



Autocuidado



Instituto
Nacional de
Aprendizaje

Núcleo Salud, Cultura y Artesanías



En este recurso estudiaremos el concepto y la importancia del autocuidado, las consecuencias de la asistencia, el estrés y el burnout.

Autocuidado

Es la participación de las personas en el cuidado de su propia salud. Conjunto de actividades que realizan las personas, la familia o la comunidad para asegurar, mantener o promover al máximo su potencial de salud (García, 2012).

Importancia del autocuidado

Para la persona asistente:

- Podrá prevenir la sobrecarga.
- Aprenden a cuidar mejor de sí misma.
- Está más dispuesta a buscar la ayuda de otras personas.
- Dedicar más tiempo a realizar actividades recreativas y sociales.
- Pueden buscar y encontrar otras fuentes de apoyo emocional, como retomar antiguas amistades o crear nuevas.
- Se disminuye el riesgo de maltrato hacia la persona adulta mayor (PAM) por sobrecarga de la persona cuidadora (Benitez, sf).

Para la persona adulta mayor:

- Beneficia la autoestima.
- Favorece la autonomía y la independencia.
- La vejez pueden ser unos 20 años (una cuarta parte de la vida total), es lógico aspirar a vivirla con calidad.
- Las PAM tienen más posibilidad de contar con una buena salud, si se cuidan y se les cuida a lo largo del ciclo de vida (Benitez, sf).



Consecuencias de la labor de asistencia

El trabajo como asistente tiene consecuencias positivas y negativas a nivel físico, psicológico y social, es por esta razón que el autocuidado se vuelve tan importante.

Consecuencias físicas	Consecuencias psicológicas	Consecuencias sociales
<ul style="list-style-type: none">• Cansancio.• Deterioro de la salud.• Problemas musculares, como dolores.	<ul style="list-style-type: none">• Experimentar emociones y sentimientos positivos (alegría, satisfacción ante bienestar de la persona atendida).• Experimentar emociones y sentimientos negativos (impotencia, culpa, rechazo, soledad, preocupación, tristeza, ansiedad, frustración, enojo, miedo).• Reconocer las emociones que se sienten cuando se trabaja en asistencia permiten la autorregulación emocional, cuando buscamos medios sanos para expresar lo que se siente, por ejemplo, hablar con alguien de confianza o incluso con alguien profesional en salud mental.	<ul style="list-style-type: none">• Disminución de actividades de ocio.• Aislamiento y soledad.

La reducción del autocuidado se puede presentar cuando la persona empieza a experimentar situaciones de estrés propias de la labor de asistencia.

Para cuidar a otras personas, debemos empezar por cuidar de nosotros mismos (as).



El estrés

El estrés es una respuesta normal del organismo ante situaciones que generan tensión, porque permite que la persona esté alerta y enfrente la situación.

Es necesario aclarar que existen dos tipos de estrés, el **eustrés** es el estrés positivo, aquel que permite lograr las acciones y tareas que se proponen. El **distrés** es el estrés negativo, aquel que afecta la salud.

El estrés puede ser causado por **estresores normales** que aparecen por situaciones de la vida cotidiana, por ejemplo, proveer asistencia en las actividades de la vida diaria a la persona adulta mayor: baño, alimentación, vestido, entre otras; por **estresores especiales** que aparecen por cambios importantes en la vida, por ejemplo, proveer asistencia a una persona quien ha sufrido una fractura de cadera, en este caso implica hacer una modificación en el tipo de asistencia; o por **estresores extraordinarios** que aparecen por situaciones de pérdida y experiencias traumáticas, por ejemplo, el anuncio de una enfermedad terminal en la persona a quien asistimos o su muerte.

El estrés negativo puede llegar a generar **consecuencias** físicas negativas como fatiga, agotamiento o cansancio permanente, dolores musculares, dolor de cuello, molestias gástricas, dificultades para dormir (insomnio) y pérdida de apetito, con consecuencias psicológicas y de comportamiento negativas como depresión, ansiedad, irritabilidad, llanto, ideaciones suicidas, aumento del consumo de alcohol y otras drogas, y tendencia a evitar las responsabilidades.



