

Efectos del entrenamiento en estrategias de regulación emocional en el bienestar de cuidadores de enfermos de Alzheimer

[Etxeberria Arritxabal, Igone](#); [García Soler, Álvaro](#); [Iglesias Da Silva, Ainhoa](#); [Urdaneta Artola, Elena](#); [Lorea González, Idoia](#); [Díaz Veiga, Pura](#); [Yanguas Lezaun, José Javier](#)

Publicado en Rev Esp Geriatr Gerontol. 2011;46:206-12. - vol.46 núm 04

Resumen

Introducción

El presente estudio muestra los resultados de una intervención psicoeducativa que pretende dotar de estrategias de regulación de las emociones positivas y negativas con cuidadores de enfermos de Alzheimer.

Material y métodos

En este estudio participaron 52 cuidadores informales de enfermos de Alzheimer. Estos cuidadores se distribuyeron en 2 grupos: grupo experimental (n=20) y grupo control (n=32). Todos fueron evaluados antes y después de la intervención a través de diferentes instrumentos de medida de los estresores, moduladores y consecuencias del cuidado.

Resultados

En el contraste intergrupos, el grupo experimental, en comparación con el grupo control, obtuvo puntuaciones más altas en afecto positivo, bienestar subjetivo, regulación emocional y satisfacción con el cuidado, y valores inferiores en estrés percibido y afecto negativo. En el contraste intragrupos, los sujetos del grupo experimental registraron, inmediatamente tras la intervención, descensos significativos en las puntuaciones relativas a los pensamientos disfuncionales y la atención emocional. En los sujetos del grupo control se registra una mayor puntuación en apoyo psicosocial y un descenso en la satisfacción con el cuidado.

Conclusiones

El programa desarrollado ha contribuido a que sus participantes experimenten un mayor bienestar emocional, atiendan a sus emociones de modo más adecuado y sufran menos pensamientos disfuncionales en relación con el cuidado. Estudios posteriores deberán confirmar establecer la estabilidad de los cambios registrados, dado el carácter progresivo del aprendizaje de las habilidades entrenadas y las cambiantes necesidades asociadas al cuidado.

Palabras clave Intervención psicoeducativa. Regulación emocional. Cuidadores de enfermos de Alzheimer.

Introducción

Introducción Existe evidencia científica acerca de las negativas repercusiones emocionales que el proceso de cuidado tiene sobre los cuidadores¹, sin embargo, pocos son los estudios que han investigado en detalle las emociones que con más frecuencia se generan a lo largo de este proceso². Las investigaciones en el ámbito de las emociones en los cuidadores de enfermos de Alzheimer se han centrado, básicamente, en el estudio de dos grandes trastornos psicoafectivos: la depresión y la ansiedad³. Otros trabajos se han ocupado del estudio de las emociones en los cuidadores de enfermos de Alzheimer^{4, 5}. El estudio descriptivo llevado a cabo por Meuser y Marwit⁵ sobre el proceso grief (traducible por duelo y relacionado con la sensación de pérdida del familiar mientras todavía está vivo) en cuidadores de enfermos de Alzheimer encuentra diferencias emocionales (tristeza, ira, soledad y frustración) dependiendo de si los cuidadores eran hijos/as o esposos/as, y de la fase de la enfermedad en la que se hallaba la persona afectada. Asimismo, se ha encontrado una asociación positiva entre los niveles de afecto positivo y el apoyo social percibido, así como del afecto negativo y las quejas somáticas y sobrecarga en cuidadores de enfermos de Alzheimer⁶. Por otro lado, con el objetivo de aliviar el estrés psicológico y aumentar el bienestar emocional, numerosos estudios han contribuido desde hace más de 20 años a crear un amplio rango de programas y servicios diseñados para paliar los efectos negativos del cuidado. Aunque los tratamientos empíricamente validados no han tenido gran implantación práctica, varios...