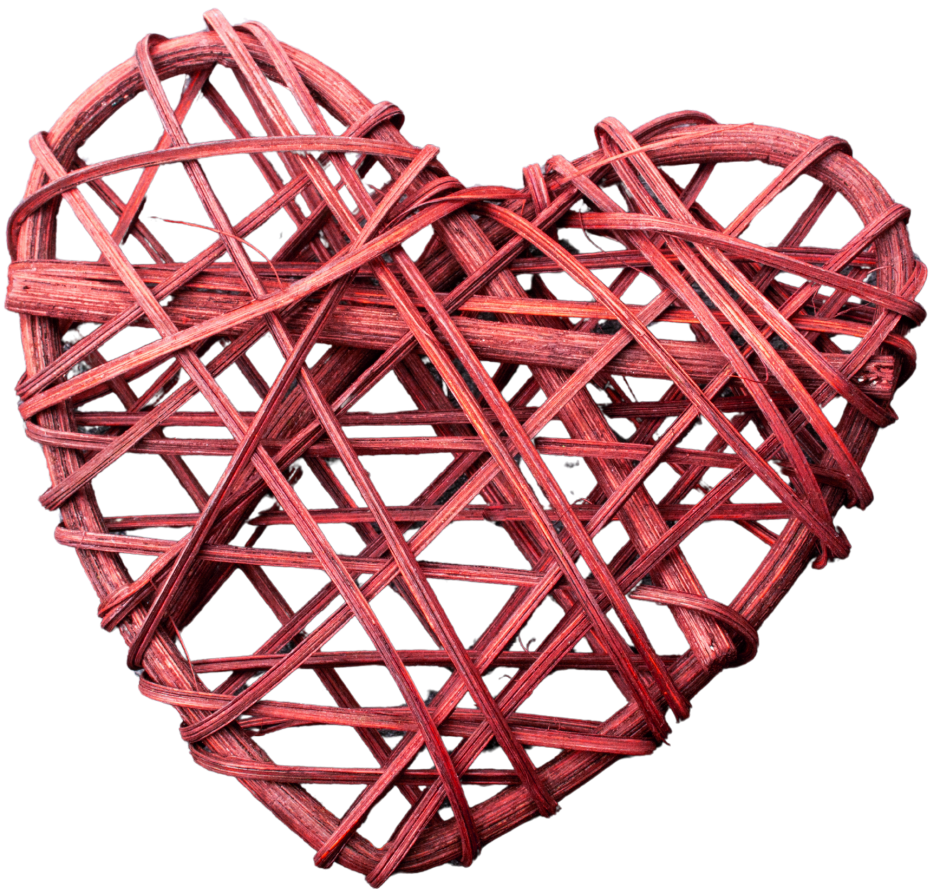




RESPIRO

Cómo volver a ti mismo cuando cuidar te agota

JUAN POMA

PÁGINA LEGAL

© 2025 Juan Poma Zamudio
Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de esta obra puede ser reproducida, almacenada o transmitida por ningún medio, sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otro, sin el permiso previo y por escrito del autor.

Este ebook es una obra de divulgación psicoeducativa. No reemplaza la atención psicológica profesional ni constituye un tratamiento clínico individual. En caso de requerir apoyo especializado, se recomienda acudir a un profesional de la salud mental o a servicios autorizados.

Primera edición digital — Lima, Perú, 2025
Diseño, redacción y edición: Juan Poma Zamudio

Contacto Profesional

E-mail: juanpomapsicologo@gmail.com

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/juanpomaz/>

Youtube: <https://www.youtube.com/@juanpomapsicologo>

DEDICATORIA

*A los cuidadores,
que me enseñaron
que cuidar también es
aprender a respirar.*

PRÓLOGO

Este libro nació del silencio.

Del silencio que aparece entre una respiración y otra cuando un cuidador, exhausto, sigue adelante aunque solo desee detenerse un instante.

En mi práctica clínica y en mi labor voluntaria en VEAP, he acompañado a personas que dedican su vida a cuidar. En todas ellas descubrí algo común: el amor inmenso por los demás y la costumbre de olvidarse de sí mismos.

RESPIRO nació como un sueño y una responsabilidad.

Un sueño de crear algo que llegue más allá de mi consulta, y una responsabilidad de recordar que el amor, sin descanso, también puede doler.

No es un E-Book de respuestas, sino una invitación a detenerte, reconocerte y volver a ti.

Porque cuidar no debería doler tanto.

Y porque tú, que tanto das, también mereces respirar.

— Juan Poma Zamudio

ÍNDICE

Página legal.....	2
Dedicatoria.....	3
Prólogo.....	4
Introducción.....	6
Parte I Comprender el peso de cuidar.....	8
Capítulo 1. Nadie nos enseña a cuidar.....	9
Anexo: Cuestionario del cuidador invisible.....	12
Capítulo 2. La carga invisible.....	13
Anexo: La mochila invisible.....	16
Capítulo 3. Las emociones que nadie ve.....	17
Anexo: Carta no enviada.....	21
Capítulo 4. El poder de los pensamientos.....	23
Anexo: Registro de pensamientos del cuidador.....	27
Parte II Escuchar el cuerpo, la mente y el alma.....	28
Capítulo 5. El cuerpo grita lo que el alma calla.....	29
Anexo: Sesión -El cuerpo como mensajero.....	31
Capítulo 6. La culpa del cuidador.....	33
Anexo: El círculo del cuidado.....	36
Capítulo 7. El miedo constante.....	38
Anexo: Dejar espacio para el miedo.....	41
Capítulo 8. La soledad del cuidador.....	43
Anexo: El rincón del silencio.....	46
Parte III Volver a ti.....	48
Capítulo 9. El duelo anticipado.....	49
Anexo: Soltar sin olvidar.....	52
Capítulo 10. Mi plan de autocuidado.....	54
Anexo: Mi mapa personal de autocuidado.....	57
Capítulo 11. Carta para ti, que cuidas.....	58
Anexo: Recursos de ayuda Perú y Latam.....	62
Mis contactos de emergencia emocional.....	64
Epílogo.....	67
Bibliografía.....	70
Sobre el autor.....	72

INTRODUCCIÓN

RESPIRO fue pensado como una guía para acompañarte en el camino del cuidado, desde la comprensión hasta el autocuidado. No es un manual ni una receta; es un espacio de reflexión y práctica que puedes recorrer a tu propio ritmo, deteniéndote donde necesites respirar un poco más.

Cada capítulo aborda una experiencia común entre quienes cuidan: el cansancio, la culpa, el miedo, la soledad y el duelo anticipado. A lo largo del libro encontrarás ejemplos reales, ejercicios de autorreflexión, recursos psicológicos y anexos prácticos que te invitarán a mirar tu propio proceso con compasión y curiosidad.

Las herramientas que compartiré se basan en enfoques psicológicos validados, principalmente en la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) y la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), adaptadas a un lenguaje claro y cercano, para que cualquier persona —con o sin formación en salud mental— pueda comprenderlas y aplicarlas en su vida diaria.

El libro está dividido en tres partes:

Parte I. Comprender el peso de cuidar: Te ayudará a reconocer el origen del agotamiento, las emociones que suelen ocultarse y los pensamientos que alimentan la sobrecarga.

Parte II. Escuchar el cuerpo, la mente y el alma: Te invita a observar cómo el cuidado afecta tu cuerpo y tus emociones, y a desarrollar una mirada más amable hacia ti mismo.

Parte III. Volver a ti: Te guía hacia la práctica del autocuidado, el cierre emocional y la reconstrucción del vínculo contigo mismo.

Al final de cada capítulo encontrarás un anexo: puede ser un ejercicio, una carta, un registro o una actividad creativa. No son tareas, sino espacios personales para procesar lo que has leído y transformarlo en acción.

