



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Cuidadores aprenden a cuidarse en curso de la UCR

El objetivo del curso fue fomentar estilos de vida saludables entre los cuidadores de otras personas con algún tipo de necesidad especial

9 JUN 2015

Gestión UCR



En el curso que impartió el Instituto de Investigaciones Psicológicas los expositores ofrecieron consejos útiles para mejorar la calidad de vida de los cuidadores (foto tomada de <http://costaricaazul.com>).

¿Qué puede hacer un cuidador para mejorar su calidad de vida? Los especialistas consideran que a partir de pequeños cambios diarios y paulatinos, los cuidadores pueden mejorar su calidad de vida.

Este es el tema que se abordó en el curso de extensión docente *El autocuidado como una estrategia para vivir mejor*, que se desarrolló en la Universidad de Costa Rica (UCR) del 4 de mayo al 1 de junio del 2015, dirigido a personas que se dedican a atender a otras con algún trastorno del desarrollo o trastorno neurocognitivo, como parálisis cerebral, asperger, autismo y otros síndromes.

El curso fue diseñado e impartido por Daniela Zeledón Estrada, Bachiller en Psicología de la UCR. Durante las sesiones, una por semana, se contó con la participación de 15 personas y el apoyo de la psicóloga Licda. Angie Aguilar Céspedes.

La iniciativa se desarrolló en el marco del programa Escuela para Padres y Madres, del Instituto de Investigaciones Psicológicas (IIP) de la UCR.



Un grupo de 15 cuidadoras participaron en el curso de extensión docente ofrecido por el Instituto de Investigaciones Psicológicas de la UCR, sobre el autocuidado de las cuidadoras y cuidadores de personas con trastornos del desarrollo o trastornos neurocognitivos (foto Emanuel García).

“El rol de los cuidadores siempre va a estar presente, pero también tienen que darse la oportunidad de tener otro rol: el de ser uno mismo. Es importante también ser una persona que se cuida a sí misma y que satisface sus necesidades básicas”, destacó Zeledón al referirse a la importancia del autocuidado por parte de los cuidadores.

Para Aguilar, este tipo de iniciativas **es una manera de poner el conocimiento científico que produce la UCR al servicio de la comunidad**, y hacerlo accesible a muchas poblaciones que lo requieren.

El autocuidado

Zeledón compartió algunos consejos con los participantes en el curso:

Auto observar el cuerpo: Volver la mirada hacia uno mismo. Preguntarse cómo se está sintiendo, emocional y físicamente. Estar pendiente del momento en que el cansancio, los dolores musculares y de cabeza son persistentes y cuándo se ven cambios emocionales. Por ejemplo, aumento del sentimiento de tristeza, muchas ganas de llorar y con mucha frecuencia y aumento de irritabilidad, entre otros.



Con actividades participativas, las cuidadoras reconocieron la importancia de pensar en sí mismas y satisfacer sus necesidades, lo mismo que buscar apoyo de otras personas (foto Emanuel García).

Identificar algo que le guste mucho hacer: Puede ser algo sencillo, como un pasatiempo o una comida. Una vez identificado, es importante sacar tiempo para retomarlo, de esta manera podrá desconectarse y descansar. Además, se debe hacer esto sin sentir culpa, todas las personas tienen derecho al autocuidado.

