

Cuidarnos desde la experiencia

Reflexiones colectivas sobre
el cuidado y la salud mental



Agradecimientos:

A SENADIS, que con su financiamiento nos permitió vivir esta enriquecedora experiencia.

Al Instituto Psiquiátrico, por el apoyo que nos entregó y sobre todo por facilitarnos el espacio físico que permitió desarrollar muchas de nuestras actividades.

A nuestras familias, amigos, amigas y seres queridos.

Y a cada una de las personas que conforman este grupo.

Introducción

Este libro que estás leyendo es el fruto de un trabajo conjunto que hemos realizado un grupo de personas vinculadas al Instituto Psiquiátrico Dr. José Horwitz Barak, con el financiamiento del Fondo Nacional de Proyectos Inclusivos (FONAPI) del Servicio Nacional de la Discapacidad (SENADIS), entre octubre de 2024 y octubre de 2025.

Durante todo un año, nuestro grupo se reunió cada dos semanas con un propósito muy especial: **reflexionar y compartir nuestras experiencias en torno al cuidado**. Pudimos conversar y profundizar sobre el autocuidado, el cuidado a otras personas y las vivencias de recibir cuidados.

Las reuniones fueron un espacio de encuentro, diálogo y conocimiento que construimos entre todos y todas. En los espacios de reunión hablamos, intercambiamos vivencias y fuimos dando forma colectivamente a este material.

Nuestras reuniones no fueron solo para conversar. También fueron espacios para conocernos mejor, reír, disfrutar, comer juntos y cuidarnos de distintas maneras. Incluso organizamos jornadas de autocuidado en lugares que quisimos visitar, lo que nos permitió fortalecer los vínculos del grupo y hacer de este proceso una experiencia aún más enriquecedora.

En las siguientes páginas encontrarás algunos de los temas e ideas que sentimos más importantes y que deseamos compartir contigo. Cada uno de ellos nace de las experiencias personales de quienes participamos en esta iniciativa.

Hemos preparado este libro con mucho cariño. Esperamos que, al abrir nuestras historias y pensamientos, podamos ser un aporte para ti.

**¿Cuáles han sido tus
roles de cuidado?**

Roles al cuidar

Al comienzo de esta iniciativa, nuestras conversaciones estaban enfocadas en el autocuidado. Con el tiempo descubrimos algo importante: **todas y todos hemos sido personas que hemos recibido cuidados y también todas hemos sido personas cuidadoras**, en distintos momentos de nuestras vidas.

En este capítulo encontrarás algunas de esas experiencias, que muestran los múltiples roles relacionados al cuidado y lo significativo que resulta el cuidar en cada historia de vida.

Y tú **¿En qué momentos has cuidado a alguien? ¿Cuándo has recibido cuidados por parte de otra persona?**

¿Cuáles han sido tus roles de cuidado? _____

Me cuidaron

Mi mamá me cuidó varias veces, pero hay una vez en que yo enfermé de tres pestes juntas y su cuidado fue muy necesario e importante, cuando yo tenía como diez años.

Yo cuidé

A una niña, fui su nana cuando tenía como veintitrés años, en mi casa.

Cecilia Acuña Díaz

¿Cuáles han sido tus roles de cuidado? _____

Me cuidaron

Me cuidó mi padre antes que falleciera. Ahora me cuida mi tío y mis amigos.

Yo cuidé

Cuidé a mi padre antes que falleciera, a los setenta y dos años.

Franco Cortés

¿Cuáles han sido tus roles de cuidado?

Me cuidaron

Me ha cuidado mi mamá, desde que nací hasta la actualidad. Mi hermana me cuida desde que me enfermé y las personas que trabajan en el hospital cuando he estado hospitalizada.

Yo cuidé

Yo cuidé a mis primas cuando era niña, en vacaciones en Melipilla, a mis sobrinos cuando eran niños, a mi papá cuando se enfermó. En la actualidad cuido a mi mamá cuando le doy desayuno, le pongo sus medias, lavo su ropa, hago su cama, hago aseo del baño, cocino, entre otros. También cuidé a los perros regalones de la casa hasta que se murieron.

Gilda Cerón Moreno

¿Cuáles han sido tus roles de cuidado?

Me cuidaron

Me cuidaba mi papá, mi mamá y mi abuela cuando ellos estaban bien de salud física y mental. Fue desde que nací hasta la adolescencia, hasta que yo los cuidé a ellos. En la actualidad recibo cuidado y ayuda de mi hermana del medio. Es mi tutora, le paga a una señora que me cocina, me paga la luz y el agua y mi pensión me alcanza para comer y útiles de aseo personal. A veces me regala ropa, zapatillas, entre otros.

Yo cuidé

A mi papá primero, por más de veinte años porque se enfermó de un accidente cerebrovascular. Después cuidé a mi abuela materna que falleció de viejita a los noventa años. El año pasado cuidé a mi hermana como unos siete meses, porque se operó de artrosis en la rodilla derecha y le pusieron un fierro, todo esto en su casa de Pudahuel. De primera le costaba levantarse y yo estuve en su casa hasta dejarla caminando sola.

Gonzalo Gangas

¿Cuáles han sido tus roles de cuidado?

Me cuidaron

Me han cuidado mi madre y mi padre cuando estaba chico.

Ahora me cuida mi hermano mayor y a veces mi familia por parte de mi madre y la familia por parte de mi padre. En el hospital psiquiátrico también, y en el trabajo cuando era cajero de supermercado.

