

Rabia en el cuidado

¿Cómo gestionarla?

¿Qué es la rabia?

La rabia es una emoción, una respuesta a estímulos internos y externos que permite adaptarnos.

Cada emoción lleva un mensaje, la rabia **nos invita a poner un límite** cuando nos sentimos amenazados y queremos defendernos.

¿Cómo podemos gestionar la rabia?

1 Lo primero que debemos hacer es preguntarnos:

- ¿A qué le estoy poniendo un límite?
¿Qué es eso que no me gusta?
- ¿Estoy viviendo realmente un ataque?
¿Es intencionado o no intencionado?

Hacerte estas preguntas y encontrar tus respuestas te va a permitir gestionar la rabia de manera cognitiva y en consecuencia hará que la intensidad de la emoción disminuya.

2 Otra manera es utilizar herramientas kinestésicas o corporales:

- Respirar profunda y lentamente dos o tres veces o beber agua.
- Hacer deporte o irte a dar un paseo.

¿Cómo afecta la rabia en los cuidadores?

En el mundo del cuidado es muy normal que sientas rabia cuando estás cansado, puesto que pones un límite porque no es justo no poder descansar. Si la persona de la que cuidas no responde de la manera que esperas, es normal que te sientas atacado y que sientas rabia.



Cuidar a un familiar dependiente no es una tarea fácil, y en muchos casos no se está preparado. Por eso queremos que www.rincondelcuidador.es sea tu guía donde encontrar trucos, consejos y soporte para tu día a día.