Puedes leer *Respiro* de principio a fin, o abrirlo donde sientas que más lo necesitas. No hay un orden correcto, solo la disposición de escucharte.

Mi deseo es que este libro sea un compañero silencioso que te recuerde algo esencial: Que cuidar, también es cuidarte.

PARTE I

COMPRENDER

EL PESO

DE CUIDAR

CAPÍTULO 1:

NADIE NOS ENSEÑA A CUIDAR

*“Cuidar no debería significar desaparecer.
Debería significar acompañar, sin olvidarte de ti.”*

1.1. El inicio invisible del cuidado

Nadie se prepara para cuidar. No hay un curso, ni un manual, ni un aviso que diga: “A partir de hoy, tu vida cambiará porque alguien que amas te necesitará más de lo que imaginabas.”

Simplemente, un día ocurre.

Y en ese instante, sin darnos cuenta, asumimos un rol que lo transforma todo: el de cuidador.

Puede empezar con algo tan simple como acompañar a tu madre a sus citas médicas, o ayudar a tu pareja después de una operación. Pero con el tiempo, el cuidado se vuelve una rutina silenciosa que ocupa tus días, tus pensamientos y, muchas veces, tu descanso.

Cuidar no es solo una tarea práctica: es una experiencia emocional profunda. Te enfrenta a la fragilidad, a la dependencia, a la paciencia. Pero también a la culpa, al cansancio, y a veces, a la soledad.

1.2. El rol que se asume sin preguntar

Desde la psicología, el cuidado tiene raíces en el apego y el altruismo: dos fuerzas humanas que nos impulsan a proteger y sostener a otros. Sin embargo, cuando ese impulso se mantiene sin límites, puede volverse una carga que afecta la salud mental y física.

Los estudios muestran que los cuidadores familiares presentan mayores niveles de estrés crónico, ansiedad, depresión y fatiga emocional, especialmente cuando no cuentan con apoyo social.

Pero más allá de las cifras, hay algo que no se mide: la sensación de estar “desapareciendo” poco a poco detrás del rol.

Rosa natural de México de 49 años, cuida a su padre con Alzheimer desde hace 6 años. Cuando llegó a consulta, dijo algo que muchos cuidadores sienten, pero pocos se atreven a decir.

“A veces me da miedo pensar que si mi papá mejora... no sabría qué hacer con mi vida. Ya no recuerdo quién era antes de ser su cuidadora.”

Rosa no está sola. Detrás de esa frase hay una verdad silenciosa: cuando cuidamos por mucho tiempo, **nuestra identidad empieza a girar en torno al otro**, y dejamos de mirarnos a nosotros mismos.

1.3. Lo que nadie dice del cuidado

Cuidar también puede generar culpa por necesitar descansar, ira contenida o tristeza por ver deteriorarse a quien amamos.

Estas emociones no te hacen egoísta ni mala persona. Te hacen humano.

Aceptar que cuidar cansa no significa que ames menos. Significa que reconoces tus límites, y eso, desde la Terapia Cognitivo Conductual, es el primer paso hacia el autocuidado consciente.

1.4. Ejercicio de reflexión

Tómate cinco minutos.

Piensa en una persona a la que cuidas o has cuidado.

Respira profundo y responde mentalmente:

- *¿En qué momento sentiste que empezaste a cuidar?*
- *¿Qué cambió en ti desde entonces?*
- *¿Qué necesitas hoy que no te has permitido pedir?*

Puedes escribir tus respuestas. No para resolverlas de inmediato, sino para reconocerte.

ANEXO 1:

CUESTIONARIO DEL CUIDADOR INVISIBLE

Objetivo: Ayudarte a identificar si estás descuidando tu bienestar mientras cuidas. Responde “Sí” o “No” a cada afirmación.

1. Me cuesta pedir ayuda cuando me siento abrumado/a.	SI	NO
2. Siento culpa si tomo tiempo para mí.	SI	NO
3. Últimamente duermo menos o peor.	SI	NO
4. He notado que me irrito con facilidad.	SI	NO
5. Siento que ya no disfruto las cosas que antes me gustaban.	SI	NO
6. Me cuesta hablar de lo que realmente siento.	SI	NO
7. Tengo pensamientos como “no tengo derecho a quejarme”.	SI	NO
8. Me preocupa que nadie más cuide tan bien como yo.	SI	NO
9. Siento que mi vida gira en torno al cuidado.	SI	NO
10. A veces siento que he dejado de ser “yo”.	SI	NO

Interpretación: Si marcaste 4 o más “SI”, podrías estar experimentando signos de sobrecarga del cuidador. Este no es un diagnóstico, pero sí una invitación a buscar apoyo emocional.

CAPÍTULO 2:

LA CARGA INVISIBLE

“El amor no se mide por cuánto aguantas, sino por cuánto te permites seguir cuidando sin romperte.”

2.1. El peso que no se ve

La mayoría de los cuidadores no se dan cuenta de cuánto pesan las horas, las preocupaciones y las responsabilidades... hasta que el cuerpo empieza a pasar factura.

No se trata solo del cansancio físico. Es el cansancio que no se quita durmiendo. Ese que se acumula en la espalda, en el pecho, en los pensamientos que no paran ni de noche.

La carga invisible no siempre se nota a simple vista. Desde fuera, parece que el cuidador “aguenta bien”, “tiene fuerza”, “ya está acostumbrado”. Pero por dentro, puede estar viviendo un desgaste silencioso que nadie ve.

2.2. El estrés que se vuelve parte de la rutina

Según estudios recientes, los cuidadores familiares desarrollan niveles altos de estrés sostenido, lo que afecta la concentración, el sueño, el apetito y la regulación emocional.

Con el tiempo, el cuerpo y la mente se adaptan a vivir en modo “alerta constante”. Es como si el cerebro se olvidara de descansar.

Esto genera un tipo de fatiga emocional que puede confundirse con tristeza o desinterés, pero en realidad es agotamiento profundo.

Esto es una acumulación de microestresores: pequeñas tensiones diarias que, sumadas, agotan los recursos internos.

Luis de 57 años, cuida a su esposa diagnosticada con esclerosis múltiple.

“Al principio yo podía con todo —me decía—. El trabajo, la casa, las terapias, las citas. Pero un día me di cuenta de que hacía las cosas en automático. Ni siquiera recordaba qué había comido. Me sentía como un robot, sin emociones, sin energía.”

Lo que Luis describe es algo muy común: cuando cuidar se convierte en sobrevivir. Cuando uno deja de sentir porque sentir duele demasiado.

2.4. Señales de una carga que empieza a pesar demasiado

Aunque cada persona lo vive distinto, hay algunas señales frecuentes:

- **Cansancio constante**, incluso después de descansar.
- **Irritabilidad o impaciencia** con el entorno o con la persona cuidada.
- **Dificultad para concentrarse** o tomar decisiones.
- **Aislamiento social**, pérdida de interés en las relaciones.
- **Dolores físicos recurrentes** (espalda, cabeza, estómago).
- **Pensamientos negativos**: “no puedo más”, “esto nunca termina”.

Reconocer estas señales no significa debilidad; significa que estás escuchando lo que tu cuerpo y tu mente intentan decirte.

2.5. ¿Cómo aliviar la carga sin sentir culpa?

Muchos cuidadores asocian descansar con “abandonar” o “dejar de cumplir”. Pero descansar no es rendirse. Es recargar para seguir.

Algunas prácticas útiles:

- Tomarte pausas conscientes (aunque sean breves).
- Compartir la carga con alguien de confianza.
- Practicar actividades que te conecten con el presente: caminar, respirar, estirarte, tomar un café mirando por la ventana.
- Recordarte que no todo depende de ti.

ANEXO 2:

“ LA MOCHILA INVISIBLE ”

Objetivo: Ayudar al cuidador a visualizar su carga emocional y encontrar maneras de aliviarla.

