tus brazos hacia tus lados.
- Ahora gira tus hombros hacia atrás.
- Siente como la tensión se evapora de tu cuerpo.
- Gira tus hombros hacia atrás de nuevo. Y una vez más después.
- Ahora gíralos hacia delante. Y otra vez. Y una vez más de nuevo.
- Ahora encógete de hombros, levantándolos hacia arriba y luego bajándolos. Hazlo de nuevo. Y una vez más.
- Ahora inspira profundamente y espira toda la tensión de tu cuerpo.
- Inspira de nueva y al espirar deja ir toda la tensión que te quede.

## Modulo 3. Cuidando de mí

### Lección 1 Reduciendo el estrés del día a día

#### Relajarse a cualquier hora en cualquier sitio.

Puedes tomarte un tiempo para relajarte a cualquier hora del día en cualquier lugar.

##### *Utilicemos un ejemplo*

##### **Diana: relajación mientras espera en la cola.**

Diana suele sentirse tensa al ver que hay una larga cola en una tienda, ya que es muy consciente de que tiene muchas otras cosas que hacer. Decide hacer los ejercicios de respiración mientras espera en una cola. Después, se siente menos tensa.

También puedes planificar un momento en concreto para relajarte, por ejemplo todos los días después de comer. Escoge lo que se ajuste mejor para ti. De ser necesario, puedes ponerte un recordatorio para asegurarte de que no te olvidas de relajarte.

#### ¿Ha sido útil para ti?

De no ser así, puede que haya varias razones por las que la relajación no ha sido útil:

- A lo mejor no podías centrarte en relajarte.
- ¡Inténtalo de nuevo!
- Puede que te guste un ejercicio, pero necesitas un poco más de práctica para poder beneficiarte de él. Intenta hacer este ejercicio con frecuencia.

##### **Recuerda**

- *Puedes tomarte un tiempo para relajarte a cualquier hora del día.*
- *Fija una meta: intenta hacer un ejercicio de relajación al menos una vez al día.*
- *Puedes fijar un momento específico para relajarte en cualquier momento del día. (De ser necesario, ponte un recordatorio).*
- *Te beneficiarás de tener energía renovada y un estado de ánimo mejor después de hacer los ejercicios de relajación.*
- *¡Incluso un ejercicio corto puede marcar una diferencia!*
- *También podrás reducir sensaciones de tensión y podrás continuar cuidando a tu familiar o conocido a largo plazo.*

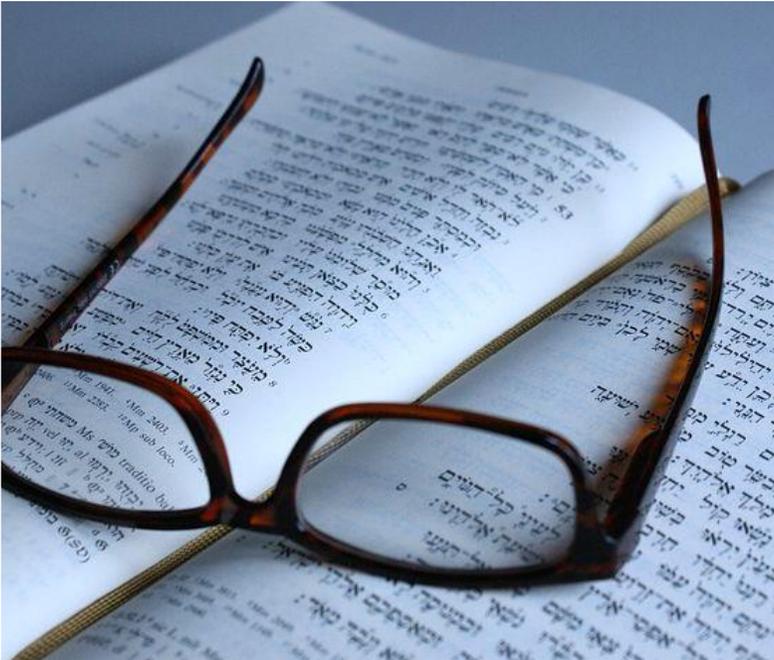


- El ejercicio que has escogido puede no ser el más adecuado para ti. ¡Intenta hacer uno distinto!
- El ejercicio que has escogido era demasiado corto.
- ¡Intenta este ejercicio de nuevo o haz otro!

