



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

SEP Sistema de
Estudios de Posgrado

PPGer Programa de Posgrado en
Gerontología

Anales en Gerontología

Volumen 15, Número Especial, Año 2023/ 191-209
VIII Congreso Internacional de Gerontología

ISSN: 2215-4647
Ponencia- Relato de Experiencia

NECESIDADES DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A LAS PERSONAS CUIDADORAS DE MAYORES. EXPERIENCIA DEL TÉCNICO EN CUIDADO INTEGRAL DE LA PERSONA ADULTA MAYOR DE LA UNIVERSIDAD JUAN PABLO II, COSTA RICA

Tatiana Quiroz Ortega¹

¹ Maestría en Gerontología.

Afiliación Institucional: Coordinadora, Programa Técnico en Cuidado Integral de la Persona Adulta Mayor, Universidad Juan Pablo II, San José, Costa Rica. E-mail: tatianaqo@hotmail.com



RESUMEN

Ante la realidad costarricense del aumento de la población adulta mayor según la cual hay un promedio de 7 de cada 10 hogares con un miembro adulto mayor, se hace imperativo atender la demanda de formación para personas dedicadas al cuidado de personas mayores. La Universidad Juan Pablo II a partir de un modelo de atención centrada en la persona y con un enfoque gerontológico, lanza una oferta académica de educación formal en modalidad virtual (presencialidad remota), un programa Técnico en cuidado integral de la persona adulta mayor. Programa de 10 meses de duración que se compone de dos columnas bases: Una, la formación para personas cuidadoras, en los aspectos necesarios para cuidar con dignidad y las técnicas requeridas para atender a una persona adulta mayor; la segunda columna, cursos enfocados en el desarrollo personal, profesional y el cuidado del cuidador. Una propuesta innovadora en el país.

En este relato, se compartirá la experiencia de este Técnico en Cuidado integral de la persona adulta mayor.

PALABRAS CLAVE: Cuidado integral, necesidades de personas cuidadoras.

ABSTRACT

Given the Costa Rican reality of the increase in the elderly population, where there is an average of 7 out of 10 households with an elderly member, it is imperative to meet the demand for training for people dedicated to caring for the elderly. The Juan Pablo II University, based on a person-centered care model and with a gerontological approach, launches an academic offer of formal education in virtual modality (remote face-to-face), a technical program in comprehensive care for the elderly. 10-month program, which is made up of two basic columns: One, training for caregivers, in the aspects necessary to care with dignity and the techniques required to care for an older person; the second column, courses focused on the personal and professional development and the care of the caregiver. An innovative proposal in the country. In this story, the experience of this Technician in Integral Care of the elderly person will be shared.

KEY WORDS: Comprehensive care, needs of caregivers.

Introducción

Costa Rica es un país avanzado en el proceso de transición demográfica que se plantea que concluya alrededor del 2060 con un incremento en la población adulta mayor de 65 años, la cual se duplicará para el 2025 fecha en la que habrá una persona adulta en uno de cada cuatro hogares costarricenses (25%). Por otro lado, con la evidencia del sostenido incremento del porcentaje de hogares compuestos solamente por personas adultas mayores, que pasó de 3,4% del total de hogares del país en 1990 a un 6% en el 2009; mostrando para el futuro un aumento de los hogares conformados solamente por personas adultas mayores, en un porcentaje de un poco más del 10%, lo que representa cerca de un 45% del total de hogares que cuentan con alguien mayor de 65 años entre sus miembros.

Otra cifra relevante es la reducción en el número de cuidadores potenciales en aquellos hogares donde conviven personas adultas mayores y de otras edades (por la misma composición de hogares).

Por otra parte, CEPAL (2012) señala que las opciones de cuidado para personas mayores se agrupan en tres:

- Cuidado en el entorno familiar a cargo de un familiar o alguna persona de servicio doméstico con ese “recargo” (no remunerado),
- cuidado en instituciones (hogares, centros),
- cuidado en el lugar de residencia por parte de un tercero (no familiar) o atención domiciliaria.

El porcentaje de personas, especialmente mujeres, que realizan labores de cuidado en sus hogares es del 68,2% del total de miembros del hogar, prácticamente 7 de 10 (CEPAL, 2012).

