

18. Autoestima en la persona cuidadora

18.1 Formación en habilidades sociales para personas cuidadoras. La autoestima.

La formación psicológica y en herramientas emocionales es de suma importancia para las personas cuidadoras porque les proporciona las herramientas y el apoyo necesarios para cuidar de sí mismos mientras cuidan de los demás. Esto no solo mejora su bienestar emocional, sino que también les permite brindar una atención de mayor calidad y mantener relaciones saludables. Nos ayuda en varias áreas:

Prevención del síndrome del cuidador quemado (burnout): Y que se traduce en:

- a. **Estrés crónico:** El cuidado de personas dependientes puede ser física y emocionalmente agotador, lo que puede llevar al estrés crónico.
- b. **Sobrecarga emocional:** Los cuidadores a menudo experimentan una amplia gama de emociones intensas, como tristeza, ansiedad, frustración, culpa e ira.
- c. **Aislamiento social:** El cuidado puede limitar la vida social y las actividades de ocio del cuidador, lo que puede llevar al aislamiento y la soledad.
- d. **Agotamiento físico y mental:** La combinación de estrés, sobrecarga emocional y aislamiento puede resultar en agotamiento físico y mental, lo que se conoce como "síndrome del cuidador quemado".

Mejora del bienestar emocional: Que, a su vez, nos ayuda para:

- e. **Gestión de emociones:** La formación psicológica y en herramientas emocionales puede ayudar a los cuidadores a identificar, comprender y gestionar sus emociones de manera saludable.
- f. **Desarrollo de habilidades de afrontamiento:** Los cuidadores pueden aprender estrategias de afrontamiento efectivas para manejar el estrés, la ansiedad y otras emociones difíciles.
- g. **Fortalecimiento de la resiliencia:** La formación puede ayudar a los cuidadores a desarrollar la resiliencia, que es la capacidad de recuperarse de la adversidad y seguir adelante.

- h. **Promoción del autocuidado:** Los cuidadores pueden aprender la importancia del autocuidado y cómo priorizar sus propias necesidades físicas y emocionales.

Mejora de la calidad de la atención: Que a la larga es lo que pretendemos para ofrecer a nuestros familiares el mejor cuidado posible, gracias a conseguir:

- i. **Comunicación efectiva:** La formación puede mejorar las habilidades de comunicación de los cuidadores, lo que facilita la interacción con la persona cuidada y otros miembros de la familia.
- j. **Empatía y comprensión:** La formación puede fomentar la empatía y la comprensión hacia la persona cuidada, lo que mejora la calidad de la atención.
- k. **Manejo de conflictos:** Los cuidadores pueden aprender estrategias para manejar conflictos de manera efectiva y mantener relaciones saludables.

La labor de cuidado no formal-familiar en nuestro entorno, cuando no es nuestra profesión, genera un cúmulo de emociones difíciles de gestionar, en ocasiones. Lo más importante es ser capaz de comprender estas contradicciones que surgen dentro de nosotros. No sentirnos culpables de nada de lo que sentimos. Es muy fácil sentirse desbordada/o, desanimado/a, agotado/a, perdido/a. Formarnos en esta área, nos ayuda a normalizar estas emociones y a aceptarlas como parte de nuestro proceso, de nuestro momento. También es importante reconocer cuándo podemos necesitar ayuda externa y pedirla.

A lo largo de esta guía, iremos profundizando en algunos de estos sentimientos y emociones y en modos de abordarlos o tomar conciencia de ellos. Hoy comenzaremos por uno de las más importantes. La autoestima de la persona cuidadora.

18.2 ¿Qué es la autoestima?

Es la capacidad que tenemos las personas para valorarnos. Tiene mucho que ver con la autoconfianza y con la opinión que tenemos de nosotros mismos de que hacemos bien las cosas. Es la capacidad de aceptarnos a nosotros mismos, así como las circunstancias de nuestra vida. Aceptar no es resignarse. La resignación es una actitud pasiva de aguante de las circunstancias adversas. La aceptación, es una actitud activa por parte de la persona, que si bien, no puede cambiar en este momento, las circunstancias, no se rinde. Sigue alerta tratando de buscar modos o soluciones para su bienestar.