Si los ejercicios siguen sin ayudar después de estos consejos, intenta hacer alguna actividad que disfrutes. En la siguiente lección hablaremos de actividades agradables.

## Modulo 3. Cuidando de mí

### Lección 2 Sacar tiempo para actividades agradables



## Contenido del módulo

### ¿Por qué es importante esta lección?

Es importante cuidar de ti mismo mientras cuidas de otra persona.

### ¿Cómo me ayudará esta lección?

Esta lección te ayudará a tomarte tu tiempo para realizar actividades agradables que te relajen.

### ¿Qué voy a aprender?

1. La importancia de hacer actividades agradables.
2. Barreras para hacer actividades agradables.
3. Hacer que realizar actividades agradables sea realista.
4. Haciendo juntos actividades agradables.

### La importancia de realizar actividades agradables

Las actividades agradables son importantes debido a que el cuidado puede durar mucho tiempo y realizar estas actividades puede ayudar a relajarte y a continuar cuidando de forma adecuada. Estas actividades pueden ser algo sencillo como ir de paseo o hablar con un amigo. Esto no siempre será fácil, ya que cuidar puede consumir mucho tiempo y que alguien tenga que reemplazarte mientras que tú no estás.

## Modulo 3. Cuidando de mí

### Lección 2 Sacar tiempo para actividades agradables

#### Utilicemos un ejemplo

Veamos como Alejandra, Millán y Hugo experimentan como es el cuidado y la importancia que tiene el organizar actividades agradables.

Alejandra: cuida de su madre con demencia. Ella dedica la mayor parte de su tiempo al cuidado y rara vez se toma tiempo para si misma. No realiza ninguna actividad agradable. Alejandra nota que últimamente está más cansada de lo habitual y siente que no es capaz de cuidar de su madre como lo hacía antes.

Millán: cuida a su hermano con demencia. Millán no consigue dormir mucho y rara vez tiene tiempo para echarse una siesta. Recientemente ha estado pidiéndole a su hermana que venga a ayudarlo para que él pueda dormir y leer una revista todas las tardes.

Hugo: cuida de su mujer con demencia. Recientemente, contrató a un cuidador profesional que viene a su casa 3 veces por semana para que le ayude a cuidar de su mujer. Cuando el cuidador profesional viene, Hugo lee el periódico o se va de paseo.

#### ¿Que tipo de actividades agradables te gusta realizar?

Una vez ya tengas algo de tiempo libre para ti, puede resultar difícil pensar en qué quieres hacer. Hay muchas posibilidades e incluso en un periodo de tiempo corto, puedes realizar una actividad que te guste. Abajo hay algunas sugerencias sobre qué puedes hacer. Intenta ver al menos dos actividades que te gustaría hacer con más frecuencia. Si la que quieres hacer no se encuentra entre ellas, apúntatela.

- Hacer un crucigrama
- Ver la televisión
- Visitar amigos o familiares
- Cocinar
- Escuchar música
- Hacer manualidades
- Leer
- Echarte una siesta
- Ir de compras
- Dar un paseo
- Hacer ejercicio
- Otro (apúntate el qué)

#### Recuerda



- *Si no eres capaz de sacar tiempo para ti mismo, puedes acabar cansándote lo que hará que seas menos capaz de continuar dando el cuidado necesario.*
- *Puedes preguntar a familiares y amigos que te ayuden para cuidar a la persona con demencia para que te tomes un tiempo para ti mismo.*
- *Si te lo puedes permitir, contrata a un cuidador profesional para que te ayude a cuidar de tu familiar o amigo para que tú puedas tener algo de tiempo libre.*
- *Recuerda ser paciente en el proceso de aceptación de otro cuidador por parte de la persona enferma.*

## Modulo 3. Cuidando de mí

### Lección 2 Sacar tiempo para actividades agradables

#### Barreas al hacer actividades agradables

##### *Volvamos al ejemplo anterior*

Alejandra dedica la mayor parte de su tiempo a cuidar a su madre la cual tiene demencia. Ella no recibe ningún tipo de ayuda y se encuentra cansada continuamente. Le cuesta mucho cuidar a su madre y ha dejado de hacer cosas que le gustan porque siente que no tiene suficiente tiempo.

