

# **Un Tiempo propio: Condición necesaria para el alivio del peso del cuidado**

✓ *Maria Jesús Luzán González*

*Centro de Salud El Toscar. Elche*

✓ *Carmen de la Cuesta Benjumea*

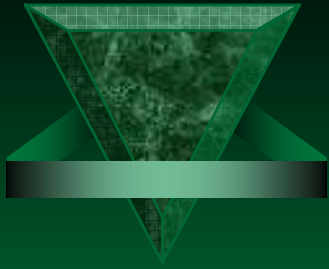
*Departamento de Enfermería. UA.*

**Estudio financiado por el FIS-2006-2009**



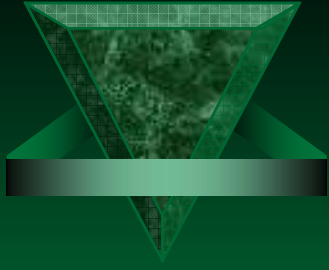
# DESGASTE DEL CUIDADO

- ✓ **Las cuidadoras son cada vez más mayores, cuidan por mas tiempo y se encuentran en una situación de fragilidad**
- ✓ **Cuidar tiene un costo y abundante literatura lo constata**
- ✓ **De como aliviar ese costo hay pocos estudios y contradictorios**



# CARACTERISTICAS ESTUDIO

- ✓ **Estudio cualitativo**
- ✓ **Forma parte de otro más amplio**
- ✓ **Objetivo: Conocer las circunstancias en las que las cuidadoras encuentran descanso**
- ✓ **Datos: 7 Relatos escritos por cuidadoras y un diario**



# RESULTADOS

✓ Del análisis de datos emergió la categoría “tiempo para si misma”

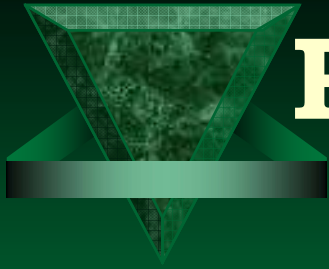
Como una condición para aliviar en algo el peso del cuidado



# Que es “tiempo propio”

- ✓ Es un tiempo que dedican a sí mismas
- ✓ En esto radica su efecto benéfico y por ello bajo esta condición alivia el peso del cuidado

*“Las pocas, dos tres horas que estas fuera, renuevas amistades, te involucras con los estudios y te reafirman, que debes intentar seguir por ti y por ella”*



# Para qué “tiempo propio”

- ✓ Para ser algo más que cuidadora, (por ejemplo una profesional)
- ✓ Para descansar no solo de la actividad de cuidar, sino de ser cuidadora

*“tener una cuidadora, para poder desarrollar mi profesión con normalidad y tener una vida social decente, sabiendo que mis padres están atendidos, cuando yo no estoy, me descansa mucho”*

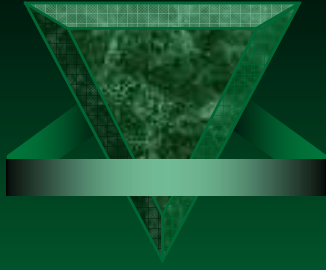


# Como es “tiempo para si”

**1º) Las cuidadoras de lo que en realidad disponen es de “*ratos*”, que es un tiempo propio restringido**

**(puede ser de fines de semana o de unas horas o de nada)**

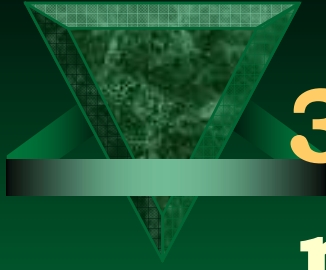
***“Así que sobre las 12 de la noche, por fin me sentaba un ratito a ver la tele y leer un poco cuando mi madre estaba ya acostada”***



**2º) Las restricciones a este tiempo, las puede imponer la propia cuidadora, el tiempo propio lo racional**

***“Hace unos meses me apunté a clases de yoga, pero también me pareció mucho tiempo, en el cual ella estaba sola y si tenía tos, no podía ni incorporarse”***





**3°) El tiempo es conquistado  
no se han limitado a esperar  
a que se produzca**

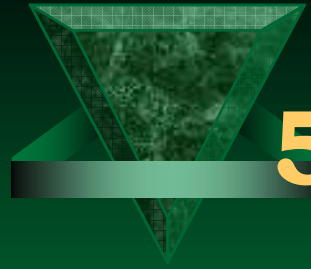
*“Desde que ocurrió todo esto tomé la decisión  
de salir todos los días que pudiese,  
a andar una hora para poder distraerme”*



4°)

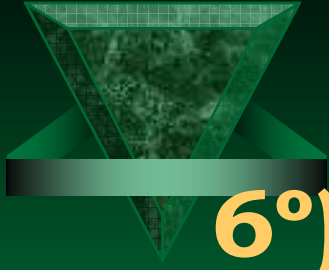
**Cuando surge un tiempo libre, se aprovecha y se hace “propio”**

*“...Luego acostamos a mi suegra y yo aprovecho para darme el paseo de una hora diaria, que aparte que me distraigo, me lo recomendó el médico*



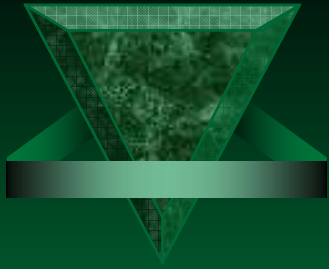
**5°) El tiempo propio a veces  
esta hipotecado,  
depende de otros para disfrutarlo**

**”a veces me daba tiempo de intentar descansar  
un rato, pero claro ella cantaba, así que  
me volvía al curro”**



**6º) El “tiempo para si misma” lo estiran a costa de lo “propio”**

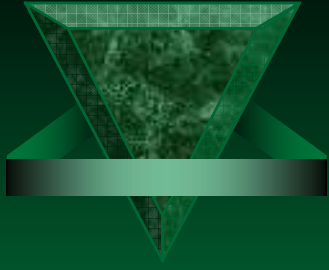
*“ese ratito de casi la madrugada, se convertía en el pequeño relax del día, que intentas alargarlo al máximo a costa de tu sueño”*



# CONCLUSIONES

**El tiempo, para que sea de descanso**

- ✓ **Ha de sentirse como propio**
- ✓ **Sin renunciar a lo que es propio**
- ✓ **Las cuidadoras gestionan, aprovechan y crean este tiempo, no se limitan solo a esperar a tenerlo**



**GRACIAS**  
**POR SU ATENCION**