

Cuidar *se escribe* en femenino

**INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA
EN MUJERES CUIDADORAS**

Guía para mujeres cuidadoras

Organiza:



Imparte:



Promueven:



Colabora:



Realizado por Anybe Psicología

Enero de 2022

Impreso en Papel Reciclado

Ilustraciones p.6: Pikisuperstar /Freepik



ÍNDICE

pág. 4

Lo que encontrarás en esta guía.

pág. 5

Cuidar se escribe en femenino.

pág. 7

Situación de los cuidados en España.

pág. 8

Síndrome del cuidador(a) quemado(a).

pág. 9

Autocuidado.

pág. 10

Salud.

pág. 12

Prácticas.

pág. 14

Salud Social.

pág. 15

Técnica de resolución de problemas.

pág. 19

Decálogo de los derechos y el autocuidado.

Lo que encontrarás en esta guía

Lo que tienes entre las manos es una guía creada para los Talleres “Cuidar se escribe en femenino”, realizados en Écija por la Asociación de Mujeres Hierbabuena durante los meses de enero y febrero de 2022.

“Cuidar se escribe en femenino” es el fruto del esfuerzo de la Asociación de Mujeres Hierbabuena para visibilizar y reivindicar a las mujeres cuidadoras de personas dependientes de la localidad de Écija y alrededores, así como para proveer de un espacio de respiro y herramientas para el autocuidado y la salud emocional de dichas mujeres.

En esta guía tendrás la oportunidad de entender por qué, actualmente, siguen siendo las mujeres las que en mayor medida realizan las tareas de cuidados, tanto formales como no formales, qué implican las labores de cuidado de personas dependientes y las consecuencias que tienen para la salud física y emocional de las cuidadoras. No se puede pasar por alto que la mayoría de las mujeres cuidadoras lo son de un familiar o persona con la que mantiene un vínculo afectivo, lo que conlleva un desgaste particular.

En esta guía también se detallarán herramientas de autocuidado y bienestar físico y emocional, así como se propondrá una estrategia de resolución de problemas destinada a solventar dificultades diarias de las mujeres cuidadoras.

Si no estuviste en los talleres, siéntete libre para indagar, subrayar y escribir lo que te apetezca en estas páginas. Comparte las reflexiones o dudas con personas de tu alrededor. Ten curiosidad y prueba a hacer los ejercicios.

Haz que esta guía esté viva y crezca en tus manos.

Cuidar se escribe en femenino

Tradicionalmente, las mujeres se han hecho cargo de las labores de cuidados, tanto del día a día de un hogar, como de la atención de aquellas personas que dependen de otras (infancia, ancianidad, enfermedades a lo largo de la vida...).

Sin embargo, la sociedad actual ha sufrido grandes cambios como, por ejemplo:

Cambios sociales

Incorporación de la mujer al mercado laboral

Aumento de la esperanza de vida a 82 años. Más del 20% de la población tiene más de 65 años.

Aumento del coste de vida. Necesidad de dos sueldos en el hogar.

A pesar de estos grandes cambios, la sociedad no ha cambiado a la misma velocidad para considerar un reparto equitativo de los cuidados entre hombres y mujeres, es por ello que los cuidados no formales siguen siendo realizados en su inmensa mayoría por mujeres. Entendemos por cuidados no formales las labores de cuidado a las personas en situación de dependencia realizados por personas con una relación afectiva o familiar, normalmente en el propio domicilio.

Por otro lado, los cuidados formales son aquellos realizados en establecimientos o en el propio domicilio de la persona dependiente por parte de profesional especializado, con o sin formación previa. Este terreno laboral también es ocupado en su gran mayoría por mujeres.

Todavía son mujeres, en su mayoría, las que abandonan un puesto de trabajo o solicitan reducciones de jornada para cuidar a un familiar dependiente, o bien invierten gran parte del tiempo libre en los cuidados. También, debido al envejecimiento poblacional y la necesidad de ingresos económicos estables en las familias, son tradicionalmente las mujeres en edad de jubilación las que cuidan a los nietos y nietas y los y las mayores. Y esto se debe a que nuestra sociedad sigue asumiendo que la mujer es la más capacitada para las labores de cuidado.