Con el tiempo, Alejandra está tan cansada que decide pedirle ayuda a una amiga. Ahora es capaz de disponer de un poco de su tiempo para si misma y participar en actividades agradables. Alejandra se siente con más energía después. También siente que ahora es más capaz de cuidar a su madre.

#### Otras razones por las que puede que sientas que eres incapaz de realizar actividades agradables

No tener tiempo es el motivo por el que Alejandra sentía que no podía realizar actividades agradables. Sin embargo, hay varias posibles razones:

#### 1. Actividad

- Sin tiempo. Puede que sientas que estás demasiado ocupado y no eres capaz de sacar nada de tiempo de descanso. Es muy importante que consigas tener un poco de tiempo para hacer algo que disfrutes. Si tienes poco tiempo, hay algunas actividades relajantes que no requieren mucho tiempo.
- Sin energía. Puede que tengas menos energía porque cuidar puede ser muy estresante. Aunque sea difícil de imaginar, es bastante probable que te sientas con más energía después de hacer algo que te guste.
- Sin dinero. Puede que pienses que necesitas gastar mucho dinero para hacer algo que te guste. Sin embargo, no tiene porqué. Puedes realizar actividades sencillas si quieres. Por ejemplo, quedar con un amigo para tomar un café o ir de paseo no es caro.
- No estás de humor. Puedes sentir que no te apetece hacer ninguna actividad agradable. Aunque sea difícil de imaginar, es probable que tu estado anímico mejore después de hacer algo que te guste. Por otra parte, no realizar ninguna actividad agradable probablemente empeore tu estado de ánimo.
- Limitaciones físicas. Puedes llegar a pensar que si tienes limitaciones físicas, no eres capaz de hacer ninguna actividad agradable. Si tienes limitaciones físicas, piensa en actividades que puedas hacer a pesar de tus limitaciones. Hay muchas posibilidades, como por ejemplo el leer, jugar a un juego o hablar con un amigo.
- Sensación de culpabilidad. Tal vez te sientas culpable porque puede que sientas que estás huyendo de la persona a la que cuidas. Necesitas tiempo para hacer cosas que te gusten, relájate y recarga tus pilas para poder dar el cuidado adecuado. Ser un buen cuidador también significa cuidar de ti mismo.



## Modulo 3. Cuidando de mí

### Lección 2 Sacar tiempo para actividades agradables

#### Sugerencias para realizar actividades agradables

- Piensa en preguntarle a alguien si te puede ayudar con tus tareas diarias.
- Piensa en lo que pasaría si no hicieras ciertas tareas. Por ejemplo, ¿Qué sucedería si no limpiases la casa todos los días? Puedes acabar dándote cuenta de que puedes ser más flexible y, como consecuencia, tener más tiempo.
- Intenta hacer una actividad a cierta hora e intenta también acabar las cosas que has empezado lo máximo posible. Si dejas algo sin terminar, puedes llegar a sentirte insatisfecho. Puedes acabar no centrándote del todo en la siguiente actividad que hagas. Puedes sentirte con más energía si completas una actividad antes de empezar la siguiente.
- Piensa en mejores maneras de gestionar tu tiempo. Considera utilizar una agenda o calendario.
- Habla con alguien sobre como puedes gestionar mejor tu tiempo. Escuchar opiniones o sugerencias ajenas puede resultarte útil.

#### Hacer que realizar actividades agradables sea realista

##### 2. Actividad

Ahora puntúa del 1 al 5 como de alcanzable y realista sería para ti el realizar algunas de las actividades agradables del ejercicio anterior (siendo, el 1 inalcanzable y el 5 siendo muy alcanzable). Recuerda que las opciones eran:

- Hacer un crucigrama
- Escuchar música
- Ir de compras
- Ver la televisión
- Hacer manualidades
- Dar un paseo
- Visitar amigos o familiares
- Leer
- Hacer ejercicio
- Cocinar
- Echarte una siesta
- Otro (apúntate el qué)



## Modulo 3. Cuidando de mí

### Lección 2 Sacar tiempo para actividades agradables

#### ¿Cuál de estas actividades puedes hacer hoy?

Es buena idea empezar a realizar actividades agradables lo antes posible e incorporarlas a tu rutina diaria. ¿Cuál de estas actividades puedes hacer hoy? Si no es conveniente empezar alguna hoy, piensa en las actividades que podrías hacer mañana.

