

Un estudio longitudinal sobre el cuidado a personas aclara cómo regular las emociones.

Esta investigación, realizada por investigadores de la Universidad Rey Juan Carlos (URJC) y de la Universidad Autónoma de Madrid (UAM), explica los elementos que contribuyen a la depresión, la ansiedad o el estrés crónico en los familiares que han de cuidar a mayores con demencia, y acaba de recibir el premio de la Fundación Agustín Lafourcade

URJC

5/10/2009 09:49 CEST



Cuidar a mayores

A través de este estudio se pretende obtener información acerca de cómo influye el empleo de determinadas estrategias de regulación emocional en el desarrollo de síntomas de depresión y ansiedad en los cuidadores. Los resultados indican que centrar la actividad mental (atención y pensamiento) en las propias emociones negativas o, en otras palabras, "no parar de dar vueltas" a lo mal que uno se siente (dicho en términos psicológicos, "rumiar") contribuye significativamente a la depresión y la ansiedad de los cuidadores. Se trata de un estudio longitudinal, el primero en España, realizado por María Márquez-González, profesora de psicología de la Universidad Autónoma, y Andrés Losada Baltar y Rosa Romero-Moreno, investigadores del Departamento de Psicología de la Universidad Rey Juan Carlos.

Cuidar de un familiar con demencia es probablemente una de las situaciones más difíciles a las que se puede enfrentar una persona. Observar los cambios de personalidad que se producen en el familiar, los cada vez más

frecuentes e intensos olvidos y problemas de comportamiento y la necesidad casi constante de atención que requieren, entre otros factores, hacen que los cuidadores experimenten niveles elevados de agotamiento y malestar, incluso aunque atiendan a sus familiares con cariño y con las mejores intenciones. Así, es muy frecuente que los cuidadores padezcan depresión, ansiedad, estrés e incluso problemas físicos graves. Sin embargo, también se ha observado que no todos los cuidadores afrontan del mismo modo su situación de estrés y que, ante problemas y estresores objetivamente similares, unas personas llegan a desarrollar cuadros depresivos y otras mantienen niveles razonables de bienestar.

Muchos estudios se han dirigido a analizar cuáles son los factores que explican estas diferencias entre cuidadores en cuanto a cómo se ven afectados por la situación de tener que cuidar. Sin embargo, la mayor parte de estos estudios son transversales, no existiendo apenas estudios longitudinales que, al evaluar a los cuidadores en dos o más ocasiones separadas entre sí por un espacio temporal amplio, permitan extraer conclusiones sobre mecanismos causales que contribuyan al malestar de los cuidadores. Hasta este momento, en nuestro país no se ha realizado hasta ahora ningún estudio de este tipo con cuidadores.

Este trabajo, financiado parcialmente por el Ministerio de Educación y Ciencia, pretende comprobar a través de un estudio transversal y otro longitudinal si la forma de regular las emociones de los cuidadores contribuye a explicar el grado de depresión o ansiedad que padecen. Específicamente, se ha centrado en dos tipos de estrategias de regulación emocional: Por un lado la “rumiación”, que se traduce en la tendencia a centrarse y “no parar de pensar o dar vueltas” sobre lo mal que uno se siente, y por otro lado, la “reevaluación cognitiva”, que se puede definir como la capacidad para reinterpretar una situación negativa de tal forma que, finalmente, no afecte mucho a la persona. Reevaluar sería similar a “buscar lo positivo” o “mirar las cosas de una forma menos negativa”.

En definitiva, los resultados de este trabajo reflejan en conjunto que los cuidadores que rumian más sobre sus emociones negativas y que reevalúan menos tienen más depresión y ansiedad al cabo de un año. Además, el empleo de la rumiación se asocia a una menor realización de actividades agradables y de ocio y a una mayor frecuencia percibida de

comportamientos problemáticos del familiar. De este modo, los resultados de este estudio sugieren claramente la conveniencia y potencial utilidad de incluir en los programas de intervención para ayudar a los cuidadores módulos terapéuticos dirigidos específicamente a entrenar a los cuidadores en la estrategia de reevaluación cognitiva y a disminuir el uso de la rumiación, además de potenciar el empleo de otras estrategias alternativas que han demostrado ser más adaptativas (por ej., realizar actividades que les distraigan, así como actividad física).

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

CUIDADO | DEMENCIA | FAMILIA |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)