Instrucciones: Cierra los ojos e imagina que llevas una mochila en la espalda. Dentro de ella, coloca mentalmente **todo lo que cargas cada día:**

- Las responsabilidades (medicamentos, citas, tareas).
- Las emociones (culpa, tristeza, miedo, amor).
- Las preocupaciones (futuro, dinero, salud).

Ahora imagina que abres esa mochila y observas lo que hay dentro.

Pregúntate:

- ¿Qué peso puedo compartir con alguien más?
- ¿Qué carga estoy llevando que no me corresponde?
- ¿Qué cosa necesito dejar, aunque sea por un día?

Respira profundo. Visualiza que sacas un objeto de esa mochila —uno que representa algo que puedes soltar por ahora— y lo colocas a un lado. Observa cómo se siente tu cuerpo después de hacerlo.

Reflexión:

Anota una frase que te sirva como recordatorio. Ejemplo: “No puedo con todo, pero sí puedo con lo que hoy me toca.”

CAPÍTULO 3:

LAS EMOCIONES QUE NADIE VE

“No hay emociones equivocadas, solo emociones no escuchadas.”

3.1. El silencio emocional del cuidador

Hay emociones que los cuidadores sienten, pero rara vez expresan.

Porque “no es el momento”, porque “no quiero preocupar a los demás”, o porque “no debería sentirme así si amo a quien cuido”.

Pero las emociones no desaparecen por callarlas. Solo se acumulan, hasta que un día se manifiestan en forma de cansancio, irritabilidad o llanto sin razón aparente.

Muchos cuidadores presentan altos niveles de represión emocional, una forma de defensa mental que busca proteger al otro, pero termina desgastando a quien cuida.

3.2. La culpa: el peso más frecuente

La culpa aparece en casi todos los cuidadores:

- Culpa por enojarse.
- Culpa por desear un descanso.
- Culpa por pensar “ya no puedo más”.

Pero sentir culpa no te hace una mala persona; te hace consciente del vínculo.

La Terapia Cognitivo Conductual explica que la culpa se alimenta de pensamientos distorsionados como:

·“Si descanso, estoy siendo egoísta.”

·“Debería poder con todo.”

·“No tengo derecho a sentirme mal si el que sufre es el otro.”

Reestructurar estos pensamientos no significa negar la responsabilidad, sino reconocer que cuidarte también es una forma de cuidar.

3.3. El enojo que nadie entiende

El enojo es una emoción natural, pero en los cuidadores se vive con vergüenza.

A veces surge cuando las cosas se repiten, cuando no hay apoyo, o cuando los demás opinan sin ayudar.

El enojo no es señal de falta de amor; es señal de saturación.

Reprimirlo solo aumenta el resentimiento y la tensión física.

Aprender a reconocerlo —y expresarlo de manera segura— evita que se transforme en culpa o distancia emocional.

Una estrategia útil desde la TCC es **detener el pensamiento automático** antes de actuar.

Por ejemplo: “Estoy molesto(a), pero eso no me convierte en mala persona. Solo necesito una pausa.”

3.4. El miedo y la tristeza: los dos compañeros silenciosos

El miedo al futuro, a perder al ser querido, o a no hacerlo bien.

La tristeza por ver cómo alguien se deteriora o cambia.

Ambas emociones son parte natural del proceso de cuidado.

Existe evidencia científica que los cuidadores que logran hablar de sus emociones sin juzgarse muestran mayor resiliencia y menor riesgo de depresión.

Llorar, escribir o compartir lo que sientes no es debilidad, es liberación emocional.

Las emociones no expresadas no desaparecen; se quedan atrapadas. Y cuando se liberan, el cuerpo y la mente respiran.

María, 62 años, cuida a su madre con Parkinson avanzado.

“A veces me da rabia, y después me siento culpable por haberla sentido. Me digo: ‘¿cómo puedo enojarme con mi mamá si ella no tiene la culpa?’ Pero después entendí que no me enojo con ella, me enojo con la situación.”

Esa frase fue un punto de inflexión. Porque el enojo, el miedo y la tristeza no son enemigos; son mensajes emocionales que nos muestran lo que necesitamos atender.

3.5. Qué hacer con lo que sientes

1. Ponle nombre a la emoción.

Nombrarla ya es empezar a regularla: “Siento rabia”, “Siento tristeza”, “Siento miedo”.

2. Acepta la emoción sin juicio.

No la etiquetes como buena o mala. Solo observa: “Esto también forma parte de mí”.

3. Respira antes de responder.

Darte tres respiraciones profundas antes de actuar puede cambiar toda una reacción.

4. Habla o escribe lo que sientes.

Expresarlo es liberar espacio interno.

ANEXO 3:

“CARTA NO ENVIADA”

Objetivo: Liberar emociones acumuladas hacia la persona que cuidas, sin dañarte ni dañar el vínculo.

Instrucciones: Busca un momento tranquilo y una hoja en blanco. Escribe una carta dirigida a la persona que cuidas.

Empieza con:

“Querido/a [nombre], hay cosas que no te he dicho porque no quiero preocuparte, pero hoy necesito expresarlas...”

No filtres lo que sale.

Permite que aparezca todo: frustración, cansancio, amor, tristeza, miedo, gratitud.

No la leas en voz alta ni la entregues. Guárdala o rómpela.

La función no es comunicar, **sino liberar lo que pesa adentro.**

Si quieres cerrar el ejercicio, escribe al final una frase de reconciliación:

"Aun con todo lo que siento, sigo eligiendo cuidar desde el amor, no desde la obligación."

Este ejercicio permite procesar emociones reprimidas sin confrontación.

Muchos cuidadores descubren que, al escribir, no solo liberan dolor, sino también recuperan ternura.

CAPÍTULO 4:

EL PODER DE LOS PENSAMIENTOS

*Tus pensamientos son como lentes: si los limpias,
ves la vida con más claridad."*

4.1. Lo que pensamos también cansa

A veces, no es solo lo que haces lo que te agota, sino lo que piensas mientras lo haces.

Pensamientos como:

"Si no lo hago yo, nadie lo hará bien."

"No puedo fallar."

"No tengo derecho a descansar."

Estos pensamientos no siempre son ciertos, pero el cerebro los vive como si lo fueran.

Y cuando se repiten una y otra vez, terminan generando culpa, ansiedad o frustración.

De acuerdo con Aaron Beck, padre de la Terapia Cognitivo Conductual, *no son los hechos los que nos hacen sufrir, sino la interpretación que hacemos de ellos.*

Es decir: no es la situación, sino el diálogo que mantenemos con nosotros mismos sobre esa situación.

4.2. El círculo pensamiento–emoción–conducta

Imagina que tu ser querido se molesta contigo.
Tu pensamiento automático puede ser:

“He hecho algo mal.”

Esa idea te genera culpa, y como consecuencia, te esfuerzas más, incluso cuando estás agotado.

Pero si cambias la interpretación a:

“Está frustrado por su situación, no por mí.”

Tu emoción cambia: sientes **empatía**, no culpa.
Y tu conducta también cambia: en lugar de exigirte más, puedes **acompañar** sin **castigarte**.

Así funciona la tríada básica de la TCC:

Pensamiento → Emoción → Conducta.

Si logras modificar el pensamiento, cambias la emoción y la forma de actuar.

4.3. Las trampas mentales del cuidador

Con el tiempo, los cuidadores suelen caer en patrones de pensamiento que distorsionan la realidad. No es intencional: el cerebro lo hace para intentar mantener el control.

Aquí algunos ejemplos comunes:

Distorsión cognitiva	Ejemplo en el cuidador	Nueva forma de pensar
Deberías (exigencia)	"Debería poder con todo."	"Estoy haciendo lo mejor que puedo con lo que tengo."
Pensamiento todo o nada	"Si descanso, soy egoísta."	"Descansar también es cuidar."
Catastrofismo	"Si me enfermo, todo se derrumba."	"Hay personas que pueden ayudarme si lo necesito."
Lectura mental	"Mi familia piensa que exagero."	"No sé lo que piensan, pero puedo comunicar cómo me siento."
Descalificar lo positivo	"No hice nada bien hoy."	"Hoy logré algo importante: seguí presente."