#### Recuerda

- *Empieza con metas pequeñas y añade más actividades agradables después de tener éxito en tu primer intento. Vuelve a pensar en las actividades que te gustaría realizar para ayudarte a convertirlas en algo más alcanzable.*
- *Las actividades agradables deberían ser alcanzables.*
- *Hay varias razones por las que puedes sentir que las actividades agradables no son una meta realista.*
- *Existen varias maneras para poder hacer actividades agradables a pesar de estos motivos.*



#### Haciendo actividades agradables juntos

Puede resultar muy placentero el realizar una actividad agradable con la persona a la que cuidas. Sin embargo, al principio puede resultar difícil pensar en algo que podáis hacer juntos y que se adecúe a ambos.

En el siguiente ejercicio haremos una lista de todas las actividades placenteras que puedes hacer con la persona a la que cuidas. En primer lugar, veamos la experiencia de Millán que vimos en un ejercicio anterior.

Millán cuida a su hermano el cuál tiene demencia. Además de echarse una siesta cuando su hermana cuida a su hermano, Millán sale a pasear con su hermano por el vecindario. Su hermano disfruta de estos paseos y Millán también es capaz de tomar el aire y ejercitarse un poco.

## Modulo 3. Cuidando de mí

### Lección 2 Sacar tiempo para actividades agradables

#### ¿Qué te gustaría hacer con más frecuencia?

Se indican a continuación unos ejemplos de lo que podrías hacer con la persona a la que cuidas. Ten en cuenta que a pesar de algunas dificultades, realizar actividades agradables es bueno y necesario para asegurar que puedes seguir cuidando a tu familiar o conocido.

#### 3. Actividad

- Escuchar música
- Tocar un instrumento
- Dar un paseo relajante
- Escuchar un audiolibro, leer algún libro, leer un artículo del periódico, leer un poema, etc...
- Salir a comer juntos
- Cocinar y preparar algún aperitivo juntos
- Observar algún pájaro o animal
- Hacer manualidades
- Ver fotografías
- Observar las nubes o explorar la naturaleza
- Recordar y hablar de algunos recuerdos buenos.
- Invitar a algún amigo a casa
- Otro/a (indica el qué)



## Modulo 3. Cuidando de mí

### Lección 3 Pensar de manera distinta

#### **Nuestros pensamientos determinan como nos sentimos**

Hay distintas maneras de lidiar con situaciones estresantes. Una de ellas es pensar de manera distinta. No es un evento en concreto lo que te hace sentirte enfadado, triste, feliz o culpable, es la manera en la que piensas en ello.

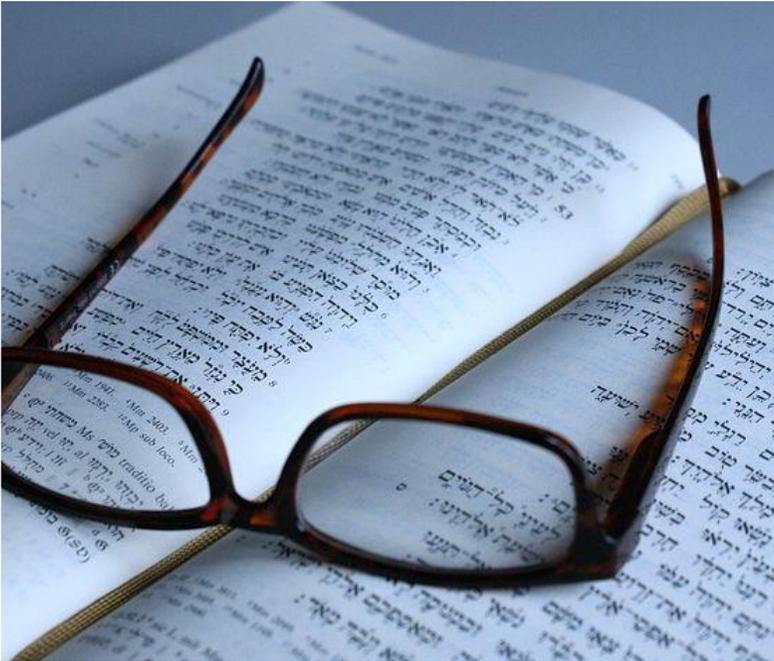
Un evento puede ser cualquier cosa, algunos ejemplos:

