

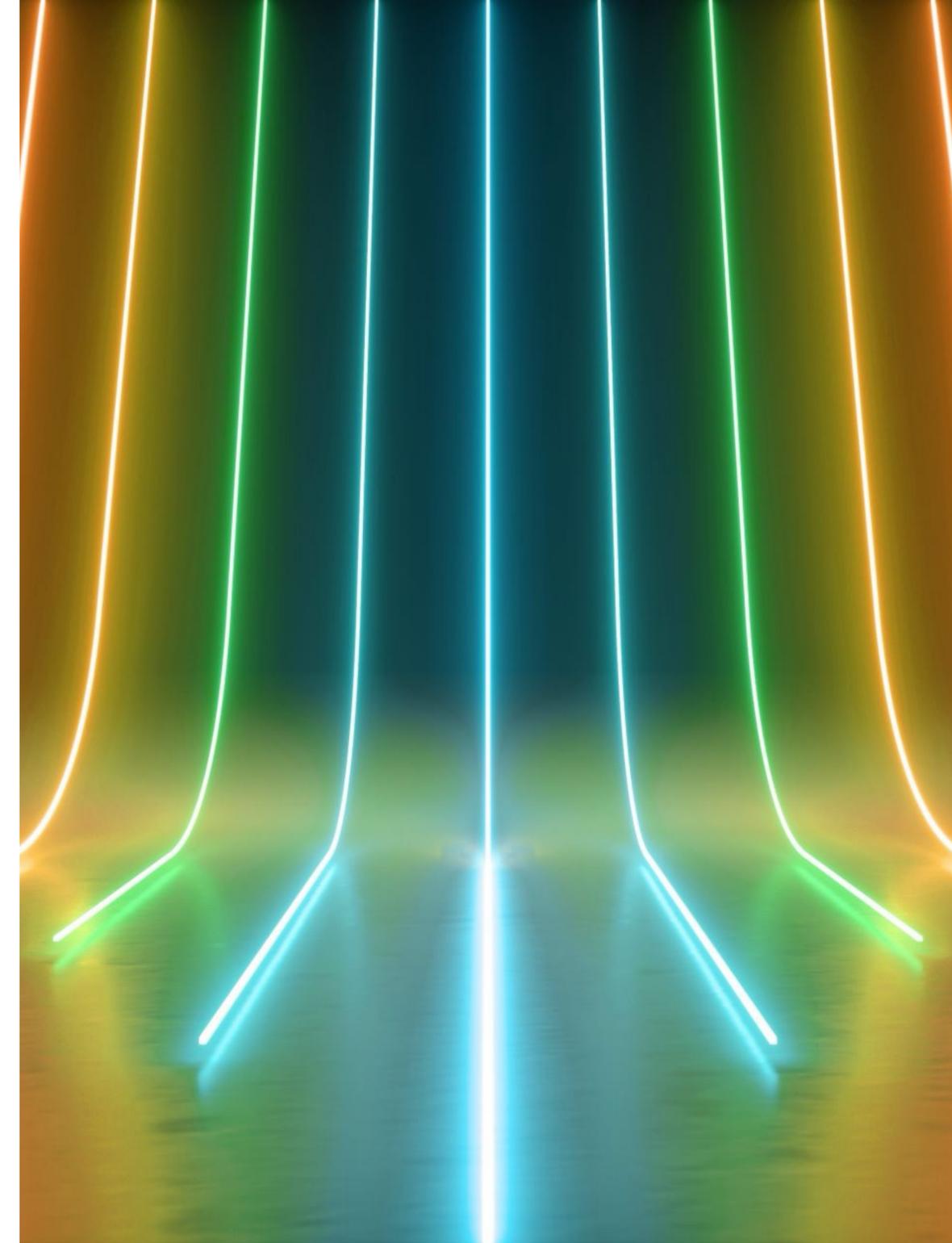
Cuidado familiar en las diferentes etapas de la vida

¿Es posible vivir sin cuidados?

María Dolores Cano-Caballero Gálvez.
Profesora del Departamento de Enfermería UGR,
Vinculada al Hospital Universitario Virgen de las Nieves de Gr
Correo: mariadolorescanocaba@ugr.es. Teléfono: 697956612

Índice

- Definiciones de términos.
- Función de la familia.
- Importancia del cuidado/autocuidado familiar en diferentes etapas del ciclo vital.
- Comunicación y cuidado.
- Exposición de situaciones y debate.



