

CUIDAR TAMBIÉN ES VIVIR

MANUAL DE PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES

fundación rey ardid

GOBIERNO DE ARAGON

Este manual ha sido elaborado dentro del proyecto "***Cuidar también es vivir***", como parte de las convocatorias para la prevención de situaciones de dependencia y promoción de la autonomía personal del **Instituto Aragonés de Servicios Sociales** de **Huesca**.

Fecha de redacción
Octubre 2026

Autoría
Alicia Losada Lobato
Psicóloga y Técnica de Innovación en el Área de Mayores

Puedes contactar con la **Delegación de Huesca** de la **Fundación Rey Ardid** para pedir más información o solicitar ayuda para tu caso en particular:
C/ Orfeón Oscense, 17, Bajos, 22001 (Huesca)
atencion@reyardid.org
974 28 69 95

1. ¿POR QUÉ UN MANUAL DE **PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES** PARA **CUIDADORES?**

Cuidar de una persona dependiente y/o que necesita apoyos es un acto de **amor y cariño**, pero también es una **gran responsabilidad**.

Ser cuidador(a), incluso de aquellas personas a las que más queremos, supone cambios en nuestra vida que pueden afectarnos en muy diversas formas y en muy diferentes niveles: físico, emocional, psicológico, social, económico. A ello hemos de sumarle que, como muchos cuidadores reportan, el adoptar un rol de cuidador puede ser una experiencia muy solitaria e incomprendida: por sentir falta de apoyo tanto profesional como del entorno, por ser quienes más de cerca vivimos los cambios y el deterioro de la persona que cuidamos... Nos podemos sentir **abrumados y sobrepasados** por la situación.

A menudo, en la vorágine de tareas del día a día, las personas cuidadoras olvidamos nuestro propio **autocuidado.** Ignoramos nuestros sentimientos, nuestra salud, nuestro bienestar, porque consideramos que nuestro rol de cuidador va por delante. Por ello, muchos cuidadores reportan un deterioro considerable en su calidad de vida: estado de ánimo cambiante, problemas de salud, dolores físicos, pérdida de relaciones sociales… Cuando nos queremos dar cuenta de cuánto ha cambiado nuestra vida, sentimos que "ya es tarde", que ya estamos en esta rueda que no para y de la que no sabemos salir.

Reconocer esta realidad no nos hace peores cuidadores. Tampoco es un indicativo de que no queramos a la persona a la que cuidamos. Por el contrario, reconocerlo nos permitirá tomar conciencia de nuestra propia situación —nuestras emociones, pensamientos, sensaciones— y tomar las medidas necesarias. Porque nuestro rol de cuidador no ha de ir dirigido únicamente a la persona a la que cuidamos: también ha de ir dirigido **a nosotros mismos**.

Este manual es un primer acercamiento, una guía con **herramientas simples y básicas** que puedan ser utilizadas en esos momentos críticos. No es exhaustivo, sino que ha de entenderse como un recurso para el **rescate emocional**.

2. ¿CÓMO SÉ SI NECESITO AYUDA? **SEÑALES DE ALARMA DEL CUIDADOR QUEMADO**

Cuando las exigencias de nuestro rol de cuidador superan nuestras habilidades y capacidades y la situación nos desborda, nuestra salud (física, emocional, social) puede resentirse. Esto se conoce como **síndrome de cuidador quemado**, y puede manifestarse de diversas formas:

salud física

- Alteraciones del sueño, insomnio
- Alteraciones en el apetito, pérdida de peso
- Dolores físicos o corporales: jaquecas, migrañas, dolores musculares, problemas digestivos, hipertensión, palpitaciones

salud emocional

- Apatía, desinterés en el día a día
- Fatiga crónica, falta de energía
- Desajustes emocionales y cambios de humor: ansiedad, estrés, depresión, irritabilidad, rabia

salud social

- Disminución o abandono de actividades recreativas, de aficiones
- Abuso de alcohol, tabaco, cafeína y/o medicamentos (ansiolíticos, antidepresivos, pastillas para dormir)
- Instabilidad en el entorno social, familiar y laboral; pérdida de relaciones, aislamiento social

¿POR QUÉ APARECE? El síndrome del cuidador quemado no surge de la noche a la mañana, sino que se va gestando con el paso del tiempo, cuando la carga de cuidados asciende y nuestro autocuidado queda relegado a un segundo plano. La frustración y la impotencia nos invaden al sentir que estamos volcando tantísimo esfuerzo en algo que, aparentemente, no está funcionando, pues la enfermedad de nuestro ser querido sigue avanzando.