- La persona a la que cuidas se enfada cuando le preguntas algo.
- Tu familiar te prometió que te ayudaría con el cuidado pero al final o cancela vuestros planes o no aparece .
- La persona a la que cuidas no consigue encontrar algo.
- Tu familiar te culpa por no proveer el cuidado adecuado.

Muchas personas piensan que sus emociones son una consecuencia directa de una situación. Sin embargo, es la forma en que piensas sobre algo lo que determina como te sientes.

## Modulo 3. Cuidando de mí

### Lección 3 Pensar de manera distinta



## Contenido del módulo

### ¿Por qué es importante esta lección?

Tus pensamientos determinan como te sientes. Pensamientos poco útiles pueden hacer que te sientas mal.

### ¿Cómo me ayudará esta lección?

Esta lección te ayudará a pensar diferente y a cambiar pensamientos poco útiles por otros útiles.

### ¿Qué voy a aprender?

1. Los pensamientos determinan como te sientes. No puedes cambiar lo que ocurre, pero sí tu respuesta.
2. Aprender a pensar de forma diferente.
3. Pensar de forma diferente te hace sentir mejor.

## Modulo 3. Cuidando de mí

### Lección 3 Pensar de manera distinta

#### Los pensamientos determinan como te sientes

Hay diferentes formas de lidiar con los sucesos estresantes. Una de ellas es pensar de forma diferente. No es el suceso lo que te hace sentir triste, enfadado o culpable, es lo que tú piensas sobre ello.

Un suceso puede ser cualquier cosa: Ejemplos:

- La persona a la que cuidas se enfada cuando le preguntas algo.
- Un miembro de tu familia que prometió ayudarte no apareció o lo canceló.
- La persona de la que cuidas no puede encontrar algo.
- Un miembro de tu familia te culpa de no cuidar de forma adecuada.

#### Utilicemos un ejemplo

Raquel está casada con Mariano, el cual tiene demencia. Raquel está a punto de salir de casa para visitar a un amigo. Mariano dice que no encuentra sus llaves y que Raquel no puede irse y dejarle sin llaves. Raquel piensa que ya no puede dejarle solo. Ella empieza a sentirse desgraciada.

#### Recuerda

- *Hay muchas maneras de lidiar con ciertas situaciones.*
- *Los pensamientos negativos pueden hacernos sentir mal.*
- *Al pensar de manera distinta, puedes sentirte mejor ser más capaz de lidiar con más cosas.*



#### 1. Comprueba tu comprensión

##### Sentimientos y pensamientos



¿Qué crees que debería hacer Raquel? Contesta todas las que veas apropiadas:

- Decirle a Mariano que ahora no puede ayudarle a buscarlas e irse.
- Buscar las llaves hasta encontrarlas.
- Decirle a Mariano que debería tener más cuidado de no perder sus llaves en el futuro.
- Pensar consigo misma "Mariano tiene demencia y a veces se preocupa cuando pierde las cosas. Puedo tomarme unos minutos en ayudarlo y luego irme". Después llamará a su amigo para explicarle que llegará algo tarde.

## Modulo 3. Cuidando de mí

### Lección 3 Pensar de manera distinta

#### Los pensamientos útiles e inútiles de Raquel

Cuando Mariano le dice a Raquel que no encuentra sus llaves, ella piensa que ya no puede dejarle solo y se siente desgraciada. Esto significa que Raquel está pensando de una manera poco útil. Los pensamientos que no nos ayudan pueden hacer que sea más difícil reaccionar a situaciones así.