Es saber y tomar conciencia de qué cosas o recursos poseemos como riquezas personales, y que pueden ser utilizadas en esta situación compleja; pero al mismo

tiempo, es también saber reconocer nuestras limitaciones. Dentro de nuestra capacidad de voluntad, podremos mejorar todas aquellas cosas que dependan de nosotros, y las que no se pueden podremos aceptarlas con normalidad.

18.3 ¿Cómo se desgasta la autoestima en la persona cuidadora?

En la tarea permanente de cuidado, sucede que esta labor se prolonga en el tiempo e incluso en intensidad, pues nuestro familiar cada vez más va a necesitar más tiempo y energía de nosotros. Es entonces cuando se tambalearán todas nuestras emociones y capacidades personales, y la autoestima no será una excepción.

Lo que se esperaba que fuera una situación provisional o breve, se convierte en un periodo interminable sin fecha de finalización. Son momentos de agotamiento y saturación en el cuidado. Hasta podemos llegar a plantearnos si estaremos haciendo lo correcto, si estaremos realizando bien nuestra tarea, si la podemos mejorar, incluso hasta podemos vernos inundados por esa culpa ante sentimientos encontrados hacia nuestro familiar dependiente.

Estos sentimientos son más habituales de lo que creemos y hemos de estar muy atentos, porque en el momento en el que dejamos que entren en nuestra conciencia estas ideas perturbadoras, ya no habrá freno. Podrán entrar muchas más y todas ellas de las mismas características, es decir, limitantes para nosotros.

18.4 ¿Cómo podemos reconocer el estado de nuestra autoestima?

La baja autoestima se reconoce fácilmente por las declaraciones negativas que hacemos de nosotros mismos. Son ideas que difícilmente las sometemos a discusión, sencillamente las damos por válidas.

Ideas como: “soy incapaz de tal cosa...” “debería ser...hacer tal cosa”, “no sirvo para nada”, “nadie me valora”, “nadie puede soportarme...entre otras.

La autoestima se configura a partir de los que hemos recibido en nuestra infancia, por parte de otras personas. Los refuerzos positivos que hemos recibido, las críticas, los elogios. También se configura a partir de lo que nosotros/as creemos de nosotros/as mismos/as. ¿Qué concepto tengo de mí, de mi valía personal? La conjugación de ambos, va configurando la autoestima.

Y un previo para su desarrollo sano, es nuestro autocuidado y nuestra autoaceptación. No podemos estar soñando o envidiando continuamente lo que no somos, o la vida que no tenemos, o lo que nos falta para conseguir ser de ese modo u otro. Pero si nos damos cuenta de que nuestra autoestima es baja,

podemos intentar comprenderla, entender su existencia. La palabra autocompasión, es clave en estos momentos. Y no tiene nada que ver con conmiseración o lástima por uno mismo. La compasión a la que me refiero tiene que ver con “ternura hacia uno/a mismo”.

Podemos hacernos conscientes de nuestras experiencias de vida, de las dificultades con las que nos hemos encontrado, de las veces que nos han hecho sentir carentes de todo valor como personas. Y desde esto, ser capaces de sentir ternura por ese ser que somos y que ha actuado o se ha comportado de la única forma que sabe, o de la manera que ha considerado mejor, siempre que no haya deseado hacer daño a nadie de forma consciente.

Haber recibido continuas críticas, castigos, amenazas, nulo apoyo o reconocimiento, se convierte en nuestro propio modo de tratarnos. Este tipo de trato lo normalizamos en nuestro modo de tratarnos. Convirtiéndonos de ese modo en el peor de los torturadores de nosotros/as mismos/as.