Algunas de las **causas principales** que favorecen la aparición de este síndrome son:



- **Falta de apoyo** familiar o social, aislamiento de nuestro entorno
- Enfermedades complejas, de larga duración y/o de alta carga de cuidados, que requieren **atención continua**; enfermedades **incurables**
- **Perfeccionismo** autoexigido en las tareas de cuidado, necesidad de controlar las atenciones que recibe nuestro ser querido para asegurarnos de que "le cuidan bien", **incapacidad de relegar tareas** ni de pedir ayuda
- **Identificación excesiva en el rol de cuidador**, de modo que no somos capaces de abandonar nuestras tareas en favor de otras actividades (por ejemplo, nuestro descanso) sin sentir culpabilidad

3. PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES

A continuación, presentamos algunas **herramientas y recursos sencillos** que nos ayuden a **manejar las emociones intensas**.

Aunque se tratan de ejercicios simples, los cuales pueden realizarse en escasos segundos o minutos, es importante que les dediquemos **tiempo de entrenamiento** cuando nos encontremos **en calma**. Tratar de aplicarlos por primera vez cuando estemos en mitad de la emoción que nos causa dolor puede provocar los resultados contrarios a los que buscamos, desestabilizándonos más y, por tanto, intensificando el malestar.

Por ello, es necesario que nos familiaricemos con ellos en situaciones de tranquilidad. De este modo, además, podremos distinguir qué herramientas son útiles para nosotros y nuestras habilidades.

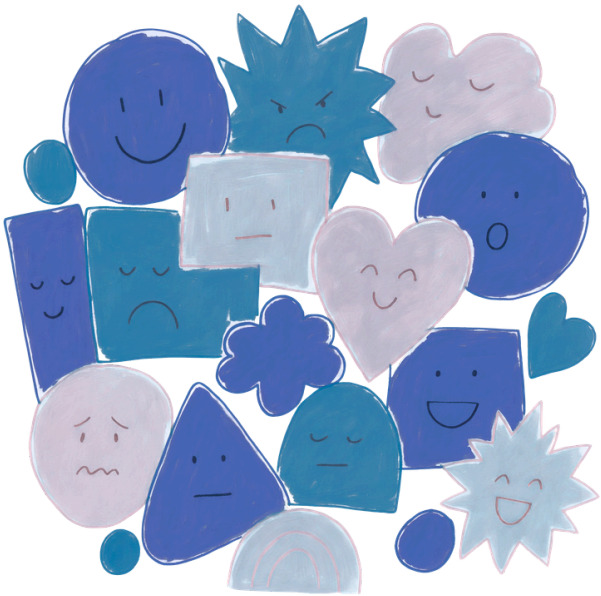
3.1. PARA, SIENTE, PIENSA: ¿QUÉ TE OCURRE?

A menudo, nos sentimos desbordados emocionalmente porque **no sabemos qué ha pasado**: qué ha causado esta emoción, por qué es tan intensa, de dónde ha salido, cuánto tiempo lleva con nosotros. Nos vemos arrastrados por ese torrente de pensamientos y sentimientos, incapaces de navegarlo. Queremos escapar, salir de ahí, hacer que desaparezca, pero al no saber qué ocurre, sólo nos hundimos más en el malestar.

El primer paso es **anclarnos y tomar conciencia**. Y parece contraproducente: ¿por qué íbamos a querer sentir aquello que nos produce dolor? Pero es importante ponerle nombre a aquello que sentimos: porque **una cosa es la emoción**, y **otra soy yo como persona**. Esa diferencia es fundamental. Del mismo modo que la emoción no tiene por qué guiar nuestras acciones, tampoco determina cómo soy como persona: puedo estar triste, o enfadado/a, o contento/a, y seguir siendo una buena persona que hace bien su rol de cuidador(a).

- **Para y pregúntate**: ¿qué sientes? ¿Cómo lo sientes? ¿Dónde lo sientes?
- **Ponle un nombre**: tristeza, enfado, ansiedad, estrés…
- Y ahora, **decide**: ¿qué quieres hacer con esta emoción?

Las emociones no necesitan ser “eliminadas”. Las emociones surgen en nosotros como respuesta a algo que ha ocurrido en nosotros, en nuestro entorno, en nuestras relaciones. Nos aportan información, por lo que no son “buenas” ni “malas”. Nosotros somos quienes decidimos qué hacer con ellas.



