

# Habilidades de resiliencia en los cuidadores

Marina Sánchez Peco  
Psicóloga SAP de FEDER



ESCUELA DE  
FORMACIÓN  
CREER-FEDER

Formando líderes,  
inspirando acciones

COLABORAN



# Cuidadores



*Diccionario de la Real Academia Española:*

**Cuidador, ra.**

1. Que cuida.
2. Muy solícito y cuidadoso.
3. Muy pensativo, metido en sí.



**Entregados, informados, a ratos perdidos y hasta desesperados, generosos, llenos de miedo pero, sobre todo, de mucho valor, ellos son los CUIDADORES.**

Formando líderes, inspirando acciones

# Cuidadores



Entramos en una realidad desconocida, compleja, cambiante y agotadora que pone en riesgo nuestro equilibrio físico y emocional.



## DIFICULTADES:

- Enorme inversión en **tiempo y en esfuerzos** (físicos y emocionales).
- **Cambios** que experimentan en su vida cotidiana y en su propio plan de vida.
- Ausencia de **apoyos** suficientes para cuidar y para poder cuidarse a sí mismo.

Formando líderes, inspirando acciones

# Resiliencia



*Es un concepto utilizado en física para definir la capacidad que poseen los materiales para recobrar su forma original tras ser presionados y deformados*



Formando líderes, inspirando acciones

# Resiliencia



*La resiliencia se define como la capacidad de los seres humanos sometidos a los efectos de una adversidad, de superarla e incluso de salir reforzados de ella*



Formando líderes, inspirando acciones

# Resiliencia



*No confundir con:*

- ❖ Invulnerabilidad
- ❖ Impermeabilidad al estrés



Formando líderes, inspirando acciones

# Resiliencia



- ❖ Ser resiliente no quiere decir que la persona no experimenta dificultades o angustias.
- ❖ El **dolor emocional** y la **tristeza** son comunes en las personas que han sufrido grandes adversidades o traumas en sus vidas.
- ❖ El camino hacia la resiliencia probablemente está lleno de obstáculos que afectan nuestro estado emocional.



Formando líderes, inspirando acciones

# Resiliencia



- ❖ La resiliencia **no** es una característica que la gente tiene o no tiene
- ❖ Incluye **conductas**, **pensamientos** y **gestión de emociones** que pueden ser aprendidas y desarrolladas por cualquier persona



Formando líderes, inspirando acciones

# En qué nos ayuda la Resiliencia



- ❖ Nos ayuda a **superar** las dificultades a las que nos enfrenta la vida sin derrumbarnos
- ❖ Nos ayuda a **aprender** de las adversidades por las que pasamos
- ❖ Nos ayuda a **reducir** las consecuencias de los hechos traumáticos



Formando líderes, inspirando acciones



# SUPERAR

# APRENDER

# REDUCIR

RESILIENCIA



AUTORREALIZACIÓN

Formando líderes, inspirando acciones

# Resiliencia



## AUTORREALIZACIÓN

MORALIDAD

ESPONTANEIDAD

ACEPTACIÓN  
DE HECHOS

CREATIVIDAD

RESOLUCIÓN  
DE  
PROBLEMAS

FALTA DE  
PREJUICIOS

Formando líderes, inspirando acciones

# En qué nos ayuda la Resiliencia



- ❖ Su desarrollo es fundamental, ya que potencia que el organismo supere situaciones traumáticas que afecten a la cobertura de las necesidades básicas y por ende a la supervivencia de la persona

Formando líderes, inspirando acciones



## EJEMPLO EN EL JUDO

*Dos contendientes luchan cuerpo a cuerpo con el objetivo de derribar e inmovilizar en el suelo al adversario aprovechando la fuerza y el impulso de este.*

Significado: Camino a la flexibilidad

Usar la fuerza del contrario según tus movimientos

Saber controlar el espacio para manejar la fuerza del contrario

Formando líderes, inspirando acciones

# Resiliencia



<https://www.youtube.com/watch?v=93kO7HY0veM>

Minuto 4:31

Formando líderes, inspirando acciones



# Factores asociados a la Resiliencia



- ◆ Relaciones de **cariño** y **apoyo** dentro y fuera de la familia: Relaciones que emanen amor, seguridad y confianza.
- ◆ Capacidad para hacer **planes realistas** y seguir los pasos necesarios para llevarlos a cabo
- ◆ Una **visión positiva** de sí mismo
- ◆ **Confianza** en nuestras fortalezas y habilidades
- ◆ Destrezas en la **comunicación** y en la solución de problemas
- ◆ La capacidad para **manejar sentimientos** e impulsos fuertes  
Formando líderes, inspirando acciones

# Resiliencia



Cree en ti mismo/misma

Formando líderes, inspirando acciones

# Cree en ti



## *Conoce tus posibilidades y limitaciones*

Ejercicio taller: Folio, anotar 5 habilidades, 5 limitaciones

Ejercicios para casa: revísalas, pregunta a la gente de tu alrededor...