Yo cuidé

Cuidé a mi madre cuando estuvo enferma de cáncer, en su casa. La desahuciaron y la ayudamos a tener un buen morir, sin tanto dolor. A mi padre lo ayudo a buscar sus remedios y hacer el aseo de su pieza. Cuidé a mis hermanos chicos en su crianza, ahora trato de hacerlo, aunque no los ayudo.

Marcelo Osorio

¿Cuáles han sido tus roles de cuidado?

Me cuidaron

A mí me han cuidado mis hermanas cuando me enfermé. Me venían a ver al hospital todos los días hasta que no pudieron asistir a las visitas por cambio de casa. Una se fue a vivir a Talca y la otra a Puente Alto. Ahora me cuida mi cuñada, me ayuda con los medicamentos que me tomo. Cuando me enfermo, no me gusta que sepan hasta cuando me pongo muy mal y ahí se dan cuenta, como cuando me arrancaba al cementerio a ver a mi papito.

Yo cuidé

A mi papito cuando él estaba enfermo, tenía insuficiencia renal crónica y mieloma múltiple. Lo iba a ver antes y después de mi trabajo, trabajaba en un colegio media jornada y eso me ayudó para ir a verlo al hospital, ya que él pasaba hospitalizado y yo lo cuidaba para que no le pasara nada. Cuando se fue quedé con un vacío muy grande, pensé que si lo cuidaba iba a estar bien. Yo me arrancaba al cementerio para ir a verlo.

Margarita Ruiz

¿Cuáles han sido tus roles de cuidado?

Me cuidaron

A mí me cuidó mi mamá, mi papá y mis hermanas. Mi padre siempre me visitó en el hospital, aunque lloviera, él siempre estuvo presente en mi enfermedad. Después de que él falleció mi hermana Patricia se hizo cargo de cuidarme, también mi mamá se preocupa por mí, y toda mi familia siempre está conmigo.

Yo cuidé

Yo cuido a mi mamá cuando la visito. La ayudo en el baño y converso con ella sobre cómo se siente. Trato que se entretenga jugando al dominó, aunque siempre me gana.

Myriam Iturra

**¿Qué son para ti
el cuidado y el
bienestar?**

Cuidado y bienestar según nosotros y nosotras

En esta parte te compartimos una propuesta para entender lo que es el cuidado y el bienestar. Esta propuesta ha sido construida por algunas de las personas de nuestro grupo. Como notarás, no hay una única definición, ya que **cada persona lo entiende y lo vive de manera distinta**. En lo que sí coincidimos, es que todas esas formas de cuidarse son igualmente válidas y significativas.

Al final del capítulo, te dejamos algunas recomendaciones que a nosotros nos ayudan a sentirnos mejor, con la esperanza de que algunas te puedan servir.

Nos gustaría que te hicieras la siguiente pregunta: **¿Qué significan para ti el cuidado y el bienestar?**

¿Qué son para ti el cuidado y el bienestar? _____



Leer es salud mental.

Cecilia Acuña Díaz

¿Qué son para ti el cuidado y el bienestar? _____



Es un estado de equilibrio y tranquilidad.

Franco Cortés

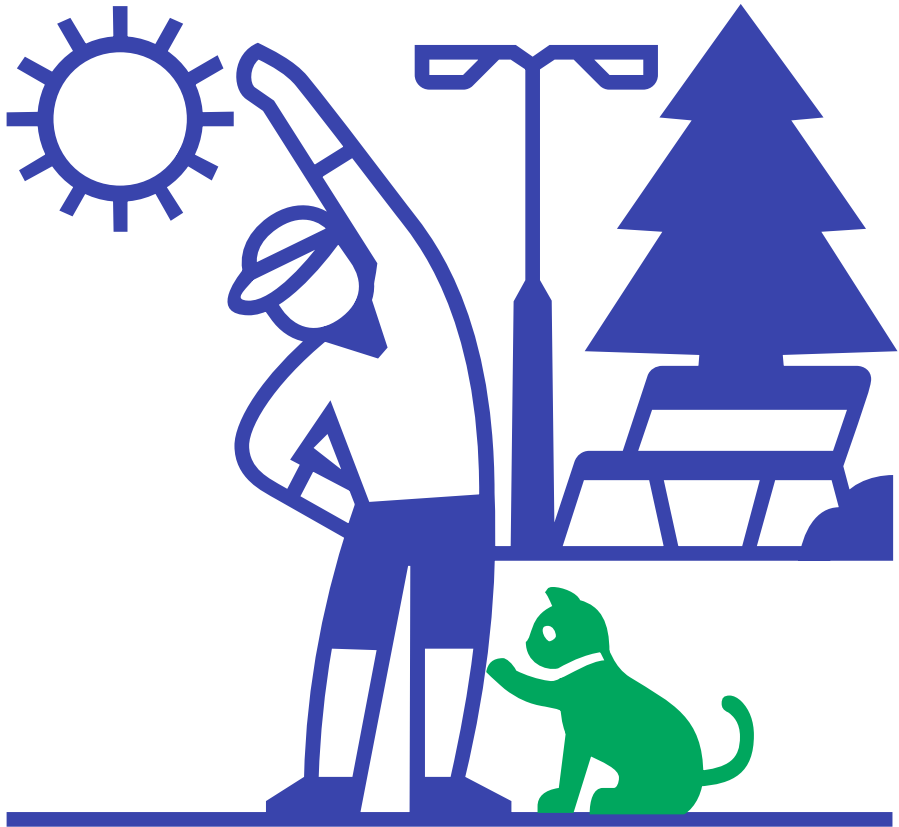
¿Qué son para ti el cuidado y el bienestar? _____



El apoyo de la familia.

