



Psicólogo: Edgar Guzmán Balderas

Psicoterapeuta Cognitivo-Conductual

⌚ GUÍA PRÁCTICA — CUIDAR AL QUE CUIDA

Prevención y manejo del desgaste emocional en cuidadores, padres y terapeutas

Por *Edgar Guzmán Balderas* — Psicólogo y Psicoterapeuta Cognitivo-Conductual

(Atención en Toluca, Metepec y en línea)

□ 1. AUTOEVALUACIÓN RÁPIDA DE DESGASTE (checklist semanal)

Marca con las que hayas sentido en los últimos 7 días:

- Me cuesta trabajo descansar incluso cuando tengo tiempo libre.
- Siento cansancio constante o falta de energía.
- Me irrito con facilidad o pierdo la paciencia.
- Me cuesta concentrarme o tomar decisiones.
- He dejado de disfrutar actividades que antes me gustaban.
- Siento culpa cuando descanso o pido ayuda.
- Duermo poco o mi sueño no es reparador.
- He tenido dolores musculares o problemas digestivos.
- Me siento desconectado o indiferente hacia las personas que cuido.

Interpretación:

- 0–2 = Nivel bajo. Mantén hábitos saludables.
- 3–5 = Riesgo moderado. Implementa autocuidado inmediato.
- 6+ = Alto riesgo. Considera apoyo psicológico profesional.

⌚ 2. PLAN DE AUTOCUIDADO DIARIO (modelo “3x20”)

Tres bloques diarios de 20 minutos para ti:

1. Cuerpo: camina, estira o haz respiración consciente.



Psicólogo: Edgar Guzmán Balderas

Psicoterapeuta Cognitivo-Conductual

2. Mente: desconexión digital, lectura, journaling o meditación breve.
3. Vínculo: comparte algo con alguien fuera de tu rol de cuidador.

 **Recordatorio ACT:** no necesitas sentirte “bien” para cuidarte; solo comprometerte con lo que es valioso.

3. ESTRATEGIAS TCC PARA REVERTIR EL DESGASTE

◆ Reestructuración cognitiva

Identifica pensamientos automáticos como:

“Si no lo hago yo, nadie lo hará.”

“Pedir ayuda es fallar.”

 Sustitúyelos por versiones más equilibradas:

“Delegar también es cuidar.”

“Cuidarme me hace más estable para los demás.”

◆ Activación conductual

- Recupera actividades pequeñas que te den sentido: regar plantas, oír música, cocinar algo nuevo.
- Inicia con microacciones (5-10 min), no con grandes metas.

◆ Resolución de problemas

1. Define el problema concreto (no el malestar general).
2. Escribe tres posibles soluciones.
3. Elige una y pruébala por 48 horas.
4. Evalúa y ajusta.



Psicólogo: Edgar Guzmán Balderas

Psicoterapeuta Cognitivo-Conductual

⌚ 4. TÉCNICAS DE TERCERA GENERACIÓN

ACT — Aceptación y Compromiso

- Identifica tus valores esenciales (ej. amor, presencia, salud).
- Pregúntate: *¿Esta acción me acerca o me aleja de mis valores?*
- Haz un pequeño compromiso diario con lo que sí depende de ti.

DBT — Regulación emocional y tolerancia al malestar

Cuando te sientas saturado/a:

- Aplica técnica “DETENTE”:
 1. Detén la acción.
 2. Expira lento (3 veces).
 3. Toma perspectiva (“esto es una emoción, no un fracaso”).
 4. Elegir una respuesta eficaz.

Mindfulness y autocompasión

- 5 minutos de respiración consciente con la frase:

“Estoy haciendo lo mejor que puedo con lo que tengo hoy.”

- Coloca una mano sobre el pecho y respira con suavidad.

⌚ 5. PLAN SEMANAL DE PREVENCIÓN

Día	Acción de autocuidado	Tiempo estimado	¿Lo hice?
Lunes	Micro-pausa o caminata	20 min	<input type="checkbox"/>
Martes	Actividad placentera	30 min	<input type="checkbox"/>
Miércoles	Conversar con alguien de confianza	15 min	<input type="checkbox"/>
Jueves	Ejercicio o respiración consciente	20 min	<input type="checkbox"/>



Psicólogo: Edgar Guzmán Balderas

Psicoterapeuta Cognitivo-Conductual

Viernes	Revisar señales de alarma	10 min	<input type="checkbox"/>
Sábado	Desconexión digital parcial	1 hora	<input type="checkbox"/>
Domingo	Planificar descanso y apoyo	20 min	<input type="checkbox"/>

6. CUÁNDO BUSCAR AYUDA PROFESIONAL

Busca apoyo inmediato si:

- Sientes deseos de desaparecer o abandonar el cuidado.
- Tienes pensamientos autodestructivos.
- Estás usando alcohol, comida o fármacos para “aguantar”.
- Te resulta imposible cumplir tus funciones básicas.

Recuerda: pedir ayuda no es debilidad, es prevención.

7. FRASES ANCLA PARA CUIDADORES Y TERAPEUTAS

“No tengo que poder con todo para ser suficiente.”

“Cuidar también es soltar por momentos.”

“No soy el problema ni la solución total: soy una parte del proceso.”

“Descansar es una forma de amar.”

CONTACTO Y RECURSOS

Si necesitas acompañamiento profesional, puedes agendar una sesión conmigo:

Edgar Guzmán Balderas

Psicólogo y Psicoterapeuta Cognitivo-Conductual

Atención presencial en Toluca y Metepec, y en línea

<https://psicologotolucaedgar.com>

WhatsApp directo: 7291430183