Formando líderes, inspirando acciones

# Cree en ti



***Observa tus emociones y exprésalas mediante el canal adecuado***

Tristeza, alegría, asco, miedo, rabia, estrés...

Ejercicios: escribe un diario, Mandalas, da un paseo de 20', habla con alguien cercano, GAM, psicóloga/o, técnicas de respiración...

Formando líderes, inspirando acciones

# Cree en ti



Richar Davidson. Neuropsicólogo de la Universidad de Wisconsin

***“Comprobamos que trabajar sentimientos en adolescentes como el altruismo y el compromiso durante media hora durante dos semanas ya producía cambios en el cerebro”***

Formando líderes, inspirando acciones





***Ser humano como tubería por la que pasan las emociones a lo largo de nuestra vida***



Formando líderes, inspirando acciones

# Cree en ti



## *Influencia de la postura corporal*

Ejercicio: Estírate durante 10 segundos todos los días

Sé generoso y regala sonrisas: al panadero, la carnicera, a nuestros hijos, al compañero de trabajo, al autobusero...



Formando líderes, inspirando acciones

# Cree en ti



## *Cultivar una visión positiva de sí mismo*

Desarrollar la confianza en tu capacidad para resolver problemas y confiar en tus instintos, ayudará a construir la resiliencia

Ejercicio taller: Mírate y di algo bonito de ti

Ejercicio en casa: Mírate al espejo y di algo bonito sobre ti, recompénsate por algo que hiciste y te costó esfuerzo

¡Vuelve a ser generoso y regala algún cumplido!

Formando líderes, inspirando acciones

# Cree en ti



## *Cultivar una visión positiva de sí mismo*

Desarrollar la confianza en tu capacidad para resolver problemas y confiar en tus instintos, ayudará a construir la resiliencia

Ejercicio taller: Dile a la persona de al lado algo que te agrade de ella

Ejercicio en casa: Mírate al espejo y di algo bonito sobre ti, recompénsate por algo que hiciste y te costó esfuerzo

¡Vuelve a ser generoso y regala algún cumplido!

Formando líderes, inspirando acciones



## *Busca oportunidades para descubrirte*

Muchas veces como resultado de su lucha contra la adversidad, las personas pueden aprender sobre sí mismas y sentir que han crecido de alguna forma a nivel personal.

Muchas personas que han experimentado tragedias, han expresado:

Formando líderes, inspirando acciones

# Resiliencia



- Mejoría en el manejo de sus relaciones personales
- Incremento en la fuerza personal aun cuando se sienten vulnerables
- Aumento de autoestima
- Espiritualidad más desarrollada y una mayor apreciación de la vida

Formando líderes, inspirando acciones

# Resiliencia



Ver las dificultades como desafíos

Formando líderes, inspirando acciones

# Ver las dificultades como desafíos



*No ver las crisis como obstáculos insuperables*

¡No podemos evitar que se produzcan momentos de tensión!

Ejercicio: Observe si hay alguna forma sutil en que se sienta mejor mientras se enfrenta a las situaciones difíciles. **Reconócela**



Formando líderes, inspirando acciones

# Ver las dificultades como desafíos



## *Actuar con decisión*

En situaciones adversas, actúe de la mejor manera que pueda

Llevar a cabo acciones decisivas es mejor que ignorar los problemas y las tensiones



Formando líderes, inspirando acciones

# Ver las dificultades como desafíos



## *Mantener la perspectiva*

Trate de considerar la situación que le causa tensión en un contexto más amplio, y mantenga una perspectiva a largo plazo. Evite agrandar el evento fuera de su proporción

**Ejercicio:** Hablar con alguien de confianza, psicólogo/a, GAM...



Formando líderes, inspirando acciones

# Ver las dificultades como desafíos



## *No perder la esperanza*

Una visión optimista le permite esperar que ocurran cosas buenas en su vida. Trate de visualizar lo que quiere en vez de preocuparse por lo que teme



**Ejercicio:** Recuerdos positivos. Cada noche, antes de dormir, traiga a su memoria algún recuerdo positivo de su vida

Formando líderes, inspirando acciones

# Ver las dificultades como desafíos



*Aceptar que el cambio es parte de la vida*

Aceptar las circunstancias que no se pueden cambiar nos puede ayudar a enfocarnos en las circunstancias que si podemos alterar



Formando líderes, inspirando acciones

# Ver las dificultades como desafíos



## *Potencia la creatividad*

Capacidad para desarrollar otros puntos de vista

Ejercicios: Pinta, escribe, haz ganchillo, toca la guitarra, lee, haz sudokus, sopas de letras o crucigramas, escucha música, visita museos, ve películas...