Haga clic sobre la imagen para ver el video de estrés, explicado por Walt Disney.

Cuando el estrés se mantiene por tiempos prolongados se llama síndrome de burnout.



Síndrome de burnout

Es el desgaste físico y emocional producto de la presión prolongada y estresante en el trabajo; también conocido como síndrome de desgaste ocupacional o profesional.

Etapas del síndrome de burnout

Fase inicial de entusiasmo.

- Ante el nuevo puesto de trabajo se experimenta entusiasmo, gran energía y se dan expectativas positivas.
- No importa alargar la jornada laboral.

Fase de estancamiento.

- No se cumplen las expectativas profesionales.
- Se empiezan a valorar las contraprestaciones del trabajo, percibiendo que la relación entre el esfuerzo y la recompensa no es equilibrada. Le piden más de lo que recibe.
- Se presenta un desequilibrio entre las demandas y los recursos, generando estrés. La persona se siente incapaz para dar una respuesta eficaz.

Fase de frustración.

- La frustración, desilusión o desmoralización se hacen presentes en la persona.
- El trabajo carece de sentido, cualquier cosa irrita y provoca conflictos en el grupo de trabajo.
- La salud puede empezar a fallar y pueden aparecer problemas emocionales, fisiológicos y conductuales.

Fase de apatía.

- Hay cambios de actitud y conducta. Ejemplo: tratar a las PAM de forma distanciada y mecánica. Se comporta a la defensiva y pone en segundo lugar a la PAM.

Fase de quemado.

- Colapso emocional y cognitivo, fundamentalmente, con importantes consecuencias para la salud.
- Riesgo de dejar el empleo, generando frustración e insatisfacción.
- Esta descripción de la evolución del síndrome del quemado por el trabajo tiene carácter cíclico. Se puede repetir en el mismo o en diferentes trabajos y en diferentes momentos de la vida laboral.

Además de conocer las etapas del burnout, es recomendable prestar atención a los factores de riesgo existentes en la labor de asistencia, tales como trabajar con personas, horarios de trabajo



excesivos, altos niveles de exigencia laboral, baja tolerancia al estrés y a la frustración, falta de claridad en las funciones que debe desempeñar y un ambiente laboral estresante.

Prevención del burnout

En este apartado estudiará factores protectores, recomendaciones, límites en la asistencia, técnica de respiración y tres técnicas de relajación para prevenir el burnout.

Factores protectores

Para prevenir el burnout es importante contar con factores protectores tales como:

- Sensación de bienestar.
- Disfrutar del tiempo libre.
- Calidad en las relaciones familiares.
- Afrontamiento a la muerte de la PAM.
- Habilidades sociales: asertividad, comunicación, solución de problemas, toma de decisiones, autocontrol.

Para reflexionar

*¿Pone en práctica
estos factores
protectores?*

Recomendaciones para afrontar situaciones estresantes

La siguiente lista de recomendaciones es para que la persona asistente pueda afrontar las situaciones estresantes propias de su trabajo.

- Aprender a decir no.
- Hacer actividad física.
- Alimentarse saludablemente.
- Aprender a disfrutar el trabajo.
- Tomar tiempo para descansar y para dormir bien.
- Aprender a priorizar las tareas o labores cotidianas.
- Capacitarse sobre la asistencia, informarse sobre la enfermedad de la PAM a quien asiste.
- Evitar consumir el tiempo solo en el trabajo, se deben tomar en cuenta la familia, las amistades, el ejercicio físico, la recreación, los eventos culturales, la espiritualidad, entre otras.

Límites en la asistencia

Los límites en la asistencia son una forma de establecer reglas claras para la convivencia con otras personas, permiten saber qué puedo decir o hacer con una u otra persona. Es importante tener un límite en cómo tratamos a la PAM y ésta a nosotros (as), de igual forma con los compañeros (as) de trabajo, con la institución o quien le contrate a domicilio, y consigo mismo (a).



