



PARA CUIDAR

# Guía de AUTOCUIDADOS





# Guía de AUTOCUIDADOS



1. INTRODUCCIÓN.
2. ¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?
3. TIPOS DE AUTOCUIDADOS.
  - 3.1. Autocuidado Emocional.
    - 3.1.1. Técnicas de autocuidado emocional.
    - 3.1.2. Ideas de autocuidado emocional.
  - 3.2. Autocuidado físico.
  - 3.3. Autocuidado intelectual.
  - 3.4. Autocuidado espiritual.
  - 3.5. Autocuidado social.
4. RUTINAS DEL AUTOCUIDADO.
5. BENEFICIOS DEL AUTOCUIDADO.
6. LA INVISIBILIDAD DE LOS CUIDADOS EN EL MEDIO RURAL.
7. TÉCNICAS PARA MEJORAR LA GESTIÓN EMOCIONAL Y LA COMUNICACIÓN.
8. DEMENCIAS EN LAS ZONAS RURALES.
9. EL CUIDADO INFORMAL EN LAS ZONAS RURALES.
10. ENTIDADES SOCIALES, ADMINISTRACIONES PÚBLICAS Y/O PRIVADAS EN LA ZONA QUE SON UN RECURSO PARA LAS PERSONAS CUIDADORAS.
11. EJERCICIOS PARA CONECTAR CON EL AUTOCUIDADO
12. REFERENCIAS.
  - 12.1. WEB.
  - 12.2. BIBLIOGRÁFICAS.



## 1. INTRODUCCIÓN

**Cuidarse a sí mismo** significa preguntarse **qué necesito** y responder honestamente, esto puede ser tan simple como acostarse temprano después de un largo día de trabajo, o tan difícil como cuestionar los hábitos que hemos creado y sus efectos a largo plazo.

Cuidarse a sí mismo significa identificar y tomar mejores decisiones sobre nuestras **necesidades físicas, emocionales, mentales, financieras y espirituales**. Para hacer esto, se debe comenzar con el reconocimiento de la responsabilidad que tenemos sobre nuestro bienestar y, también, de las acciones que podemos realizar para estar saludables.

El autocuidado es una práctica fundamental para mantener nuestro **bienestar físico, social, mental y emocional**. Consiste en dedicar tiempo y atención a nuestras necesidades, tanto físicas como emocionales, para promover la salud y el equilibrio en nuestra vida diaria. A través de hábitos saludables, como la alimentación balanceada, el ejercicio regular, el descanso adecuado y la gestión del estrés, podemos fortalecer nuestra salud y mejorar nuestra calidad de vida.

## 2. ¿QUÉ ES EL AUTOCAUIDADO?

El autocuidado y/o cuidado de sí mismo hace referencia a la capacidad de **prestar atención a lo que nos sucede, a lo que pensamos y a lo que sentimos**, a sabernos validar y proteger, en definitiva, a lograr un estado de bienestar físico y psicológico.

Atendiendo al origen del autocuidado y según la autora clásica en este tema, Dorothea Elizabeth Orem, (1983) el autocuidado se define como: El conjunto de acciones que existen en situaciones concretas de la vida, dirigidas por las personas hacia sí mismas o hacia el entorno, para regular los factores que afecten a su propio desarrollo y funcionamiento en función de su salud y bienestar.



## 3. TIPOS DE AUTOCUIDADOS



### 3.1. Autocuidado Emocional.

El autocuidado emocional es sumamente importante para el bienestar de las personas, sobre todo, porque en la vida nos enfrentamos constantemente a desafíos que pueden poner en riesgo nuestra estabilidad mental y emocional.

El autocuidado emocional, tal como se puede deducir por su nombre, es un concepto que hace referencia a todas las acciones que toma una persona para mantener su **salud emocional**. Estas acciones son muy variadas, y van desde prestarle más atención a las emociones hasta establecer límites saludables en la relación que se tiene con otras personas.

En pocas palabras, se trata de **cultivar una mejor relación consigo mismo**. Para esto, es necesario vivir de forma consciente, reconociendo y validando las emociones, priorizando las necesidades propias, y lidiando con los desafíos de la vida de una forma más asertiva.

Cuando se trata de nuestra salud emocional, uno de los mejores consejos es asegurarte de que estamos conectados completamente con nuestras emociones. Recuerda que las emociones no son «buenas» o «malas». No eres culpable por las emociones que sientes; solo cómo te comportas frente a ellas.



### 3.1.1. Técnicas de autocuidado emocional

El estrés, la ansiedad y la sobrecarga emocional pueden afectarnos significativamente y comprometer nuestro bienestar. Además, muy pocas veces le prestamos atención a nuestras necesidades emocionales, y parece que encontrar un punto de equilibrio es una tarea imposible.

**Autorreflexión:** es una de las mejores estrategias para el cuidado emocional, ya que con ella lo que se busca es **analizar las emociones, los pensamientos y los comportamientos**. Es decir, con ella podemos conocernos mejor y entender nuestras experiencias emocionales.

La idea es que nos cuestionemos, en un ejercicio de introspección, cómo nos hace sentir un determinado tipo de situaciones, qué es lo que hace que nos desencadenen ciertas emociones en nosotros ciertas emociones, y por qué reaccionamos a ellas de una forma en particular.

Examinar nuestras emociones a través de la autorreflexión es muy útil, porque nos ayuda a entender de qué manera nos afectan e influyen en todas nuestras decisiones. Si se realiza de forma frecuente, esta técnica de autocuidado emocional nos puede ayudar a identificar en qué áreas podemos mejorar para crecer a nivel personal.

**Meditación:** en muchas culturas, a través de la historia, la meditación se ha utilizado como una técnica para promover la **calma y la claridad mental**. Se trata de una práctica milenaria que ofrece muy buenos resultados, y que no ha perdido su vigencia a pesar del tiempo.

De hecho, la Organización Mundial de la Salud la recomienda como estrategia para el autocuidado emocional y el bienestar mental de las personas.

