

## Inteligencia emocional y cuidado de los cuidadores

# “Cuidar sin descuidarse”



...Así como es importante cuidar a las personas que lo necesitan, también es importante cuidar a las personas que los cuidan... En la situación actual que a traviesa el mundo muchas personas tuvieron que asumir el “rol” de cuidadores, comúnmente se asocian los cuidadores a personas enfermas, en condición de discapacidad o adultos mayores, pero también aplica para: Hijos, familiares que se quedaron sin trabajo, personas vulnerables, personas afectadas por el covid y otros más. ¿imaginas sus efectos en la pandemia?

### ¿Qué es un cuidador?

Un cuidador es aquella persona que se encarga del cuidado de otra persona. Según la organización mundial de la salud OMS, un cuidador es una persona que se hace cargo de otra persona con algún nivel de dependencia. Ahora, es importante comprender que los cuidadores también se exponen una serie de situaciones, consecuencias e incluso enfermedades.

### ¿Efectos de ser cuidador?

- Sobrecarga.
- Agotamiento emocional
- Estrés
- Cansancio
- Disminución de la vida social
- Síndrome del cuidador

Lo cual trae consecuencias negativas en las personas que son cuidadores.

### ¿Cómo cuidar al cuidador?

- Existen muchas formas de cuidar al cuidador (compartir las responsabilidades, tener tiempos adecuados de descanso, otras más) pero aquí vamos a involucrar el desarrollo de la inteligencia emocional... ¿entonces?

### ¿Qué es la inteligencia emocional?

En una capacidad (que todos podemos desarrollar) y se relaciona con percibir, expresar, comprender y gestionar mis emociones y también las de los demás. Así el cuidador será capaz de cuidar sin descuidarse, es decir también procurara por el cuidado de si mismo.

### ¿Estrategias para desarrollar la inteligencia emocional?

- Aprender acerca de emociones ¿Qué son?, ¿Cuáles existen? y ¿Cómo se expresan?
- Auto reconocimiento de emociones.
- Manejo adecuado de la respiración
- Buscar formas alternativas de expresar emociones.
- Hace procesos de auto reflexión
- Buscar ayuda cuando sea necesario: No cargar solo con el peso de todas las responsabilidades.

**Recuerda: Siempre que puedas, ayuda a cuidar al cuidador**