..... **¿Alguna vez has escuchado estos comentarios?**

"Somos una hija y dos hijos, así que me tendré que encargar yo de mis padres cuando envejezcan".



"Me pedí yo la reducción de jornada para cuidar a mi familiar dependiente, porque tenía un sueldo más bajo que mi marido y así se notaba menos en la economía".

"No encontraba trabajo por mi edad y porque no tengo experiencia, así que me ofrecí para cuidar a personas mayores en sus casas".



Situación de los cuidados en España

CIS 2014.

“Cuidados a personas dependientes”.



31,9%. Personas atendidas por una hija o nuera.

Encuesta

“Discapacidad, Autonomía Personal y Situaciones de Dependencia.

INE 2008.



2.088.000 pers. mayores de 6 años en situación de dependencia.

Sociedad española de Geriátría y Gerontología. 2018.



89% de las personas cuidadoras son mayoría de mediana edad, sin formación especializada, cuya relación principal es ser hijas de la persona dependiente.

Los cuidados

Mucho más que alimentación e higiene

Señala aquellas tareas que crees que están relacionadas con las labores de cuidados:

- ♥ Mantener un correcto tiempo de descanso y sueño
- ♥ Vigilar la medicación.
- ♥ Acompañar a procedimientos sanitarios.
- ♥ Realizar tareas de compra.

- ♥ Realizar labores de administración (ayuntamiento, bancos, suministros...)
- ♥ Fomentar la movilidad y el ocio.
- ♥ Estimular, dar compañía.
- ♥ Atender las emociones, consolar.

Señala más...

Síndrome del cuidador(a) quemado(a)

“El propio descuido para lograr el cuidado”. Marcela Lagarde.

Estado de agotamiento tanto emocional como físico que experimentan las personas que dedican gran parte de su tiempo a cuidar a una persona con dependencia. Normalmente se añade el agravante del vínculo afectivo con esa persona.

Se observa:

- Cansancio persistente y problemas de sueño.
- Disminución o abandono de aficiones.
- Desmotivación por nuevas experiencias.
- Irritabilidad.
- Dolores físicos.
- Aislamiento.
- Alto consumo de medicamentos ansiolíticos y/o antidepresivos.
- Altos niveles de estrés y ansiedad.

A veces, estos síntomas son difíciles de identificar, pero podemos prestar atención a nuestras emociones y pensamientos.

¿Con qué frecuencia experimentas estas sensaciones?

- ⚡ Agobio por no dar abasto, no tener tiempo para hacerlo todo.
- ⚡ Sensación de tener demasiadas responsabilidades relacionadas con la persona dependiente.
- ⚡ Inseguridad a la hora de tomar decisiones, proponer cambios, pedir ayuda...
- ⚡ Sensación de estar realizando un enorme sacrificio personal para atender a la persona dependiente.
- ⚡ Sentimiento de culpa: por querer buscar tiempo personal, por creer que no haces todo lo que podrías hacer, por tener emociones desagradables relacionadas con cuidar...

Si te sientes identificada con las frases anteriores, es probable que las labores de cuidados te estén afectando negativamente, por lo que hay que ponerse en marcha para tratar de aliviar la carga y mejorar tu calidad de vida.

El autocuidado.

Autocuidado es la capacidad de las personas, familias y comunidades para promover la salud, prevenir las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica. (OMS).

En otras palabras, autocuidado es la forma en que una persona entiende el significado de la propia salud y toma decisiones activas para mantenerla y prevenir enfermedades, así como saber reconocer cuando se pierde y adoptar medidas. Parte del autocuidado es saber dónde están los propios límites y buscar ayuda para alcanzar el máximo bienestar. Si estás leyendo esto es que te estás permitiendo un tiempo para cuidarte.

salud

De nuevo, según la OMS, salud es un completo estado de bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de enfermedades o afecciones.

Por ello vamos a dedicar unas páginas a recorrer estrategias de autocuidado para mantener una correcta salud física, mental y social. Si estás leyendo esta guía y te identificas con la situación de una mujer cuidadora, seguramente consideres que tienes poco tiempo, o que hay cosas más importantes que hacer, pero detente un segundo a valorar la necesidad de AUTOCUIDADOS.