Con la meditación las personas pueden **entrenar su mente**, y obtener herramientas que les permitan tener una relación más profunda consigo mismas y tener una mayor paz interior. De esta forma de autocuidado emocional nos ayuda a desconectarnos del estrés cotidiano, tener una mayor capacidad para lidiar con los problemas y aprender a solucionar nuestros conflictos emocionales.



# Guía de AUTOCUIDADOS



**Autocompasión:** es un buen ejemplo de autocuidado emocional, porque implica tratarnos a nosotros mismos con **amabilidad y compasión**. Es decir, a través de ella podemos reconocernos como seres humanos que se equivocan, experimentan dolor, y atraviesan algunas circunstancias difíciles a lo largo de la vida.

Gracias a la autocompasión podemos cambiar la relación que tenemos con nosotros mismos, y con ella podemos alejarnos de la **autocrítica y el autojuicio**. Es una técnica de autocuidado emocional muy útil, porque nos permite valorarnos como personas y validar todas nuestras emociones.

**Manejo del estrés:** es otra parte importante del autocuidado emocional, ya que si no se controla puede llegar a tener un fuerte impacto sobre nuestra salud mental. La idea es tomar medidas para desarrollar la **resiliencia emocional** y hacer frente a las dificultades de una forma más **asertiva**.

Para esto, es necesario que identifiquemos cuáles son nuestras principales fuentes de estrés. Es decir, tenemos que entender **cuáles son las situaciones, las emociones y los pensamientos que desencadenan nuestro estrés**.

**Construcción de relaciones saludables:** en líneas generales, podemos decir que una relación saludable se caracteriza porque genera en nosotros una sensación de **apoyo, conexión y compañía**. Además, nos hace sentir seguros, y con la suficiente confianza para expresar nuestras emociones y nuestra forma de ser.

Claro que, para esto, la otra persona también tiene que encontrar eso en nosotros, por lo que debemos esforzarnos para entender y aceptar a los otros tal y como son.

Por otra parte, el autocuidado emocional y la construcción de relaciones saludables también implica que tenemos que aprender a **establecer límites**.

**Impacto de las redes sociales en la salud emocional:** Aunque las redes sociales son relativamente nuevas, su impacto sobre la salud emocional de las personas es muy profundo. En muchos estudios se ha demostrado que las redes sociales **producen efectos negativos** para la salud mental, y que pueden generar problemas severos de **ansiedad, depresión y baja autoestima**.

Esto sucede porque en ellas se promueve una visión idealizada de la realidad, lo que puede afectar la percepción que se tiene de uno mismo, afectando la autoimagen y la autoestima.

Según un estudio realizado por la American Psychological Association, reducir el uso de las redes sociales durante algún tiempo tiene un impacto positivo sobre la imagen corporal y la satisfacción que tienen las personas con su apariencia.

### 3.1.2. Ideas de autocuidado emocional.

- **Recoger nuestras emociones y sentimientos de manera honesta.**
- Darse tiempo para **reflexionar y reconocer** lo que realmente no está funcionando.
- Consultar a un **terapeuta** o doctor cuando sintamos que no podemos solucionar nuestros problemas en solitario.
- Tomarse el **tiempo para estar con un amigo o familiar** que realmente nos entienda.
- **Aceptar las emociones** sin juzgarlas.
- **Meditar.**
- **Reír**, viendo una película o videos.
- Permitirse **llorar**.
- Encontrar canales para expresar tus sentimientos: **pintar, bailar, escribir.**



### 3.2. Autocuidado físico.

El autocuidado físico se trata de **atender a nuestro cuerpo**, aquí nos encargamos de la salud puesto que la actividad física es vital para nuestro bienestar corporal, que además contribuye a desahogarnos y a liberar el estrés. Algunas de las actividades que puedes realizar:

- Cocinar una comida nutritiva.
- Ir a la cama un poco más temprano.
- Prepararse para la mañana desde la noche anterior para que puedas dormir un poco más.
- Hacer yoga. Incluso si nunca lo has probado, hay posturas que son perfectas para los principiantes.
- Unirse a una clase y practicar un nuevo deporte.
- ¡Ir a correr con tu perro (o el de un amigo)!
- Dar una simple caminata.





### 3.3. Autocuidado intelectual.

El autocuidado intelectual consiste en **ejercitar nuestra mente, estimular el pensamiento crítico y la creatividad**, a través de acciones como:

- Leer un libro.
- Hacer un rompecabezas o crucigrama.
- Ser creativos: escribir, dibujar o tocar un instrumento musical.
- Mezclar la rutina: tomar una ruta diferente para ir al trabajo, ir a un nuevo restaurante o tienda, o terminar nuestra lista de tareas pendientes en un orden diferente.
- Comenzar un proyecto que use las manos como tejido, costura o manualidades.
- Aprender a hacer algo nuevo, como usar un programa de computador o tomar mejores fotos.

### 3.4. Autocuidado espiritual.

El autocuidado espiritual consiste en **conectar con tus valores** y lo que realmente te importa. Se relaciona con quién eres en tu interior, por medio de:

- Mantener una práctica diaria de meditación o atención plena.
- Asistir a un servicio, ya sea religioso o humanístico.
- Pasar tiempo en la naturaleza y reflexionar sobre la belleza que te rodea.
- Llevar un diario de gratitud.
- Decir afirmaciones que fundamenten el sentido de ti mismo y tú propósito.
- Hacer un viaje con el único propósito de fotografiar cosas que te inspiren.

### 3.5. Autocuidado social.

La conexión con otras personas es necesaria para nuestra felicidad; esta nos ayuda a entender que **no estamos solos** y que el contexto social también contribuye a nuestro bienestar. ¿Qué hacer aquí?

- Hacer una cita para almorzar o cenar con un gran amigo.
- Unirse a un grupo de personas que comparten tus intereses.
- Dejar de socializar con aquellos que no te hacen bien.
- Iniciar una conversación con alguien interesante.
- Inscribirse en una clase para aprender algo .
- Salir solo para estar alrededor de la gente. ¡La energía puede ser contagiosa!