En su lugar, Raquel podría pensar: "Mariano tiene demencia y a veces se preocupa cuando pierde las cosas. Puedo tomarme unos minutos en ayudarlo y luego irme". Esta forma de pensar probablemente hará que Raquel se sienta más calmada y compasiva.

Los pensamientos que nos ayudan pueden hacer que nos resulte más fácil reaccionar de manera efectiva en situaciones así.

#### Los pensamientos inútiles te hacen sentirte mal

Olga ha estado cuidando a su familiar el cual lleva unos años viviendo con demencia. Ella piensa en muchas cosas, algunas le hacen sentirse mejor, otras peor.

### 2. Comprueba tu comprensión

#### Pensamientos que pueden ayudarte a sentirte mejor



¿Podrías indicar cuál de los pensamientos de Raquel la hacen sentirse mejor?

- Tomarme descansos y tener tiempo para mí me ayuda a cuidar mejor.
- Soy mala cuidadora si mi familiar no está siempre contento.
- A lo mejor la persona con demencia mejorará.
- Nadie entiende lo difícil que es cuidar.
- Nadie puede cuidarle como yo.
- La demencia es una enfermedad, no es la culpa de nadie.

#### Recuerda



- *No es un evento en concreto lo que te hace sentirte enfadado, triste, feliz o culpable, es la manera en la que piensas en ello.*
- *Los pensamientos útiles o inútiles son los que determinan como reaccionas a una situación.*
- *Al cambiar tu mentalidad, puedes alterar como te sientes.*

#### Recuerda



- *Los pensamientos negativos pueden hacerte sentir mal.*
- *Los pensamientos positivos son importantes para sentirte mejor y te ayudarán al lidiar con algunas situaciones de manera más útil.*
- *Para sentirte mejor, es importante saber identificar tus pensamientos negativos.*

## Modulo 3. Cuidando de mí

### Lección 3 Pensar de manera distinta

#### Aprende a cambiar tu forma de pensar al convertir tus pensamientos negativos en unos positivos

##### Utilicemos un ejemplo

Javier cuida a su padre, el cual tiene demencia. Mientras está de compras, se cruza con su amigo Gabriel, quien le pregunta, "¿Qué tal estás? ¿Necesitas ayuda para cuidar a tu padre?"

Javier piensa para si mismo: "Si Gabriel piensa que necesito ayuda, debe de pensar que soy mal cuidador".

¿Qué pasaría si en lugar de pensar eso, pensase: "Si Gabriel piensa que necesito ayuda, debe de preocuparse por mí y por mi padre y quiere asegurarse de que estemos bien"?

#### 4. Comprueba tu comprensión

Asocia tus sentimientos a pensamientos útiles

¿Cómo crees que se sentiría Javier ahora?

- Enfadado     Feliz     Triste     Molesto  
 Culpable     Solo     Apoyado

#### 3. Comprueba tu comprensión

Cómo los pensamientos influyen en nuestros sentimientos

¿Cómo crees que se sintió Javier?

- Enfadado     Feliz     Triste     Molesto  
 Culpable     Solo     Apoyado

#### Recuerda

- *A veces no podemos cambiar los hechos que nos suceden pero sí podemos cambiar como nos afectan.*

#### 1. Actividad

#### ¿Qué pensamientos negativos tienes?

En el ejemplo anterior indicaste que pensamientos te parecieron positivos y cuales te parecieron negativos. Aquí se incluyen una serie de pensamientos negativos. Observa cuales tienes tú y apúntate alguno más que no esté en este listado.

- Tengo que hacer todo yo solo.
- No le importo a la persona a la que cuido.
- Cuando la persona a la que cuido no está contenta quiere decir que yo no soy buen cuidador.
- A lo mejor la persona a la que cuido mejorará.
- Siempre tengo que estar disponible para la persona a la que cuido.
- No debería pensar en mis propias necesidades si quiero llegar a ser un buen cuidador.
- Nadie entiende lo difícil que es ser cuidador.
- Nadie puede cuidarle como yo.
- La persona a la que cuido ha complicado mi vida desde que fue diagnosticada con demencia.
- No tengo tiempo para otros mientras hago de cuidador.
- Me da pena la persona a la que cuido.
- Otros están mucho mejor que la persona a la que cuido y yo.