Gilda Cerón Moreno

¿Qué son para ti el cuidado y el bienestar? _____



Preocuparse por uno mismo y entender lo que a nosotros nos sirve para tener un buen bienestar.

Gonzalo Gangas

¿Qué son para ti el cuidado y el bienestar? _____



Que mis familiares no me tengan miedo.

Marcelo Osorio

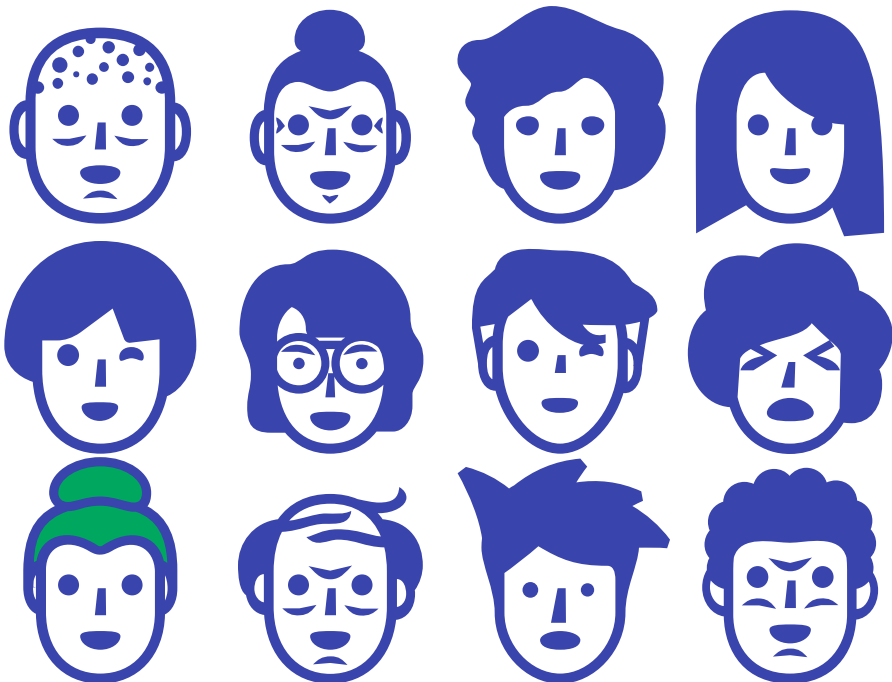
¿Qué son para ti el cuidado y el bienestar? _____



Es cuidarse a una misma y a otras personas con discapacidades.

Margarita Ruiz Pacheco

¿Qué son para ti el cuidado y el bienestar? _____



Que me vean igual que al resto y ser considerada igual que las demás.

Myriam Iturra Cea

Nuestras recomendaciones para cuidarnos e intentar estar bien



Sencillamente caminar o correr de vez en cuando.



Tratar de tomar más agua.



Comer rico o mejor, comer sano.



Tomar los remedios a sus horas.



No hacerse daño.



Hacer el aseo de la casa.



Dormir las horas suficientes.



Cuidar mis enfermedades siguiendo las indicaciones.



Mantener mi higiene personal.



Participar en la comunidad.



Estar bien con otras personas.



Tener espacios para hablar de lo que nos pasa.



Pedir ayuda si no puedes lograrlo.



Ir a terapia porque paso todo el día en soledad.



Conversar con mi familia.



Divertirme y reír.

**¿Qué barreras
y dificultades
identificas en tu
cuidado?**

Dificultades y barreras para cuidarse

Durante nuestros diálogos apareció una idea clara: **no siempre es fácil cuidarse**. Aunque tengamos las ganas, muchas veces surgen situaciones que nos lo dificultan o incluso lo impiden.

Te queremos compartir aquí las principales barreras que identificamos en nuestro grupo para el autocuidado. Tal vez algunas de ellas te suenen familiares o las hayas observado en otras personas.

Al final de este capítulo, te incluimos recomendaciones que se nos ocurrieron para enfrentar las dificultades que nos parecieron más importantes. Algunas sugerencias son sencillas y se pueden aplicar en tu día a día, mientras que otras son más complejas y profundas, pero no imposibles de realizar.

¿Qué otras dificultades reconoces en tu propio cuidado? ¿Cómo crees que podrías abordarlas?