En Costa Rica, los cuidados no remunerados equivalen a 0,22% del PIB, generado en un 80% por mujeres (IMAS, 2017). Y no hay estadísticas acerca del número de personas cuidadoras que no cuentan con ningún tipo de formación para prestar el servicio remunerado como cuidador; lo que pone en evidencia la urgencia de opciones de formación para el cuidado de personas adultas mayores.

En una publicación de la ONU mujeres, Julio Bango y Patricia Cossani (consultores) abordan cuestiones clave como la importancia de invertir en cuidados y los beneficios que esta inversión conlleva para el avance de derechos, la eliminación de las desigualdades sociales y el logro de la igualdad de género, la dinamización de la economía y la sostenibilidad del desarrollo.

Estas estadísticas llevaron a realizar un sondeo no formal acerca de la oferta educativa existente en el país para capacitar a personas como cuidadoras de personas adultas mayores. Se identificaron propuestas de educación formal y no formal, provenientes de universidades públicas, el Instituto Nacional de Aprendizaje INA, otras instituciones privadas (Corporaciones, institutos, centros educativos), y ofertas de instituciones extranjeras que ofrecen cursos a distancia o virtuales.

Igualmente, se llevó a cabo una revisión de los planes de estudio y enfoques de esta oferta, especialmente las más reconocidas en el país.

Esta revisión indicó que la oferta era muy similar en cuanto a tiempos, contenidos y perfiles de salida. Con base en lo anterior, y especialmente en la misión de la Universidad Juan Pablo II, se diseñó un plan de estudios y una ficha técnica para una propuesta educativa de formación en el cuidado integral de la persona adulta mayor, y que incluya herramientas para el autocuidado de quien cuida.

Objetivo General

Compartir la experiencia del Programa: Técnico en cuidado integral de la persona adulta mayor, de la Universidad Juan Pablo II, Costa Rica.

Objetivos Específicos

1. Relatar los antecedentes del proyecto de un programa educativo tipo técnico, para quienes cuidan de personas adultas mayores.
2. Describir las necesidades educativas de quienes cuidan personas adultas mayores.
3. Recoger experiencias de personas cuidadoras formadas en el técnico en cuidado integral de personas adultas mayores.

Desarrollo

La cercanía con el ambiente gerontológico y de cuidados, la consciencia profunda de la necesidad de aportar conocimiento para la calidad en el servicio de los cuidados, y la revisión bibliográfica nos reporta investigaciones como la de la Universidad de Almería, que señala las necesidades formativas para personas cuidadoras; reconociendo la realidad del papel de la familia en el cuidado de las personas adultas mayores, y de las dificultades para atender adecuadamente a sus seres queridos mayores (como una responsabilidad imposible de asumir), se señala la , necesidad de que quienes cuidan sean formados para comprender el contexto cultural de la persona mayor, siendo capaces de evaluar sus necesidades de forma culturalmente sensible, desarrollando una labor de cuidado compasivo que atienda tales necesidades, respetando sus valores culturales, creencias, costumbres, tradiciones, y creencias y prácticas religiosas. (Rocamora et al., 2018, p.261), lo que lleva a la Universidad Juan Pablo II a proponer un programa técnico para formar personas que cuidan.

Al preparar la propuesta, se definen algunos presupuestos básicos que, a manera de diferenciadores, permitan una formación más completa de las personas cuidadoras:

1. Enfoque de atención centrada en la persona
 - a. El profundo respeto a la dignidad individual como base antropológica y filosófica del programa.
 - b. Fundamento epistemológico en la Gerontología como ciencia multi/inter/disciplinaria.
2. Mirada integral de la persona
 - a. Formación hacia una atención integral de la persona adulta mayor que abarque todas las dimensiones de la persona, y permita atender/cuidar/activar cada una de ellas
 - b. Formación en doble vía. Es decir, que se integre como base el cuidado de quien cuida, en todas las dimensiones de la persona.
3. Docentes con formación en Gerontología.
 - a. La visión desde la gerontología define los contenidos, el quehacer y la proyección de la formación técnica.
4. Plan de estudios enfocado en el quehacer técnico.
 - a. Cursos intensivos, cortos y de mucha aplicación práctica.
 - b. Curso que involucre práctica presencial para el aprendizaje y la evaluación del conocimiento.

Descripción Del Programa

Nombre: Técnico en Cuidado Integral de la Persona Adulta mayor

Responsable: Universidad Juan Pablo II - Costa Rica

Coordina: M. Sc. Tatiana Quiroz Ortega

Características:

- Duración: diez meses
- Intensidad: tres horas por semana

- No. Cursos: Diez
- Modalidad: Virtual * y una práctica presencial obligatoria.