## 4. RUTINAS DEL AUTOCUIDADO



**Dormir lo suficiente.** Mientras dormimos, nuestras mentes pueden estar inconscientes, pero nuestros cerebros y cuerpos están trabajando arduamente, manteniéndonos saludables y asegurándose de que nuestros cuerpos funcionen a niveles óptimos. Se recomienda que los adultos duerman de **siete a ocho horas cada noche** y no dormir lo suficiente puede afectar su salud física y mental. Asegurarse de dormir bien es una base importante para su rutina de cuidado personal.

**Empiece el día con un vaso de agua.** Es posible que esté familiarizado con la estadística de que el agua representa alrededor del 60 % de nuestro peso corporal, pero lo que quizás no sepa es que cada célula, tejido y órgano requiere agua para funcionar. La persona adulta promedio necesita consumir alrededor de 3 litros de líquidos a través del agua, otras bebidas y alimentos todos los días, y la mujer adulta promedio necesita alrededor de 2 litros. Comience todos los días con un vaso de agua como parte de su **rutina diaria de bienestar**.



# Guía de AUTOCUIDADOS



**Cuidar la salud mental y emocional.** El autocuidado no se trata solo de cuidar nuestra salud física, también es importante cuidar nuestra salud emocional. Intente comenzar o terminar cada día escribiendo algunas cosas por las que este agradecido, ya sean cosas importantes como la salud de su familia y su trabajo, o cosas pequeñas como un hermoso jardín que vio durante el día o el lanzamiento de su banda favorita. Convertir la práctica de la gratitud en un **ritual diario** puede alentarnos a ser más conscientes de nuestro entorno y ayudarnos a comenzar o terminar el día con una actitud positiva.

**Pase tiempo en la naturaleza.** Especialmente aquellas personas que viven en grandes ciudades donde los destellos de vegetación son escasos, **tomarse un tiempo durante el día para salir a caminar** o unos minutos de observación de aves en el parque puede ayudar a reducir la velocidad.

**Reduzca el estrés con la planificación de sus comidas.** Ya sea que estemos cocinando para toda la familia o simplemente tratando de encontrar tiempo para desayunar antes del trabajo, la hora de comer puede parecer una carrera hacia la meta. Practique el cuidado personal **planificando su menú diario, semanal o mensual** para que pueda consumir comidas saludables la mayor parte del tiempo.

**Hacer ejercicio regularmente.** El ejercicio **ayuda a mejorar nuestro estado de ánimo** y reduce nuestro riesgo de enfermedades cardíacas, mejora la circulación, mejora nuestro sueño y la salud sexual, ayuda con el control de peso— ¡la lista de los beneficios del ejercicio sigue y sigue! Haga del ejercicio parte de su rutina de cuidado personal, ya sea jugando al fútbol con algunas amistades, dando un paseo o haciendo una clase de pilates en línea.

**Limite el tiempo de pantalla.** Desde un ordenador portátil hasta un teléfono inteligente, pasando por un televisor o una Tablet, a veces el día puede parecer un juego de ping-pong de una pantalla a otra. Reserve algo de tiempo todos los días para una breve desintoxicación tecnológica; sí, ¡puede dejar su teléfono durante treinta minutos! Salga, cocine, escriba en un diario o simplemente disfrute de un tiempo cara a cara con un miembro de la familia: su actividad de **desintoxicación digital** depende de usted.

**Comer alimentos saludables.** Incorpore una variedad de alimentos y bebidas de los cinco grupos de alimentos (frutas, verduras, granos, proteínas y lácteos) para obtener los nutrientes que su cuerpo necesite **para mantenerse saludable.**

## 5. BENEFICIOS DEL AUTOCUIDADO



**Mejorar la productividad:** con el autocuidado, aprendes a decir «no» a las cosas que se extienden demasiado y comienzas a hacer tiempo para las cosas que son más importantes. Con esto, dejarás tiempo para cosas mucho más productivas.

**Mejorar la autoestima:** cuando tenemos **tiempo para nosotras mismas**, tiempo en el que nos tratamos bien y satisfacemos nuestras propias necesidades, enviamos un mensaje positivo a nuestro subconsciente.

**Te conoces mejor:** practicar el autocuidado requiere pensar en lo que realmente **nos gusta hacer y necesitamos**, descubrir qué es lo que realmente nos apasiona e inspira, para entendernos mejor.

**Tener más para dar:** Cuando eres buena contigo misma, puedes pensar que eres egoísta, pero en realidad te brinda los recursos que necesitas para **ser compasiva con los demás**.

## 6. LA INVISIBILIDAD DE LOS CUIDADOS EN EL MEDIO RURAL

La Invisibilidad de los Cuidados en el Medio Rural aborda la problemática de los cuidados en áreas rurales, destacando cómo las dinámicas socioeconómicas y culturales de estas regiones contribuyen a la invisibilidad y desvalorización del trabajo de cuidados.



# Guía de AUTOCUIDADOS



En el medio rural, los cuidados son fundamentales para el bienestar de las comunidades, pero a menudo no se reconocen ni se valoran adecuadamente. Esta invisibilidad está ligada a varios factores:

- **Patriarcado y Género:** Las mujeres son las principales proveedoras de cuidados, reflejando una división de roles de género tradicional y patriarcal.
- **Desigualdad Socioeconómica:** La falta de recursos y servicios públicos adecuados en zonas rurales agrava la carga de los cuidados, que recae principalmente en las familias.
- **Envejecimiento Poblacional:** Las zonas rurales tienden a tener una población envejecida, aumentando la demanda de cuidados sin una infraestructura adecuada para sostenerla.

## Efectos de la Invisibilidad

La invisibilidad de los cuidados tiene múltiples **consecuencias negativas**:

- **Salud y Bienestar:** Las personas cuidadoras, mayoritariamente mujeres, sufren desgaste físico y emocional, lo que afecta su salud y calidad de vida.
- **Economía y Trabajo:** La dedicación a los cuidados impide a las mujeres participar plenamente en el mercado laboral, perpetuando la pobreza y la desigualdad de género.
- **Reconocimiento Social:** La falta de reconocimiento social y económico de los cuidados refuerza su invisibilidad y la percepción de que estos no son trabajos "reales" ni valiosos.