Formando líderes, inspirando acciones

# Ver las dificultades como desafíos



40 FORMAS DE MANTENERSE

## CREATIVO

1. CREA UN TABLERO INSPIRACIONAL
2. ¡SAL MÁS!
3. ¡HAZ MÁS BOCETOS!
4. ¡EXPERIMENTA!
5. SOCIALIZA
6. VISITA A TUS AMIGOS
7. APRENDE NUEVAS HABILIDADES
8. LEE LIBROS
9. UTILIZA NOTAS
10. ROMPE TU RUTINA
11. JÚNTATE CON PERSONAS CREATIVAS
12. ESPÍA A LA COMPETENCIA
13. VISITA EXPOSICIONES
14. COLABORA CON OTROS
15. VIAJA
16. CONSIGUE UN HOBBY
17. ¡PONTE UN RETO!
18. HAZ LISTAS
19. MEDITA
20. ACEPTA RETROALIMENTACIÓN
21. ESCUCHA MÚSICA
22. VE PELÍCULAS
23. ¡TOMA RIESGOS!
24. ESCRIBE TUS IDEAS
25. ORGANIZA TU ESPACIO DE TRABAJO
26. AMA LO QUE HACES
27. TERMINA TUS PROYECTOS
28. VISITA MUSEOS Y GALERÍAS
29. SUEÑA DESPIERTO
30. TEN SEXO
31. TOMA SIESTAS
32. MIRA DISCURSOS MOTIVACIONALES
33. VE AL TEATRO
34. PRACTICA
35. PRUEBA NUEVOS ALIMENTOS
36. DEJA DE COMPARATE CON OTROS
37. CUESTIONA LAS COSAS
38. APAGA TODOS TUS DISTRACTORES
39. SUPERA TUS MIEDOS
40. SÉ CURIOSO

[www.Capacity.es](http://www.Capacity.es)

Formando líderes, inspirando acciones

# Resiliencia



**Comprometerte contigo, tu vida y tus metas**

Formando líderes, inspirando acciones

# Compromiso

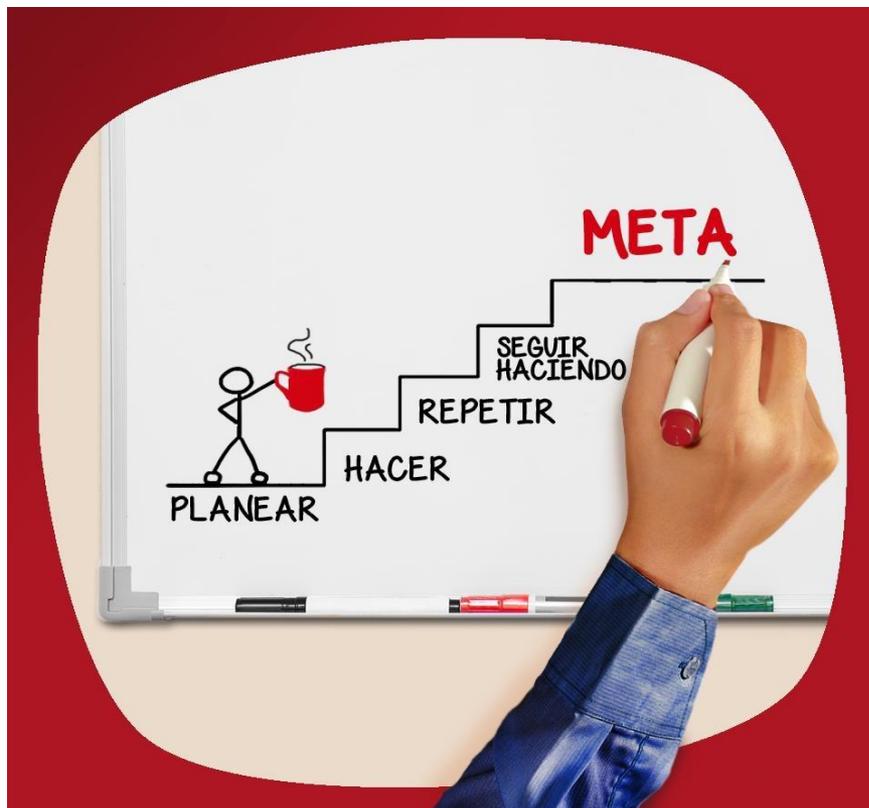


## *Moverse hacia las metas*

Desarrolla algunas metas realistas.