Perfil Del Estudiante

- Personas adultas.
- Con grado de noveno en adelante.
- Con acceso a internet.
- Con vocación de servicio.

Plan De Estudios

1. Fundamentos de gerontología.
2. La persona adulta mayor: Vejez y envejecimiento.
3. Mecánica corporal.
4. Cuidado de la salud (*práctica presencial).
5. Afectividad y sexualidad de la persona adulta mayor.
6. Activación cognitiva.
7. Espiritualidad y tanatología.
8. Ética y legislación acerca de la persona mayor.
9. Competencias profesionales del cuidador.
10. Salud integral del cuidador: Autocuidado del Cuidador.

En el plan de estudios se evidencia el enfoque en dos líneas: Capacitación para cuidar a otro, y para el cuidado de quien cuida. Se han incluido materias en donde se permita:

- ✓ Conocer sobre los fundamentes de la gerontología.
- ✓ Derribar mitos y estereotipos sobre la vejez y el envejecimiento.
- ✓ Identificar los cambios esperados en el proceso de envejecimiento.

- ✓ Técnicas para el cuidado del cuerpo.
- ✓ Técnicas para la activación cognitiva.
- ✓ Técnicas para el cuidado de la dimensión social, afectiva y espiritual de las personas mayores.
- ✓ Herramientas para afrontar la muerte (propia y de la persona cuidada).
- ✓ Ética, legislación y derechos de las personas mayores y de los personas cuidadoras (contrato laboral, condiciones de trabajo, normas).
- ✓ Cuidado del cuidador.

Perfil De Profesores

- Profesionales en gerontología
- Experiencia profesional en cuidado y atención directa de personas mayores.
- Empatía y respeto por la población mayor.

En atención al criterio fundante de esta propuesta formativa que considera a las personas como únicas, irrepitible y con dignidad propia; con base en una breve revisión documental y en la experiencia de la coordinadora, se señalan necesidades formativas en dos líneas:

I.Aspectos Técnicos De La Atención Integral

1. Cuidados básicos como la higiene, alimentación y vestido.
 - a. Conocimiento básico de anatomía humana.
 - b. Cambios esperables del proceso de envejecimiento.
 - c. Movilización, manejo de caídas, lesiones.
 - d. Baño en cama.
2. Atención para mantener la autonomía de la persona adulta mayor.
 - a. Conocimiento básico de los fundamentos de la gerontología.
 - b. Identificar mitos y estereotipos para una atención integral respetuosa.

- c. Cuidado del cuerpo: rutinas de ejercicio, fortalecimiento de los músculos.
- d. Cuidar y fortalecer el cuerpo.
- 3. Cuidado Integral
 - a. Reconocer las dimensiones de la persona y la dignidad de cada ser humano.
 - b. Estimulación y activación cognitiva.
 - c. Atención a los roles y la dimensión social y afectiva de la persona adulta.
 - d. Conceptualizar sobre la muerte: propia y de la persona que se cuida.
 - e. Promover en el cuidado, el desarrollo del proyecto de vida de cada persona.

II. Aspectos Formales Para Un Servicio Profesional De Cuidados

- 1. Legislación acerca de las personas adultas mayores.
 - a. Conocimiento de los derechos de las personas mayores.
 - b. Conocimiento de la legislación, procesos y acciones legales referidas a la población adulta mayor.
- 2. Ética, límites y alcance del cuidado
 - a. Concepto de la ética personal y profesional.
 - b. Límites y alcances del ejercicio profesional como cuidador,
 - c. Redes de apoyo para la atención integral.
- 3. Contratos de trabajo, responsabilidad legal
 - a. Cómo presentar un currículum vitae de cuidador,
 - b. Entrevista de trabajo.
- 4. Competencias profesionales
 - a. Comunicación.

b. Toma de decisiones.

c. Manejo del tiempo.

En una investigación realizada en el 2018 y publicada en la Revista de Psicología (Rocamora et al., 2018), señalan aspectos que tienen que ver con el valor del “choque” de culturas (por tratarse de personas inmigrantes a cargo del cuidado de personas mayores en sus hogares en Europa) como necesidades formativas para personas cuidadoras, así como la soledad de las personas adultas mayores, la comunicación, técnicas de movilización, aspectos éticos y legales, así como de seguridad social y protección.

