



# PACIENCIA

Desde el Programa "Cuidando a los Cuidadores" queremos compartir conocimientos basados en evidencia, sobre cómo cuidar a las personas mayores y en situación de dependencia.

Para las personas que cuidan la PACIENCIA por estos días es algo que quisiera en cantidades. Aquí algunas recomendaciones:

Tomar las medidas de control para prevenir el contagio es posible y viable. Es inevitable querer controlar todo y debe empezar a comprender que podría suceder que haya infección de covid-19 en su familia. Infórmese para tener mayor tranquilidad y pregunte a los profesionales de la salud o expertos.

## DAR TIEMPO

La paciencia es individual NO colectiva, si algo nos afecta en lo personal, es para cada uno de nosotros.

Las personas confinadas tienden a modificar su comportamiento, por eso considere NO TOMARLO PERSONAL, es parte del proceso de sentirse atrapado en el hogar.

## TENER LIMITES

Todos los cuidadores TIENEN LIMITES, no podemos resolverlo TODO. Pensar constantemente en que tenemos todas las respuestas ante la emergencia y el aislamiento de nuestro familiar afecta la salud mental del cuidador principal y por ende de los otros miembros de la familia. Piensen en alternativas como distribuir las labores, organizar una agenda diaria de actividades y las que no se hagan, dejar de pensar en porque no se hicieron.

## NO QUERER CONTROLAR

La paciencia es una virtud necesaria en la vida. En algunos casos, esa virtud es requerida para esperar, para darse tiempo en medio de esta emergencia del covid-19. Nos gustaría que las cosas se den ya, que haya cambios inmediatos; sin embargo, todo requiere un tiempo y es necesario dárselo a quien lo necesita.

## NO TOMARLO PERSONAL

# CULTIVA LA PACIENCIA

# PACIENCIA

La impaciencia se da cuando tenemos demasiadas actividades y no alcanzamos a cumplir bien con todas ellas, cuando creemos que se tienen los conocimientos y capacidad necesarios para desempeñar una función y sin embargo, las cosas día a día son diferentes. En el aislamiento es bueno no programar muchas actividades, dar tiempo a nuestros familiares entre una y otra actividad planeada.

## HAY SALIDAS - NO SOLUCIONES

Cuando estamos confinados en casa es común que nos molesten cosas de nosotros mismos y especialmente de los otros.

Empiece por:

- Listelas en un papel para poder identificar cual es la molestia
- Sepárese de la situación en otro espacio de la casa
- Dese el tiempo de escuchar, razonar y en su momento actual y emitir opiniones.
- NO reaccione violentamente ante la situación problema, eso agudiza el malestar

## TENER LIMITES

## ORGANIZARSE

En ocasiones, sentimos que las cosas de este mundo de EMERGENCIA POR COVID-19, van ahora peor que nunca. Y un tiempo más adelante volveremos a afirmar que ahora es peor que nunca. Cuando estamos en esta actitud no hacemos nada más que movernos inquietos de acá para allá, sin darnos cuenta de que ésta tarea de CUIDAR es la que permite lograr el momento más decisivo de la historia, por fin se valora lo que hacen los cuidadores.

## LISTA DE MOLESTIAS

Si encontramos sentido en lo que hacemos a diario ante esta EMERGENCIA del covid-19 y si sabemos que cada oportunidad no se repite aunque al día siguiente se haga lo mismo, quizás podamos ser más tolerantes ante las falta de los demás, más clementes, y estar más dispuestos a ayudarlos.

Fuente: Grupo de investigación cuidado de enfermería al paciente crónico. Lectura: La paciencia una virtud esencial para el cuidado. Grupo de investigación Cuidado de enfermería al paciente crónico. Documento elaborado con base en una revisión bibliográfica del tema dentro del proyecto "Diseño y evaluación de un programa para el desarrollo de habilidades de cuidado en cuidadores familiares de personas con enfermedades crónicas". Facultad de Enfermería, Universidad Nacional de Colombia. Colciencias, 2003-2005



[www.gcronico.unal.edu.co](http://www.gcronico.unal.edu.co)

GRUPO DE CUIDADO DE ENFERMERÍA AL PACIENTE CRÓNICO  
FACULTAD DE ENFERMERÍA UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA  
Carrera 30 No. 45-03, Edificio 228, oficina 305 (571) 3165000 Bogotá – Colombia



[gcronico\\_febog@unal.edu.co](mailto:gcronico_febog@unal.edu.co)



[@gc\\_febog](https://twitter.com/gc_febog)



Grupo Cuidado de enfermería al paciente crónico



Programa de Enfermería  
Facultad de Enfermería  
Sede Bogotá



UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
DE COLOMBIA