Cuidar

Definición

RAE: 1. m. Solicitud y atención para hacer bien algo.
2. m. Acción de cuidar (asistir, guardar, conservar)

Dedicación, esmero, entrega de tiempo y de afecto hacia la persona cuidada. Conlleva **un esfuerzo** que en muchos casos implica **cambios y renunciaciones** en la forma de vida de la persona que cuida. *Celia Amorós*

Cuidado

No remunerado económicamente

Pone siempre, en el relieve la **existencia de un vínculo**, de una relación al servicio y en pos de las necesidades y derechos de otro, sea **por amor, por compromisos morales o jurídicos**.

- 👁️ Demuestra nuestra interdependencia y la necesidad de relaciones sociales recíprocas.
- 👁️ Surge de la **conexión** emocional
- 👁️ Necesario para **sobrevivir**
- 👁️ **Compromiso** entre personas cercanas (Voluntariedad)
- 👁️ **Aspectos materiales e inmateriales:** el interés, la compasión, la preocupación, el cariño, el afecto, el compromiso con la persona, el ser cuidadoso y estar atento a los detalles, el responder con sensibilidad a la situación en la que se encuentra el otro (escuchar.) Waldo 1998

Cuidado

Diferentes enfoques...

-  Jean Watson: "El cuidado es una **expresión del amor**, y representa **una conexión humana** que fomenta el florecimiento humano". Principios y prácticas del cuidado transpersonal en enfermería. Watson, J. (2008)".
-  Madeleine Leininger: "El cuidado **culturalmente congruente** es la acción...que muestra **preocupación por el bienestar y la preservación de la dignidad humana**". Culture care diversity and universality: A theory of nursing. Leininger, M. M. (1991).
-  Ortega: Cuidado y poder: relaciones de cuidado asimétricas conlleva a **relaciones desiguales** y a la perpetuación de jerarquías de poder preexistentes. El cuidado puede **coexistir con la autonomía** individual y la agencia, en lugar de ser vistos como opuestos. **Empoderamiento** a través del cuidado. Reciprocidad y agencia Ortega 2008

Cuidado

Desigualdades sexo-género en el cuidado. Estereotipo-prejuicio-discriminación

- 👁️ ¿Las mujeres cuidan mejor...a) Por naturaleza, b) Por aprendizaje, c) Ninguna es cierta, ¿d) la a y la b son ciertas?:
- 👁️ ¿Es algo que sirva para todas las mujeres?
- 👁️ Tradicionalmente hemos sido socializadas en esta labor
- 👁️ Las mujeres son más sensibles y cariñosas....
- 👁️ Paren...son madres
- 👁️ Estereotipo-prejuicio-discriminación
- ⚡ Variabilidad individual (no son iguales todos los hombres y todas las mujeres)
- ⚡ Cuestionar el efecto de los roles de género (necesidad de identificarse con tus iguales)
- ⚡ Diversidad en el estilo del cuidado: Cada individuo puede tener habilidades y fortalezas diferentes en áreas específicas del cuidado.

- Tradicionalmente, hombres y mujeres, asumen que existe una división del trabajo basada en el sexo biológico, por lo que a la mujer le corresponde el ámbito de lo doméstico y al hombre las actividades como proveedor –su responsabilidad es llevar dinero a la casa–; esto se presenta en cualquier sector socioeconómico. Cuando la mujer no realiza trabajo extradoméstico, ella y el varón asumen que a la mujer le corresponde el trabajo doméstico; cuando ella trabaja fuera de la casa los dos asumen que ella es la encargada de **supervisar** quién se encargará del trabajo doméstico, o bien la mujer se involucra en una doble jornada.
- Para las mujeres de la clase media, el trabajo fuera de su hogar representa una ayuda familiar, una satisfacción personal, una forma de reafirmar la identidad y de obtener reconocimiento. En los sectores populares, las mujeres trabajan por necesidad y porque eso les genera cierta independencia económica, además, de una valoración de su imagen y estima.
- Asociado a esto, tenemos que dentro de la dinámica familiar cada mujer y cada hombre tienen diferentes representaciones en cuanto a la maternidad y la paternidad. En general, **la mayoría de las mujeres valoran la maternidad en forma positiva, les otorgan a sus hijos e hijas una gratificación emocional, ya que suponen que con ellos se refuerza la relación matrimonial, a la vez que le proporcionan y le proporcionarían compañía.**

Autocuidado

Comienza en la cultura griega: “**hay que cuidarse y respetarse uno mismo**”

 Individual: "El conjunto de acciones intencionadas que realiza la persona para controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior". Dorotea Orem

 General: La capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir las enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un profesional de la salud.

