

Cuidado del cuidador

EL CUIDADOR

Relación cuidador-adulto mayor

- "Cuidar es una situación que muchas personas a lo largo de sus vidas acaban experimentando, socioculturalmente por razones de género es una función que tradicionalmente ha sido atribuida a las mujeres, Sin embargo la experiencia de cada cuidador es única, ya que son muchas los aspectos que hacen que esta experiencia difiera de cuidador a cuidador ó de cuidadora a cuidadora.

Relación cuidador-adulto mayor

- Las razones por la cuales la vivencia de cuidar a otro u otra es única, es posible identificarlas si respondemos a las siguientes preguntas:
 - ¿A quién se cuida?
 - ¿Por qué se cuida?
 - ¿En la historia de vida de los involucrados qué elementos nutren de manera positiva la relación actual?
 - ¿Qué espero lograr con los cuidados que proveo a ese otro u otra?

Relación cuidador-adulto mayor

- ¿Cuál es la causa y el grado de dependencia de la persona que se cuida?
- ¿Cuento con las herramientas y elementos necesarios para desempeñar mi tarea?
- ¿Se tiene alguna ayuda adicional por otros miembros de la familia?
- ¿Cuento con apoyos fuera de la familia?
- ¿Qué exigencias me impongo de manera personal para desempeñar las tareas de cuidado del otro u otra?

Sentimientos del cuidador

- Favorecer un adecuado manejo emocional en el cuidador será fundamental para el establecimiento de una relación sana entre la persona que cuida y la receptora de cuidados.
- Para lograrlo, el primer paso es fomentar el autoconocimiento de las propias emociones y sentimientos que a menudo pueden ser negativos, pero lamentablemente estos, llegan a ser frecuentes, sobre todo en aquellas personas que tienen ya un tiempo prolongado desempeñando dicha tarea.

Sentimientos del cuidador

Rabia / irritabilidad

- Se muestran intolerantes e irritables
- Reaccionan explosivamente ante situaciones de poca importancia
- Mantienen un pensamiento pesimista ante la situación de cuidado
- En casos en donde el tiempo de cuidado ha sido muy prolongado pueden reaccionar violentamente.
- Dificultad para reconocer emociones como la ira y el enojo.

Sentimientos del cuidador

Tristeza

- La pérdida de funcionalidad, habilidades cognitivas, físicas o sociales puede favorecer estados de tristeza o periodos depresivos en el cuidador.
- Cuando la tristeza invade al cuidador, puede interferir con las actividades básicas de cuidado.

Sentimientos del cuidador

Culpa

- El cuidador considera que las actividades que realiza no son adecuadas.
- Aparece cuando el cuidador vivencia un pensamiento fatalista acerca de la forma en que desempeña su rol de cuidador.
- Al recordar eventos pasados o actuales emocionalmente intensos, que deterioran la relación con la persona que es cuidada.

Sentimientos del cuidador

Culpa

- Al pensar, desear o incluso dedicarse tiempo para sí mismo y abandonar las actividades como cuidador, incluso de manera momentánea.
- El descuido de otras obligaciones, familiares, laborales o incluso sociales, como cuidar de los hijos, ausentarse del trabajo o abandonar a los amigos.

Recomendaciones para el manejo de emociones

- Expresar las emociones que se generan durante la actividad de cuidados
- Identificar en que momentos de la actividad de cuidados aparecen las emociones no constructivas para la relación del cuidador y receptor de cuidados
- Aprender a identificar el momento adecuado para expresar las emociones particularmente aquellas relacionadas con la ira.
- Establecer redes de apoyo emocional ya sea con profesionales, grupos de ayuda mutua, familiares o amigos para favorecer la expresión emocional.

Recomendaciones para el manejo de emociones

- Establecer ejercicios de relajación que permitan mantener un adecuado equilibrio emocional.
- Aprender a manejar la tristeza ante aquellas situaciones que no se pueden cambiar en relación a las actividades del cuidado.
- Ser realistas respecto de las capacidades, habilidades y conocimientos que se poseen como cuidador , al mismo tiempo de las características y realidad en la que se encuentra la persona que es cuidada.
- Establecer objetivos realistas en cuanto a la mejoría o deterioro de la persona que es cuidada.