Estas distorsiones no se corrigen de un día para otro, pero tomar conciencia de ellas ya es el primer paso.

Carolina de 34 años, cuida a su hermano con daño cerebral.

"Cada vez que me quejaba, pensaba: "soy una mala hermana".

Pero un día escribí todo lo que hacía en una semana. Y me di cuenta de que mi 'queja' era agotamiento, no ingratitud. Ahí entendí que mis pensamientos me estaban jugando en contra."

Carolina no cambió su realidad, cambió la manera en que la interpretaba.

4.4. Reentrenar la mente para pensar distinto

El objetivo no es "pensar bonito", sino pensar con evidencia.

Pregúntate:

- *¿Qué pruebas tengo de que este pensamiento es cierto?*
- *¿Qué le diría a un amigo si estuviera en mi lugar?*
- *¿Existe otra forma más compasiva de ver esto?*

Con práctica, la mente aprende a soltar la rigidez y a responder con más equilibrio.

ANEXO 4:

REGISTRO DE PENSAMIENTOS DEL CUIDADOR

Objetivo: Aprender a identificar y modificar pensamientos automáticos que generan malestar.

Instrucciones: Durante una semana, registra tres momentos que te generen incomodidad o cansancio emocional.

Usa la siguiente tabla como guía (puedes escribirla en tu cuaderno o celular):

Situación	Pensamiento automático	Emoción sentida (0-10)	Pensamiento alternativo	Resultado o cambio
Ejemplo: No pude acompañar a mi mamá a su cita médica.	"Soy un mal hijo."	Culpa (8)	"Estoy haciendo lo posible. Falté una vez, no significa que no me importe."	Me sentí más tranquilo.

Reflexión:

No busques eliminar el pensamiento, solo cuestionarlo con amabilidad.

La mente se entrena igual que un músculo: a base de repetición y paciencia.

PARTE II

ESCUCHAR EL

CUERPO, LA

MENTE Y EL

ALMA

CAPÍTULO 5:

EL CUERPO GRITA LO QUE EL ALMA CALLA

“Cuando el alma no encuentra palabras, el cuerpo se convierte en su voz.”

Cuidar a otro muchas veces implica silenciar las propias necesidades. Se posterga el descanso, se deja de lado la alimentación, se ignoran los dolores de espalda o los malestares estomacales. Pero el cuerpo tiene memoria, y cuando se le pide demasiado sin darle espacio para recuperarse, empieza a hablar.

No son pocos los cuidadores que llegan a consulta con síntomas que no pueden explicar: jaquecas, insomnio, gastritis, dolores musculares o una fatiga persistente que no mejora con dormir una noche completa. Lo que suele ocurrir —según estudios recientes— es que el cuerpo comienza a manifestar el peso emocional acumulado.

La tensión constante, la ansiedad por el estado del ser querido, el miedo a que algo pase cuando uno no está, terminan generando una hiperactivación fisiológica. Es decir, el cuerpo vive en modo “alerta”, incluso cuando no hay peligro inmediato. Esta activación crónica desgasta el sistema inmunológico y afecta el equilibrio emocional.

El primer paso para romper este ciclo es reconocer que el cuerpo no miente. Las señales físicas no son debilidad ni flojera; son una forma de comunicación. Aprender a escucharlas es también una forma de cuidado.

Una cuidadora me dijo una vez:

“Me di cuenta de que estaba más pendiente de la presión arterial de mi mamá que de mi propia respiración.”

Ese es un punto de inflexión importante: cuando el cuerpo del cuidador empieza a pedir atención, se abre la posibilidad de cambiar.

En terapia, trabajo con los cuidadores para que aprendan a reconectar con su cuerpo. A veces no se trata de grandes cambios, sino de pausas conscientes, de ejercicios de respiración o de rituales de autocuidado pequeños pero constantes.

El cuerpo, al sentirse escuchado, empieza a relajarse. Y cuando el cuerpo descansa, la mente puede pensar con más claridad y las emociones fluyen sin tanto peso.

ANEXO 5:

SESIÓN — EL CUERPO COMO MENSAJERO

Contexto: Eva tiene 49 años y cuida a su padre con Alzheimer. Acude a consulta porque siente un cansancio extremo y dolores en el cuello que no ceden con medicamentos. Dice que no tiene tiempo para descansar y que “no puede darse el lujo de enfermarse”.

Desarrollo de la sesión: En la primera sesión, noté que María hablaba muy rápido y apenas respiraba entre frases. Le pedí que, antes de continuar, cerrara los ojos y tomara tres respiraciones lentas, observando cómo se sentía su cuerpo. Al terminar, empezó a llorar. “Hace mucho que no me detenía a respirar así”, dijo.

A lo largo de las siguientes sesiones, identificamos pensamientos automáticos como:

- “Si descanso, soy egoísta.”
- “No puedo permitirme fallar.”

De acuerdo con Aaron Beck, estos pensamientos son distorsiones cognitivas: formas de pensar rígidas que aumentan el sufrimiento. Con reestructuración cognitiva, María empezó a cuestionar esas ideas y a reemplazarlas por pensamientos más realistas, como:

- *“Descansar me permite cuidar mejor.”*
- *“Cuidar también es cuidarme.”*

Complementamos el trabajo con ejercicios de conciencia corporal: estiramientos de 5 minutos cada mañana, pausas de respiración y registro de sensaciones físicas.

Resultado: *Después de tres semanas, María notó una reducción significativa en sus dolores y un sueño más reparador. No porque el contexto cambiara, sino porque ella cambió su manera de relacionarse consigo misma.*

Reflexión:

El cuerpo no es un enemigo que se queja, sino un aliado que comunica. Cuando aprendemos a escucharlo, se convierte en una brújula que nos guía hacia el equilibrio que necesitamos para seguir cuidando... sin dejar de vivir

CAPÍTULO 6:

LA CULPA DEL CUIDADOR

“Soltar la culpa también es una forma de cuidar.”

La culpa es una emoción compleja.

No siempre grita, a veces susurra frases como:

·“No estoy haciendo lo suficiente.”

·“Debería tener más paciencia.”

·“Si me canso, es porque soy débil.”

Muchos cuidadores viven con ese sentimiento constante, como si todo lo que hacen no bastara. Pero en realidad, la culpa no surge porque no estén haciendo bien las cosas; surge porque aman profundamente y temen fallar en ese amor.

6.1. Cuando el deber se confunde con el amor

Cuidar a alguien no debería sentirse como una deuda, pero muchas veces ocurre.

Los cuidadores suelen pensar que el amor verdadero implica sacrificarse completamente. Este pensamiento —según estudios recientes en psicología cognitiva— puede llevar a la culpa anticipatoria, una forma de malestar emocional que aparece incluso antes de cometer un “error”.

La mente del cuidador se llena de “debería”:

- Debería haber estado más tiempo.
- Debería haber respondido mejor.
- Debería haber sabido qué hacer.

Estas frases no ayudan, solo castigan. Transformarlas en “hice lo que pude con los recursos que tenía” permite liberar una parte del peso emocional.

6.2. Reconocer la culpa sin dejar que te controle

Sentir culpa no es sinónimo de ser una mala persona. De hecho, en pequeñas dosis, puede ayudar a reflexionar y mejorar. Pero cuando la culpa se vuelve constante, deja de ser una señal y se transforma en una cadena emocional.