## Estrategias para la Visibilización

Para abordar esta problemática, el artículo propone varias **estrategias**:

- **Políticas Públicas:** Implementar políticas que reconozcan y valoren el trabajo de cuidados, ofreciendo apoyo económico y servicios públicos adecuados.
- **Educación y Sensibilización:** Promover una cultura que valore los cuidados a través de la educación y la sensibilización de la sociedad sobre su importancia.
- **Redes de Apoyo:** Fomentar la creación de redes comunitarias y cooperativas que compartan la carga de los cuidados, brindando apoyo mutuo y recursos compartidos.



## 7. TÉCNICAS PARA MEJORAR LA GESTIÓN EMOCIONAL Y LA COMUNICACIÓN



Las técnicas de gestión emocional nos facilitan mecanismos adecuados para canalizar la tensión cotidiana, las presiones y ese estrés que merma por completo nuestro potencial, así como la calma y la creatividad. No olvidemos que, aunque las emociones sean parte de nuestra vida, saber regularlas es clave para dar forma a una realidad más satisfactoria y creciente en oportunidades.

Los neuropsicólogos nos explican que las personas tenemos de media unos 6.000 pensamientos al día, de los cuales el 95% son los mismos que el día anterior y solo un poco menos que los de la semana pasada. **Aprender a pensar de forma diferente** y cambiar de actitud hacia ciertas personas, ideas, situaciones u objetos no es tarea fácil, lo sabemos. No lo es porque nadie llega a este mundo sabiendo qué son y cómo controlar las emociones.

La gestión emocional es **un aprendizaje personal**, de ahí que tengamos que hacernos con nuestra caja de herramientas personalizada: no todas las que les sirven a otros nos servirán a nosotros y viceversa.

### SITUACIONES QUE EVITAR, SITUACIONES QUE AFRONTAR.

Queda claro que no siempre podemos controlar todo aquello que acontece en nuestras jornadas. Sin embargo, hay situaciones que sí están bajo nuestro control y que podríamos evitar para ganar en bienestar e integridad personal.





Por ejemplo, si salir de casa con el tiempo justo va a hacer que vaya con más prisa y llegue de mal humor al trabajo, intentaré levantarme antes para ir con calma.

Asimismo, también hay cosas y situaciones de las que no puedo ni debo escapar. Hacerlo, evitar por ejemplo la exposición en público de mi trabajo o hacer ese viaje en avión no hará más que acumular en mí mayor ansiedad.

## DIRIGE TU ATENCIÓN A OTRO SITIO.

Los **pensamientos negativos lo único que consiguen es poner más tensión**, alimentar el miedo, incrementar nuestra baja autoestima y hacernos perder el control de nuestra realidad. Debemos aprender a desplazar nuestra mirada del entorno inmediato y su complejidad para dirigirla hacia nuestro interior.

Una vez estemos ahí durante un tiempo para **atendernos, cuidarnos y escucharnos**, todo volverá a tener equilibrio. Esta es otra de las técnicas de gestión emocional que debemos aprender a aplicar en el día a día.

Sin duda, la mejor técnica para aprender a controlar nuestra atención es a través del mindfulness. Como asegura el doctor Jon Kabat-Zinn, referente mundial de esta técnica, el “mindfulness es conciencia, es relacionalidad... y mi definición es la conciencia que emerge de prestar atención al momento presente, con un propósito y sin juzgar”.

A través del **control de nuestra atención**, lograremos apartar la atención de aquellos pensamientos dañinos para llevarla hacia nuestro interior. Un interior que cada vez aprenderemos a observar con más calma y distancia. De esta forma, nos proporcionará una forma completamente nueva de relacionarnos con nosotros mismos y con nuestro entorno.

## MEJORA TU AUTOCONTROL SITUANDO TU MIRADA EN EL FUTURO INMEDIATO.

Sabemos que está muy de actualidad la propuesta de que focalicemos nuestra atención en el aquí y ahora, en el presente. Bien, en esta ocasión te vamos a proponer algo diferente: **piensa en tu futuro inmediato, piensa en mañana, en la semana que viene.**

A partir de hoy mismo piensa en lo que deseas tu futuro más próximo “quiero sentirme bien, quiero conseguir esto, quiero que ocurra aquello otro y sentirme más válida, más segura de mí misma”.



Haz uso de la reafirmación, recuerda tus virtudes y tus éxitos del pasado para situar en ese futuro inmediato todas tus esperanzas.

**Nota mental:** las preocupaciones quedan relegadas a un solo momento del día.

Ya lo dijo Nietzsche en una ocasión: los pensamientos vienen cuando ellos quieren, y no cuando nosotros deseáramos. Lo mismo ocurre con las preocupaciones, son como esos cuervos que se sitúan en los tendidos eléctricos de nuestros miedos y ansiedades para intensificarlas, para apagar nuestro optimismo y potencial y dejarnos a oscuras.

No lo permitas. Cada vez que una preocupación aparezca en la “bandeja de entrada” de tu mente, posponla.

## **PREGUNTA CON RESPUESTA: ¿QUÉ ES LO PEOR QUE PUEDE OCURRIR?**

A todos nos ocurre. En ocasiones nos obsesionamos con determinados hechos hasta el punto de darnos cabezazos contra la pared sin hallar salida. Pensamientos como “me van a despedir del trabajo”, “mi pareja ya no me hace caso”, “no voy a ahorrar lo bastante para pagar esa deuda...” nos sumen en un laberinto sin sentido, en una espiral desgastante.