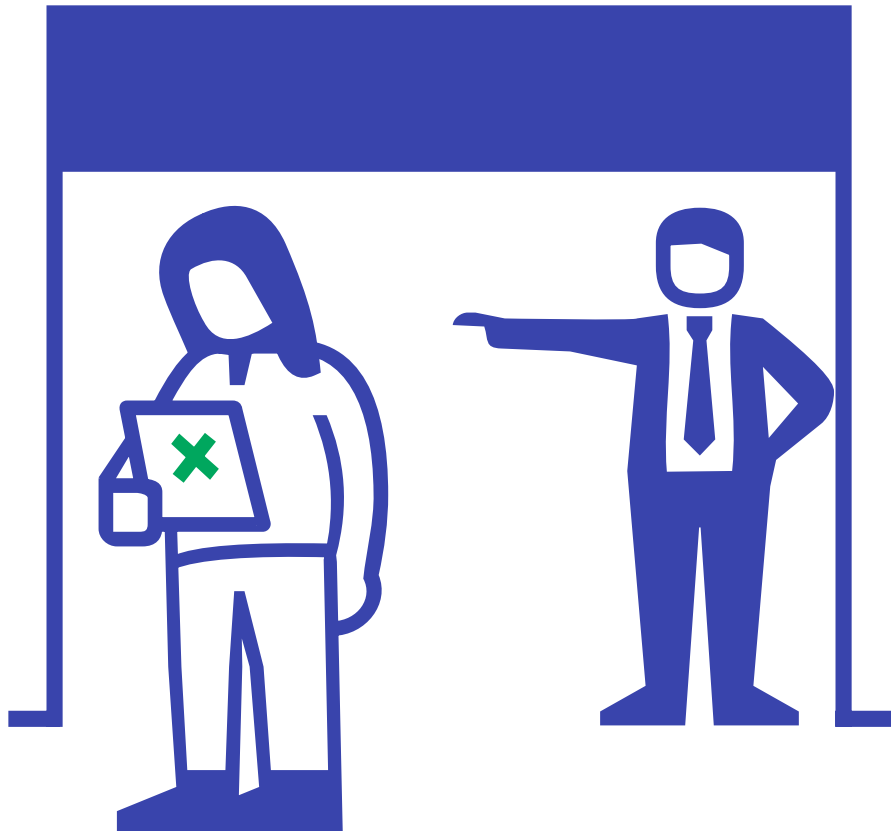
¿Qué barreras y dificultades
identificas en tu cuidado?



Falta de tiempo y falta de apoyo.

Evangelina Andrades

¿Qué barreras y dificultades
identificas en tu cuidado?



Falta de dinero, la incomprensión de la sociedad y
el desconocimiento del propio diagnóstico.

Lacerna

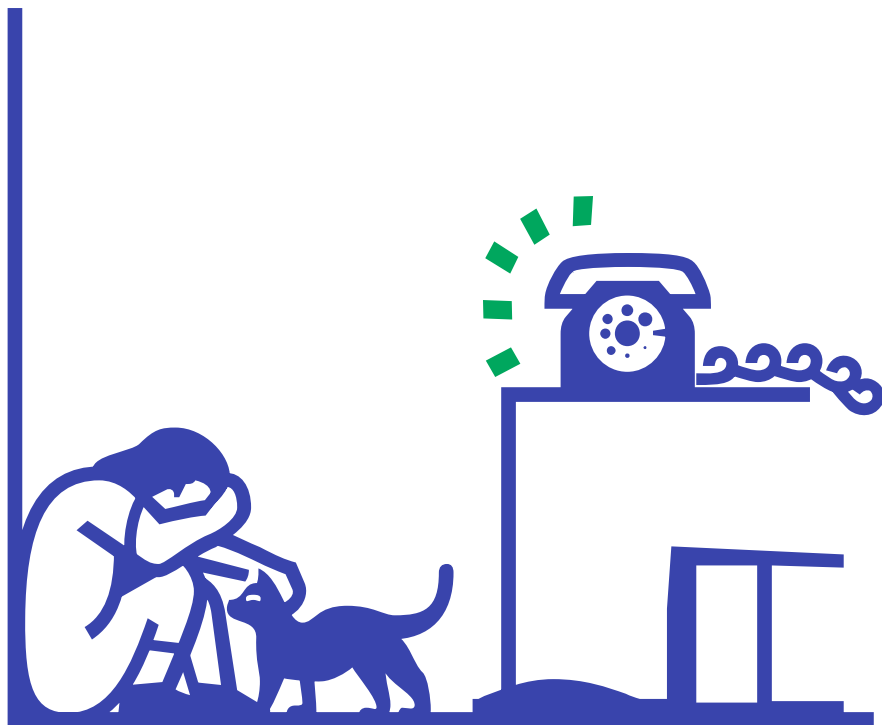
¿Qué barreras y dificultades
identificas en tu cuidado?



El bullying, la baja autoestima y la no aceptación
de una misma.

Claudia Provoste

¿Qué barreras y dificultades
identificas en tu cuidado?



El no saber pedir ayuda, temiendo que no sea escuchada, entendida ni apoyada. El no conocer mis límites y lastimarme en la entrega.

Patricia Pellegrini Folch

¿Qué barreras y dificultades
identificas en tu cuidado?



A veces mi opinión no es tomada en cuenta.