Aprender a reconocerla implica 3 pasos sencillos:

- **Identificarla:** Notar cuándo aparece (“Me siento culpable cuando me tomo un descanso”).
- **Escucharla sin pelear:** No negarla ni castigarla; solo observar lo que intenta decir.
- **Responderle con compasión:** Decirte frases amables como: “Estoy haciendo mi mejor esfuerzo” o “Soy humano, no perfecto”.

6.3. La culpa compartida se aligera

Una de las trampas de la culpa es el silencio. Muchos cuidadores no expresan lo que sienten por miedo al juicio. Pero cuando logran hablar con alguien de confianza —sea un familiar, amigo o terapeuta—, la carga se vuelve más liviana.

Hablar es liberar.

Cada vez que un cuidador pone en palabras su cansancio o su enojo, empieza a sanar. Porque el amor no se demuestra aguantando todo, sino aprendiendo a sostenerse también a uno mismo(a).

ANEXO 6:

“EL CÍRCULO DEL CUIDADO”

Materiales: solo lápiz o lapicero y una hoja en blanco.

Dibuja un círculo grande en el centro de la hoja.
En el centro, escribe: “Yo como cuidador(a)”.

Alrededor, dibuja pequeños círculos conectados que representen las personas o actividades a las que dedicas energía (por ejemplo: mamá, pareja, hijos, trabajo, salud, descanso).

Ahora observa tu dibujo y responde:

- ¿Qué círculos están más grandes?
- ¿Qué círculos olvidaste incluir?
- ¿Dónde te ubicarías tú en ese mapa?

Finalmente, agrega color o símbolos donde quieras recuperar equilibrio. No hay respuestas correctas: el dibujo solo refleja cómo estás distribuyendo tu cuidado.

Este ejercicio te ayudará a visualizar tus prioridades reales y tus vacíos emocionales.

La idea no es juzgarte, sino reconocer que, al igual que las personas que cuidas, tú también necesitas atención.

Reflexión:

La culpa no desaparece ignorándola, sino mirándola con ternura.

Cada vez que eliges descansar, decir “no puedo más” o pedir ayuda, no estás fallando: estás sosteniendo tu humanidad. Y un cuidador humano, no perfecto, es el que realmente hace la diferencia.

CAPÍTULO 7:

EL MIEDO CONSTANTE

“Reconocer el miedo es el primer paso para que deje de gobernarte.”

Vivir al cuidado de alguien implica convivir con el miedo.

El miedo a que la persona empeore.

El miedo a no saber qué hacer.

El miedo a no poder más.

Y aunque muchas veces no se diga en voz alta, la ansiedad se instala en el cuerpo como una alarma que no deja de sonar.

7.1. Cuando la mente no encuentra descanso

El cerebro humano está diseñado para anticipar el peligro como forma de protección. Pero cuando esa anticipación se mantiene encendida por mucho tiempo, genera lo que se conoce como ansiedad crónica.

En los cuidadores, esta ansiedad se vuelve un compañero silencioso. No siempre aparece con ataques de pánico; a veces se manifiesta como una tensión constante, un nudo en el estómago o una sensación de “no poder desconectar”.

Frases como:

- *“¿Y si algo pasa mientras duermo?”*
- *“¿Y si no lo escucho si me llama?”*
- *“¿Y si se complica y no sé cómo reaccionar?”*

No son simples pensamientos: son intentos de la mente por prepararse ante lo incierto.

Pero lo que la mente no entiende es que no todo se puede controlar, y vivir en modo vigilancia permanente acaba desgastando el cuerpo, el sueño y el alma.

7.2. Controlar menos, aceptar más

La ansiedad nos hace creer que, si pensamos lo suficiente en algo, podremos evitar que ocurra. Pero esa es una trampa.

Desde la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), se entiende que la lucha contra las emociones difíciles es lo que más sufrimiento genera.

Aceptar no significa rendirse.

Aceptar es dejar de pelear con lo que no depende de uno, para poder enfocarse en lo que sí se puede hacer hoy.

Cuando un cuidador aprende a observar su ansiedad sin dejar que lo domine, comienza a recuperar libertad.

Puede estar nervioso y aún así descansar. Puede tener miedo y aún así seguir amando.

7.3. Dar espacio a lo que sentimos

Una metáfora útil de la ACT dice que las emociones son como visitantes.

Algunos son agradables y se quedan poco; otros son incómodos y parecen no irse nunca. Pero todos tienen algo que enseñar.

El miedo no desaparece a la fuerza. Desaparece cuando dejamos de cerrarle la puerta.

Cada vez que respiras profundamente y dices “esto que siento es miedo, y está bien sentirlo”, le estás quitando poder a la ansiedad.

Le estás demostrando que tú eres más grande que ella.

ANEXO 7:

“DEJAR ESPACIO PARA EL MIEDO”

Este ejercicio busca ayudarte a observar tu ansiedad sin pelear con ella, y a comprometerte con lo que realmente importa.

1. Identifica el visitante

Cierra los ojos y piensa:

“¿Qué emoción está aquí ahora mismo?”

Ponle nombre: miedo, tensión, cansancio, preocupación...

Solo observa, sin intentar cambiarla.

2. Dibuja tu emoción

En una hoja, dibuja una figura o forma que represente esa emoción (no importa si es un garabato, una nube, una piedra, o algo abstracto). Dentro de la figura, escribe palabras que describan cómo se siente en tu cuerpo: calor, presión, palpitación, peso, vacío.

3. Amplía el espacio

Alrededor de ese dibujo, traza un círculo más grande y escribe dentro:

“Yo soy el espacio que puede sostener esta emoción.”

Este paso es clave: tú no eres tu miedo.

El miedo está dentro de ti, pero no te define. Eres mucho más amplio que cualquier emoción que aparezca.

4. Comprométete con lo que valoras

Debajo del dibujo, escribe:

"A pesar del miedo, elijo acercarme a..."

y completa la frase con algo importante para ti: cuidar con amor, descansar, conectar, pedir ayuda, o simplemente seguir presente.

Este pequeño compromiso es lo que da sentido.

Porque el objetivo no es eliminar el miedo, sino seguir caminando con él, sin dejar que te detenga.

Reflexión:

El miedo no es un enemigo, es una señal de que te importa. Pero no necesita manejar tu vida. Cada vez que eliges respirar en lugar de reaccionar, mirar en lugar de huir, estás transformando la ansiedad en presencia.

Y desde ahí, el cuidado se vuelve más humano, más real y, sobre todo, más sostenible.

CAPÍTULO 8:

LA SOLEDAD DEL CUIDADOR

“El cuidador acompaña a todos, pero muchas veces nadie lo acompaña a él.”

Cuidar a otro puede ser un acto de amor inmenso... pero también puede sentirse como caminar solo por un pasillo largo y silencioso.

El teléfono no suena, los amigos se alejan, y muchas veces la familia —aunque esté cerca— no comprende del todo lo que estás viviendo.

La mayoría de cuidadores refiere sentirse emocionalmente aislados, incluso cuando no están físicamente solos.

La rutina del cuidado se vuelve tan absorbente que las conversaciones giran siempre en torno a la persona asistida: cómo está, qué necesita, si durmió, si comió.

Y así, poco a poco, el cuidador deja de hablar de sí mismo.

8.1. El silencio que no se nombra

En consulta, muchas veces escucho frases como estas:

- *“Nadie entiende por lo que paso.”*
- *“Siento que si me quejo, soy mala persona.”*

- *“Mis amigos dejaron de invitarme porque siempre digo que no puedo.”*
- *“Extraño tener una conversación que no sea sobre pastillas o citas médicas.”*

Estas frases no son simple tristeza: son expresiones de vacío emocional.

El cuidador no busca compasión, busca conexión auténtica.

Alguien que escuche sin juzgar.

Alguien que recuerde que, detrás del rol, sigue habiendo una persona con sueños, miedos y necesidad de afecto.

8.2. La paradoja del cuidador invisible

Cuidar puede volverte invisible.