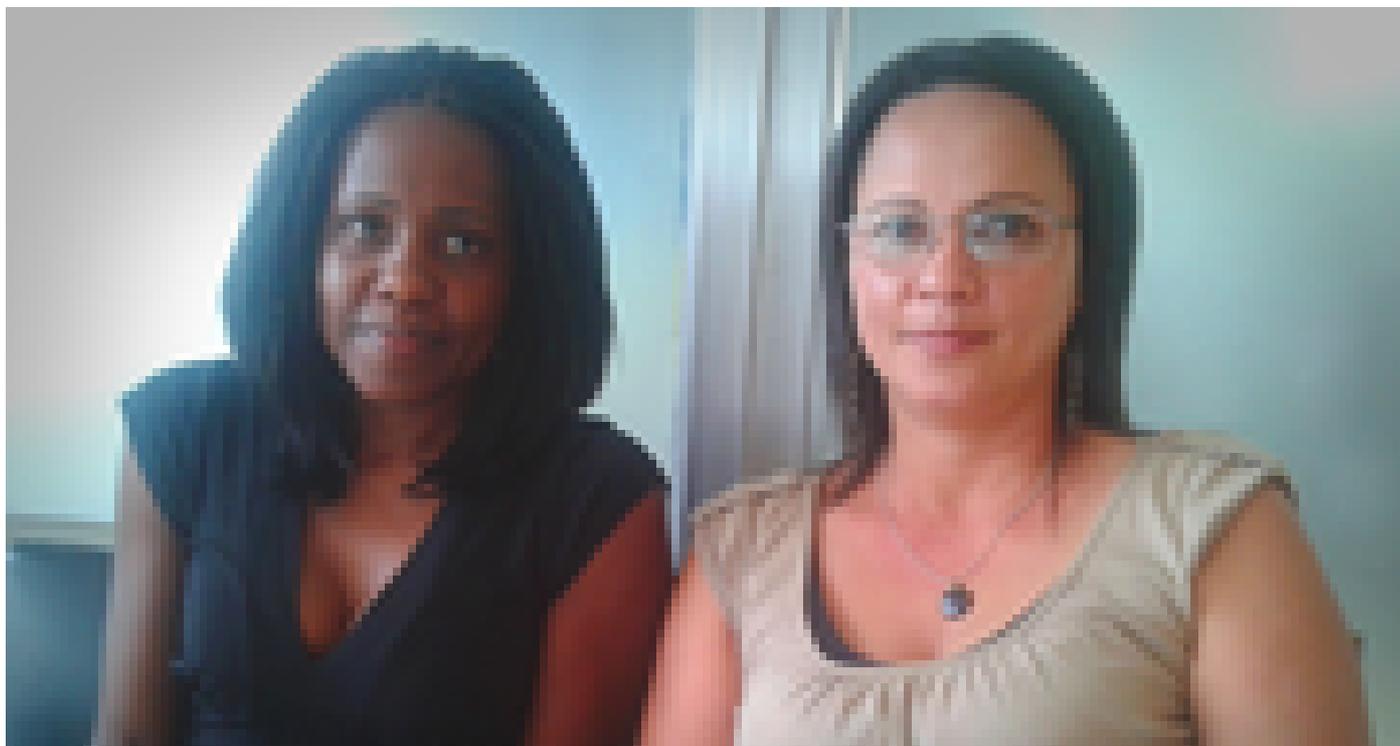
Es importante conocer los límites emocionales y físicos propios: Es importante recalcar que cuidar a otra persona es un rol muy pesado y demandante, por lo que el cuidado de un sujeto con alguna necesidad no debe llevarlo solo un individuo. Es relevante pedir ayuda a otros, todos pueden llegar a un punto en el que ni la mente ni el cuerpo puedan más.

Conversar con los demás y pedir ayuda cuando se requiera: Familiares, amistades o grupos de apoyo de confianza son esenciales para conversar, pedir consejo o solamente tener un espacio en el que el cuidado o cuidadora pueda ser escuchado o escuchada.

Hacer una tarjeta con los contactos que pueden colaborar: Hacer una ficha que se pueda utilizar en caso de emergencia, en donde estén las personas a las que se puede recurrir para apoyo económico, emocional o espiritual. Andar una en la cartera o billetera y tener

una en la casa. Se debe comunicar a las personas anotadas para saber si en realidad se puede contar con ellas.

Las psicólogas señalaron que existen espacios en distintas organizaciones e instituciones estatales que brindan apoyo a las personas cuidadoras. Entre ellas están la Oficina de la Mujer en las municipalidades, hospitales y Ebais, el Consejo de la Persona Adulta Mayor (Conapam) y el Instituto Nacional de la Mujer (Inamu).



Sacar tiempo para una misma y salir adelante es posible

Deyna Williams tiene una hija de 11 años con parálisis cerebral. Desde el nacimiento de la niña hasta la fecha ha sido cuidadora a tiempo completo. “Al principio es muy duro, sobre todo porque la niña se enfermaba mucho. Hay altos y bajos, ahora está estable, y tengo más tiempo para hacer otras cosas, pero no deja de ser difícil”, comentó sobre su experiencia.

Williams, quien además está al cuidado de su madre, una adulta mayor, enfatizó que hace falta más apoyo de las instituciones, que brinden herramientas para que los cuidadores cuiden su salud. “El trato en general es muy poco humano, no piensan en los cuidadores”, recalcó.

No obstante, Williams destaca el valor de lo aprendido en el curso de la UCR. “Gracias al curso de Escuela para Padres y Madres ya sé cómo cuidarme a mí misma y ser feliz sin descuidar a mi hija. Y con lo que aprendí llevo la capacidad de apoyar a otros cuidadores”, expresó.

Por su parte, Evelyn Ford se sintió motivada a asistir al curso ya que tiene una nieta con Síndrome de Turner, y pensó que podía aprender más para mejorar su labor cuando cuida a su nieta. “Fue muy interesante saber que era un curso para autocuidarme. Uno entra con una cara y sale con otra, con una gran sonrisa”, indicó.

Ford también relata cómo el curso sirvió para crear un espacio de apoyo y solidaridad entre las personas participantes al escuchar otras historias con las que se identificó. “Uno piensa muy egoístamente y dice: ¿por qué me tocó a mí? Pero se

da cuenta que hay otras personas con igual o peor situación que están saliendo adelante”, comentó.

Ambas coinciden en la importancia de que las personas cuidadoras saquen tiempo para sí mismas y buscar apoyo en otras. **“Les digo a las cuidadoras que busquen ayuda, porque sí la encontrarán. No se encierren en un mundo donde no pueden estar solas”,** exhortó Ford.

Emanuel García Jiménez
Periodista Instituto de Investigaciones Psicológicas

Etiquetas: [cuidadores](#), [psicología](#), [instituto de investigaciones psicologicas](#), [curso](#), [extension docente](#), .