Carlitos

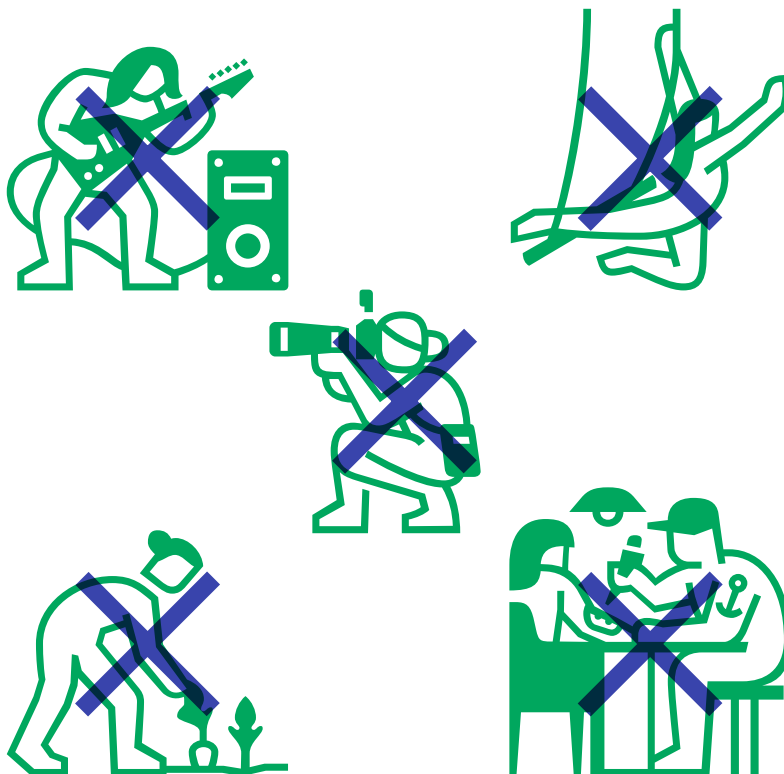
¿Qué barreras y dificultades
identificas en tu cuidado?



A veces uno no es incorporado en grupos, así uno piensa que está afuera de éstos. Identificarme con cosas negativas para mi autocuidado.

Ítalo Bahamonde

¿Qué barreras y dificultades identificas en tu cuidado?



La actitud de algunas personas, incluso familiares, que me han hecho creer que era incapaz de hacer cosas por mí misma o sentirme inferior a los demás.

Vico

Nuestras recomendaciones para enfrentar estas barreras y dificultades

- Hacer cosas en la casa, con música
- Aumentar el monto de las pensiones
- Dar más oportunidades laborales
- Educación en salud mental
- Compartir experiencias con pares
- Rodearse de un ambiente cálido y afectivo
- Quererse uno mismo
- Volver a levantarse cada vez que nos caigamos

**¿Cómo sientes que
el estigma afecta en
tu cuidado?**

Estigma en salud mental y cómo afecta nuestro cuidado

En nuestras reuniones, poco a poco nos fuimos animando a compartir experiencias muy personales, algunas de ellas bastante duras. Muchas tenían en común el estigma asociado a la salud mental, que aparece en la vida cotidiana y duele, porque **nos limita, nos excluye o nos hace sentir personas menos valoradas.**

Por eso quisimos detenernos en este tema, reflexionando sobre cómo el estigma afecta nuestro cuidado y el de las demás personas. También incluimos algunas ideas de lo que creemos que se debería hacer para enfrentar estas situaciones.

Te invitamos a reflexionar: **¿Qué crees que hace falta para disminuir el estigma en salud mental?** Si te has sentido estigmatizado o estigmatizada **¿cómo crees que el estigma ha influido en tu cuidado?**

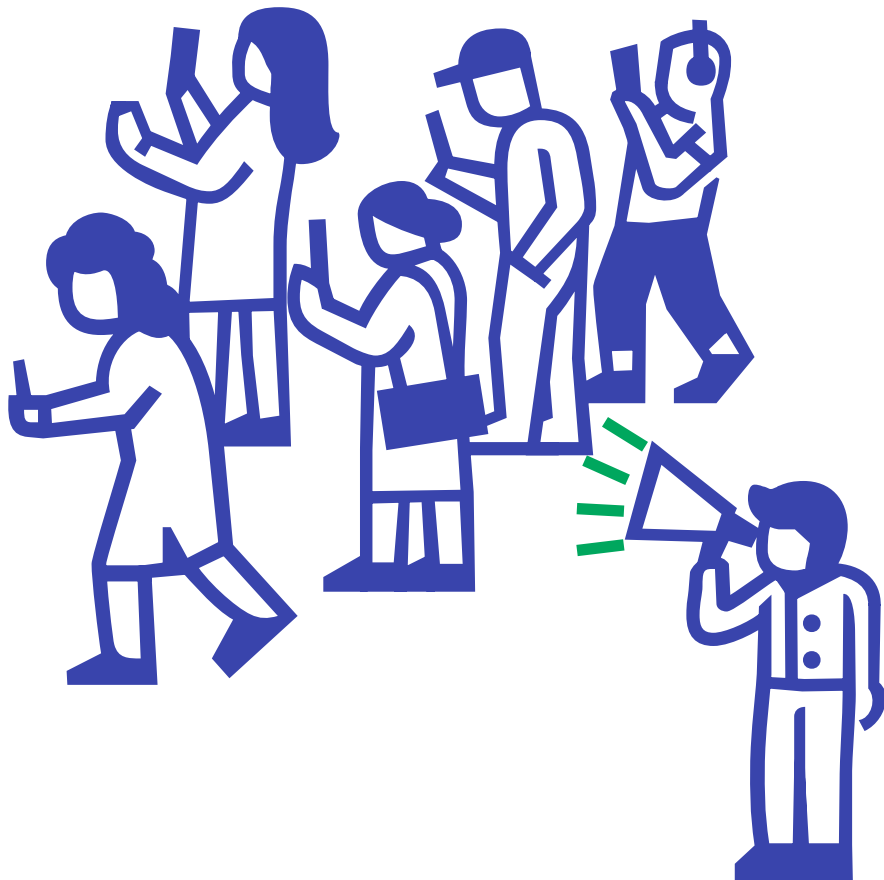
¿Cómo sientes que el estigma
afecta en tu cuidado?