Límites con compañeros (as) de trabajo	<ul style="list-style-type: none">• Buscar y aceptar apoyo.• Respetar las diferencias.• Cumplir con las normas de convivencia.• Mantener la formalidad en el trato (forma de llamarle, vocabulario, evitar bromas o juegos).
---	---

Límites con la institución o la contratación (domicilio)	<ul style="list-style-type: none">• Conocer el reglamento de la institución y cumplirlo.• Llegar a acuerdos con las personas que contratan a domicilio para tener claridad del servicio de asistencia esperado.• Saber decir “no” cuando se solicitan funciones que se salen del perfil profesional de asistente.
---	---

Límites con la PAM	<ul style="list-style-type: none">• No prometer lo que no podemos cumplir.• Informar y recordar pautas del servicio (acuerdos).• Nunca obligar a la PAM a hacer algo en contra de su voluntad.• Establecer una distancia física de confianza. Sin exceso de contacto físico.• Negociar lo que es negociable (aquello que no le cause un daño grave e inmediato).• Conocer cuáles son sus necesidades y expectativas del servicio de asistencia. Aclarar y confirmar dichas expectativas.• Reconocer que somos personas limitadas y no podemos controlar todas las situaciones.• Dar un trato amable, con un tono y volumen de voz apropiado. Informar que se espera el mismo trato y no se reforzará lo contrario.• Permitir que la PAM haga todas las actividades de forma independiente, aunque tome más tiempo.• No caer en manipulación (cuando una persona se hace la víctima). Reconocer el poder de la PAM sobre la situación o sus sentimientos, para que decida qué hacer al respecto. No caer en el dicho “pobrecito (a)”.• Saber diferenciar cuando el comportamiento de la PAM es voluntario y cuando es involuntario (por motivos de una enfermedad).• Salir de la habitación cuando invaden sentimientos negativos. Comunicar a la PAM qué se está haciendo y cuáles son las razones.
---------------------------	--



Límites a sí mismo (a)

- Los horarios se hicieron para cumplirse. No hay que sentirse culpable por salir a la hora en punto del trabajo.
- No sacrificar tiempo personal por cumplir extras que no se reconocen económicamente.
- Tener tiempo para el autocuidado. No podemos cuidar de otras personas, si no sabemos cuidar de nosotros mismos (as).
- Tener tiempo para relajarse, recreación y ocio. Saber disfrutarlo sin remordimiento.
- Recordar que en la vida siempre hay prioridades y nosotros (as) somos una de ellas.

Respiración diafragmática

La respiración es un proceso que realiza el cuerpo de forma natural, no debemos pensar en respirar para hacerlo, respiramos de forma automática, a diferencia de la respiración diafragmática que es una respiración lenta, profunda y controlada.

La importancia de la respiración diafragmática cuenta con una serie de beneficios tales como: aportar energía, reducir el dolor, reducir el estrés, aumentar la serenidad, fortalecer la autoestima, mejorar la oxigenación y vitalidad, disminuir la irritabilidad y agresividad, estabilizar la vida emocional y afectiva, manejar situaciones difíciles y complejas, y mejorar la concentración y la capacidad de aprendizaje.

Para obtener el efecto relajante de la respiración se **recomienda**:

- Un lugar que sea tranquilo, poco ruidoso, con temperatura y luz agradable.
- Utilizar ropa cómoda, no ajustada, quitarse anteojos, zapatos, cinturones.
- Evitar estímulos externos: teléfono, tv, radio, etc.
- Mentalizarse, dirigir toda la atención a la actividad.

Para que la respiración se realice correctamente, el cuerpo debe tener una postura correcta, ya sea una postura sentada o tumbada (acostada), preste atención a la colocación del cuerpo para cada una:

Postura sentada

- Utilizar una silla con respaldo alto que permita apoyar la cabeza y los brazos.
- Espalda apoyada (pueden requerirse almohadones).