Como aporte desde la experiencia como facilitadora para quienes ejercen el cuidado, era notoria la realidad de personas que asumían ese rol de “cuidador” como un encargo más con motivo del conocimiento por parte de la familia de esa persona, aprovechando una relación de confianza; por lo que en algunos casos se asume esta labor como una tarea más del servicio doméstico, con las limitaciones, implicaciones y peligros que conlleva.

Otra realidad visible, es la de personas con un nivel de educación bajo, cuya opción laboral sería el cuidado. También familiares, en la mayoría de los casos, mujeres a quienes se les “asignó” el cuidado de algún familiar mayor.

En estas realidades observadas, se evidencia que la formación en cuidado no siempre es resultado de un proceso educativo (formal, ni informal), sino que se hace acopio de la experiencia y las costumbres.

Resultados

Acerca Del Plan De Estudios Y Profesores

El programa de cada curso incluye objetivos específicos y permite a cada docente ampliarlo con base en su experiencia y las necesidades formativas de personas cuidadoras.

El Técnico se imparte en forma virtual, sincrónica, con rúbricas de evaluación muy enfocadas en la aplicación práctica del conocimiento adquirido y el desarrollo de habilidades blandas. Se desarrolla con clases sincrónicas de tres horas por semana. Cursos intensivos de uno por mes, y una práctica presencial supervisada para la experiencia de técnicas de movilización de baño en cama, traslados, manejo de caídas y aspectos prácticos del cuidado.

Los programas de cada curso reciben una revisión y aprobación por parte la coordinación del técnico, para que haya coherencia y un hilo conductor en todo el programa.

El cuerpo docente se conformó por profesionales hombres (3) y mujeres (6), con estudios en gerontología y experiencia en el área de los cuidados. Algunos vinculados con instituciones de educación superior, otros en centros y hogares de larga estancia, otros ejerciendo desde la práctica privada.

Las profesiones de las personas docentes están: enfermería, derecho, psicología, ciencias del movimiento humano, terapia física y orientación. El personal docente accedió a una capacitación en aspectos técnicos propios de la virtualidad, el uso de la plataforma de la Universidad, y el acercamiento con los principios misión y visión de la Universidad Juan Pablo II.

Se mantiene una comunicación constante con cada docente, así como una evaluación de parte del estudiantado y desde la coordinación, para dar seguimiento a cada profesor y definir puntos de mejora y seguir creciendo.

Acerca Del Perfil Del Estudiantado

El primer grupo de personas cuidadoras se abrió en junio de 2021 con 15 hombres y mujeres. Algunos con experiencia informal en el cuidado, otros vinculados con centros y hogares geriátricos; otros con vocación y amor por la población mayor, y otros en busca de oportunidades de formación de más fácil acceso, y con oportunidades de vinculación laboral.

Desde el primer grupo, se han abierto 5 grupos más. Todos con participación mayoritariamente femenina, aunque también se han titulado algunos hombres.

La Universidad cuida de mantener contacto con personas cuidadoras, para fortalecer una red de apoyo, así como espacios de actualización, actividades de respiro y apoyo emocional para ellos y ellas.

Hasta la fecha, 33 personas han obtenido el título de Técnico en cuidado integral de la persona adulta mayor, de las cuales un 90% está prestando servicios como en cuidado profesional en instituciones o a familias.

Se conformó un grupo de apoyo con personas egresadas, con el objeto de convocar a actualizaciones, cursos, charlas o seminarios, constituirse en red de apoyo emocional, y para comunicar demanda de servicios de cuidado, con muy buenos resultados.

Semanalmente se comparte información por medio de grupos en redes sociales, acerca de opciones laborales para quienes cuidan; y en muchos casos han sido tomados por personas graduadas de la UJPII.

Acerca De Las Necesidades Formativas... Satisfechas

En la figura 1, se relacionan en paralelo las necesidades identificadas para ser cubiertas en la formación de una persona cuidadora, y el respectivo curso en el que se incluye ese contenido,

dentro del programa Técnico en cuidado integral de la persona adulta mayor, de la Universidad Juan Pablo II.

Figura 1.