Genera desmotivación al escuchar comentarios
discriminatorios y preferir no decir mi
enfermedad en el trabajo.

Evangelina Andrades

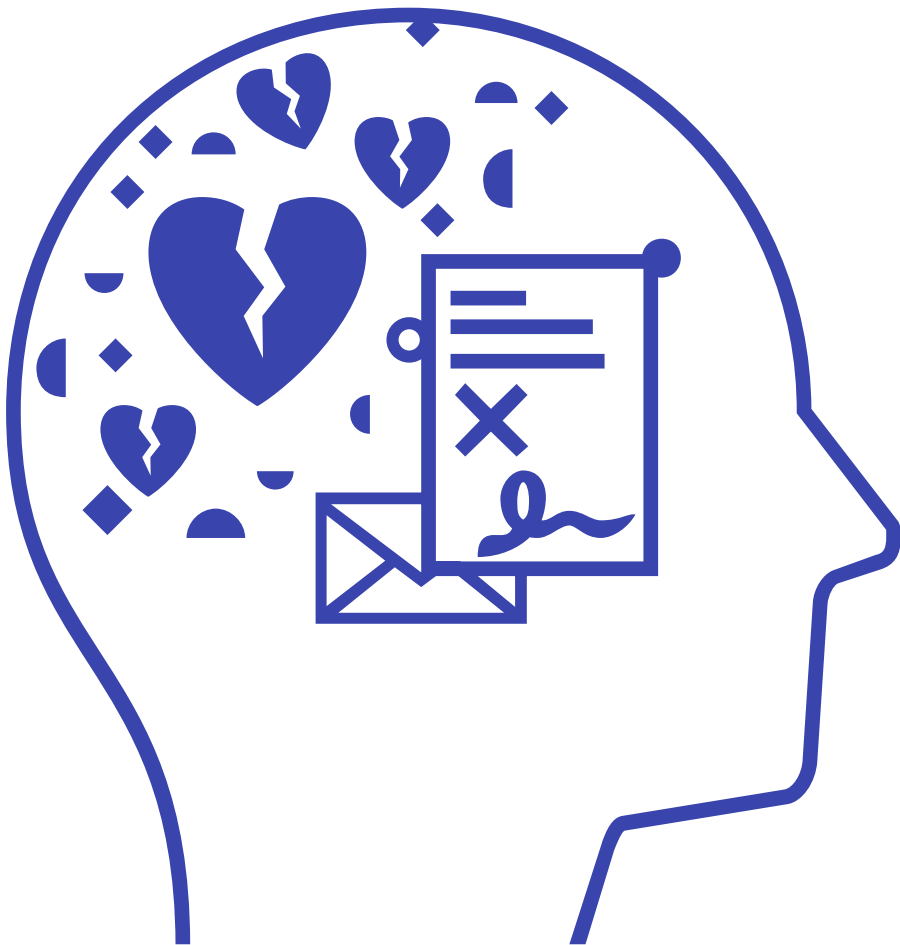
¿Cómo sientes que el estigma
afecta en tu cuidado? _____



A veces no me toman en cuenta o alguien toma
decisiones por mi.

Lacerna

¿Cómo sientes que el estigma
afecta en tu cuidado?



Afecta en la adquisición de actividades laborales
y para encontrar pareja.

Claudia Provoste

¿Cómo sientes que el estigma
afecta en tu cuidado?



El desconocimiento de otros sobre salud mental y los miedos que genera. Además, la mala información y difusión negativa en los medios, mostrando solo lo negativo y nunca la ayuda prestada por quienes tienen una discapacidad.

Patricia Pellegrini Folch

¿Cómo sientes que el estigma
afecta en tu cuidado?



Que alguien te diga que no vas a mejorar, o que las personas no crean que puedes hacer bien las cosas. Además, que te traten como a un niño pequeño siendo un adulto.

Carlitos

¿Cómo sientes que el estigma
afecta en tu cuidado? _____



Hay todo tipo de personas que se forman una
opinión de uno, es pan de todos los días. Opino
que un estigma es también parte de uno mismo.

Ítalo Bahamonde

¿Cómo sientes que el estigma
afecta en tu cuidado?



Cuando voy en taxi al psiquiátrico me da vergüenza decir a dónde voy y digo que voy a otro lugar cercano, me hago yo misma ese estigma.

Vico

Nuestras recomendaciones para estas situaciones

- Tener un círculo de amigos empáticos
- Tener alguna actividad laboral
- Tener actividades recreativas
- Compartir con iguales
- Leer e investigar sobre salud mental
- Escuchar
- Tener paciencia
- Aprender y mejorar cuando nos equivoquemos
- Pedir ayuda
- Mostrar que se es capaz de hacer cosas
- Demostrarle a la sociedad que somos importantes
- No juzgar a nadie
- No aguantar que te traten de loca e insulten de alguna forma
- No tratar a nadie como a ti no te gustaría que te traten

Decir o no decir tu diagnóstico, es una decisión completamente personal y respetable.

