

“LA RESILIENCIA EN FAMILIARES DE PERSONAS MAYORES DEPENDIENTES”

Gracias a la colaboración de distintos familiares de los usuarios de este centro, hemos podido efectuar un estudio dirigido a evaluar la **resiliencia** en cuidadores de personas dependientes. El término “resiliencia” es empleado en Psicología para describir la capacidad que poseen muchas personas para afrontar la adversidad, sin que su salud física o psicológica se vea afectada. Aplicada al ámbito del cuidado la resiliencia adquiere especial interés, puesto que muchos estudios evidencian que las personas (en su mayoría cónyuges e hijos) que asisten a un ser querido con deterioro cognitivo se ven sometidas a una importante fuente de estrés. Esta situación de estrés prolongado puede provocar en el cuidador una sensación de desgaste emocional, viéndose a menudo desbordado por las demandas del cuidado. Pero, **¿es posible fortalecerse a través del cuidado? ¿De qué depende que unos cuidadores padezcan síntomas derivados del estrés y otros no?**

Un gran número de cuidadores, en contra de lo que podría esperarse, alcanzan **niveles moderados**, e incluso elevados, **de resiliencia**, lo cual indica que son muchas las personas que afrontan el cuidado de su familiar con éxito, sin sufrir las alteraciones emocionales que a menudo se les atribuyen.

Tras evaluar diversas variables, hemos encontrado que la resiliencia del cuidador no **depende** tanto de aspectos objetivos de la situación de cuidado (p.e. tiempo empleado, número de apoyos, estado físico del mayor dependiente) como **de aspectos relacionados con la propia personalidad del cuidador y de su modo de valorar y afrontar la situación**. De esta forma, los cuidadores más resilientes serán aquellos que muestren: altos niveles de *autoestima* (valoración personal positiva), *extraversión* (sociabilidad), *autoeficacia* (percepción de la propia capacidad para responder eficazmente a los distintos problemas que puedan surgir) y *autocuidado* (toda persona ha de cuidarse a sí misma), así como aquellos cuidadores capaces de extraer aspectos positivos de su situación. Al contrario, cuidadores con elevados niveles de *neuroticismo* (tendencia a la ansiedad), que evalúen la asistencia como una situación altamente demandante, o presten demasiada atención a sus propios estados emocionales, probablemente desarrollen menores niveles de resiliencia.



En cualquier caso, **es normal que**, aunque posean una alta resiliencia, **los cuidadores vean afectado su estado de ánimo y manifiesten a menudo síntomas de ansiedad** (p.e. irritabilidad, dificultades de concentración, insomnio, dolores musculares, etc.). Aceptar el deterioro de un ser querido y sentirse responsable de su bienestar siempre es difícil y cada cuidador se adaptará de un modo u otro a las circunstancias. A pesar de ello, la mayoría de las personas encuentran momentos gratificantes en su día a día con su familiar y son capaces de obtener un crecimiento personal derivado de su vivencia como cuidadoras. No hay que olvidar que, aún con las muchas dificultades que ello conlleva, la decisión de cuidar a un ser querido es una decisión cargada de sentido y generosidad y que todo cuidador puede beneficiarse de esta experiencia.

Para más información, escriba un e-mail a cualquiera de las siguientes direcciones:



violeta.f.lansac@hotmail.com
mcrespo@psi.ucm.es



*Gracias a los familiares que desinteresadamente han compartido con nosotros una valiosa parte de su tiempo.
Sin vosotros este estudio no hubiese sido posible*