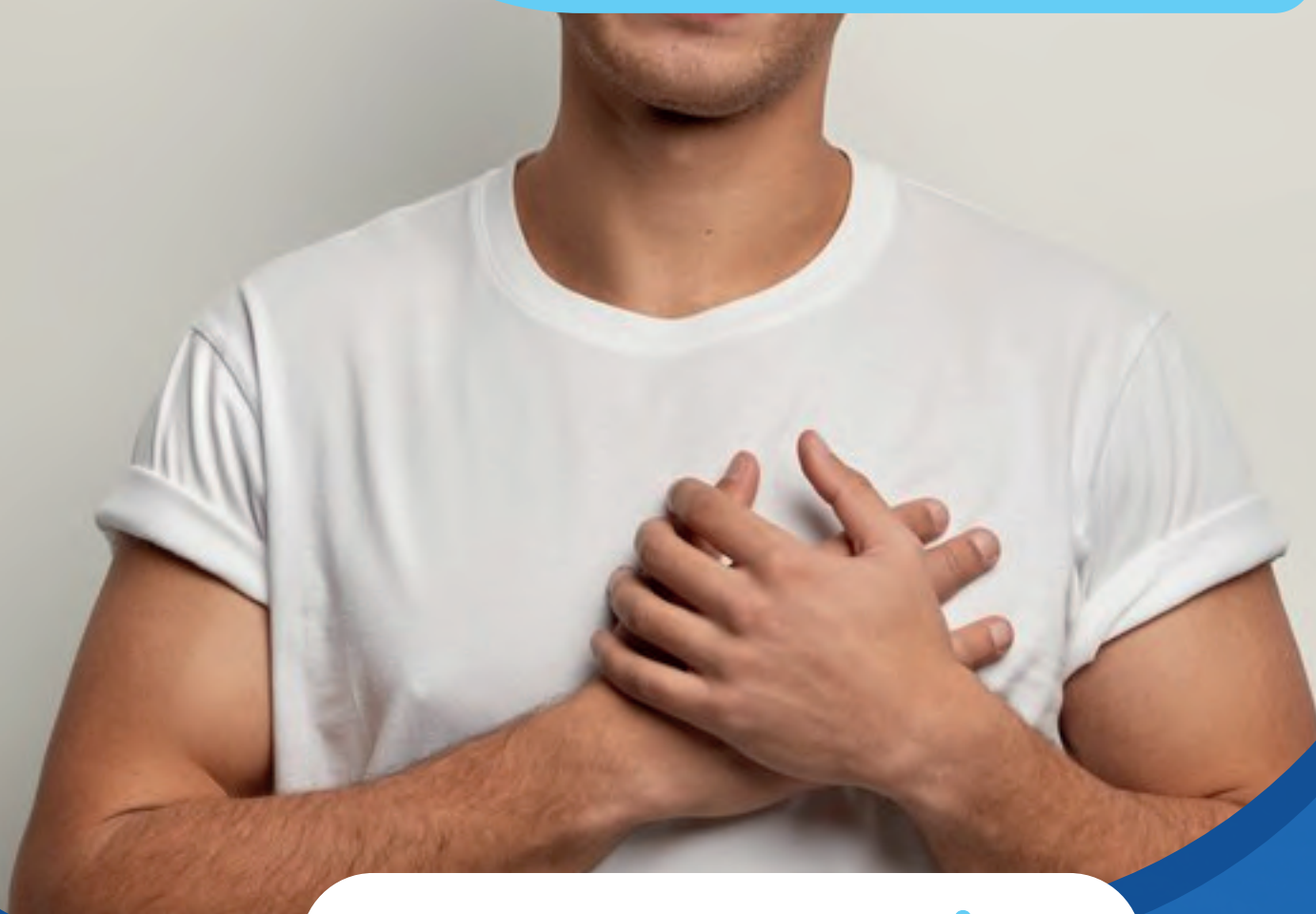




Clínica

FOSCAL

Entendiendo mis emociones como cuidador

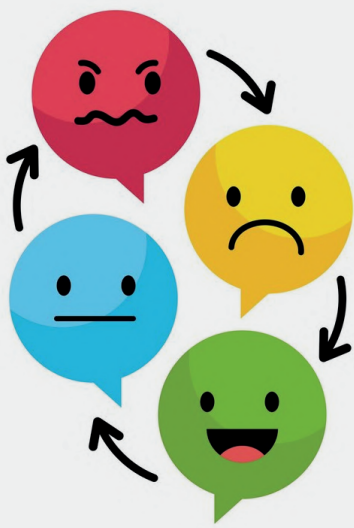


Folleto educativo

**Apreciado (a) Cuidador (a),
a continuación encontrará
recomendaciones valiosas
para su bienestar.**

**Luego de leerlas, le solicitamos
responder las preguntas para evaluar
su entendimiento.**

¿Qué son las emociones?



Son respuestas naturales de nuestro cuerpo y mente ante eventos y situaciones de la vida.

¿Cuáles son las emociones que puede sentir el cuidador?



- **Miedo:** respuesta natural que experimenta el cuidador ante una situación difícil del paciente, que nos lleva a enfrentar la situación o a escapar de ella.



- **Vergüenza:** cuando la persona siente que no cumple con su rol y expectativas de los demás.



- **Culpa:** es la creencia de “no haber hecho lo suficiente por el paciente” y/o haber hecho algo incorrecto que afectara su cuidado.



- **Enojo:** es una respuesta que puede experimentar ante una situación de injusticia y/o frustración.



- **Tristeza:** es el desánimo o vacío que aparece al ver el sufrimiento de la persona.



- **Esperanza:** es la fuerza que lo impulsa a seguir adelante, incluso en los momentos difíciles.



- **Alegría:** sensación de satisfacción que se puede experimentar al ver la mejoría del paciente.