Incluyen aspectos del individuo (por ejemplo, **autosuficiencia, empoderamiento, autonomía, responsabilidad personal, autoeficacia**) y de la comunidad en general (por ejemplo, **participación, colaboración y empoderamiento comunitarios**).

Familia

Nucleares, monoparentales, extensas, reconstituidas, diversas.....

💖 Personas que comparten lazos de parentesco, afecto y convivencia. Espacio dinámico: roles, relaciones intergeneracionales, expectativas, etc.

💖 Primer y más importante grupo de pertenencia, célula social.

🤔 Institución: enseñanza.

🤔 Refugio: amor

🤔 También: ¿fuente de conflictos?

Familia: Funciones

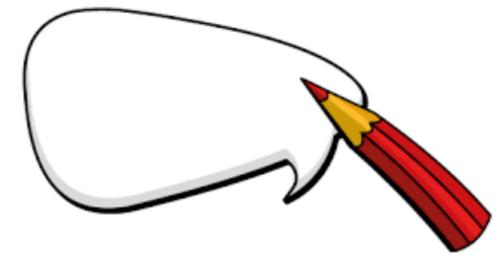
Función reproductora

Función socializadora/educadora

Función de status

Función protectora

Función económica



¿ POR O PARA
QUÉ ?

Familia y Comunicación

Fomentar un buen afrontamiento y asegurar su función de apoyo y crecimiento personal:

- 👂 Emisor- medio de trasmisión- mensaje- receptor
- 👂 Comunicación verbal y no verbal (los gestos, comportamientos, ejemplos).
- 👂 Comunicación abierta y respetuosa:
 - 🧠 Fomentar un ambiente donde todos los miembros se sientan cómodos expresando sus emociones y pensamientos.
 - 🧠 Escuchar activamente para comprender las preocupaciones y necesidades de cada miembro.
 - 👥 Empatía y comprensión
 - Comprender las experiencias y perspectivas únicas de cada miembro.
 - Evitar juicios y estereotipos de género al abordar las preocupaciones y desafíos



Familia y Comunicación

Fomentar un buen afrontamiento y asegurar su función de apoyo y crecimiento personal:

Roles familiares flexibles:

Fomentar la igualdad de género en la distribución de responsabilidades y roles en la familia.

Promover la flexibilidad en las expectativas tradicionales de género para adaptarse a las fortalezas y preferencias individuales.

Apoyo emocional y afectivo:

Enseñar habilidades de resolución de conflictos para abordar desacuerdos de manera respetuosa y constructiva.

Evitar la perpetuación de patrones de género en los conflictos y trabajar hacia soluciones equitativas.

Familia y Comunicación



Fomentar un buen afrontamiento y asegurar su función de apoyo y crecimiento personal:

Cuidado del bienestar general:

Promover hábitos saludables en la familia, incluida la atención a la salud mental y física.

Fomentar un ambiente donde la autocompasión y el autocuidado sean valorados independientemente del género.

Planificación y toma de decisiones conjunta:

Incluir a todos los miembros en el proceso de toma de decisiones relacionadas con el cuidado.

Realizar reuniones familiares regulares para evaluar y ajustar el plan de cuidado según las necesidades cambiantes.

Apoyo profesional cuando sea necesario

Promover hábitos saludables en la familia, incluida la atención a la salud mental y física.

Apoyo profesional sin recelos.

La importancia del cuidado familiar

Necesidad de benevolencia, colaboración y el reconocimiento del derecho de los hijos a cuidar a sus padres:

- ★ En resumen, la clave para gestionar el cuidado familiar efectivamente radica en:
 - ★ La comunicación abierta,
 - ★ La colaboración activa,
 - ★ La comprensión mutua,
 - ★ El reconocimiento del **derecho** de los hijos a cuidar a sus padres.
 - ★ Al abordar los roces con empatía y trabajar juntos hacia soluciones equitativas, la familia puede brindar un cuidado más efectivo y mantener relaciones saludables durante situaciones desafiantes.