- Nuca apoyada con un almohadón ligero (no inclinar la cabeza hacia adelante o hacia atrás).
- Colocar las manos sobre los muslos, con la palma de las manos hacia abajo.
- Codos ligeramente doblados.
- Pies apoyados completamente en el suelo y sin cruzar.
- Rodillas hacia afuera (evitar tensiones en el muslo).
- Punta de los pies ligeramente hacia afuera.

Postura tumbada (acostada)

- Cuerpo apoyado sobre el suelo, colchoneta o cama.
- Cabeza apoyada con un almohadón ligero.
- Brazos extendidos a lo largo del cuerpo, con las manos hacia abajo.
- Codos ligeramente doblados.
- Punta de los pies ligeramente hacia afuera (Crespo y López, 2007).



La **respiración diafragmática** consiste en respirar sin elevar los hombros y llevar el aire a la parte inferior de los pulmones, el abdomen es lo que se va a mover. A continuación, los pasos:

- Cerrar los ojos.
- Colocar una mano sobre el estómago (sobre el ombligo).
- Inspirar por la nariz tratando de hinchar el vientre (inflar la pancita) de forma lenta.
- Retener el aire durante 4 o 5 segundos.
- Espirar por la boca de forma lenta sin producir ningún sonido.
- Se repite tres o cuatro veces.
- Se puede sentir un leve mareo y por ello es importante realizar la respiración en posición sentada o acostada.



*Toma unos minutos y practica estas posturas y la respiración diafragmática.
¿Cómo se siente?*



Relajación

La relajación es un estado consciente, voluntario y libre. Requiere que los músculos del cuerpo estén en reposo y libres de tensión.

Los **beneficios** de la relajación son: oxigena el cerebro, aumenta la energía, permite un manejo efectivo del estrés, mejora la salud física y mental, repara el sistema nervioso, fortalece el sistema inmunológico, aumenta la resistencia a las enfermedades, mejora el sentido del humor, permite el descanso más profundo, aumenta la capacidad para afrontar problemas, permite pensar con claridad y asertivamente y disminuye la ansiedad.

A continuación, se van a explicar paso a paso tres tipos de técnicas de relajación, la relajación muscular progresiva, la visualización y la meditación. Para cada una se debe aplicar las recomendaciones de postura y acompañar de la respiración.

Relajación muscular progresiva.

Esta técnica consiste en tensar y relajar los músculos del cuerpo, siempre se debe ir en el siguiente orden: las manos, antebrazos, bíceps, cabeza, cuello, hombros, pecho, estómago, espalda baja, muslos, nalgas, pantorrillas y pies. A continuación, se enlistan las instrucciones:



- *Iremos tensando los músculos del cuerpo, si siente dolor es mejor que no realice la tensión.*
- *Aprete el puño derecho tan fuerte como pueda... note la tensión de su puño... su mano... su antebrazo (se mantiene unos segundos).*



- *Ahora suelte, relájese... note la relajación en su mano y aprecie el contraste con la tensión.*
- *Repita la tensión y relajación del puño derecho.*
- *Aprete el puño izquierdo tan fuerte como pueda... note la tensión de su puño... su mano... su antebrazo.*
- *Ahora suelte, relájese... note la relajación en su mano y aprecie el contraste con la tensión.*



- *Repita la instrucción de tensión y relajación del puño izquierdo.*
- *Ahora con los dos puños al mismo tiempo... (mantiene unos segundos).*
- *Ahora suelte y relaje ambas manos.*
- *Repita la instrucción de tensión y relajación de los dos puños.*



- *Doble el codo derecho y tense el bíceps...*
- *Relájelo y note la diferencia.*
- Repita la instrucción de tensión y relajación.
- *Doble el codo izquierdo y tense el bíceps...*
- *Relájelo y note la diferencia.*
- Repita la instrucción de tensión y relajación.
- *Note las sensaciones de pesadez, calor u hormigueo en los brazos. Son normales. Mientras se relaja, repita mentalmente: alejo la tensión..., me siento en calma y en descanso... relajo y distiendo los músculos, una y otra vez.*



- *Arrugue la frente tan fuerte como pueda, levantando las cejas...*
- *Relájese, distiéndase...*
- Repita la instrucción de tensión y relajación.