Salud física

Salud física hace referencia a todo lo que tiene que ver con el bienestar de nuestro propio cuerpo y óptimo funcionamiento de nuestro organismo. A continuación se señalan algunas actividades que hay que tener en cuenta para mantener una adecuada salud física. Señala todas aquellas cosas que creas que faltan y tu puedes realizar.

- ✿ Caminar todos los días 30 minutos.
- ✿ Alimentación rica en frutas y verduras.
- ✿ Actividad deportiva de forma regular (yoga, pilates, ejercicio aeróbico, actividades promovidas por los centros de salud...)
- ✿ Acudir a las revisiones médicas.
- ✿ No demorarse en la consulta de cualquier dolencia física.
- ✿ Vacunación.
- ✿ Evitar el consumo de alcohol y tabaco.

¿Se te ocurre alguna más?

Salud Psicológica y emocional

La salud psicológica es un estado de equilibrio y bienestar en el que la persona desarrolla sus habilidades y es capaz de afrontar el estrés de forma positiva. La persona se encuentra bien adaptada, se siente bien consigo misma y realizada. De nuevo, no es la mera ausencia de enfermedad mental, sino el estado positivo de la persona.

A continuación, se explican algunas estrategias de autocuidado enfocadas directamente con la salud psicológica y emocional.

Una de las dificultades de las mujeres cuidadoras es la de priorizar cualquier persona o tarea antes que dedicar tiempo a ellas mismas o valorar la importancia de sus propios derechos, por lo que un ejercicio inicial es hacer un esbozo de quiénes son. Prueba a contestar las siguientes preguntas:

- ♥ ¿Cómo soy? Cual es mi carácter, mi forma de ser...
- ♥ ¿Qué cosas me gustan, qué me hace feliz?.
- ♥ ¿Qué cosas me disgustan o me ponen triste?
- ♥ ¿De qué me siento orgullosa?
- ♥ ¿Qué se me da bien?
- ♥ ¿Qué es lo que más me gusta de mi misma? ¿y de mi cuerpo o mi aspecto?

Escribe tres cosas positivas sobre ti misma:



Prácticas

Lo principal que vas a encontrar en este apartado es la importancia de asegurar un tiempo propio. Tiempo y espacio en el que puedas sentirte a solas o en compañía, en silencio o con bullicio, pero sobre todo sin prisas. Tener tiempo propio no es egoísta ni irresponsable, sino que es la primera regla del autocuidado.

Tiempo de risas

La risa y la carcajada ha demostrado su capacidad para aliviar tensiones y reducir los niveles de estrés. Haz el esfuerzo de buscar momentos para reunirte con personas con las que te sientas a gusto y sepas que fluye la risa. Trata de ver películas o escuchar programas de radio destinados exclusivamente a la comedia.

Arte

Dedicar unos minutos al día a realizar algo manual con propósitos puramente artísticos ha demostrado la reducción de estrés. Puedes utilizar pintura, costura, puzles, libros de colorear para adultos, más conocidos como mandalas, etc.

Respiración diafragmática

Cuando sentimos estrés y ansiedad, el cuerpo responde haciendo que la respiración vaya más rápido y de forma superficial, lo que nos da la sensación de ahogo, de que “vamos a perder el control, aún hay más cosas que hacer...”. Busca un sitio tranquilo y siéntate en una silla, de forma que puedas sentir tus pies firmemente apoyados en el suelo. A continuación concéntrate en obligar a tu respiración a ir de forma lenta y profunda, dedica al menos cuatro segundos a cada inhalación y exhalación. Repite durante al menos 10 respiraciones.