Autocuidado familiar

Fundamental para la prevención, curación y rehabilitación de la enfermedad.

- Las acciones que una familia realiza para **mantener y mejorar la salud de sus miembros**, así como para **enfrentar enfermedades y recuperarse** de ellas. Incluye la promoción de hábitos saludables, la gestión del estrés, la toma de decisiones saludables y la búsqueda de ayuda cuando sea necesario.
- Influencias de las **creencias y comportamientos familiares** en la adopción de estilos de vida saludables, comportamientos proactivos (revisiones médicas regulares), de apoyo para la curación y rehabilitación (paciencia y presencia) contribuye al bienestar emocional.

Cuidado de hijos menores

Los progenitores/tutores son los responsables de:

- **Cuidado físico y emocional:** satisfacer las necesidades básicas de sus hijos, como alimentación, vestimenta, seguridad y afecto.
- **Educación y enseñanza:** enseñan habilidades básicas de vida, como hablar, caminar, usar el baño, y también les inculcan valores y normas sociales.
- **Modelado de comportamiento:** son modelos a seguir, por lo que su comportamiento y actitudes influyen en el desarrollo de la identidad y los valores de los niños.

Cuidado a adolescentes

Los progenitores son los responsables de:

- **Orientación y apoyo:** emocional mientras atraviesan la transición hacia la edad adulta, ayudándolos a enfrentar los desafíos típicos de esta etapa, como la búsqueda de identidad y la autonomía.
- **Establecimiento de límites y normas:** buscan independencia, aún necesitan estructura y límites claros para orientar su comportamiento y desarrollo saludable.
- **Comunicación abierta y respetuosa,** permitiéndoles expresar sus opiniones, preocupaciones y emociones, y proporcionando un entorno seguro para la discusión.

Cuidar sin sobreprotección

Ejercer la sobreprotección con los niños es una manera de frenarles su desarrollo y su crecimiento, y una forma también de impedirles que no adquieran por sí mismos las herramientas vitales para salir al mundo exterior y valerse por sí mismos.

- Tratarlo conforme a su edad
- Dejarlos hacer sus actividades. No tengas miedo (acompaña) El/a niño/a debe hacer todo lo que pueda por sí mismo/a. Evitar decir frases como «mejor lo hago», «tardas mucho» o « qué mal lo has hecho».
- Ayúdalos a manejar la frustración
- Trasmíteles que lo/a quieres (con palabras y hechos)
- Ponle límites claros, fijos y consensuados

Cuidado de hijos/as adultos/as

Adaptando su enfoque y estilo parental según las necesidades cambiantes de cada etapa

- **Apoyo emocional y consejo:** Hijos/as independientes, desempeñando un papel importante en su vida al ofrecer apoyo emocional, consejos y orientación cuando sea necesario.
- **Relaciones maduras:** pueden desarrollar relaciones más maduras y de igual a igual, basadas en el respeto mutuo y el afecto, manteniendo una comunicación abierta y honesta.
- **Asumen rol de abuelos:** brindando apoyo a sus nietos y participando activamente en la vida familiar.

Autocuidado familiar

Los hijos/as

- **Conversación sobre relaciones saludables:**
 - Facilitar el debate sobre que constituye una relación saludable. Destaca la importancia del respeto mutuo, la comunicación abierta y el apoyo emocional.
 - Ayudar a identificar sus propios límites y a entender la importancia de mantener su autonomía.
 - Proporcionar recursos y herramientas para reconocer signos de relaciones tóxicas y tomar decisiones informadas.
 - Puedes compartir historias o ejemplos de relaciones exitosas y equitativas, enfocándote en el respeto a la autonomía y los límites personales.
 - Análisis de comportamientos preocupantes: Evita culpar directamente y en su lugar enfócate en cómo esos comportamientos pueden afectar la relación y su felicidad a largo plazo.
 - Buscar apoyo profesional si persisten los problemas
- **Ejemplos...**

Motivos y percepciones del cuidado familiar de mayores dependientes

Artículo

- Los motivos para cuidar a un familiar mayor dependiente son: el **«familismo»**, las **«ganancias materiales»** y la **«presión social»**.
- A su vez, el «familismo» aglutina 7 dimensiones/motivos: **«obligación familiar»**, **«afecto a la persona cuidada»**, «devolver lo recibido», «bienestar de la persona cuidada», «respeto a la decisión de la persona cuidada», «compromiso», «costumbre». Cuando el motivo principal para cuidar es la «obligación familiar», las «ganancias materiales» o la «presión social» las personas cuidadoras no manifiestan percepciones positivas por cuidar, y viceversa.

