

El Cuidador y la Empatía

Por allá del 2017, cuando tuve la oportunidad de egresar de la tercera generación de la escuela de cuidadores, del Instituto Nacional de Nutrición, la profesora Silvia Bautista Martínez, nos recordaba que, la labor del cuidador, empezaba por cuidarse a sí mismo.

Pareciera ser algo simple, cotidiano, automático, pero en el fondo, abarca aspectos intelectuales, físicos, sociales, emocionales, entre otros.

Y es que la responsabilidad y el compromiso que tiene el cuidador ante sí, de procurar el bienestar del adulto mayor, no es un asunto menor.

En un principio, el cuidador de adultos mayores debe de cuidar un aspecto que es fundamental para crear un vínculo con la familia del adulto mayor y con el propio adulto mayor: **la empatía.**

Según el psicoanalista, Heinz Kohut, la empatía es la capacidad de pensar y sentir la vida interior de otra persona como si fuera la propia.

Antes de presentar un plan de actividades, es muy importante que el cuidador de adultos mayores se entreviste con la familia de la persona que cuidará, con el objetivo de crear un vínculo de confianza con la misma, de compartir inquietudes, de hablar sobre las expectativas que tienen ambas partes, de crear empatía.

De igual manera, resulta indispensable que se establezca el primer contacto entre el cuidador y el adulto mayor.

Si el cuidador es capaz de manejar sus emociones y entender las emociones del adulto mayor en un primer momento, habrá aprovechado ese encuentro para respetar sus ideas, creencias o prácticas, cuando son diferentes o contrarias a las propias.

Si por el contrario, el cuidador asume como “personal”, el trato, las palabras, los mensajes, los gestos que recibe por parte del adulto mayor, será más difícil que el adulto mayor le confíe su compañía y sus cuidados.

Como cuidadores de adultos mayores, tenemos la oportunidad de ensanchar nuestra capacidad de entender sus emociones, poniendo en práctica una actitud de apertura hacia ellos, haciendo a un lado los prejuicios y las etiquetas.

Tratemos de vivir por un instante la situación del adulto mayor y pensemos como nos gustaría que nos trataran, si nos viéramos en un caso semejante.

Autor: Arturo Hernández Mondragón es maestro en Comunicación Institucional, así como cuidador y acompañante de adultos mayores.

Recuperado de internet en <https://portaldeladultomayor.com/?s=El+Cuidador+y+la+Empat%C3%ADa>