Así, en lugar de alimentar estos pensamientos seamos capaces de ir un poco más allá. Preguntémonos **qué puede ocurrir si nuestro temor acontece**, pero hagámoslo de la forma correcta, añadiendo una solución:

- “Si me despiden del trabajo puede que me decida por fin a iniciar ese proyecto personal”
- “Cuando mi pareja no me haga caso le preguntaré qué ocurre. Si nuestra relación ya no funciona tendré que asumirlo, hacer el duelo y avanzar”.
- “Como no pueda pagar mi deuda tendré que vender esto o lo otro o pedir ayuda a mi familia”.

## **LA MEDITACIÓN COMO FORMA DE RELAJAR CUERPO Y MENTE.**

La meditación es otra buena **técnica de gestión emocional**; no obstante, para dar frutos es una estrategia que requiere de la práctica frecuente. No veremos resultados en la primera semana y puede que ni en el primer mes, pero practicada de forma regular sí que terminará ofreciéndonos. La clave para verlos está en la paciencia, de la que se deriva la constancia.





## HALLA TU VÍA DE ESCAPE, TU CANAL DE EXPRESIÓN.

Hay quien **encuentra su refugio y canal de expresión emocional** mediante la escritura. Otros dibujan o pintan mandalas como técnicas de gestión emocional. Hay quien sale a correr, quien necesita abrazarse por el silencio o un entorno natural. Los hay que encuentran mejoría al tomar un café con las buenas amistades, otros leen libros, escuchan música, pasean con sus mascotas o buscan preciados instantes de soledad.

## 8. DEMENCIAS EN LAS ZONAS RURALES.

Las demencias, particularmente el Alzheimer, representan un desafío creciente a nivel global, y sus efectos se sienten con especial intensidad en las zonas rurales. Este fenómeno presenta características y dificultades únicas debido a las condiciones socioeconómicas, culturales y de infraestructura propias de estas áreas.

### CARACTERÍSTICAS DE LAS DEMENCIAS EN ZONAS RURALES.

- **Prevalencia y Diagnóstico Tardío:**

1. En las zonas rurales, la prevalencia de **las demencias** puede ser igual o incluso mayor que en las áreas urbanas debido al envejecimiento de la población rural.
2. El diagnóstico de demencia **suele ser tardío** debido a la falta de acceso a servicios de salud especializados y a la escasez de profesionales médicos capacitados en estas regiones.

- **Factores Socioeconómicos y Culturales:**

1. Las condiciones económicas de muchas familias rurales **dificultan el acceso a tratamientos y cuidados especializados.**
2. La **falta de conocimiento sobre las demencias** y el estigma asociado pueden llevar a la negación o al malentendido de los síntomas, impidiendo una intervención temprana.



## DESAFÍOS Y CONSECUENCIAS

- **Acceso a Servicios de Salud:** la **infraestructura sanitaria en zonas rurales es limitada**, lo que implica largas distancias para acceder a la atención especializada y la escasez de centros de día, residencias y programas específicos para personas con demencia agrava la situación.
- **Carga sobre las Familias:** el cuidado de las personas con demencia recae principalmente en los familiares, **especialmente mujeres**, quienes pueden no estar adecuadamente preparadas para enfrentar las demandas físicas y emocionales del cuidado y la sobrecarga de los cuidadores familiares puede llevar a problemas de salud mental y física, así como a dificultades económicas.
- **Recursos y Soporte Insuficientes:** la **falta de recursos económicos y apoyo gubernamental** limita las posibilidades de ofrecer cuidados de calidad y las comunidades rurales a menudo carecen de redes de apoyo formal e informal para los cuidadores.

## ESTRATEGIAS PARA ABORDAR LA PROBLEMÁTICA

- **Mejorar el Acceso a la Salud:** fortalecer la infraestructura sanitaria rural con más profesionales capacitados **en geriatría y neuropsicología** y establecer programas móviles de diagnóstico y tratamiento para acercar los servicios a las comunidades rurales.
- **Formación y Apoyo a Cuidadores:** ofrecer programas de **formación y capacitación para cuidadores** familiares sobre cómo manejar los síntomas de la demencia y cuidar de sí mismos además de crear redes de apoyo comunitario que permitan a los cuidadores compartir experiencias y recibir asistencia emocional y práctica.
- **Concienciación y Sensibilización:** **implementar campañas de sensibilización** para reducir el estigma asociado a las demencias, promover una comprensión más amplia de la enfermedad y fomentar la colaboración entre gobiernos, organizaciones no gubernamentales y comunidades para desarrollar soluciones sostenibles.





## 9. EL CUIDADO INFORMAL EN LAS ZONAS RURALES.

El cuidado informal, es decir, el cuidado no remunerado proporcionado principalmente por familiares y personas allegadas es una práctica común en las zonas rurales. Este tipo de cuidado es crucial para el bienestar de las comunidades rurales, especialmente ante la falta de servicios formales de salud y asistencia social. Sin embargo, la dependencia en el cuidado informal también presenta desafíos significativos para las personas cuidadoras y las receptoras de cuidados.



### CARACTERÍSTICAS DEL CUIDADO INFORMAL EN ZONAS RURALES

**Prevalencia y Dependencia:** en las zonas rurales, el cuidado informal es la forma predominante de atención para personas mayores, enfermas o con discapacidades debido a la **escasez de servicios formales**. La estructura familiar extendida y las relaciones comunitarias cercanas facilitan la provisión de cuidados informales.

- **Rol de las Mujeres:** las mujeres suelen ser las **principales cuidadoras**, reflejando las normas de género tradicionales. Esta responsabilidad puede limitar sus oportunidades laborales, educativas y de desarrollo personal.
- **Factores Económicos y Sociales:** las familias rurales a menudo enfrentan **limitaciones económicas**, lo que agrava la carga del cuidado informal. Además de la falta de apoyo institucional y recursos específicos para cuidadores aumenta la presión sobre las familias.



## DESAFÍOS DEL CUIDADO INFORMAL.

**Carga Física y Emocional:** los cuidadores informales pueden experimentar **agotamiento físico y emocional** debido a la naturaleza demandante de las tareas de cuidado. El **aislamiento social** es común, ya que los cuidadores dedican gran parte de su tiempo a sus responsabilidades, reduciendo sus oportunidades para la interacción social.