3.2. VUELVE AL PRESENTE, CONECTA CON TUS SENTIDOS

Cuando nos encontramos en mitad del torbellino de emociones y pensamientos, a menudo **desconectamos de nuestro presente**. Estamos comiendo, pero estamos pensando en las tareas que tenemos que hacer en la tarde. Estamos sentados delante del televisor encendido, pero sólo hace de ruido de fondo mientras nos invade la tristeza. Estamos pasando tiempo con nuestros amigos, familiares, con nuestros seres queridos, pero nos perdemos la mitad de las conversaciones porque “estamos en otra parte”.

En esos momentos en los que tenemos la mente saturada, podemos **redirigir nuestra atención** a nuestro entorno inmediato, a nuestro presente, para forzarnos a volver a la realidad. Podemos hacerlo tanto con sensaciones físicas propias como con el espacio que nos rodea.

Por ejemplo:

- **Identificar las sensaciones corporales**: cómo se siente la ropa sobre nuestra piel, los anillos y otros accesorios alrededor de nuestro cuerpo, la forma en la que las gafas se sientan en nuestra nariz, la manera en la que el pelo nos cosquillea las mejillas…
- **Identificar elementos que nos rodean**: buscar colores en nuestro entorno, distinguir los olores en el ambiente, diferenciar los sonidos que escuchamos…

Este ejercicio no nos va a ayudar a hacer desaparecer esas emociones y pensamientos que nos causaban malestar. Sin embargo, nos puede ayudar a **tomar distancia**, de modo que, cuando volvamos, no estemos en mitad del torbellino emocional, desde donde tomar decisiones puede resultar complejo y doloroso. Del mismo modo, puede que nos demos cuenta, con esta distancia, que aquello que nos preocupaba era más pequeño de lo que habíamos pensado mientras estábamos sumergidos en su interior.



3.3. CONTROLA LA RESPIRACIÓN, ANCLA LA MENTE

En la misma línea de sentir qué ocurre en nuestro cuerpo, podemos ir un paso más allá y controlar qué nos sucede. El **control de la respiración** es un ejercicio muy común y muy ampliamente recomendado, pero también muy poderoso: regular la respiración nos ayuda a enviar un mensaje a nuestro cerebro para **calmarse**, dándonos unos momentos de tranquilidad donde poder **despejar la mente**.

Existen muchas formas para practicarlo. Un ejemplo sería el siguiente:

- Nos sentamos con la espalda recta y **postura relajada y cómoda**
- **Inhalamos** por la nariz durante **4 segundos**
- Retenemos el aire en los pulmones durante **2 segundos**
- **Exhalamos** por la boca durante **6 segundos**

Los ejercicios de respiración han de **practicarse** en situaciones de calma, cuando podamos dedicar tiempo para entrenar a nuestro cuerpo. Si tratamos de hacerlo por primera vez en mitad de una crisis emocional, puede que una respiración consciente y lenta nos dé la sensación de ahogamiento, por lo que aumentará nuestro malestar. Dedícale tiempo, como, por ejemplo, justo antes de dormir.

3.4. MIS PALABRAS, MI APOYO: SOSTÉN EMOCIONAL

A veces, cuando pasamos por un momento complicado, unas simples palabras nos pueden ayudar: a parar, a recordarnos que nuestros sentimientos son válidos, a evocar la **autocompasión** que todos necesitamos en momentos difíciles. Este sencillo ejercicio puede ser complementario a los anteriores, pues todos merecemos amabilidad en medio del sufrimiento.

La frase adecuada depende de cada persona. Estos son algunos **ejemplos** útiles; puedes cogerlos y hacerlos tuyos con tus palabras:

- «*Puedo ir poco a poco; no tengo que resolverlo todo ahora*»
- «*Estoy haciendo lo que puedo con los recursos que tengo*»
- «*Puedo darme compasión sin tener todas las respuestas*»
- «*Pedir ayuda no me hace débil, sino humano/a*»
- «*Mis sentimientos son intensos, pero no me representan como persona*»
- «*Estoy en proceso, y eso es suficiente*»