**¿Por qué crees que
son importantes las
redes de apoyo en tu
cuidado y el de otras
personas?**

Redes y estrategias de apoyo que ayudan a cuidarnos

Una de las conclusiones más importantes que surgió en nuestras conversaciones fue que **necesitamos de otras personas para poder cuidarnos**. Y no solo eso, también nos dimos cuenta de que, muchas veces, nosotros y nosotras formamos parte de la red de apoyo de alguien más. Esas redes que se forman son claves para sostenernos en los momentos más difíciles.

De hecho, este grupo, al reunirse, conversar y reír, se convirtió en una red de apoyo significativa para varias de nosotras y nosotros. Te queremos compartir algunas reflexiones sobre la importancia de las redes de apoyo, y algunas recomendaciones para fortalecerlas día a día.

Y ahora te preguntamos: **¿Quiénes forman tu red de apoyo? ¿Sientes que tú también eres parte de la red de alguien más?**

¿Por qué crees que son importantes
las redes de apoyo en tu cuidado y
el de otras personas?



Es importante no estar solas y aceptar que otros
nos apoyen y ayuden. Una en comunidad crece
como persona y se hace todo más fácil.

Norma

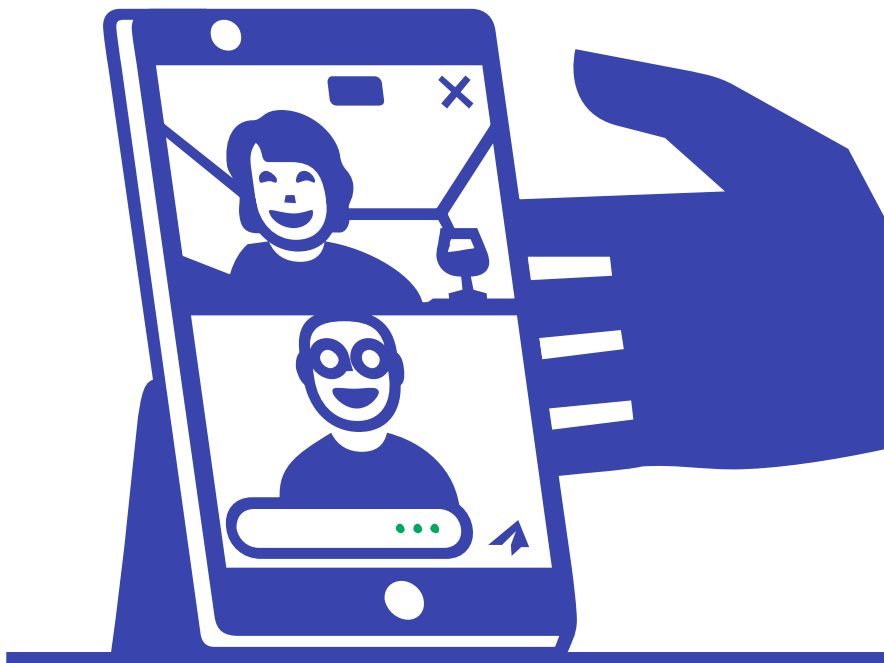
¿Por qué crees que son importantes las redes de apoyo en tu cuidado y el de otras personas?



Porque así voy a tener personas que me aconsejen para tomar buenas decisiones. Además, hay que tratar de hacer cosas para que las personas piensen que mis consejos les importan.

Polita

¿Por qué crees que son importantes las redes de apoyo en tu cuidado y el de otras personas?



Porque así recibo ayuda con mi enfermedad de parte de mis vecinos, amigos cercanos, mis terapeutas, el consultorio y los doctores. Además, es importante la comunicación, por ejemplo, con grupos de WhatsApp.

Juan Chávez N.

¿Por qué crees que son importantes las redes de apoyo en tu cuidado y el de otras personas?



Conversar con otras personas, como hacer vida social normal, contar lo que una siente, escuchar a otros con problemas parecidos a los de una. Lo ideal es que esa red de apoyo, sean varias personas.

Ruth Zúñiga Osoreo

¿Por qué crees que son importantes
las redes de apoyo en tu cuidado y
el de otras personas?



Porque creo que somos seres sociales, es importante sentir apoyo de los demás para que vayamos avanzando de forma sana.

Cesar Fuentealba

¿Por qué crees que son importantes
las redes de apoyo en tu cuidado y
el de otras personas?



Son importantes para la salud física y emocional,
para poder realizar actividades de forma sana.

Ana María

¿Por qué crees que son importantes las redes de apoyo en tu cuidado y el de otras personas?



Son necesarias para salir adelante, nos pueden ayudar a llevar la carga o responsabilidades al cuidar a otros.

Patricia Cazorla

¿Por qué crees que son importantes
las redes de apoyo en tu cuidado y
el de otras personas?



Porque me ayudan para mi comportamiento.

Tomás Briones

Nuestras recomendaciones para fortalecer las redes de apoyo



- Buscar apoyos
- Escuchar las opiniones de otras personas
- Confiar en una misma
- Sentirse capaz de apoyar a las personas que me rodean
- Hacer a otros partícipes de mi vida
- Intentar que otros se sientan a gusto conmigo
- Confiar en su familia, y en su familia escogida que son los amigos
- Comunicarse para que los demás sepan lo que sentimos
- Establecer objetivos y metas

continúan en la página siguiente —→

- Participar en grupos y espacios de conversación para tener más vida social
- Conocer otros lugares con personas para establecer nuevas redes de apoyo
- Abrir el corazón
- Esforzarse en confiar en los profesionales de salud

**¿Qué sientes que
es lo importante
del disfrute y la
recreación para tu
cuidado?**

Importancia del disfrute y la recreación para el bienestar

En nuestro camino no todo fue conversación seria, también reímos, jugamos y disfrutamos en conjunto. Eso nos hizo darnos cuenta de lo esencial que es tener espacios de disfrute y recreación, que nos permitan soltar tensiones y promover el bienestar.