Haz algo regularmente que le permita moverse hacia sus metas, aunque le parezca que es un logro pequeño, estará más cerca de su objetivo

**Ejercicio taller:** Escribe en el papel cuál es tu meta más cercana



Formando líderes, inspirando acciones

# Compromiso



“Ningún viento será bueno para quien no sabe a qué puerto se encamina” Séneca



Formando líderes, inspirando acciones

# Compromiso



## Cuídate

### 1. Realiza ejercicio físico

- Mejora nuestra apariencia y condición física
- Mejora el tono muscular
- Aumenta la autoestima
- Contribuye a conciliar el sueño y mejora su calidad



### 2. Cuida tu alimentación

- Lleva una dieta sana y equilibrada.
- Evita las comidas copiosas.
- Aunque sientas que te falta tiempo, siéntate a comer.
- Procura comer cinco veces al día.
- Come de forma pausada.

Formando líderes, inspirando acciones



## 3. Descansa lo necesario

- Procura dormir no menos de siete horas.
- Evita el consumo de excitantes las horas antes de acostarte (cafeína, colas, te, nicotina..).
- También puede ser útil practicar alguna técnica de relajación



Formando líderes, inspirando acciones

# Compromiso



## 4. Organiza bien tu tiempo y date un respiro

- Prioriza: en orden de importancia, el día tiene 24 horas.
- Igual de importantes: “*lo que tienes que hacer*” y “*lo que te gustaría hacer*”.
- Una sola cosa a la vez.
- Aprende a decir NO: pon límites.
- Celebra los éxitos.
- Establecer descansos suficientes.
- Dedícate un tiempo al día para ti, para tus actividades placenteras.



Formando líderes, inspirando acciones

# Resiliencia



**Centrarte en lo que puedes controlar**

Formando líderes, inspirando acciones

# Resiliencia



<b>PENSAMIENTO ERRÓNEO</b>	<b>PENSAMIENTO REALISTA Y POSITIVO</b>
Es egoísta cuidar de mi mismo y atender mis necesidades.	No es egoísta cuidar de uno mismo. Cuidarse significa cuidar mejor a nuestro familiar.
No me hace falta pedir ayuda para cuidar. Yo puedo con todo.	Nadie es un superhombre o supermujer. Toda la ayuda que tengamos sólo conllevará beneficios para todos los implicados.
Yo soy el único responsable del bienestar de mi familiar.	Distribuir las responsabilidades que implica cuidar a un familiar es necesario y positivo.
Nadie cuida tan bien de mi familiar como yo mismo.	Delegar tareas y responsabilidades nos ayuda y permite que otros familiares y amigos se sientan protagonistas del cuidado de un ser querido.

Formando líderes, inspirando acciones

# Céntrate en lo que puedas controlar



**No abarques situaciones que no estén a tu alcance**

1. Quien mucho abarca...
2. Aceptar cambios

Formando líderes, inspirando acciones



**CREE EN TI MISMO:** posibilidades, limitaciones, emociones, postura corporal, visión positiva, descúbrete

**VER LAS DIFICULTADES COMO DESAFÍOS:** no ver las crisis como insuperables, decisión, perspectiva, esperanza, aceptación, creatividad

**COMPROMÉTETE CONTIGO, TU VIDA Y TUS MESTAS:** movimiento, cuidados, alimentación, ejercicio, sueño, organización

**CÉNTRATE EN LO QUE PUEDES CONTROLAR**

Formando líderes, inspirando acciones

# Ejemplo de Resiliente



*“Nos pueden quitar todo en la vida, menos una cosa, la habilidad de elegir cómo reaccionar ante determinada situación.*

*Eso es lo que determina la calidad de vida que vivimos.*

*No se trata de si somos ricos o pobres, famosos o desconocidos, sanos o enfermos lo que determina la calidad de vida, sino cómo nos relacionamos con estas realidades, qué significado le damos, qué actitud adoptamos ante ellas, qué estado de ánimo le permitimos activar.”*

Viktor Frankl. Neurólogo y Psiquiatra austriaco. Fundador de la logoterapia.

Sobrevivió desde 1942 hasta 1945 en varios campos de concentración nazis, incluidos Auschwitz y Dachau. A partir de esa experiencia, escribió el libro “El hombre en busca de sentido”.

Formando líderes, inspirando acciones



**Nunca dejemos de trabajar la resiliencia. Siempre habrá recompensa.**



“El Ser Humano es responsable de lo que hace, de lo que ama y de lo que sufre”  
Víctor Frankl

**Marina Sánchez Peco**  
**Psicóloga Feder Extremadura**  
**[psicologa-extremadura@enfermedades-raras.org](mailto:psicologa-extremadura@enfermedades-raras.org)**

Formando líderes, inspirando acciones

# Resiliencia



Formando líderes, inspirando acciones