Paralelo entre las necesidades de formación identificadas y el contenido del curso respectivo

NECESIDADES DE FORMACIÓN PARA CUIDADORES			Necesidades cubiertas en el Técnico de Cuidado Integral de la Universidad Juan Pablo II	
ASPECTOS TÉCNICOS DE LA ATENCIÓN INTEGRAL	Cuidados básicos	Higiene, alimentación y vestido.	CURSO:	Cuidado de la salud
		anatomía humana	CURSO:	Mecánica corporal
		Cambios por proceso de envejecimiento	CURSO:	Cuidado de la salud
		Movilización, manejo de caídas, lesiones	CURSO:	Mecánica corporal
		Baño en cama.	CURSO:	Mecánica corporal
	Cuidados para la autonomía	Conocimiento básico de los fundamentos de la gerontología	CURSO:	Fundamentos de Gerontología
		Identificar mitos y estereotipos para una atención integral respetuosa	CURSO:	Vejez y Envejecimiento
		Cuidado del cuerpo: rutinas de ejercicio, fortalecimiento de los músculos	CURSO:	Mecánica corporal
		Cuidar y fortalecer el cuerpo.	CURSO:	Cuidado de la salud
	Cuidado Integral	Reconocer las dimensiones de la persona y la dignidad de cada ser humano	CURSO:	Vejez y Envejecimiento
		Estimulación y activación cognitiva	CURSO:	Estimulación cognitiva
		Atención a los roles y la dimensión social y afectiva de la persona adulta	CURSO:	Afectividad y sexualidad
Conceptualizar sobre la muerte: propia y de la persona que se cuida		CURSO:	Espiritualidad y tanatología	
Promover en el cuidado, el desarrollo del proyecto de vida de cada persona		CURSO:	Afectividad y sexualidad	
ASPECTOS FORMALS PARA UN SERVICIO PROFESIONAL DE CUIDADOS	Legislación	Conocimiento de los derechos de las personas mayores	CURSO:	Ética y legislación
		Conocimiento de la legislación, procesos y acciones legales referidas a la población adulta mayor	CURSO:	Ética y legislación
	Ética	Concepto de la ética personal y profesional	CURSO:	Ética y legislación
		Límites y alcances del ejercicio profesional como cuidador	CURSO:	Ética y legislación
		Redes de apoyo para la atención integral.	CURSO:	Salud integral del cuidador
	Contrato laboral	currículum vitae de cuidador	CURSO:	Competencias profesionales
		Entrevista de trabajo	CURSO:	Competencias profesionales
	Competencias profesionales	Comunicación	CURSO:	Competencias profesionales
		Toma de decisiones	CURSO:	Competencias profesionales
Manejo del tiempo		CURSO:	Competencias profesionales	

Nota. Elaboración propia, junio, 2023.

Como parte del quehacer educativo, se incluye una evaluación al finalizar cada curso, y otra en el momento en que las personas obtienen su título de Técnico en Cuidado Integral. Estas evaluaciones tienen vital importancia para la Universidad, pues permiten mejorar y realizar los cambios requeridos oportunamente.

Igualmente, el departamento comercial, contactó a estudiantes del técnico, para conocer acerca de su experiencia. Para esta ponencia se aprovechó este material con el fin de extraer testimonios como evidencia de cambios suscitados en algunas personas estudiantes, a raíz de la decisión de cursar el Técnico en cuidado integral de la persona adulta mayor de la Universidad Juan Pablo II, de Costa Rica. “Este programa me abrió la mente a nuevas oportunidades de trabajo, me complementa mi labor profesional, conociendo acerca de la Gerontología. Además hizo un llamado para cuidar de mí, para poder cuidar de otros”. (Alumna Terapeuta física, trabaja en un crucero)

Alumno mayor de 70 años, conductor:

Este Técnico ha sido una experiencia muy buena. Un sueño hecho realidad: Siendo niño pasé muchas veces por el Hogar de Ancianos Carlos María Ulloa, para mi etapa de adolescente fue parte de mi ruta de viaje hacia el Liceo donde estudié y siempre sentí la inquietud de cómo sería cuidar a los viejitos como les decía en aquel entonces. Pasó mi época de estudio y mi vida tomó otro rumbo, más aquella idea en mi mente siempre daba vueltas; con el paso de los años el destino puso en mi camino laborar para una persona adulta mayor, específicamente 72 años, y es aquí donde vuelve a renacer nuevamente aquel sentimiento de niño. Con el pasar de los años, mi labor para con mi jefe se convierte en una relación muy estrecha a tal grado de dependencia que me nace la necesidad de prepararme para dar mejor calidad de cuidado a dicha señora; es cuando me hablan de llevar un curso

sobre el cuidado a la persona adulta mayor y es la Universidad Juan Pablo II quien me abre sus puertas para prepararme en dicha especialidad.