- *Frunza el ceño y note la tensión efectuada...*
- *Suéltelo y permita que la ceja recupere su forma...*
- Repita la instrucción de tensión y relajación.



- *Cierre los ojos y aprete los párpados, tan fuerte como pueda...*
- *Relaje sus ojos hasta que estén suavemente cerrados y comfortable...*
- Repita la instrucción de tensión y relajación.

- *Ahora aprete la mandíbula...*
- *Relájela hasta que los labios estén ligeramente separados... note la diferencia entre la tensión y la relajación.*
- Repita la instrucción de tensión y relajación.

- *Aprete la lengua contra el paladar...*
- *Relájese...*
- Repita la instrucción de tensión y relajación.



- *Frunza los labios en forma de "o"...*
- *Relájelos...*
- Repita la instrucción de tensión y relajación.
- *Disfrute de la relajación de la frente... cuero cabelludo... ojos... mandíbula... lengua... labios.*



- *Incline la cabeza hacia atrás... sienta la tensión del cuello...*
- *Gire la cabeza suavemente a la derecha...*
- *a la izquierda... note el cambio de localización de la tensión...*
- *Enderece la cabeza y déjela mirando hacia el frente...*
- Repita las instrucciones.



- *Presione la barbilla contra el pecho... sienta la tensión en la garganta... la tirantez en la parte posterior del cuello...*
- *Relájese colocando la cabeza en una posición confortable... permita que se intensifique la relajación*
- Repita la instrucción de tensión y relajación.



- *Encoja los hombros hacia arriba tanto como pueda...*
- *Déjelos caer y sienta la relajación propagarse por el cuello y hombros...*
- Repita la instrucción de tensión y relajación.
- *Recorra mentalmente la cabeza... cara... cuello... hombros.*
- *Mientras se relaja, repita mentalmente “alejo la tensión..., me siento en calma y descanso..., relajo y distiendo los músculos”.*

- *Inspire y llene de aire sus pulmones... Manténgalos llenos de aire y note la tensión.*
- *Ahora espire, dejando su pecho relajado y suelto..., permitiendo que el aire silbe al salir.*
- Repita la instrucción de tensión y relajación.
- *Continúe respirando lenta y pausadamente... varias veces... sintiendo cómo sale la tensión fuera del cuerpo con cada espiración.*



- *Ahora aprete el abdomen y manténgalo así... note la tensión*
- *Y luego relaje.*
- Repita la instrucción de tensión y relajación.



- *Coloque su mano suavemente sobre su abdomen.*
- *Inspire profundamente, sintiendo cómo su abdomen empuja su mano.*
- *Mantenga el aire un momento y luego espire sintiendo la relajación cuando el aire silba al salir.*
- Repita la instrucción de tensión y relajación.



- *Arquee la espalda sin hacer un esfuerzo excesivo.*
- *Mantenga el resto del cuerpo tan relajado como pueda.*
- *Concéntrese en la tensión de la parte baja de su espalda...*
- *relájese...*
- *Repita la instrucción de tensión y relajación.*



- *Aprete las nalgas y los muslos, presionando los talones hacia adentro tanto como pueda...*
- *Relájese y note la diferencia.*
- *Repita la instrucción de tensión y relajación.*



- *Estire la punta de los pies para tensar las pantorrillas... sienta la tensión...*
- *Relájelas.*
- *Repita la instrucción de tensión y relajación.*



