

CUIDAR SIN OLVIDARME DE MÍ

Taller sobre sobrecarga emocional, límites y autocuidado en familiares y personas cuidadoras

Una propuesta para asociaciones, centros y entidades

Un espacio para reconocer el impacto emocional de cuidar a una persona enferma o dependiente, comprender la sobrecarga y encontrar formas más sostenibles de cuidar sin dejar las propias necesidades en segundo plano.

Formato: taller grupal psicoeducativo y vivencial · **Duración orientativa:** 2 horas · **Adaptable:** sí, según colectivo y necesidades de la entidad

Silvia Luque

Psicóloga Integradora · Psicología, mindfulness y terapias de tercera generación

La propuesta

Cuidar a un familiar puede implicar reorganizar horarios, asumir responsabilidades, acompañar procesos médicos, sostener emocionalmente a otras personas y tomar decisiones difíciles. Cuando estas demandas se mantienen en el tiempo, es fácil que las propias necesidades queden relegadas.

Este taller propone un espacio para detenerse y observar cómo está afectando el cuidado, identificar señales de sobrecarga y trabajar recursos que permitan cuidar desde una posición más sostenible, sin plantear el autocuidado como una obligación más.

¿A quién puede dirigirse?

- Familiares de personas con enfermedades crónicas, dependencia o necesidades de apoyo.
- Personas cuidadoras que sienten cansancio, culpa, irritabilidad o dificultad para desconectar.
- Familiares que han asumido gran parte de las responsabilidades de cuidado.
- Asociaciones de pacientes, familiares y personas cuidadoras, entidades sociosanitarias y organizaciones comunitarias.

Objetivos

- Reconocer el impacto físico, emocional y relacional que puede tener el cuidado sostenido.
- Identificar señales de sobrecarga antes de llegar al agotamiento.
- Diferenciar responsabilidad, disponibilidad y sobre-responsabilidad.
- Explorar la culpa asociada a descansar, delegar o poner límites.
- Aprender estrategias breves de regulación emocional y recuperación.
- Favorecer límites y formas de pedir ayuda más ajustadas a las propias necesidades.
- Revisar qué significa cuidarse sin convertir el autocuidado en una nueva exigencia.

Cuidar también necesita límites

El objetivo no es enseñar a las personas cuidadoras a «hacer más» para cuidarse mejor. Se trata de reconocer que el cuidado tiene límites, que pedir apoyo no significa fracasar y que las propias necesidades forman parte de una situación de cuidado sostenible.

¿Cómo se desarrolla?

El taller combina psicoeducación, autoobservación, ejercicios de regulación y reflexión aplicada a situaciones habituales de las personas cuidadoras.

01 · Cuando cuidar empieza a ocuparlo todo

20 min

Exploración del papel de cuidadora/o y de cómo puede cambiar la vida cotidiana. Se identifican demandas, responsabilidades y áreas personales que pueden haber quedado en segundo plano.

02 · Mi mapa de sobrecarga

25 min

Identificación de señales físicas, emocionales, cognitivas y conductuales. Se observa cómo aparecen el cansancio, la irritabilidad, la culpa, la preocupación, la dificultad para descansar o la desconexión.

03 · La culpa de parar

20 min

Reflexión sobre pensamientos habituales: «debería poder con todo», «si descanso abandono», «nadie lo hará como yo» o «ahora no me toca a mí». Se trabaja una relación más flexible con estas experiencias.

04 · Cuidar sin desaparecer

25 min

Ejercicio práctico para identificar necesidades propias y diferenciar entre ayudar, hacerse cargo y asumir responsabilidades que no corresponden.

05 · Límites, ayuda y reparto del cuidado

20 min

Práctica para reconocer qué se puede pedir, delegar o negociar. Se trabajan formas de expresar necesidades sin agresividad ni justificación excesiva.

06 · Recursos para sostenerme

10 min

Selección de estrategias realistas de recuperación y regulación que puedan incorporarse a la vida cotidiana.

Metodología

Psicoeducativa · práctica · experiencial · participativa · basada en mindfulness y terapias de tercera generación

Se priorizan herramientas aplicables a situaciones reales. Las actividades pueden adaptarse al contexto del grupo y no requieren compartir experiencias personales.

Adaptación para entidades

La propuesta puede ajustarse a las características de cada colectivo y a la realidad concreta de las personas cuidadoras con las que trabaja la entidad.

Posibles adaptaciones

- Familiares de personas con enfermedades crónicas o dependencia.
- Familiares de personas con problemas de salud mental.
- Personas cuidadoras de personas mayores.
- Cuidado de familiares con discapacidad o necesidades de apoyo.
- Sobrecarga en mujeres cuidadoras y reparto desigual de responsabilidades.
- Procesos de duelo, cambios familiares y adaptación a nuevas situaciones de cuidado.

Puede plantearse como:

- Taller puntual de sensibilización y adquisición de herramientas.
- Ciclo de 2–4 sesiones sobre sobrecarga, límites, regulación emocional y autocuidado.
- Programa específico adaptado a las necesidades de una asociación de pacientes o familiares.

Marco de cuidado

El espacio se plantea desde el respeto, la escucha y el no juicio. No se presupone que todas las personas vivan el cuidado de la misma manera. La participación es voluntaria y cada persona puede decidir cuánto desea compartir. El taller tiene carácter psicoeducativo y preventivo y no sustituye una intervención psicológica individual.

¿Quieres llevar este taller a tu entidad?

Puedo adaptar la propuesta a las necesidades de vuestra asociación, centro o institución y plantear el formato más adecuado para vuestro colectivo.

Silvia Luque

Psicóloga Integradora

Psikonorte

www.psicologadonosti.com