Mientras todos miran a quien recibe la atención, pocos miran a quien la brinda.

Y esa invisibilidad pesa.

La mente empieza a creer cosas como:

“No puedo molestar a nadie.”

“No quiero que me vean débil.”

“A nadie le interesa cómo me siento.”

Estos pensamientos —aunque comprensibles— refuerzan el aislamiento.

Estos pensamientos —aunque comprensibles— refuerzan el aislamiento.

Sin darse cuenta, el cuidador construye su propio muro de silencio, creyendo que así protege a los demás, cuando en realidad se está quedando sin oxígeno emocional.

8.3. Volver a encontrarse

La soledad no siempre desaparece cuando hay compañía; a veces se alivia cuando uno se reencuentra consigo mismo.

Una cuidadora me dijo una vez:

“Empecé a hablarle a mi reflejo en el espejo. No para que me respondiera, sino para recordarme que sigo aquí.”

Ese gesto, tan simple y profundo, simboliza el inicio del autorreconocimiento.

Porque el cuidado no debería borrar a quien cuida, sino ayudarle a descubrir nuevas formas de estar presente —para los demás y para sí mismo.

Buscar espacios propios, reconectar con pasiones olvidadas o simplemente tener momentos de silencio consciente, son pequeñas formas de volver a casa: a uno mismo.

ANEXO 8:

“EL RINCÓN DEL SILENCIO”

Este recurso no es un ejercicio tradicional.

Es un ritual simbólico y terapéutico que puedes hacer una vez por semana o cuando sientas que la soledad te pesa demasiado.

El objetivo no es llenar el silencio, sino habitarlo con sentido.

Paso 1: Elige tu rincón

Busca un lugar tranquilo en casa (una esquina, una silla, un pequeño espacio donde puedas estar sin interrupciones).

Coloca allí algo que te conecte contigo: una foto, una planta, una vela o un objeto que tenga valor personal.

Paso 2: Nombra tu presencia

Siéntate, respira y di en voz baja:

“Estoy aquí. Sigo aquí. Este es mi momento.”

No necesitas hacer nada más.

Solo permitirte existir fuera del rol de cuidador, aunque sea por unos minutos.

Paso 3: Deja un rastro

En una hoja o cuaderno especial, escribe una frase breve que resuma cómo te sientes hoy.

No importa si es triste, confusa o esperanzadora.

Guárdala en ese mismo rincón, como testimonio de tu existencia emocional.

Con el tiempo, verás que ese pequeño espacio se convierte en un santuario interno: un recordatorio de que tu vida también merece cuidado, silencio y ternura.

Reflexión:

Cuidar no debería ser sinónimo de desaparecer.

A veces, la soledad del cuidador no se resuelve rodeándose de más gente, sino volviendo a conectar con la voz interior que quedó en pausa.

El silencio no es enemigo; puede ser un lugar donde uno se reencuentra, se repara y se recuerda que sigue vivo.

PARTE III

VOLVER

A TI

CAPÍTULO 9:

EL DUELO ANTICIPADO

“El duelo anticipado enseña que el amor y la pérdida pueden convivir en el mismo día.”

Cuidar a alguien que está enfermo, envejeciendo o perdiendo autonomía, no solo implica acompañar su proceso físico.

También significa empezar a despedirse poco a poco.

Esa es la parte silenciosa del cuidado: el duelo anticipado.

No se trata de la pérdida final, sino del dolor que aparece cuando la persona que amas empieza a cambiar, cuando ya no te reconoce igual, cuando las conversaciones se acortan, cuando las rutinas se llenan de silencios.

Este tipo de duelo puede ser igual de intenso que el duelo posterior a la muerte, porque el cuidador vive una pérdida emocional en cámara lenta.

9.1. El duelo que nadie ve

Muchas veces, este dolor pasa desapercibido porque el entorno no lo valida.

Las personas dicen:

- *“Aún está contigo, no te pongas triste.”*
- *“Deberías estar agradecido de poder cuidarlo.”*

Y aunque esas frases se digan con buena intención, terminan invalidando el proceso emocional.

El cuidador siente tristeza, cansancio, frustración, pero no se siente con derecho a expresarlas.

Este tipo de represión emocional genera culpa y agotamiento.

Por eso es importante entender que sentir tristeza no significa rendirse, sino reconocer que el vínculo está cambiando y que uno también necesita procesar esa transformación.

9.2. El amor también sabe soltar

Soltar no es olvidar.

Soltar es aceptar que no todo puede quedarse igual.

Es permitir que el amor se transforme sin desaparecer.

A veces, soltar es dejar de esperar que la persona sea como antes.

O aceptar que ya no podemos resolverlo todo.

O reconocer que también tenemos derecho a seguir viviendo, aunque duela.

Un cuidador me dijo una vez:

“Al principio pensaba que, si soltaba, lo estaba abandonando. Pero entendí que soltar era amarlo sin exigirle que siguiera siendo quien era.”

Esa frase resume la esencia del duelo anticipado: reconocer el cambio sin perder el vínculo.

9.3. Permitirnos sentir para poder sanar

El dolor no se disuelve ignorándolo; se transforma cuando se permite ser sentido.

Llorar, escribir, hablar o simplemente respirar profundo mientras se recuerda, son formas sanas de elaborar el duelo.

Negar el dolor solo lo prolonga.

Aceptar la tristeza es una forma de rendir homenaje a lo vivido.

Porque si duele, es porque importó.

ANEXO 9:

“SOLTAR SIN OLVIDAR”

Este ejercicio tiene como objetivo ayudarte a reconciliarte con el proceso de cambio y pérdida, sin negar lo que sientes, pero abriéndote a una nueva etapa emocional.

Hazlo en un momento tranquilo, cuando sientas disposición para conectar contigo.

Paso 1: Elige un objeto o símbolo

Busca algo pequeño que represente a la persona o situación que estás acompañando: una foto, una carta, una prenda, una piedra, una hoja...

No tiene que ser valioso, solo significativo.

Paso 2: Escribe tres frases en un papel

- “Gracias por...” (todo lo que aprendiste o viviste junto a esa persona).
- “Perdón por...” (aquello que no pudiste hacer o que aún te pesa).
- “Te dejo ir en...” (aquello que ya no puedes controlar o sostener).

Lee estas frases en voz alta, lentamente, dejando que las emociones aparezcan sin forzarlas.

Paso 3: Acto simbólico de soltar

Si estás en casa, puedes guardar el papel en un sobre y colocarlo en un cajón, como símbolo de descanso.

Si puedes salir al aire libre, entierra o deja volar el papel (sin contaminar el entorno), dejando que el viento o la tierra lo reciban.

Mientras lo haces, repite en voz baja:

“No olvido. Solo transformo.”

Este acto no borra el dolor, pero le da un lugar. Y cuando el dolor tiene un lugar, deja espacio para seguir viviendo.

Reflexión:

El duelo anticipado es un proceso de amor en transformación. No se trata de despedirse antes de tiempo, sino de acompañar con conciencia lo que se va y lo que permanece.

CAPÍTULO 10:

MI PLAN DE AUTOCUIDADO

“Cuidarte es volver a casa, al lugar donde todo comenzó: tú.”

Cuidar a otro ser humano es una de las experiencias más profundas que existen, pero también una de las más exigentes. En este punto del camino, ya sabes que el autocuidado no es egoísmo, sino una forma de sostenerte para seguir cuidando.

Sin embargo, muchas veces el concepto queda en lo teórico: “Sí, sé que debo cuidarme, pero no tengo tiempo, no sé por dónde empezar o me siento culpable.”

Este capítulo busca aterrizar esa idea en un plan real, práctico y emocionalmente significativo.

10.1. ¿Qué significa cuidarme de verdad?

Cuidarte no es solo descansar o dormir más horas. Es reconocer tus propias necesidades —emocionales, físicas, sociales y espirituales— y responder a ellas con amabilidad.