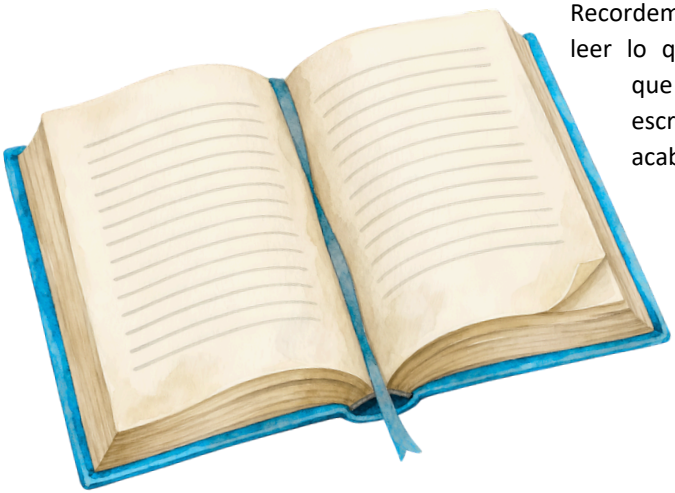
3.5. VUELVE AL PRESENTE, CONECTA CON TUS SENTIDOS

Escribir es una herramienta muy potente de procesamiento emocional. Nos permite poner palabras a lo que sentimos y volcar nuestros pensamientos, de modo que no queden embotellados en nuestro interior, dando vueltas en nuestra cabeza sin ningún método de escape.

Algunas recomendaciones para este ejercicio son:

- **Acota el tiempo que vas a dedicar a la escritura**; por ejemplo, 10 ó 15 minutos. De este modo, nos forzaremos no solo a volcar todo aquello que necesitamos soltar, sino que también evitaremos dar demasiadas vueltas a un mismo pensamiento o emoción
- Escribe **sin filtros y sin juicio**
- No es el momento de preocuparse por la gramática, la grafía, la legibilidad: no importan los borrones, el desorden ni las faltas de ortografía, sino el hecho de materializar nuestra experiencia en palabras
- Puedes **cerrar con una frase compasiva**, como las que mencionábamos anteriormente

Si recurrimos a la escritura, es importante que **no nos juzguemos**: sólo por tener una emoción o un pensamiento no significa que sea "nuestro". Podemos tener sentimientos y pensamientos fugaces en un momento de crisis que no representan cómo somos realmente, como, por ejemplo, cuando pensamos cosas malas de una persona a la que queremos un montón tras una fuerte discusión.



Recordemos que nadie más va a leer lo que escribamos, por lo que es importante que escribamos sin tapujos; al acabar, seremos nosotros quienes decidamos si guardar o tirarlo.

3.6. CAJA DE PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES

Del mismo modo que contamos con botiquines de primeros auxilios para tratar heridas y dolores físicos, también podemos crear una **caja de primeros auxilios emocionales**. Contar con un kit de rescate emocional nos ayuda a materializar la situación: a admitir que nos sentimos desbordados por una emoción y a recurrir a herramientas tangibles que nos anclan a la realidad, forzándonos a parar.

Cada kit es **propio y personal**, con las herramientas que cada uno de nosotros consideremos que nos hacen bien, nos ayudan, nos reconfortan o nos ofrecen consuelo. Pueden estar guardadas en cajas, en bolsas, en cofres; la idea es que sean accesibles y útiles para nuestras necesidades.

Algunos ejemplos de elementos a incluir son:

- **Fotografías e imágenes** que te reconforten, ya sean de momentos que has vivido (por ejemplo, la fotografía de un evento que recuerdas con cariño), de recuerdos (por ejemplo, una postal de unas vacaciones que disfrutaste) o de escenas que te traigan calma (por ejemplo, unas auroras boreales)
- **Frases o cartas**, escritas por ti o por otras personas (agradecimientos, logros, mensajes de apoyo y cariño, recuerdos que habéis compartido)
- Un **aroma** agradable (aceite, perfume, crema de manos)
- Un objeto cuya **textura** te guste (un trozo de tela, una piedra, un *slime*)
- Un **sabor** que te tranquilice o que disfrutes (caramelos, golosinas, tés, infusiones)
- Un listado de **actividades que realizar**, como los que se han explicado anteriormente
- Una ***playlist*** (con canciones que te gusten, con sonidos ambientales para calmar la mente)
- Los **teléfonos** de aquellas personas a las que llamarías en momentos de crisis





No esperes al momento de crisis para cuidar de ti: el autocuidado es un **trabajo activo y constante**. Dedícate tu tiempo. En nuestro rol de cuidadores, hemos de encontrar el equilibrio para llevar una vida saludable, con una dieta sana, un ejercicio periódico y un descanso adecuado, sin olvidar aquellas relaciones y aficiones que son importantes para nosotros. Presta atención a tu cuerpo y tus emociones, y si lo necesitas, **pide ayuda**.