Al cabo de 10 meses culmino con éxito el técnico que me acredita como Cuidador de la Persona Adulta Mayor, agradeciendo primero a Dios, a mis profesores y al grupo de compañeros que siempre nos dimos apoyo para seguir hacia adelante y alcanzar tan anhelada meta. Hoy 40 años después puedo decirles con toda propiedad que: no se cansen de soñar, todos los días se aprende algo nuevo, la edad no tiene límite, Dios tiene un propósito para cada persona.

No se imaginan la inmensa felicidad que tengo y no puedo expresar con palabras esa alegría, conocí personas de gran conocimiento, hice amigos que valen la pena, me demostré a mí mismo que si se puede si se quiere, pero sobre todo he llegado a conocer el dolor humano y lo más importante que puedo ser parte del alivio y de mejorar la calidad de vida para ese sector de nuestra sociedad que merece todo nuestro respeto, amor y solidaridad.

Otros testimonios recogidos mediante evaluaciones de los cursos y comentarios espontáneos de estudiantes. Algunos con años de experiencia en el cuidado de personas mayores, y otros profesionales en otras áreas; compartieron sus aprendizajes; que se han recogido en este formato, figura 2:

Figura 2.

Evaluaciones de los cursos y comentarios espontáneos de estudiantes.

Desde el primer día, me hicieron reflexionar sobre mi forma de ver a las personas mayores, tuve que cambiar el chip Estudiante grupo 1-21	Cuando la profesora dijo que estaba incorrecto hablarles de abuelito, pensé que me estaba hablando a mí, Ahora ya sé que eso no se debe hacer, por respeto Estudiante grupo 1-21	Tuve que hacer una entrevista a un cuidador, y me sorprendió que nunca mencionara que la persona es integral, que hay otras dimensiones para cuidar y atender. No es un cuerpo, ES UNA PERSONA INTEGRAL! Estudiante grupo 2-21
Trabajo en un hogar hace más de 7 años, y nunca nadie nos había hablado de la persona de esta manera. Siempre los veía como un “ancianito enfermito”. Ahora hasta me da cólera que mis compañeros les hablen o los miren de cierta manera. Estudiante grupo 1-21	Desde el primer curso en mi casa, ya no se habla de viejito, o abuelita.. Sólo personas adultas mayores. Estudiante grupo 2-22	Yo tengo un curso de cuidador, y de asistente de pacientes. Trabajo en esto, hace mas de 12 años, y en ninguna otra parte, se mencionan en tema de los derechos de las personas mayores,, ni de un contrato laboral para un cuidador. Estudiante grupo 2-22
Yo pensaba que lo hacía muy bien, hasta que ví las técnicas en el curso.. Y dije: Oh MG! Cómo no lesioné a esa persona ... Estudiante grupo 3-22	Realmente no me esperaba que en un técnico de cuidadores me cuestionaran sobre mi propia vida, mi proyecto de vida, la muerte, mi espiritualidad.... Este técnico ha superado mis expectativas. Estudiante grupo 1-22	Soy enfermera, pero no he podido convalidar mi título en CR. He recibido mucho cursos, pero la claridad del enfoque de este técnico me impresiona. Hay coherencia en los cursos, y siempre recalcan algo tan importante que la persona es un ser integral, y que hay que dar atención centrada en ellos Estudiante grupo 1-23
		Trabajo en un hogar hace más de 7 años, y nunca nadie nos había hablado de la persona de esta manera. Siempre los veía como un “ancianito enfermito”. Ahora hasta me da cólera que mis compañeros les hablen o los miren de cierta manera. Estudiante grupo 1-21

Conclusiones y Recomendaciones

Por tratarse de un relato de experiencia, solamente como referencia, recogemos las conclusiones de acuerdo con los objetivos específicos enunciados; relatar los antecedentes del proyecto de un programa educativo tipo técnico, para quienes cuidan de personas adultas mayores. Se expusieron los antecedentes del Técnico, así como los principios y estructura del mismo.

Describir las necesidades educativas de quienes cuidan de personas adultas mayores. Se aportó información obtenida en una publicación acerca de las necesidades formativas para quienes ejercen el cuidado, unida a la experiencia docente de la coordinadora del técnico, y experiencias de docentes del técnico profesionales en gerontología; para identificar necesidades de formación en dos líneas: Aspectos técnicos y aspectos de forma para el desempeño profesional.