Cuidarte implica escucharte con honestidad y permitirte ser humano: sentir cansancio, pedir ayuda, fallar y volver a empezar.

“Yo me di cuenta de que no tenía que ser perfecta, solo presente.” —Cuidadora de 54 años.

10.2. Las áreas del autocuidado

Para construir tu plan, observa estas dimensiones básicas:

- **Emocional:** expresar tus emociones, escribir lo que sientes, permitirte llorar sin culpa.
- **Físico:** dormir, alimentarte bien, caminar, hacer pausas.
- **Social:** mantener contacto con alguien de confianza, tener momentos de conversación fuera del rol de cuidador.
- **Espiritual:** puede ser rezar, meditar, o simplemente tener un momento de silencio contigo.
- **Práctico:** organizar tus tiempos, pedir apoyo, delegar tareas.

3. Construyendo tu propio plan

Aquí no se trata de hacer una lista interminable, sino de crear un compromiso posible contigo mismo.

Para eso, te propongo tres pasos:

Identifica: ¿Qué necesito hoy?

Ejemplo: más descanso, más compañía, más tiempo personal.

Selecciona: ¿Qué actividad pequeña puedo hacer esta semana para atender esa necesidad?

Ejemplo: caminar 10 minutos, tomar un café con una amiga, pedirle a alguien que cuide una hora a mi familiar.

Comprométete: Escríbelo y revisa cómo te sentiste al hacerlo.

“Empecé por algo mínimo: escuchar música mientras cocinaba. Ese ratito me devolvió energía.” —Cuidador de 42 años.

10.4. Lo que el plan no debe ser

Tu plan no debe ser una carga más.

No es una lista que te haga sentir culpable si no la cumples, sino una guía flexible que te recuerde:

“Yo también merezco cuidado.”

ANEXO 10:

“MI MAPA PERSONAL DE AUTOCUIDADO”

Este ejercicio es sencillo y visual. Solo necesitas una hoja y colores.

Dibuja un círculo grande (tu vida como cuidador). Divide ese círculo en 5 secciones (emocional, físico, social, espiritual, práctico).

Dentro de cada sección, escribe una acción pequeña que puedas hacer esta semana.

Ejemplo:

- Emocional: escribir 5 minutos lo que sentí hoy.
- Físico: tomar un vaso con agua cada 3 horas.
- Social: llamar a mi hermana.
- Espiritual: agradecer antes de dormir.
- Práctico: organizar mis medicinas para toda la semana.

Coloca el dibujo en un lugar visible y cada vez que hagas una acción, márcala con una estrella o color.

Este **mapa** no solo te recuerda que estás actuando, sino que visualiza tu **bienestar** como parte **activa de tu vida**.

CAPÍTULO 11:

CARTA PARA TI, QUE CUIDAS

Querido cuidador, querida cuidadora:

Quiero hablarte desde un lugar distinto al de las explicaciones o técnicas. Quiero hablarte como alguien que ha estado al otro lado, escuchando silencios, viendo el cansancio en los ojos, sintiendo la mezcla de amor y agotamiento que conlleva cuidar.

Tú, que acompañas, que te despiertas antes que el sol y te acuestas después de todos.

Tú, que a veces sientes que el mundo sigue su ritmo mientras el tuyo se detiene.

Tú, que en medio del cansancio aún buscas sonreír, aunque sea con los ojos.

Este capítulo no es para darte más tareas, sino para recordarte tu valor.

Cuidar no te hace menos persona: te hace profundamente humano.

Cuidar es un acto de amor, pero también un acto de renuncia, y eso merece ser reconocido, validado y abrazado.

No eres invisible

Sé que hay días en los que sientes que nadie ve lo que haces.

Que tus esfuerzos parecen normales, “parte de tu deber”.

Pero déjame decirte esto con claridad:

Tu entrega tiene un valor incalculable.

Tu presencia transforma la vida de alguien cada día, incluso en lo que parece pequeño.

Está bien cansarte

No necesitas ser fuerte todo el tiempo.

Cuidar no significa resistir sin pausa.

Permítete llorar, frustrarte, pedir ayuda, decir “ya no puedo más”.

Eso no te hace débil, te hace honesto(a).

“Un día entendí que, para seguir cuidando, también tenía que cuidar de mí.”

—Cuidadora de 61 años

El cuidado sin descanso se vuelve carga, y nadie puede sostener amor si no se sostiene primero.

Regálate permiso

Permiso para equivocarte.

Permiso para disfrutar

Permiso para descansar.

Permiso para ser tú, más allá del rol de cuidador.

A veces, cuando te das un respiro, no estás abandonando tu labor, sino renovando la energía para continuarla.

“El día que volví a caminar sola por el parque, sentí que me encontraba de nuevo conmigo.”

—Cuidadora de 48 años

Eres parte de algo más grande

Cuidar nos conecta con la esencia de lo humano.

Nos enseña empatía, compasión y humildad.

Nos recuerda que nadie puede hacerlo todo solo.

Así que si en algún momento dudas de ti, recuerda: No estás solo(a) en esto.

Tu labor es una semilla que crece en cada gesto, en cada mirada y en cada vida que tocas.

Para terminar...

Respira un momento.

Cierra los ojos.

Y repite para ti:

“Estoy haciendo lo mejor que puedo, con lo que tengo, desde el amor que me habita.”

Esa frase resume lo que eres: un ser humano que ama a través del cuidado.

Gracias por existir.

Gracias por cuidar.

Gracias por permitirte seguir aprendiendo a cuidar también de ti.

ANEXO 11:

RECURSOS DE AYUDA PERÚ Y LATAM

A continuación, una guía breve y práctica con lugares y líneas donde los cuidadores pueden buscar apoyo psicológico, emocional o comunitario:

PERÚ

Línea 113, opción 5 (MINSA): atención gratuita en salud mental las 24 horas.

Centros de Salud Mental Comunitarios: más de 250 a nivel nacional, brindan atención psicológica y psiquiátrica gratuita.

VEAP LATAM: Voluntariado latinoamericano que ofrece apoyo psicológico y psicoeducativo a cuidadores y adultos mayores.

LATINOAMÉRICA

Chile:

Fono Salud Mental 600 360 7777 (Ministerio de Salud).

Fundación Todo Mejora: Apoyo gratuito a cuidadores y familiares de personas con condiciones crónicas.

México:

SAPTEL 800 472 7835 – atención psicológica 24/7.

Instituto Nacional de Geriátría: Programas de formación y autocuidado para cuidadores familiares.

Colombia:

Línea 106 (Bogotá) o Línea 192 opción 4 – apoyo en crisis emocional.

Red de Cuidadores de Colombia: Espacios virtuales y presenciales de contención.

Argentina:

Línea 135 (CABA y GBA) o 011 5275 1135 desde el interior.

Fundación Ineco: talleres de salud mental y autocuidado para cuidadores.

Ecuador:

Línea 171 opción 6 (Ministerio de Salud Pública).

Fundación Cecilia Rivadeneira: Acompañamiento psicológico y talleres para familiares de pacientes crónicos.

MIS CONTACTOS DE EMERGENCIA EMOCIONAL

A veces, cuando el cansancio o la tristeza pesan demasiado, no necesitamos más fuerza, sino compañía.

Esta página está pensada para esos momentos: cuando cuidar se vuelve abrumador, cuando el silencio pesa, o cuando simplemente necesitas recordar que no estás solo.

Te invito a completarla y tenerla a la mano, en tu cuaderno, tu celular o en la pared de tu habitación.