Frías-Osuna A, Moreno Cámara S, Moral-Fernández L, Palomino-Moral PA, Catalina López-Martínez C, del-Pino-Casado R. Motivos y percepciones del cuidado familiar de mayores dependientes. Atención Primaria. 2019; 51 (10): 637-644

El cuidado de la pareja

- Implica un compromiso mutuo con el **bienestar emocional y la satisfacción de ambas partes**, así como el reconocimiento de los límites individuales y las necesidades de cada persona involucrada.
- **Fomentar la conexión emocional y la intimidad:**
- **Respeto mutuo**
- **Comunicación abierta y honesta:**
- **Respeto por los límites:**
- **Aceptación y compasión:**

1. En vez de asumir, pregunta.
2. En vez de precipitarte a conclusiones, escucha.
3. En vez de dar consejos no solicitados, muestra empatía.
4. En vez de controlar a tu pareja, confía en ella.
5. En vez de intentar cambiarlo, acéptalo tal como es.
6. En vez de menospreciar, reconoce tus propios desencadenantes e inseguridades.
7. En vez de criticar, brinda retroalimentación constructiva.
8. En vez de establecer expectativas poco realistas, asume la responsabilidad de tus pensamientos.

Formas de amar a la pareja

- El amor lo entendemos mayormente como:

- **Dependencia.**
- **Necesidad.**
- **Protección.**
- **Entrega incondicional.**
- **Dolor.**
- **Posesión.**
- **Compasión.**
- **Pasividad.**
- **¿Fidelidad?**
- **Celos**

Otras formas de amor basadas en:

- **Diálogo.**
- **Respeto.**
- **Consenso.**
- **Comunicación.**
- **Negociación.**
- **Igualdad-Equidad.**
- **Libertad.**
- **Construcción**
- **Finitud**
- **Voluntad**

Es la decisión de trabajar activamente por la libertad de otra persona para que puede elegir qué hace con su vida, aunque no me incluya. (Jorge Bucay)

Autocuidado familiar

PROBLEMAS

· **Conflictos de Roles:**

- Debido a la asignación de roles y responsabilidades en el cuidado, en familias donde diferentes miembros tienen diversas perspectivas.

· **Divergencias de Opinión:**

- Diferentes creencias y valores pueden dar lugar a divergencias en enfoques de tratamiento y cuidado.

· **Sobrecarga de Cuidadores:**

- La carga emocional y física del cuidado puede generar agotamiento, especialmente si no se comparten las responsabilidades de manera equitativa.

SOLUCIONES

· **Comunicación Abierta:**

Donde las preocupaciones y necesidades puedan discutirse sin juicios.

· **Negociación de Roles:**

acuerdos claros sobre roles y responsabilidades, reconociendo las fortalezas y limitaciones de cada miembro.

· **Apoyo Externo:**

Buscar recursos externos (asesoramiento familiar o servicios de apoyo) para aliviar la carga y abordar conflictos.

· **Planificación Conjunta:**

Desarrollar planes de cuidado familiares que involucren la participación de todos y consideren las necesidades de la persona dependiente.

· **Respeto a la Diversidad de Enfoques:**

Permitiendo espacio para la diversidad de opiniones y creencias

"El verdadero amor no es otra cosa que el deseo inevitable de ayudar al otro para que sea quien es," Jorge Bucay.

La Pareja Toxica...soluciones



Situación

Planteamos cómo abordarlo en familia

Los padres de María, una adolescente de 16 años, están preocupados porque va mal en los estudios. Además, han descubierto que se relaciona con una chica de 22 años que tiene un aspecto poco convencional. Los padres están inseguros sobre cómo abordar estos temas y expresar su preocupación debido al fuerte carácter de su hija.

Puntos clave

En conclusión, para resolver esta situación, los padres de María deben abordar sus preocupaciones con empatía, comprensión y firmeza.