#### 2. Actividad



#### ¿Qué pensamientos positivos tienes?

En el ejemplo anterior indicaste que pensamientos te parecieron positivos y cuales te parecieron negativos. Aquí se indican una serie de pensamientos positivos. Observa cuales tienes tú y apúntate alguno más que no esté en el listado.

- Es normal que me tome un tiempo para relajarme ya que puede ayudarme a crear un buen nivel de cuidados.
- Compartir mis sentimientos con otros me ayuda a aliviar la presión que siento.
- Pedirle ayuda a otros me ayudará a compartir la carga de dar cuidados.
- Reservar un poco de tiempo para mí mismo me ayuda a dar mejores cuidados.
- La demencia es una enfermedad, no soy culpable ni es culpa de nadie.

#### **Recuerda**

- Sustituir tus pensamientos negativos por unos positivos puede ayudarte a sentirte mejor.



## Modulo 3. Cuidando de mí

### Lección 3 Pensar de manera distinta

#### Pensar de manera distinta te ayudará a sentirte mejor

No puedes cambiar las cosas que te pasan, pero puedes cambiar como reaccionas a ellas. En otras palabras, no puedes cambiar los hechos pero puedes cambiar tus sentimientos. Veamos unos ejemplos:

##### *Ejemplo 1*

Francisco cuida a su mujer Reyes, que tiene demencia. Él escribe lo siguiente:

Ayer fui con mi mujer a visitar unos amigos. Tomamos té juntos. A Reyes se le cayó la taza al suelo. Cuando empezaron a limpiar el suelo, Reyes no ayudó y se quedó en medio. No se disculpó por su comportamiento y se rio.

##### **¿Cuáles fueron tus pensamientos negativos?**

Nuestros amigos están molestos con mi mujer y no nos van a volver a invitar a su casa.

##### **¿Qué sería más útil pensar?**

Mi mujer tiene demencia y es incapaz de pensar y actuar de la misma manera que lo hacía antes. Nuestros amigos no la culparán ya que ya les he explicado que tiene demencia y que su razonamiento está en declive.

##### **¿Cómo pueden estos pensamientos positivos hacerte sentir?**

En vez de preocuparme y sentir vergüenza, debería haber estado contento por haber pasado el día con mis amigos.

##### *Ejemplo 2*

Marcos cuida a su hermano Luis, que tiene demencia. Marcos escribe lo siguiente:

Hace una semana, mi hermana vino a visitarnos. Al final del día le dije a Luis, "ha sido un día genial, ¿no te parece?" Después me dijo que no estaba seguro porque no recordaba exactamente que es lo que estaba haciendo. Dijo que estaba cansado y que quería irse a dormir.

##### **¿Cuáles fueron tus pensamientos negativos?**

Nada de lo que hagamos merece la pena porque a Luis se le olvida todo. Todo se estropea por culpa de su demencia.

##### **¿Qué sería más útil pensar?**

Aunque él no recuerde lo que hemos hecho, yo sé que tuvo un gran día, y eso es lo que importa. Sonrió mucho y no paraba de decir lo bien que estaba que nuestra hermana nos visitase.

##### **¿Cómo pueden estos pensamientos positivos hacerte sentir?**

En vez de sentirme triste y miserable, debería estar contenta por el día que pasamos con nuestra hermana.

## Modulo 3. Cuidando de mí

### Lección 3 Pensar de manera distinta

#### ***Ahora te toca a ti***

Piensa en algo que recientemente te haya hecho sentirte mal y contesta a las preguntas. Puedes usar los ejemplos anteriores como referencia.

**¿Cuáles fueron tus pensamientos negativos?**

**¿Qué sería más útil pensar?**

**¿Cómo pueden estos pensamientos positivos hacerte sentir?**

#### **Repasemos lo que hemos aprendido**

- No puedes cambiar lo que te pasa pero sí como reaccionas a ello.
- Puedes aprender a pensar diferente al convertir tus sentimientos negativos en positivos.
- Pensar de manera diferente te hace sentir mejor.