- *Dirija las puntas de los pies hacia la cara poniendo la tensión en las pantorrillas... sienta la tensión...*
- *Relájese.*
- *Repita la instrucción de tensión y relajación.*
- *Sienta lo pesadas y relajadas que están sus piernas.*
- *Repita mentalmente: alejo la tensión..., me siento calmado y descansado... relajo y distiendo los músculos*
- *Repita la instrucción de tensión y relajación*
- *Finalice con dos respiraciones profundas (inspirar, mantener, espirar) (Slachevsky, Fuentes, Javet. y Alegría, 2007).*

Imágenes
elaboradas por
Marianela Víquez
Víquez, 2020

*Toma unos minutos
y practica esta
relajación muscular
progresiva.*



Visualización

Esta técnica consiste en visualizarse en una situación en la que le gustaría estar o un logro que se desearía alcanzar. La visualización debe ser agradable, tomando en cuenta todos los detalles: color, luz, sonidos, temperatura, olor y emociones. A continuación, se enlistan las instrucciones, tome en cuenta hacer pausas en las comas y en los puntos suspensivos.

Estoy tumbado con los ojos cerrados...

Alejo de mi mente todas mis preocupaciones...

Aparto de mí los pensamientos negativos... todo aquello que me produce angustia, temor y ansiedad...

Ahora trato de llevar a mi mente pensamientos positivos: felicidad, alegría, amor, armonía y tranquilidad...

Solo pensamientos positivos.

Me voy alejando de los ruidos y exigencias cotidianas, comienzo a visualizarme descendiendo por un camino que desemboca en la playa...

Me veo recorriendo el camino...

Hace un día cálido, siento el sol en la piel, es una sensación agradable...

Siento una fresca brisa en la frente, me refresca... percibo su aroma relajante...

Siento como los pies se hunden levemente en la arena caliente, es una sensación agradable, muy agradable...

Desde aquí puedo mirar al horizonte, veo el azul del mar... el mar está en calma... las olas tienen un movimiento lento y agradable

Veo el azul del cielo...

Tengo la sensación de estar rodeado de azul, un azul que me relaja, me llena, me invade y me llena de una sensación de descanso...

Percibo los olores del mar, de la arena,

Escucho el sonido del viento al filtrarse entre las hojas de unos árboles cercanos...

Me tumbo en la arena caliente y me relaja, los granos de arena comunican su calor a mi espalda y disuelven la tensión...

El cielo azul, el mar azul me relajan...

El sonido del viento entre las hojas me relaja...

El sonido de las olas me relaja...

Siento la relajación y la calma...

Me permito permanecer en este estado unos momentos y me preparo para regresar, sabiendo que puedo regresar cuando lo desee...

Regreso a mi habitación, y tomo conciencia del estado de relajación en que me encuentro (Adaptación de Barrios, sf).

Toma unos minutos y practica esta visualización.



Meditación

Esta técnica consiste en tomar control sobre los pensamientos que tenemos en la mente, la intención es aprender a dejar la mente en blanco, aunque al inicio cueste. La meditación consiste en mantener la atención enfocada en un solo objeto, por ejemplo, el aire entrando y saliendo por la nariz, cuando venga un pensamiento, un buen truco es identificarlo, y luego observarlo como si fuera una nube pasajera y dejarlo ir. A continuación, se enlistan las instrucciones.

Ahora puedes cerrar suavemente los ojos...

Intenta dejar fluir la respiración en su estado natural...

Permite que el inspirar y el espirar, poco a poco, se vayan acompasando a su ritmo normal, ... sin presiones, sin bloqueos, sin ataduras.

Déjate ir. Descansa en la respiración.

Y desde este estado de relajación, centra tu atención en cada respiración.

Simplemente observa como entra el aire al inspirar, y sale el aire al espirar.

El aire entra, ... el aire sale, ... entra, ... sale...

Y así unos segundo más, ... muy quieto, ... muy atento...

Es posible que algún pensamiento distraiga tu atención. Es normal. Cuando esto ocurra, sin enfadarte, con amabilidad y con suavidad, vuelve de nuevo tu atención a la respiración. Al aire entrando y saliendo,

Nota como tu cuerpo se expande con cada inspiración, tu cuerpo se relaja con cada espiración...

y si viene otro pensamiento, de nuevo, vuelve a descansar tu atención en la agradable sensación de la respiración... sigue despierto y atento... muy atento...