En caso de que sea muy bajo nuestro nivel de autoestima, **¿Cómo podemos mejorarla?**

No podemos quedarnos aquí, en el mero reconocimiento de que tenemos baja autoestima. La responsabilidad de cambio de actitud es solo nuestra. Lo importante es activar esa motivación nuestra para el cambio. Una de las herramientas fundamentales que utilizo en mis sesiones de terapia es el diario emocional. Un cuaderno propio donde poder escribir este tipo de reflexiones. Te invito a utilizarlo y a que respondas de forma sincera y auténtica estas preguntas:

¿Cómo de importante para mí es cambiar y tener una visión más positiva de mí mismo/a? ¿Por qué ese cambio es importante o necesario? ¿Qué aspectos están dificultando ese cambio? ¿Cómo pienso que estos cambios afectarán o mejorarán mi autoestima? ¿Qué sucederá si cambio? ¿Qué sucederá si no cambio? ¿Qué riesgos tiene para mí ese cambio? ¿Qué riesgos tiene para mí no cambiar?

Identificar nuestros pensamientos cuando me siento mal, es el primer paso para poder modificarlos. La forma en que pensamos influye en cómo nos sentimos y por tanto también influye en nuestra conducta.

Los pensamientos negativos automáticos producen las distorsiones cognitivas, (modos de pensamiento que se vuelven crónicos)

- Exagerar la negativa: sólo se atiende a lo negativo.
- Hipergeneralización: a partir de un hecho aislado se hace una regla universal. (si cometí un error una vez, es que fracasaré siempre)

- Pensamiento dicotómico: todo o nada. Nuestras experiencias de vida las catalogamos en polos opuestos olvidándonos de los puntos intermedios.
- Conclusiones apresuradas: lectura del pensamiento (suponemos que otros nos desprecian y estamos tan convencidos de ello que ni siquiera nos tomamos la molestia de comprobarlo) / error del adivino: imaginamos que va a ocurrir algo mal y tomamos esa predicción como un hecho que no es real.
- Personalización: tendencia a atribuirnos a nosotros mismos responsabilidades y culpas que no son nuestras realmente.

Alternativas:

- 1º identificar estos pensamientos
- 2º razonar si son reales
- 3º practicar respuestas alternativas.

Observa el siguiente cuadro, y como podemos pasar de una emoción a una acción, dependiendo de cómo sea nuestro pensamiento o nuestra distorsión del mismo.

Emoción/ Sentimiento	Pensamiento Automático	Distorsión Cognitiva	Respuesta Racional	Nuevas Emociones	Acción
Triste Enojado Irritado	Ya no le importo; Ya no me quiere	Error del adivino	Puede que no me haya oído/visto. Puede que haya tenido un mal día	Más relajado Mas animado	me acercaré y preguntaré que le pasa

Nuestra autoestima no es algo fijo o inalterable. Al contrario, cambia en las diferentes etapas de nuestra vida y en diferentes situaciones. Ser capaz de reflexionar sobre una etapa de nuestra vida en la que nos sentimos especialmente bien, puede ayudarnos a mejorar nuestro presente por ejemplo preguntándonos:

En esa etapa del pasado, o en esa circunstancia concreta en la que me siento bien, ¿Dónde estaba? ¿Qué estaba haciendo? ¿Me comportaba de forma diferente? ¿Pensaba de forma diferente?

Y acto seguido, nos comparamos con nuestro presente haciéndonos las mismas preguntas:



¿Qué estoy haciendo ahora? ¿Me comporto igual o no? ¿Pienso de forma distinta o no? ¿Existe alguna solución evidente que me permita mejorar la situación actual aunque sea un poco?

RECUERDA:

Aprender a tolerarnos a nosotros mismo es una habilidad vital para el bienestar emocional. Nuestras obligaciones familiares, aunque sean numerosas e intensas, no deben hacernos olvidar que el cuidado de nosotros mismos es clave para nuestra salud y nuestra autoestima no cambia de un día para otro. Conseguir elevar nuestro nivel de autoestima es una responsabilidad exclusivamente nuestra.