Es fundamental establecer un diálogo abierto y honesto con su hija, expresando sus inquietudes sobre su desempeño académico y las relaciones que está desarrollando.

Deben enfocarse en escuchar activamente sus puntos de vista y sentimientos, brindar apoyo emocional y orientación adecuada.

Al mismo tiempo, es importante establecer límites claros y proporcionar orientación sobre las consecuencias potenciales de sus acciones.

Al trabajar juntos con respeto mutuo, los padres pueden ayudar a María a tomar decisiones informadas y positivas para su bienestar a largo plazo.

Situación

Juan y María son padres de dos niños, Sofía de 5 años y Luis de 2 años. María trabaja a tiempo completo y Juan tiene un horario laboral extenso. Se enfrentan a desafíos significativos en el cuidado de los niños, ya que no cuentan con apoyo externo, como familiares cercanos o servicios de cuidado infantil. Juan y María están experimentando niveles de estrés elevados y, a veces, sienten dificultades para equilibrar sus responsabilidades laborales y el cuidado de los niños. Además, han notado que Sofía presenta signos de dificultades emocionales, como cambios en su comportamiento y resistencia a la hora de acostarse.

Soluciones a la situación familiar de Juan y María

En este caso, la solución implica una combinación de comunicación abierta, planificación efectiva, búsqueda de apoyo externo y atención específica a las necesidades emocionales de Sofía.

La clave es trabajar juntos como familia para abordar los desafíos y crear un entorno que promueva el bienestar de todos los miembros.

Situación

Laura, de 45 años, se encuentra en la difícil situación de cuidar a su madre, Isabel, de 70 años, quien padece de Alzheimer y depende en gran medida de la asistencia de Laura. Laura está casada con Roberto, quien, a pesar de comprender la importancia del cuidado hacia la madre de Laura, siente que su relación está siendo afectada debido al tiempo que Laura dedica al cuidado de su madre. Roberto sugiere poner a Isabel en una residencia, creyendo que así podrán recuperar la calidad de su relación.

Laura, por otro lado, se opone a esta idea. Siente que sería contrario a los deseos de su madre y cree que la calidad de vida de Isabel sería mejor en casa. Las discusiones entre Laura y Roberto son frecuentes, y Laura siente que Roberto no respeta sus creencias y no comprende la carga emocional que conlleva cuidar a su madre.

Soluciones a la situación familiar de Laura

En última instancia, encontrar un equilibrio entre el cuidado de Isabel y la relación con Roberto requerirá paciencia, comprensión mutua y un enfoque colaborativo.

Buscar soluciones prácticas, establecer límites claros y mantener una comunicación abierta son pasos esenciales para seguir cuidando tanto a la madre como a la relación con el esposo.

Situación

Juan, un hombre de 60 años, se enfrenta a una situación abrumadora después de que su esposa, Marta, sufriera un accidente cerebrovascular que resultó en la pérdida de movilidad en el lado derecho y lagunas cognitivas. Sus hijos están fuera y no pueden proporcionar un apoyo inmediato. Los recursos económicos limitados de Juan impiden contratar ayuda interna. La visita semanal de la enfermera del centro de salud se centra en las curas de las úlceras en la piel de Marta. Desbordado y sintiéndose solo, Juan ha llegado al punto de considerar que lo mejor para ambos sería fallecer.

Soluciones a la situación de Juan y su esposa

Este caso destaca la necesidad de una intervención integral y coordinada para apoyar a Juan y Marta. La colaboración entre la enfermera, los servicios sociales, trabajadores sociales y recursos comunitarios puede ser clave para proporcionar el apoyo necesario y mejorar la calidad de vida de ambos.

Situación

La familia de dos padres, ambos cuidando a sus dos hijos mellizos de un año, concebidos mediante maternidad subrogada. Uno de los padres trabaja a tiempo completo como mecánico de 8 de la mañana a 8 de la tarde, mientras que el otro es funcionario de la universidad. Aunque cuentan con la ayuda de los abuelos de uno de los padres, sienten que la participación de uno de ellos, especialmente el que trabaja en la universidad, es insuficiente. Además, hay una percepción de falta de apoyo durante las noches, ya que uno de los padres no se levanta cuando los mellizos lloran alegando que no los oye. La relación de pareja se ve afectada, y actualmente no comparten actividades fuera de cuidar a los niños.