Respeto

- El respeto obliga a mirar al otro como un ser pensante, capaz de tomar decisiones propias, con un grado de autoridad personal sobre sí mismo, en donde no tienen cabida, la mentira, el engaño o la calumnia, por lo tanto el respeto se ciñe a la verdad.

Respeto

- El respeto hacia el otro favorece un clima de seguridad, confianza y receptividad lo cual permite la aceptación del otro como persona, con todas y cada una de sus virtudes, pero también con todas las limitaciones que posee.
- El respeto entendido de esta manera, no da entrada a las burlas, la exhibición, humillaciones o cualquier otra forma que denigre a la existencia humana.

Respeto

- Establecer una relación de cuidado bajo estas características tiene como resultado el crecimiento personal, la afirmación de la autonomía individual y el derecho a ser diferente y aun con eso recibir buen trato por parte de los otros.
- Por tanto respetar al otro en una relación de cuidado significa la aceptación incondicional del otro, tal y como es; la aceptación sincera de todo lo que es, de lo que podría ser con el apoyo adecuado y también de lo que no podrá ser o hacer.

Dignidad

- **La dignidad de la vida humana** se refiere a un valor objetivo e intrínseco, inseparable de la condición personal y, a su vez, la condición personal es inseparable de la dignidad, existe una relación que es imposible de separar en y para la existencia humana. Existen cuatro raíces o fuentes de la dignidad humana que, a la vez, fundan derechos humanos de órdenes diferentes.

Dignidad

- La primera y más fundamental de estas raíces de la dignidad humana, es: toda persona por el simple hecho de ser persona posee un valor y dignidad inalienables. Esta dignidad no reside en el nivel de los actos y accidentes, sino en el nivel de la esencia y de la naturaleza sustancial de la persona.
- La realidad de la existencia individual, de la unicidad e insustituible de la persona en cuanto sujeto dotado de una naturaleza racional es una condición de la dignidad humana.

Dignidad

- La segunda fuente de la dignidad humana procede de la conciencia y de la actualización consciente de la condición de ser persona, en un sentido interpretativo, hace referencia al saberse persona.
- El estar consciente de que se es persona y de todas las prerrogativas que esta conciencia le confieren por ser y saber de su existencia.

- La “dignidad moral” de una persona es el tercer fundamento de la dignidad. Es el resultado sólo de las “buenas actuaciones” de la persona a través del amor a la verdad, la justicia, etc.
- Este nivel de la dignidad es más una conquista que una posesión y depende del buen uso de la libertad de consciencia, autodeterminación y juicio para la toma de decisiones que favorezcan su bienestar, pero también para el bienestar de quienes le rodean.

Dignidad

- la cuarta raíz de la dignidad humana se manifiesta a través de relaciones extrínsecas y dones individuales (habilidades que ponemos en marcha para contactar con los otros), tan diversos y distintos en cada persona que esa peculiaridad es lo que se conoce como individualidad.
- Cada persona que posee dones diferentes y en mayor o menor medida, sin embargo aquello que nos hace únicos como personas es una manifestación de la dignidad humana.

Respeto y dignidad

- La dignidad humana puede ejemplificarse como las oportunidades que tienen las personas para Ser y Hacer en la vida, a partir de su propio marco de referencia; cuando las personas han perdido dichas capacidades las personas son socavadas en su propio ser, y hacer en la vida, por lo tanto la dignidad también se ve empobrecida, minada, destruida, al mismo tiempo la humanidad que reside en las personas también se aniquila.

Respeto y dignidad

- Cuando en las tareas de cuidar y ser cuidado alguno de los involucrados a través de su actuar se comporta de manera irrespetuosa contra la dignidad del otro u otra, teniendo como consecuencia el aniquilamiento total del ser.