Meditación y relajación

Busca un tiempo y espacio seguros y confortables, tumbate o recuéstate, utiliza música suave, olores y temperatura agradables. Dedica un tiempo a imaginar la escena que creas que es la más relajante posible, puede ser un recuerdo o fruto de tu fantasía. Puede ser un sitio natural, como la playa o la montaña, o un lugar, como un sitio que nos reconforte. Trata de imaginar los sonidos que habría en ese lugar, los olores, lo que sentirías en tu piel, recorre la mirada por este lugar relajante que has imaginado. Dedica unos minutos a hacer este ejercicio.

salud social

La salud social es la capacidad de desarrollar relaciones satisfactorias con otras personas, así como vínculos positivos que podemos establecer en nuestra comunidad. Se trata del cultivo y mantenimiento de relaciones sociales, tanto de amistad como de apoyo, la participación comunitaria y vecinal y la creación de redes de ayuda. Tanto el cambio en nuestra sociedad, en la que se vive de forma más privada, como el estrés y dificultad de gestión del tiempo de las mujeres cuidadoras, pueden hacer que este aspecto de la salud pase aún más desapercibido, pero es crucial subrayar su importancia.

A continuación se ofrecen una serie de pistas y recursos de la localidad de Écija, así como recursos de apoyo online. Siéntete libre de investigar y anotar todas aquellas fuentes de apoyo que se te ocurran.

- ♥ **Asociación de Mujeres Hierbabuena:** desde su sede en la calle San Cristóbal de Écija actúan de punto de encuentro de diversidad de mujeres en busca de un lugar en el que relacionarse o asistir a actividades, tales como Yoga o El Proyecto de reciclaje de Ropa “Recortables”.
- ♥ **Cruz Roja Écija.** Calle Camino del Físico.
- ♥ **Asociación de familiares de pacientes de Alzheimer.** Calle Cartuja 17.
- ♥ **Fráter San Pablo.** Calle Minarete, 5.
- ♥ **Asociación La Raíz,** Calle Berbisa, 5.
- ♥ **Fundación Diabetes 0.** Calle Córdoba, 13.
- ♥ **Asociación de pacientes cardiacos.** Calle Feria.
- ♥ **Asociación española contra el cáncer.** Ronda de San Agustín, 31.
- ♥ **Asociación de Salud Mental ASAENES.** Calle Dos Pozos, 6, portal 5 bajo d.
- ♥ **CMIM.** Plaza Portugal, 9.

- ♥ Mas: asociaciones vecinales, deportivas, musicales...

Recursos no presenciales:

- ♥ **Teléfono de ayuda a la persona cuidadora:** 900365100
- ♥ **App de la Cruz Roja Ser Cuidador.** Descargable en Google Play y en App Store.

Técnica de Resolución de Problemas

Una de las mayores dificultades que afronta la mujer cuidadora es sobreponerse al estrés y el desgaste físico y emocional que conlleva las tareas de cuidados. Por ello es imprescindible mejorar o incluso cambiar aquellas cuestiones cotidianas que harían que la vida fuera más sencilla. Para ello se plantea la **Técnica de resolución de problemas**.

Se trata de una técnica que ayuda a determinar las causas del malestar emocional, aumentar la percepción de control ante las circunstancias negativas y reconocer los propios recursos para abordar las dificultades. Es un método sistemático para abordar aquellos problemas que más nos preocupan o aquellos aspectos de nuestras vidas que necesitan un cambio urgente.

Dedica un tiempo a realizar los siguientes ejercicios, no lo tomes como otra responsabilidad más, sino con el firme propósito de realizar cambios necesarios en tu día a día.

Paso 1: Anota los principales problemas que crees que tienes:

Problema 1: Qué ocurre. Cuándo ocurre. Quién está involucrado/a.

Two horizontal rounded rectangular boxes for writing the details of the first problem.

Problema 2:

Two horizontal rounded rectangular boxes for writing the details of the second problem.

Problema 3:

Two horizontal rounded rectangular boxes for writing the details of the third problem, with a red pencil icon at the bottom right of the second box.

Céntrate en uno de ellos, el que ahora mismo más te preocupe, el que te parezca más difícil para encararlo, o el más sencillo para ponerte a prueba.

Paso 2: Elige metas alcanzables:

Una vez que te has centrado en uno de los problemas, ¿Qué cambios querrías alcanzar? Tienen que ser realistas y centrados en el aquí y ahora.

A large horizontal rounded rectangular box for writing the goals, with a red pencil icon at the bottom right.