Recoger experiencias de personas cuidadoras formadas en el técnico en cuidado integral personas adultas mayores. Se obtuvieron testimonios de personas que con título de Cuido integral de personas mayores; por medio de evaluaciones, también en forma espontánea, reconocieron los cambios que tuvieron que adoptar en su pensamiento, en sus acciones y en su desempeño profesional, para atender con respeto a las personas mayores a su cargo, cambiando paradigmas, técnicas, forma de expresarse, y comportamientos. Igualmente, creciendo y valorando su trabajo, empoderándose para mejorar su status profesional y económico, como consecuencia de la obtención de un título.

La realidad costarricense impone una respuesta para abrir espacios de formación profesional que faciliten el acceso a todas las personas, sin distinción de su origen, nacionalidad, nivel educativo, recursos económicos.

Se requiere de oportunidades de formación consistente, coherente con modelos de atención vigentes, que tengan un enfoque integral e integrador. Las ofertas de cursos de educación formal impartidos en modalidad virtual constituyen una oportunidad para que personas de cualquier lugar del país puedan acceder y lograr herramientas para su desarrollo profesional y social.

Cuidar el perfil docente garantiza el nivel de la formación que se imparte. Es fundamental incluir en la formación de personas cuidadoras contenidos para su auto cuidado. No basta con considerarlo como un “eje transversal” de los programas, porque fácilmente se pierde esa “transversalidad”. Abrir espacios académicos mucho más inclusivos e incluyentes, para aportar herramientas que permitan elevar el nivel de vida la personas que tienen ofrecen servicios de cuidado.

Recomendaciones

Para las personas adultas mayores y sus familias; que seleccionen con mucho esmero a la persona en quien quieren o necesitan delegar el cuidado de un familiar, verificar su vocación, su formación

y su actitud. Hacer seguimiento; pueden revisar sus bitácoras, planes semanales de cuidado, estrategias, y observar su trato y relación empática y respetuosa con su familiar. Participar activamente del cuidado, buscando espacios de participación con la persona que cuida, de tal forma que se pueda compartir en familia no solo la responsabilidad de esta labor, sino aprender a disfrutar juntos momentos de vida. Comunicar oportuna y adecuadamente a quien ejerce el cuidado los cambios en la salud de su familiar. Igualmente, en caso de fallecimiento, no olvide invitarle para que participe (si lo desea) de ese momento.

Para las instituciones u organizaciones que ofrecen servicios de atención y cuidado personas adultas mayores: establecer un perfil profesional para las personas que se vincularán con la institución: título, entrevista, perfil psicológico, referencias. Definir procedimientos para la evaluación del equipo profesional. Indicadores que permitan medir y evaluar tanto el desempeño como el cumplimiento de las funciones, además de las competencias blandas tales como comunicación manejo del tiempo, inteligencia emocional, trabajo en equipo, solución de conflictos, creatividad. Realizar convenios con las instituciones que ofrecen capacitación formal para personas cuidadoras, de tal forma que se facilite el acceso y se eleve el nivel de a la calidad en la atención a personas usuarias.

Para profesionales vinculados con el cuidado de personas adultas mayores: No negociar la formación de quienes ejercen la labor de cuidado. Actualizarse y mantenerse dentro de círculos de investigación y actualización profesional. Compartir su saber, aprendizajes y errores en el ejercicio profesional.

Para las autoridades costarricenses: Cumplir la ley, vigilar, denunciar. Apoyar iniciativas serias para la formación y el trabajo y favorecer el crecimiento de la Gerontología en todos los niveles de salud, y de educación.

Referencias

- CEPAL. (2012). *Mujer y desarrollo CEPAL ONU. R ONU CEPAL: Serie Mujer y desarrollo* (116).
- IMAS. (2017). *Cuidate para cuidar bien*. <https://www.imas.go.cr/cuidateparacuidarbien/>
- Rocamora, P., López, R., Padilla, D., Morales, A., Díaz, P., Aguilar, J.P. (2018). Necesidades formativas de los cuidadores inmigrantes de personas mayores en el hogar en Europa .Proyecto IENE7. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 257 -265. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2018.n1.v4.1307> pp:257-266
- UJPII. (s.f.). Universidad Juna Pablo II. <https://www.ujpii.ac.cr/nosotros/>