1. Este es tu plan de emergencia emocional.

NOMBRE	RELACIÓN	CELULAR	DISPONIBLE (SI/NO)

(Ejemplo: “María – hermana – 999 888 777 – SÍ”)

2. Profesionales o instituciones que me brindan apoyo

CENTRO O PROFESIONAL	TIPO DE APOYO	CELULAR/WEB
Psicólogo(a) de confianza	Escucha profesional	

Centro de Salud Mental Comunitario	Atención gratuita	
Línea 113 opción 5	Apoyo psicológico 24h	
Otros (ONG, parroquia, grupos de apoyo)		

3. Actividades que me ayudan a reconectar conmigo

Cuando no quiero hablar, puedo hacer...

Respirar profundo tres veces.	☐
Caminar cinco minutos al aire libre.	☐
Escuchar una canción que me calme.	☐
Escribir lo que siento sin juzgar.	☐
Abrazar a mi ser querido o a mí mismo.	☐
Llamar a alguien que me escuche sin juzgar.	☐
Recordar: "Estoy haciendo lo mejor que puedo."	☐

4. Mi frase ancla

Escribe una frase corta que te recuerde tu propósito o tu valor personal.

Por ejemplo:

“Yo también merezco descanso.”

“El amor que doy también debo dármelo.”

“No tengo que poder con todo.”

Mi frase ancla:

5. En caso de crisis emocional o pensamientos de desesperanza

En Perú: Línea 113 opción 5 (24 horas)

Si estás fuera del país, busca ayuda inmediata llamando a los números de emergencia emocional del Anexo del Capítulo 11.

Si sientes que estás en peligro, acude al servicio de salud más cercano o avisa a alguien de tu lista.

Recuerda: Tu bienestar también importa.

Este espacio es tu recordatorio de que pedir ayuda no es rendirse, es cuidarte.

EPÍLOGO

CUIDAR TAMBIÉN TE TRANSFORMA

He escuchado muchas historias en este camino: voces entrecortadas, silencios que decían más que las palabras, miradas que mezclaban amor, cansancio y esperanza.

Y en cada una de ellas, confirmé algo que quiero dejarte como mensaje final:

Cuidar transforma.

A veces, no de la forma que esperábamos, pero siempre nos cambia.

Nos enseña que la fortaleza no está en resistir, sino en seguir amando cuando la vida se vuelve pesada. Nos muestra que el cuidado no solo ocurre hacia afuera, sino también hacia adentro, cuando decidimos atender nuestras propias heridas con compasión.

He visto cómo, en medio del agotamiento, florece la ternura.

Cómo un gesto mínimo —una sonrisa, un “gracias”, un silencio compartido— puede convertirse en medicina para el alma.

Y también he visto cómo quienes cuidan, sin darse cuenta, se van olvidando de sí.

Por eso escribí estas páginas: para recordarte que tú también mereces cuidado, escucha y descanso.

El sentido del cuidar

El acto de cuidar no se mide por horas, ni por sacrificios, sino por la presencia.

Por estar ahí, incluso cuando no hay palabras, por sostener la mirada, por acompañar un cuerpo o un recuerdo.

Cuidar es un verbo que se conjuga en plural.

Porque nadie cuida solo: detrás de cada cuidador hay una historia, una red, una emoción que lo sostiene, aunque a veces no lo note.

Si este libro logra que un solo cuidador se detenga un instante y piense:

“Hoy voy a cuidar también de mí”,
entonces habrá cumplido su propósito.

De corazón a corazón

Gracias por permitirte llegar hasta aquí.

Gracias por leer, por sentir, por cuestionarte, por abrirte.

Gracias, sobre todo, por existir en un mundo que tanto necesita personas como tú.

Si algún día sientes que el cansancio te supera, vuelve a estas páginas.

No para encontrar respuestas, sino para recordar que no estás solo.

Yo también sigo aprendiendo a cuidar, como tú.
Y creo que eso es lo más humano que podemos hacer:
seguir aprendiendo a cuidar, sin dejar de vivir.

Con respeto, admiración y gratitud profunda,

Juan Poma Zamudio

Psicólogo Clínico

Con cariño para todos los que cuidan, en silencio o en voz alta.

BIBLIOGRAFÍA

American Psychiatric Association. (2022). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5.ª ed., texto revisado; DSM-5-TR). American Psychiatric Publishing.

Beck, A. T. (1976). *Terapia cognitiva y los trastornos emocionales*. International Universities Press.

Bravo-Benítez, J., & Dapuerto, J. J. (2020). Estrés y sobrecarga en cuidadores familiares: Una revisión de la evidencia. *Revista Médica del Uruguay*, 36(2), 99–113.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Terapia de aceptación y compromiso: El proceso y la práctica del cambio consciente* (2.ª ed.). Guilford Press.

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *El burnout: Una breve historia y cómo prevenirlo*. Harvard Business Review Press.

Pérez, E., & Carretero-Dios, H. (2021). Cuidadores familiares: Estrategias de afrontamiento, bienestar psicológico y carga percibida. *Anales de Psicología*, 37(1), 34–42.
<https://doi.org/10.6018/analesps.398881>

Rodríguez, A., & Cubas, C. (2019). Autocuidado y salud mental en cuidadores de pacientes crónicos. *Psicología y Salud*, 29(2), 235–247. <https://doi.org/10.25009/pys.v29i2.2652>

Skaff, M. M., & Pearlin, L. I. (1992). El cuidado: absorción del rol y pérdida del yo. *The Gerontologist*, 32(5), 656–664. <https://doi.org/10.1093/geront/32.5.656>

Zarit, S. H., Reever, K. E., & Bach-Peterson, J. (1980). Familiares de adultos mayores dependientes: correlatos del sentimiento de carga. *The Gerontologist*, 20(6), 649–655.

SOBRE EL AUTOR

Juan Poma Zamudio es Psicólogo clínico colegiado (C.Ps.P. 42447) y Egresado de la Maestría en Psicología Clínica y de la Salud por la Universidad Ricardo Palma.

Su labor está guiada por un enfoque cognitivo-conductual centrado en el bienestar emocional y la búsqueda de sentido en medio del cuidado.

A lo largo de su camino profesional ha acompañado a personas en contextos de vulnerabilidad, especialmente cuidadores que entregan su tiempo y energía a otros.

Desde su voluntariado en VEAP, descubrió la fuerza silenciosa que hay en quienes cuidan, y la necesidad urgente de ofrecerles un espacio para respirar, sentirse vistos y sanar.

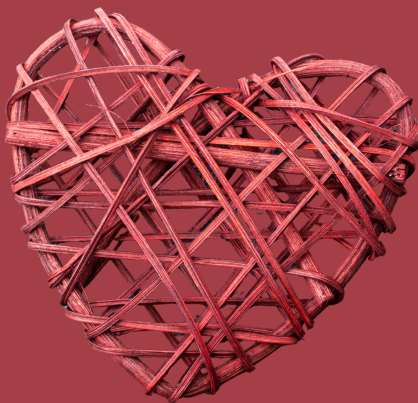
Cree profundamente que la psicología debe ser cercana, práctica y humana. Este libro nace de ese deseo: convertir cada experiencia compartida en una herramienta de alivio y esperanza para quienes, día a día, sostienen a los demás.

El agotamiento del cuidador es una realidad silenciosa que muchas veces pasa desapercibida.

En **RESPIRO Cómo Volver a Ti Mismo Cuando Cuidar Te Agota**, el psicólogo **Juan Poma Zamudio** une su experiencia clínica con su labor voluntaria acompañando cuidadores, para ofrecer una guía profundamente humana, práctica **y con base científica**.

A través de ejemplos reales, **ejercicios de reflexión y herramientas psicológicas** expresadas en un lenguaje cercano.

Este **E-Book** invita a reconocer el desgaste emocional que implica cuidar, a validar la culpa y el cansancio, y a reconstruir el vínculo más importante: **el que tenemos con nosotros mismos**.



Porque cuidar no solo es sostener a otros, **también es aprender a detenerse, a respirar y a recordarse que uno merece descanso, compasión y amor propio.**