



¿QUÉ IMPLICA CUIDAR? SENTIMIENTOS Y RAZONES DEL CUIDADOR

CUIDADORES: APRENDIENDO A CUIDARSE
Aprender a cuidarse

3

¿QUÉ IMPLICA CUIDAR? RAZONES

SENTIMIENTOS

Cuidar de una persona dependiente es como una carrera de fondo porque es una situación nueva para la que el cuidador no ha sido preparado e implica una dedicación importante de tiempo y energía. Organizar esa atención continuada conlleva tareas que pueden no ser todo lo cómodas y agradables que nos gustaría. Además, esta dedicación casi absoluta, afecta seriamente no sólo a la vida del cuidador sino a su familia y a su entorno social, ya que suele darse más de lo que se recibe. Otra consecuencia importante es que se relega la vida personal del cuidador a un segundo plano y se dejan de atender las propias necesidades. Ante esta situación aparecen en el cuidador sentimientos ambivalentes que pueden ayudar o interponerse en los cuidados y en su percepción como cuidador, lo cual repercutirá en él mismo y en la persona a la que cuida.

Sentimientos del cuidador



¿QUÉ IMPLICA CUIDAR? RAZONES

SENTIMIENTOS



Sentimientos del cuidador

Emociones y sentimientos positivos del cuidador:

- > Supone **luchar** por alguien a quien se quiere.
- > Supone expresar **cariño e interés** hacia alguien importante.
- > Implica **superar** situaciones difíciles.
- > Descubrir nuevas cualidades de uno mismo y de la persona enferma.
- > Se **evoluciona** como persona.

Emociones y sentimientos negativos del cuidador:

- > **Impotencia**. Sensación de no hacer lo suficiente.
- > **Resentimiento**. Sensación de falta de apoyo y comprensión.
- > **Culpabilidad**. A la hora de tomar decisiones difíciles.
- > **Vergüenza**. El enfermo pierde la conducta social aceptable.

Los **sentimientos positivos favorecen** la relación con la persona cuidada y con otras personas, así como el cuidado y el bienestar del propio cuidador.

Los **sentimientos negativos son un obstáculo** para cuidar y cuidarse.

¿QUÉ IMPLICA CUIDAR? RAZONES

RAZONES



Razones por las que se cuida

- > **MOTIVACIÓN ALTRUISTA**
Por amor, cariño y mantener el bienestar del ser querido.
- > **RECIPROCIDAD**
En algún momento de su vida el enfermo hubiera hecho lo mismo por el cuidador.
- > **GRATITUD**
Cuidar proporciona una satisfacción interna porque el cuidador considera que el enfermo lo agradece.
- > **SENTIMIENTO DE CULPA**
En el pasado, el cuidador no se comportó de la manera que él creía conveniente con el enfermo.
- > **EVITAR LA CENSURA**
De algún miembro de la familia, de amigos o de la sociedad.
- > **OBLIGACIÓN**
No queda más remedio, no se dispone de recursos económicos ni de ayuda de familiares o la situación le impide generar alternativas de cuidado.