**Acceso a Servicios y Recursos:** la infraestructura de salud y servicios de apoyo en zonas rurales es **limitada**, lo que dificulta el acceso a la ayuda profesional. La **distancia y la falta de transporte adecuado** agravan el problema, haciendo que los servicios disponibles sean inaccesibles para muchas familias.

**Impacto Económico:** el cuidado informal puede implicar una **pérdida de ingresos para las familias**, ya que las cuidadoras pueden tener que reducir sus horas de trabajo o abandonar sus empleos. Los costos asociados con el cuidado, como medicamentos y equipos médicos, pueden ser una carga económica considerable.

## ESTRATEGIAS PARA MEJORAR EL CUIDADO INFORMAL

**Apoyo y Capacitación para Cuidadores:** ofrecer **programas de formación para cuidadores informales** que incluyan habilidades de manejo del estrés, técnicas de cuidado y conocimiento sobre las enfermedades comunes y establecer redes de apoyo y grupos de autoayuda que brinden apoyo emocional y compartan recursos y experiencias.

**Mejora del Acceso a Servicios de Salud:** **fortalecer la infraestructura sanitaria en zonas rurales** con la inclusión de servicios móviles y telemedicina para llegar a comunidades remotas.

**Políticas Públicas de Apoyo:** implementar políticas que reconozcan y valoren el trabajo de los cuidadores informales, proporcionando ayudas económicas y beneficios fiscales. ·Desarrollar **programas de respiro** que permitan a los cuidadores tomar descansos temporales y reducir su carga.

**Concienciación y Sensibilización:** realizar **campañas de sensibilización** para destacar la importancia del cuidado informal y reducir el estigma asociado. Fomentar una cultura de apoyo comunitario donde los vecinos y la comunidad en general participen activamente en el cuidado y apoyo a las familias necesitadas.





El **cuidado informal** en las zonas rurales es un pilar fundamental para el bienestar de las comunidades, pero también **representa un desafío significativo para los cuidadores y los receptores de cuidado**. Mejorar el apoyo a las personas cuidadoras informales a través de capacitación, acceso a servicios de salud, políticas públicas y sensibilización es esencial para garantizar una mejor calidad de vida y reducir las cargas asociadas con el cuidado informal.

## 10. ENTIDADES SOCIALES, ADMINISTRACIONES PÚBLICAS Y/O PRIVADAS EN LA ZONA QUE SON UN RECURSO PARA LAS PERSONAS CUIDADORAS.

En las zonas rurales, las personas cuidadoras pueden beneficiarse de una variedad de recursos proporcionados por entidades sociales, administraciones públicas y privadas. Estas organizaciones ofrecen apoyo y servicios que pueden aliviar la carga del cuidado informal y mejorar la calidad de vida tanto de los cuidadores como de los receptores de cuidado. A continuación, se describen algunos de estos recursos:

### Entidades Sociales.

- **Asociaciones de Cuidadores:**

1. Asociación de Cuidadores Familiares: **Organizaciones que brindan apoyo emocional, formación y recursos prácticos** para los cuidadores.
2. Grupos de Apoyo: Redes locales donde los cuidadores pueden **compartir experiencias, recibir asesoramiento y apoyo** mutuo.

- **Organizaciones No Gubernamentales (ONG):**

1. **Cruz Roja:** Ofrece programas de apoyo a personas cuidadoras, incluyendo formación, asesoramiento y servicios de respiro.
2. **Caritas:** Proporciona asistencia social y apoyo a familias con miembros dependientes, así como programas de formación para cuidadores.

- **Voluntariado:**

1. Programas de Voluntariado Local: **iniciativas comunitarias** que conectan a voluntarios con familias necesitadas de apoyo, proporcionando ayuda en tareas de cuidado y compañía.



## ADMINISTRACIONES PÚBLICAS

### • Servicios Sociales Municipales:

1. **Centros de Servicios Sociales:** Proporcionan información, asesoramiento y acceso a recursos locales para cuidadores.
2. **Programas de Respirio Familiar:** Servicios que ofrecen cuidado temporal para personas dependientes, permitiendo a los cuidadores tomar descansos.

### • Gobiernos Regionales y Autonómicos:

1. **Planes de Dependencia:** Programas que proporcionan ayudas económicas y servicios para el cuidado de personas dependientes.
2. **Formación y Capacitación:** Cursos y talleres gratuitos para cuidadores sobre manejo del estrés, técnicas de cuidado y cuidados paliativos.

### • Servicios de Salud:

3. **Atención Primaria:** Médicos de familia y enfermeras que proporcionan atención médica básica y derivación a servicios especializados.
4. **Unidades de Geriatría y Demencia:** Equipos multidisciplinares que ofrecen diagnóstico, tratamiento y apoyo para personas con demencia y sus cuidadores.

## ENTIDADES PRIVADAS

### • Empresas de Cuidado a Domicilio:

1. **Agencias de Cuidado a Domicilio:** Proporcionan servicios profesionales de cuidado a domicilio, incluyendo asistencia en actividades diarias.
2. **Servicios de Enfermería a Domicilio:** Empresas que ofrecen atención especializada de enfermería para personas con necesidades médicas complejas.

### • Residencias y Centros de Día:

3. **Centros de Día:** Ofrecen atención diurna para personas mayores o con discapacidades, proporcionando actividades terapéuticas y sociales, así como servicios médicos básicos.
4. **Residencias de Ancianos:** Instituciones que proporcionan cuidados integrales a personas mayores, incluyendo atención médica, actividades recreativas y apoyo emocional.

### • Tecnología e Innovación:

5. **Plataformas de Telemedicina:** Servicios que permiten a los cuidadores acceder a consultas médicas y asesoramiento especializado a través de internet.