#### ***Recuerda***

- *Existen situaciones en las que sentirse triste, enfadado, molesto o desgraciado, es inevitable.*

*Ejemplos de ello pueden ser: si la persona a la que cuidas tiene que ir a un hospital o si pierdes a un familiar o amigo cercano. Cambiar tus pensamientos en ese tipo de eventos no haría justicia a tus sentimientos.*



## Modulo 3. Cuidando de mí

### Lección 3 Pensar de manera distinta

#### Respuestas

#### 1. Comprueba tu comprensión

##### Sentimientos y pensamientos



¿Qué crees que debería hacer Raquel?.

- Decirle a Mariano que ahora no puede ayudarlo a buscarlas e irse. **Incorrecto.** Mariano está preocupado y puede sentirse muy mal si Raquel se va de casa ahora.
- Buscar las llaves hasta encontrarlas. **Incorrecto.** Esto podría ser de ayuda. Mariano podría sentirse más seguro si tiene sus llaves. Sin embargo, esto puede significar que Raquel no puede ver a su amigo, lo cual la hará sentirse mal.
- Decirle a Mariano que debería tener más cuidado de no perder sus llaves en el futuro. **Incorrecto.** Mariano no puede evitar el perder sus cosas.
- Pensar consigo misma "Mariano tiene demencia y a veces se preocupa cuando pierde las cosas. Puedo tomarme unos minutos en ayudarlo y luego irme". Después llamará a su amigo para explicarle que llegará algo tarde. **Correcto.** Raquel está preocupada puesto que ya no puede dejarle solo. Después de que llame a su amigo, puede ayudar a buscar las llaves de Mariano, lo que le hará sentirse más seguro.

#### 2. Comprueba tu comprensión

##### Pensamientos que pueden ayudarte a sentirte mejor



¿Podrías indicar cuál de los pensamientos de Raquel la hacen sentirse mejor?

- Tomarme unos descansos y tener tiempo para mí me ayuda a cuidar mejor. **Correcto.** Nadie debería sentirse culpable de tomarse un poco de tiempo libre.
- Soy mala cuidadora si mi familiar no está siempre contento. **Incorrecto.** El humor de la persona con demencia no depende tan solo de su cuidador.
- A lo mejor la persona con demencia mejorará. **Incorrecto.** Desafortunadamente, no existe cura alguna.
- Nadie entiende lo difícil que es cuidar. **Incorrecto.** Hablar con otros puede hacerles entender lo que es la demencia y pueden intentar ayudarte para quitarte un poco de presión.
- Nadie puede cuidarlo como yo. **Incorrecto.** Aunque otros puedan cuidar de manera distinta, eso no significa que sus cuidados sean peores.
- La demencia es una enfermedad, no es la culpa de nadie. **Correcto.** Este pensamiento es bueno, ya que evita que Raquel se sienta culpable.

## Modulo 3. Cuidando de mí

### Lección 3 Pensar de manera distinta

#### Respuestas

#### 3. Comprueba tu comprensión

Cómo los pensamientos influyen en nuestros sentimientos



¿Cómo crees que se sintió Javier?

En el primer caso:

- Enfadado
- Culpable
- Triste
- Solo
- Molesto

#### 4. Comprueba tu comprensión

Asocia tus sentimientos a pensamientos útiles



¿Cómo crees que se sentiría Javier ahora?

- Feliz o apoyado

## Módulo 3. Cuidando de mi

### Autoría y descargo de responsabilidad



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA  
DE ALZHEIMER

Ministerio de Sanidad. 2022.

Adaptado y traducido de *iSupport for dementia: training and support manual for carers of people with dementia*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2019. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Esta traducción no ha sido creada por la Organización Mundial de la Salud (OMS). La OMS no se hace responsable del contenido ni de la exactitud de esta traducción. La edición original en inglés será la edición vinculante y auténtica. La adaptación en español se encuentra disponible bajo la licencia [CC-BY-NC-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

Estrategia en Enfermedades Neurodegenerativas del Sistema Nacional de Salud



Manual para el entrenamiento  
y apoyo de cuidadores de  
personas con demencia

Marzo 2022