Por eso aquí te compartimos algunas de esas experiencias, junto con nuestras sugerencias para que puedas encontrar momentos de disfrute en tu día a día, por pequeños que parezcan.

Nos gustaría que te hicieras la siguiente pregunta: **¿qué actividades te hacen disfrutar más y te dan una sensación de bienestar?**

¿Qué sientes que es lo importante del disfrute y la recreación para tu cuidado? _____



Que nos ayuda a tener pensamientos positivos.

Norma

¿Qué sientes que es lo importante del disfrute y la recreación para tu cuidado? _____



Divertirme y relacionarme con mis otros
compañeros.

Polita

¿Qué sientes que es lo importante del disfrute y la recreación para tu cuidado? _____



Hacer nuevas amistades y poder reír de nuevo me ayudaron a salir de mi depresión.
La risa es salud.

Juan Chávez N.

¿Qué sientes que es lo importante del disfrute y la recreación para tu cuidado? _____



Que me permiten hacer cosas que me dan miedo o vergüenza.

Ruth Zúñiga Osoreo

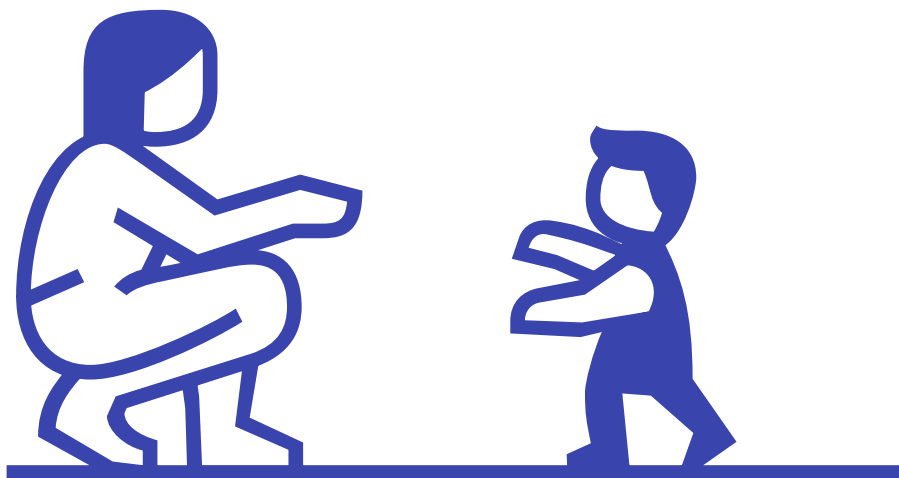
¿Qué sientes que es lo importante del disfrute y la recreación para tu cuidado? _____



El disfrute y la recreación son necesarios para estar bien porque el estrés sostenido en el tiempo provoca problemas de salud.

Cesar Fuentealba

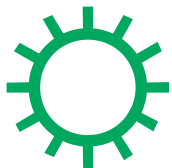
¿Qué sientes que es lo importante del disfrute y la recreación para tu cuidado? _____



Para tener momentos de felicidad.

Ana María

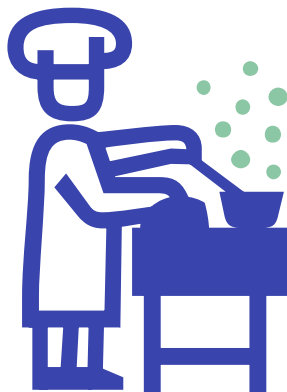
¿Qué sientes que es lo importante del disfrute y la recreación para tu cuidado? _____



Ayuda al manejo del estrés y a mantener un equilibrio entre las necesidades personales y el entorno.

Patricia Cazorla

¿Qué sientes que es lo importante del disfrute y la recreación para tu cuidado? _____



Ir a talleres me ayuda a ser una mejor persona.

Tomás Briones

Nuestras recomendaciones para promover el disfrute y la recreación



Caminar por lugares con mucha naturaleza



No quedarse encerradas y solas en casa



Leer libros que sean de su agrado



Participar en diversos grupos



Ir a eventos de música



Hacerse un cariñito



Ver una buena película o videos chistosos



Hacer juegos recreativos



Compartir con amigos y familia

Para finalizar, también queremos agradecer:

Al equipo ejecutor de la iniciativa: Kriss, Lorena, Susana, Wally, Matías, Víctor, Cristián y Mauricio.

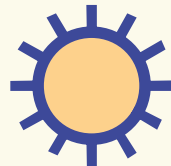
A quienes nos ayudaron a diseñar este libro: Paulette, Valentina y Sergio.



¿Te gustaría contarnos qué te pareció este libro?

Escanea el código y compártenos tus comentarios.

También puedes escribirnos a
cuidarnos.horwitz@gmail.com



Financia:
Fondo Nacional de Proyectos
Inclusivos del Servicio Nacional
de la Discapacidad, SENADIS



Instituto Psiquiátrico
"DR. JOSÉ HORWITZ BARAK"

Desarrolla:
Instituto Psiquiátrico
Dr. José Horwitz Barak