## Ejemplos Prácticos de Recursos en España

- **IMSERSO:** Instituto de Mayores y Servicios Sociales del Gobierno de España, ofrece programas y recursos para el apoyo a personas mayores y sus cuidadores.
- **SEPAD:** Servicios de Promoción de la Autonomía y Atención a la Dependencia, presentes en diversas comunidades autónomas, proporcionan ayudas y servicios específicos para personas dependientes.
- **Federación Española de Asociaciones de Familiares de Enfermos de Alzheimer (CEAFA):** Brinda apoyo, formación e información para familiares y cuidadores de personas con Alzheimer y otras demencias.
- **Programa de Teleasistencia de la Cruz Roja:** Servicio que ofrece asistencia remota y apoyo a personas mayores y dependientes, facilitando la comunicación y el acceso a emergencias.

## 11. EJERCICIOS PARA CONECTAR CON EL AUTOCUIDADO

En este apartado te compartimos algunos ejercicios para construir una relación con el autocuidado. Siéntete en libertad de hacer estas prácticas con la frecuencia que consideres funcional para ti. Asimismo, se incluyen algunas ligas de videos que podrán guiarte como ejemplo en algunos ejercicios.

### ME CONCENTRO EN MI RESPIRACIÓN Y ESCUCHO EL ENTORNO.

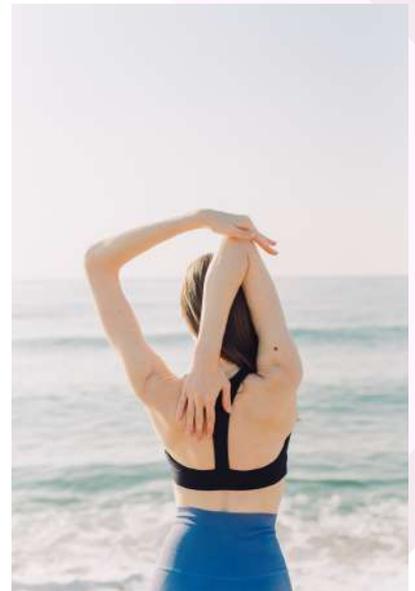
<https://www.youtube.com/watch?v=wLaFAbb2sLM>

1. **Siéntate** derecha/o en una silla, con la espalda recta y los dos pies paralelos sobre el suelo.
2. Cierra los ojos y **concéntrate en tu respiración.**
3. Una vez que estás en la postura correcta, repite internamente: siento como entra el aire por mi nariz hasta mi estómago y mi abdomen se infla.
4. El ejercicio puede quedar hasta aquí y durar unos **dos minutos.** Una vez que estés más familiarizada con el ejercicio, integra el paso siguiente.
5. **Concéntrate en los ruidos** que hay en el ambiente.
6. Hazte consciente de lo **que está ocurriendo** en el momento,
7. Mantén silencio y **mantente atenta** unos tres minutos.
8. Finalmente, vuelve la atención a tu respiración.
9. Lentamente **abre tus ojos.**



## RESPIRACIÓN Y ESTIRAMIENTO DE LA ESPALDA.

1. **Pon música suave** para favorecer la concentración y relajación.
2. **Siéntate** de forma tal que tus pies estén bien apoyados en el suelo.
3. Busca una **postura cómoda** con la espalda erguida, poniendo atención en qué parte del cuerpo es la que usas para apoyarte.
4. Una vez en esta postura **estira los brazos** hacia arriba, hacia el frente y hacia los lados, estira el cuello y los hombros.
5. **Sigue tu ritmo interno** y a tu ritmo ponte de pie poniendo atención en los movimientos que usas y las partes de tu cuerpo involucradas en levantarte.
6. Una vez **de pie, camina** por el espacio en el que estás, pon tu atención en tu respiración, regula la cantidad de aire que inhalas para que sea igual a la que exhalas.
7. Sin perder la **atención en la respiración**, empieza a estirar la espalda, las piernas, los brazos, el abdomen.
8. Haz un par de **respiraciones profundas**.
9. **Sacude todo el cuerpo** para energizarlo.
10. Cierra los ojos y percibe **cómo te sientes**.
11. **Agradécete** por este momento.



## RESPIRACIÓN PARA CONECTAR CON LA FLEXIBILIDAD Y LOS LÍMITES :

<https://youtu.be/xBwpwtfOct8>

1. Toma una colchoneta, una manta y busca un lugar donde prefieras estar dentro del espacio en el que estás, **acuéstate, cúbrete y encuentra una postura cómoda**.
2. Pon una **música suave** y si es posible **apaga las luces**, dejando apenas algo de luz para no estar por completo a oscuras.
3. Cierra los ojos y lleva tu **atención a tu respiración**.
4. Quédate **cinco minutos** ahí. Escuchando la música, sin la necesidad de hacer nada más que percibir tu cuerpo y estar presente.
5. **Respiración en tiempos**. Inhala mientras cuentas hasta cinco y exhala contando nuevamente hasta cinco. La idea es que inhales y exhales en la misma cantidad de tiempo. (Dos minutos).
6. Haz una pausa de dos segundos antes de exhalar y otra pausa de dos segundos antes de inhalar. (Dos minutos).
7. **Respira en seis tiempos y exhala en ocho**; la idea es que la exhalación sea más larga. (Dos minutos).





8. **Respira de forma normal durante un minuto.** Mientras respiras haz **estiramientos** como cuando te despiertas en las mañanas y lleva este estiramiento hasta sentarte.

9. Sentada realiza ejercicios para estirarte identificando hasta dónde puedes estirar y, cuando encuentres tu límite (sin lastimarte o forzarte de más), quédate ahí respirando. Repite este movimiento varias veces. Mientras te mueves reflexiona sobre tu actitud hacia tus propios límites: ¿los respetas?, ¿te exiges de más?, ¿los aceptas de buena gana o te enojan?, ¿los puedes percibir con facilidad?, ¿te lastiman? Se hace esto por **10 minutos**.

10. Para finalizar respira, **relaja el cuerpo** y toma un minuto para hacer el estiramiento que te haga falta, respetando tu ritmo interno.