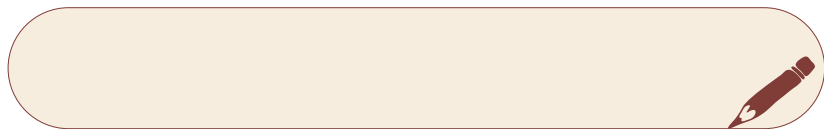
Paso 3: Genera soluciones.

Escribe soluciones a cada meta generada: Cuantas más soluciones posibles mejor, se creativa y échale imaginación, enumera pros y contra de cada una.

A large horizontal rounded rectangular box for writing the solutions, with a red pencil icon at the bottom right.

Paso 4: Elige una de las soluciones planteadas:

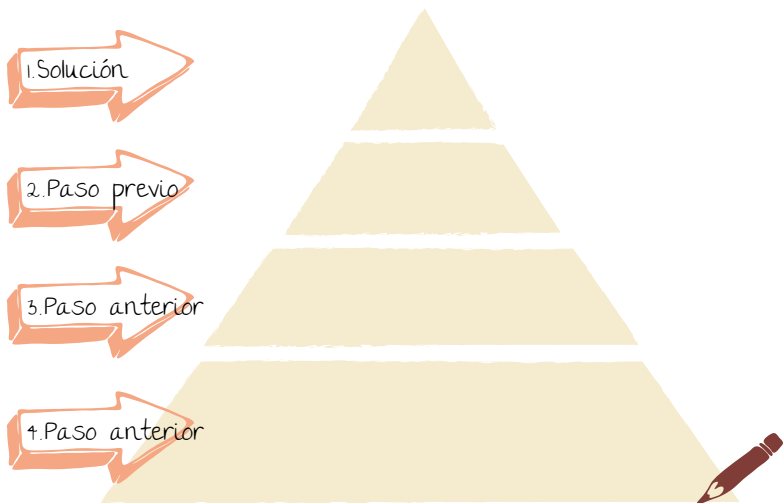
De todas las soluciones creadas, con sus pros y contras, elige una de ellas y escríbela en letras grandes:



En caso de duda coméntalo con personas de tu confianza, asesorate en servicios o personas expertas: amistades, familiares, asociación, Centro de Salud, CMIM, Servicios Sociales...

Paso 5: Lleva la solución a la práctica.

Probablemente te parezca una enorme tarea, y es que centrarnos únicamente en la solución elegida puede generar angustia. Por ello divide la solución en pequeños pasos. Un truco es imaginarnos que la solución es la cima de una montaña que estamos mirando de frente, y pensar cuál sería el paso inmediatamente anterior a la cima, y el anterior, y así consecutivamente.



Paso 6: evalúa los resultados.

Una vez que te hayas puesto manos a la obra a solucionar el problema, hay que evaluar los resultados. Si has conseguido solucionarlo, ¡Enhorabuena!, eso significa que ya hay un problema menos en tu lista y que tienes experiencia acumulada para solucionar los siguientes.

Si no ha sido exitoso o podría ser mejorable, hay que valorar;

¿Acaso estaba mal definido el problema?

¿Las metas eran poco realistas?

¿Han aparecido nuevos obstáculos?



No te desanimes, ya hemos hablado de que se trata una tarea difícil en la que hay que ir adquiriendo experiencia y que, sobre todo, lo importante es la constancia y prioridad que le das a tu tiempo personal y tus necesidades.

Usa esta técnica de resolución de problemas las veces que sea necesaria, hazle fotocopias, escoge un cuaderno solo para ella, papel y colores, ponlo en un lugar visible. Es un compromiso contigo misma, tu autocuidado y bienestar.

Décálogo de los derechos y el autocuidado

1

Mis necesidades son importantes.

2

Expresar emociones es saludable.

3

Para cuidar bien, debo cuidarme.

4

Mi tiempo es importante.

5

Pasear, charlar, descansar, tener aficiones...
Es importante.

6

Tengo derecho a pedir ayuda y cambios en mi entorno.

7

Tengo derecho a hacer menos de lo que humanamente
se es capaz de hacer.

8

Tengo derecho a rechazar peticiones sin sentirme
culpable o egoísta.

9

Tengo derecho a equivocarme.

10

Tengo derecho a ser tratada con respeto y dignidad.