¿Qué puedes hacer si experimentas estas emociones?



Aplicar el método 4/7/8: (toma aire durante 4 segundos, sostenlo durante 7 sg y exhala el aire en 8 seg.)



Realizar ejercicios de distracción cognitiva: sopas de letras, dibujar mandalas.



Caminar 20 a 30 minutos al aire libre para reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.



Solicitar ayuda a familiares, allegados cuando sienta que no puedes solo.



¿Qué pasa cuando reprimimos las emociones?

Reprimir emociones puede tener consecuencias negativas, como:



Estrés crónico:

el cuerpo permanece en un estado constante de alerta.



Problemas de salud:

dolor físico, fatiga y tensión muscular.



Aislamiento emocional:

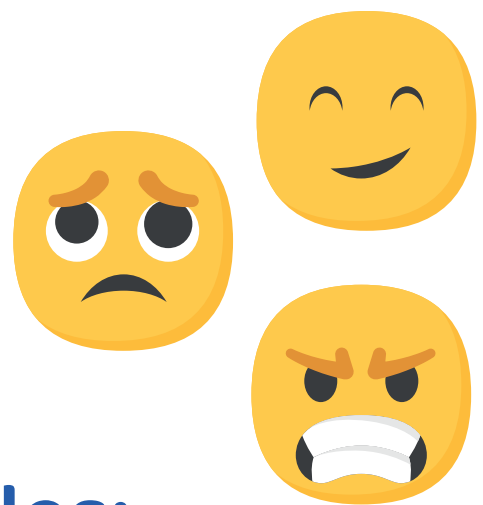
dificultades para conectar con los demás.



Irritabilidad o depresión:

como respuesta al acumular emociones.

**¡Recuerde:
no existen emociones
buenas o malas!**



Las emociones son neutrales;
lo que importa es cómo responder
ante ellas.

**Para mayor información
comuníquese a:**

FOSCAL

607 7008000

**Por favor, haga clic aquí
para evaluar su entendimiento**



Subgerencia de Apoyo Asistencial

Psicología Hospitalaria

Subgerencia de mejoramiento
y riesgos Humanización

www.edufoscal.com/comunida/saludmentalF.html

