

El estrés y burn-out en el cuidador

Camilo Ramírez Garza

El estrés y el burn-out son malestares producidos por una sobrecarga de actividades sostenida en el tiempo. Podríamos decir que son malestares que se presentan con una cierta gradualidad con su variantes de persona a persona y de contexto a contexto: al inicio, dicha sobrecarga emplea algunos de los recursos del sujeto (mentales, afectivos, materiales, etc.) y posteriormente puede éste quedar rebasado. Momento en el que a menudo se pueden presentar síntomas muy variados que afecten la capacidad para disfrutar y descansar, para dormir, incluso para concentrarse en alguna actividad, las personas refieren ya no solo sentirse cansadas, sino más allá del fastidio y el sin sentido de la actividad y su vida. Momento crucial donde se puede buscar la atención.



Son malestares producidos por una sobrecarga de actividades sostenida en el tiempo.

Dicho estrés y burn-out, cuando ya han rebasado las capacidades del cuidador de una persona con una enfermedad crónica degenerativa, ya no se origina solo en la sobrecarga de trabajo, "En lo tupido" de las ocupaciones - como diría la sabiduría popular, sino en la noción de sentir/imaginar que no se

puede "escapar", que por más descansos y distracciones que se tomen, no se experimenta una "liberación", descanso y reparación plena, pues tarde temprano se terminará "cayendo" en la misma serie de actividades rutinarias entorno al cuidado del familiar o paciente. Contexto donde se genera, a menudo, en muchos cuidadores, una culpa excesiva al considerar a la muerte de la persona enferma que se cuida, como la única posible liberación de todas las actividades (¿! Pero cómo

es posible que esté pensando todas estas cosas, si yo le quiero mucho!?) Ante la cual, como un castigo y compensación, se vuelven a sobrecargar de actividades en el cuidado al familiar y/o paciente ("¡Me lo merezco por andar pensando todas esas cosas malas!") a fin de "lavar" las culpas, exceso de trabajo que una vez más vuelve a rebasarles en fuerzas y termina dejándolos "en la lona".

La atención psicológica al cuidador de una persona con una enfermedad

crónico-degenerativa: parte del trabajo que realizamos con personas que se dedican a cuidar a un familiar quien padece una enfermedad crónico-degenerativa o algún otro padecimiento de largo plazo, parte de valorar a detalle los efectos que de dicha actividad ha tenido en su persona y vida, con qué redes de apoyo cuenta, qué malestares (estrés, burn-out, problemas familiares, económicos, de pareja etc.) se presentan en su día a día, a fin de poder atender y resolver más adecuadamente - lo que implique para cada persona y situación particular- dichos malestares. En ese sentido, se hace una valoración integral de la actividad del cuidador y sus efectos, a fin de que pueda realizar modificaciones y retomar algunos elementos de su vida, y no se quede reducido a cuidar a alguien.

Cuando no se realiza alguna de estas valoraciones o atenciones, ante la pérdida del ser querido o familiar, la persona que tenía varios años consagrados al cuidado exclusivo de su familiar, llegando a configurar su existencia solo en función del cuidado y atención del otro, al estilo de "Cuido, luego existo",

se queda en una especie de "flotando en la nada", sin su referente principal, situación que le puede afectar para poder retomar "los hilos" de su vida.

¿Qué "murió" de mí durante el cuidado del otro o cuando éste murió? ¿Qué se va dejando y/o retomando en el día a día? ¿Cómo es que las familias se acomodan y se reacomodan ante el cuidado de un familiar, que se puede o no, dejar cuidar? ¿De qué redes y recursos se dispone para poder realizar la propia existencia, a la par del cuidado del familiar, amigo/a o paciente? Son interrogantes que abren la perspectiva de análisis de la situación, a fin de poder reconocer sus malestares y posibilidades de solución. Ya que si la enfermedad, es una "nacionalidad" que tarde que temprano todos usaremos -como dijo Susan Sontag ("Las enfermedades y sus metáforas") podemos adaptarnos y ser flexibles a los cambios que ella nos plantea cuando aparezca, más que como falla imposible de resolver, como condición a asumir e integrar -en la medida de lo posible- a la existencia del día día.

<http://columnacamilo.jimdo.com>



Se les causa más dolor y miedos,

Sobreprotección afecta desarrollo de los niños

México, DF/NTX-

Los padres sobreprotectores cometen cuatro errores capitales que afectan el desarrollo sano de los niños, causándoles más dolor y miedos, afirmó la psicoterapeuta Gabriela González Padilla.

Limitar la toma de riesgos en los niños, no establecer reglas ni marcar límites adecuadamente, solapar su frustración y evitar que tomen responsabilidad, dificultan el desarrollo de los infantes, explicó.