Ahora puedes conectar de nuevo con tu cuerpo, con los sonidos a tu alrededor.

Observa por un momento en qué estado se ha quedado tu cuerpo y tu mente. ¿Quizás más relajado?

No pasa nada si has tenido muchos pensamientos y te ha costado apaciguar la mente... la atención es como un músculo que necesita ejercitarse, con la práctica de la meditación... (Cornet, 2019).

Toma unos minutos y practica esta meditación.

Cuando se termina la técnica de relajación es importante empezar a moverse poco a poco, abrir los ojos de forma lenta, incorporarse de forma tranquila y asegurarse que se siente bien antes de ponerse de pie (Crespo y López, 2007).

En este recurso estudiamos el autocuidado y cómo prevenir el estrés prolongado conocido como burnout, Como asistente es importante contar con factores protectores y aplicar las recomendaciones de afrontamiento, los límites en la asistencia, la respiración diafragmática y relajación, sea muscular progresiva, visualización o meditación.



Fuentes de información

- Barrios, F. (sf). Técnicas de visualización. <http://www.larelajacion.com/larelajacion/27visualizacion.php>
- Benitez, M. (sf). Guía de apoyo a familiares cuidadoras de personas mayores. España: Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz.
- Cornet, J. (2019). 8 meditaciones guiadas escritas gratuitas. <https://elefantezen.com/meditaciones-guiadas-escritas-gratuitas/>
- Crespo y López. (2007). El estrés en cuidadores de mayores dependientes. Cuidarse para cuidar. Madrid: Pirámide.
- De Mézerville, G. (2004). Ejes de salud mental. Los procesos de autoestima, dar y recibir afecto y adaptación al estrés. México: Trillas.
- Fidalgo, M. (sf). Síndrome de estar quemado por el trabajo o "burnout" (I): definición y proceso de generación. www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/.../ntp_704.pdf
- Forbes, R. (2011). El síndrome de burnout: síntomas, causas y medidas de atención en la empresa. *Éxito empresarial* 106, 1-4. http://www.cegesti.org/exitoempresarial/publicaciones/publicacion_160_160811_es.pdf
- García, V. (2012). Cuidados básicos de la persona adulta mayor dependiente. Costa Rica: EUNED.
- Lazo, J. V. (2004). Comunicación Asertiva para la expresión y el desarrollo de la autoestima. PPT.
- Royo, L. (sf). Visualización creativa: descubre las 3 reglas de oro para lograr tus objetivos. <https://www.psicoayudarteonline.es/visualizacion-creativa-3-reglas-de-oro-para-lograr-objetivos-2/#:~:text=%C2%BFSabes%20qu%C3%A9%20es%20la%20T%C3%A9cnica,esas%20situaciones%20y%20sensaciones%20deseadas.>
- Slachevsky, A., Fuentes, P., Javet, L. y Alegría, P. (2007). Enfermedad de Alzheimer y otras demencias. Guía para familiares y cuidadores. Chile: LOM.
- Levy, N. (2000). La sabiduría de las emociones. Barcelona: Plaza Janés.
- Sosman, V. (2011). Los límites favorecen el autocuidado y la autonomía. Recuperado el 3 de junio de 2013 desde <http://www.vivianasosman.cl/los-limites-favorecen-el-autocuidado-y-la-autonomia>
- Tabuenca, E. (2017). Técnicas de meditación para principiantes. <https://www.psicologia-online.com/tecnicas-de-meditacion-para-principiantes-519.html>

Las imágenes, iconografía, fotografías y demás elementos utilizados para ilustrar los diferentes temas expuestos, fueron extraídos de diferentes sitios web externos a nuestra Institución, sin embargo, con el fin de respetar los derechos de autor y convexos aclaramos que estas serán utilizadas única y exclusivamente con fines educativos.