11. Toma una hoja y bolígrafo, y **escribe sobre tu experiencia**.



## EJERCICIO BÁSICO VIBRATORIO Y DE TOMA DE TIERRA O ENRAIZAMIENTO

1. **Colócate de pie** y separa las piernas unos 25 centímetros con los dedos ligeramente vueltos hacia dentro.

2. **Inclínate luego hacia delante hasta tocar el suelo con los dedos** de las dos manos sin apoyar tu peso en ellas y con las rodillas ligeramente flexionadas.

3. **Deja que tu cabeza cuelgue libremente** y respira por la boca con profundidad.

4. **Desplaza el peso de tu cuerpo a la parte delantera de los pies**, elevando ligeramente los talones.

5. **Endereza las rodillas** lentamente hasta estirar los tendones en la parte trasera de las piernas.

6. Mantén esta posición **un minuto**.

7. **Agradécete** por este momento.



## PARA DESCANSAR Y RESPIRAR PROFUNDAMENTE

1. Cuando te encuentres cansada puedes utilizar la **posición dejándote caer sobre las rodillas y estirándote** hacia delante con los **brazos extendidos**, las **palmas en el suelo** y la frente sobre las manos.

2. **Arquea luego la espalda** para sacar el vientre al máximo.

3. **Respira** profundamente.

4. **Agradécete** por este momento.



## RECONOCIÉNDOME DE PIES A CABEZA

<https://youtu.be/UPWqbMAOWqs>

1. **Frota tus manos** unos segundos para generar calor y lleva **tus manos frente a tu cara**, sin tocar tu rostro; y **siente el calor** que emana de tus manos.
2. **Repite** esta acción **tres veces**, inhalando y exhalando tranquilamente.
3. Imagina que **todos tus sentidos pasan por tus manos**: puedes ver, escuchar, saborear y sentir con las manos.
4. Lleva **tus manos hacia tus pies**. Con un tacto amable y placentero recorre tu pie derecho reconociendo cada hueso, cada dedo, date un ligero masaje. Cambia de pie y haz lo mismo.
5. Sigue por todo tu cuerpo, subiendo por las piernas hasta llegar a la cabeza. Masajea cada zona, tú sabes qué es lo que necesitas en este momento.
6. Cuando llegues al **rostro, date un masaje haciendo movimientos circulares** con los dedos en la frente, en las sienes, en los pómulos, en la mandíbula.
7. Con cada **inhalación**, piensa en ablandar los tejidos, en dejar que los órganos ocupen el espacio que les corresponde en tu cuerpo. Y con cada exhalación deja ir lo que ya no necesitas.
8. Cuando sientas que has terminado, vuelve a **frotar tus manos** para generar calor y llévalas a tu pecho. Abre lentamente los ojos dejando poco a poco entrar la luz.
9. **Agradécete** por este momento.



## LUZ AL CORAZÓN

1. Lo primero es **sentarte** en una postura cómoda en la que puedas permanecer varios minutos.
2. **Inhala y exhala profundamente**. No cambies el ritmo de tu respiración, sólo sé consciente de él.
3. **Libera las tensiones** de tu cuerpo conforme inhalas y exhalas.
4. Ahora, **centra tu atención en tu corazón**. Visualiza una esfera de luz blanca que lo envuelve y purifica.
5. Con cada exhalación siente cómo la esfera de luz se expande desde tu corazón hasta rodear todo tu cuerpo.
6. Ahora que estás dentro de la esfera de luz, **siente la energía que fluye a través y dentro de ti**.
7. **Deja que con esa energía se vaya todo lo que te perturba** y deja paso a la gratitud.



# Guía de AUTOCUIDADOS



8. Ahora **siente la gratitud** por todo tu cuerpo. Agradece el momento con cada poro de tu piel, con cada inhalación y exhalación.
9. Toma conciencia del **latir de tu corazón**. Nota cómo late aun si tú no haces algo para que lo haga. Agradece que lo haga.
10. **Repite el paso anterior** con tu respiración, con tus células, con todo lo que vive dentro de ti sin que tú lo pidas, y dales gracias.
11. También puedes **agradecer** por tus familiares, amigas/os, trabajo o cualquier ámbito de tu vida con el que te sientas contenta. No te dejes llevar por los pensamientos relacionados con estos ámbitos, sólo agradece y déjalo pasar.
12. Siente la **gratitud en ti** por un momento. Simplemente inhala y exhala.
13. Poco a poco recupera la atención en tu respiración y conforme estés lista empieza a mover tu cuerpo.
14. **Incorpórate despacio**. Si estabas acostada, deja que tu cabeza sea lo último que se levante.

## 12. REFERENCIAS

### 13.1. WEBS:

- <https://www.bupasalud.com/salud/desarrollar-habitos-de-autocuidado-emocional>
- <https://www.unicef.org/elsalvador/media/5036/file/Manual%20de%20Autocuidado.pdf>
- <https://grupoguard.com/blog/autocuidado-importancia/>
- <https://medlineplus.gov/sleepdisorders.html>
- <https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/200>
- <https://library.fes.de/pdf-files/bueros/fescaribe/19005.pdf>

### 12.2. BIBLIOGRÁFICAS:

- Goleman, Daniel (1996). Inteligencia Emocional. Kairós.
- Bradberry, Travis. Greaves, Jean (2012). Inteligencia Emocional 2.0. Conecta.
- R.Covey Stephen (2015). Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva. Free Press.
- Soriano Moreno, Silvia (coord.). (2021). Perspectivas jurídicas de la igualdad de género en el entorno rural. Thomson Reuters Aranzadi.
- Soriano Moreno, Silvia. (2021a). Aproximación al análisis de la violencia contra las mujeres en el entorno rural. En Soriano Moreno, Silvia (coord.). Perspectivas jurídicas de la igualdad de género en el entorno rural. Thomson Reuters Aranzadi.



# Guía de AUTOCUIDADOS



PARA CUIDAR



**ES EL MEJOR MOMENTO  
DE SACAR TU MEJOR  
VERSIÓN**

**ASOCIACIÓN ADECUADAS: 623.282.333**



@adecuadasassociacion



@adecuadasassociacion