En entrevista, indicó que es un impulso natural de los padres proteger a sus hijos del dolor y el peligro; de la infelicidad, el rechazo y las malas experiencias, pero se convierte en problema cuando esta preocupación rebasa los límites y se sobreprotege.

"Cuando la necesidad de proteger es demasiada, los padres obstaculizan el desarrollo sano de sus hijos, causando más dolor del que pretendieron evitar en un principio", explicó.

Al sobreproteger a los menores, dijo, lo que muchos padres pierden de vista es que "al darle poder a los miedos que seguramente ellos mismos experimentaron en su infancia, evitan que sus hijos los enfrenten y superen".

Los niños necesitan enfrentar retos, es parte de crecer, sin embargo, los padres sobreprotectores desconfían en la capacidad de sus hijos y ellos acaban creyendo que no pueden por sí mismos, expuso.

A los padres les da miedo tomar su lugar, fortalecer su liderazgo y perderle el miedo a las quejas o rechazo momentáneo de parte de sus hijos, debido a que confunden asumir su posición para que los obedezcan con lastimarlos.

Solapar su frustración es el terreno fértil de la creatividad, pero

cuando los padres la resuelven por ellos, los niños desarrollan la noción de que el mundo está ahí para proveer gratificación inmediata. "Se vuelven intolerantes, caprichosos, manipuladores y evasivos".

El evitar que tomen responsabilidad, los padres hacen todo por ellos, quitándoles la oportunidad de volverse independientes.

"Haciéndoles creer que el mundo gira a mi alrededor y conforme crecen, se vuelven cada vez más diestros en la evasión de la responsabilidad", mientras lo que realmente necesitan es lo opuesto: sentir el peso de las consecuencias de sus actos, subrayó.

Una consecuencia crónica de esta forma de crianza, detalló, se puede ver en los jóvenes que viven en casa de sus padres, sin realmente estar construyendo un proyecto de vida.

"Estos jóvenes en el fondo están paralizados, porque sus padres los solaparon tanto que ahora sienten que la vida les queda demasiado grande. Que si salen al mundo no podrán cargarse a sí mismos o fracasarán en el intento", alertó.



Niños necesitan enfrentar retos,

SORTEO MAYOR 3509 CON PREMIO PRINCIPAL DE \$18'000,000.00 EN TRES SERIES DE \$ 6'000,000.00 CADA UNA

La 3ra. serie se comercializa en medios electrónicos.

Lotería Nacional
Servicio Administrativo de Loterías y Apuestas del Estado

LISTA OFICIAL DE PREMIOS, APROXIMACIONES, CENTENAS Y TERMINACIONES. www.loteria.gob.mx

CONFIRMANDO ESTE SORTEO DE 3 SERIES, EL POSEEDOR DEL BILLETE COMPLETO, (3 SERIES), OBTIENE Y VEE EL REPORTE DE CUALESQUIERA DE LOS PREMIOS QUE APAREZCAN EN EL PRESENTE REPORTE.

CENTENAS	APROXIMACIONES	TERMINACIONES
00453 \$40,000.00	00501 \$10,000.00	00502 \$5,000.00
00503 \$4,000.00	00504 \$3,000.00	00505 \$2,000.00
00506 \$1,000.00	00507 \$500.00	00508 \$250.00
00509 \$100.00	00510 \$50.00	00511 \$25.00

M LA LETRA "C" INDICA APROXIMACIONES A LA CENTENA. LA LETRA "T" INDICA TERMINACIONES. LOS BILLETES DE ESTE SORTEO PRESCRIBEN AL AÑO.

A PARA LOCALIZACION DE BILLETES ACCEDER A: PLAZA DE LA REFORMA No. 1, C. P. 06037 MEXICO, D. F., D. LLAMAR AL TELEFONO 5148-7000.

Y AL EFECTUARSE EL PAGO DE LOS BILLETES PRESCRIBIDOS SE RETENDRAN LOS IMPUESTOS DE ACUERDO A LAS LETRAS VIGENTES DE LA MATERIA, Y LOS REINTEGROS NO CALZAN IMPUESTO.

O SI DEBEA OBTENER INFORMACION DE LOS RESULTADOS DE LOS SORTEOS POR VIA TELEFONICA EN EL DISTRITO FEDERAL MARQUE LOS TELLS. 4770-0180 Y DE PROVINCIA LLADA 01-800-1170180 SIN COSTO ALGUNO.

R www.loteria.gob.mx

3509 DIRECTORA GENERAL, LIC. MA. ESTHER SCHERMAN LEANO, REPRESENTANTE DE LA SECRETARIA DE GOBERNACION, LIC. EVA HANGEL TELLEZ RAMIREZ.

SORTEO MAYOR 3509 CELEBRADO A LAS 20:00 HRS. EL MARTES 12 DE AGOSTO DE 2014, EN MEXICO, D. F.