



FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES

Salud emocional de los hijos ante la pérdida de autonomía de los padres adultos mayores

Estudiante: Domingo Manuel Ribba

Legajo: 30590

Director/es: Dra. Analía Verónica Losada

Co-director/es: Lic. Cristina Steconi

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Licenciado en Psicología

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

RIUFLO - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del **RIUFLO**. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial 4-0 internacional que siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

Autorizo la publicación de la obra en el RIUFLO (seleccionar una opción):

A partir del día de la fecha de aprobación del TFI [X]

A partir de otra fecha, especificar:

Lugar y fecha: San Miguel, 26 de febrero de 2025

Firma y aclaración del autor: Domingo Manuel Ribba

Índice

Resumen	4
Palabras Clave	4
Planteo del Problema	5
Antecedentes	6
Marco Teórico	13
Envejecimiento de la Población	13
Etapa Vital: Adulthood mayor o ancianidad	14
Pérdida de Autonomía en los Adultos Mayores y sus consecuencias	16
Expectativas de los Adultos Mayores hacia los Hijos	18
Salud Emocional de los Hijos	20
Relación entre Pérdida de Autonomía y Salud Emocional de los Hijos	21
Dinámicas Familiares y Envejecimiento	22
Objetivos	23
Objetivo General	24
Objetivos Específicos	24
Método	24
Diseño	24
Participantes	25
Técnicas de recolección de datos	26
Procedimiento	27
Resultados	27
Discusión	36
Referencias	49
Anexos	52

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo explorar las experiencias emocionales de los hijos que asumen el rol de cuidadores de sus padres adultos mayores ante la pérdida de autonomía, considerando las dinámicas familiares, los conflictos y las expectativas sociales. El diseño del estudio fue cualitativo, con un enfoque narrativo, y buscó comprender en profundidad las emociones y vivencias de los hijos cuidadores. El método de recolección de datos se basó en entrevistas semiestructuradas, permitiendo a los participantes compartir sus experiencias de manera abierta y detallada. La muestra estuvo compuesta por 14 cuidadores de padres adultos mayores, con edades entre 40 y 58 años, residentes en el Partido de San Miguel, que cumplen con las condiciones de cuidado regular debido a la pérdida de autonomía de sus padres. Los resultados mostraron una ambivalencia emocional, donde los cuidadores experimentan tanto gratitud y satisfacción por cuidar a sus padres como estrés, frustración y culpa debido a la carga emocional y la dificultad de equilibrar el cuidado con otras responsabilidades personales y laborales. También se identificaron tensiones familiares derivadas de la distribución desigual de tareas y expectativas no cumplidas, lo que genera un desgaste significativo en los cuidadores.

Palabras clave

Envejecimiento poblacional, Adultos mayores, Pérdida de autonomía, Cuidadores familiares, Salud emocional, Responsabilidad de cuidado

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El envejecimiento poblacional es el fenómeno demográfico que transformó significativamente las estructuras sociales y familiares, y es el contexto en el cual se marca el problema de esta investigación. Este fenómeno, nace por el aumento de la expectativa de vida y la reducción de la tasa de natalidad, resultando en una mayor cantidad de personas mayores en la sociedad. Según Albala (2020), para el año 2030 se espera que la población mayor de 60 años constituya aproximadamente el 16.4% de la población mundial. “Al incrementarse la esperanza de vida se produce un aumento de la población anciana, caracterizada por sufrir mayores afecciones crónicas (osteoartritis, insuficiencia cardiaca, demencia, hipertensión arterial, diabetes mellitus). Esto conlleva a un declive físico y psíquico que condiciona su capacidad funcional por lo que cada vez es mayor el número de personas que precisan de cuidados” (Labarca Delgado y Pérez Martinto, 2019, p. 3) .

La pérdida de autonomía se manifiesta en la disminución de la capacidad física, cognitiva y emocional de los adultos mayores para realizar actividades diarias sin asistencia (Losada y Álvarez Strauch, 2014) . Esta situación, que frecuentemente exige que los hijos asuman la responsabilidad del cuidado de sus padres adultos mayores a medida que van perdiendo su autonomía, genera una carga emocional y psicológica importante para ellos. Flores et al. (2014) sostienen que los cuidadores familiares, particularmente los hijos, experimentan altos niveles de estrés y desgaste emocional, lo cual tiene un impacto negativo en su salud mental, aumentando la prevalencia de síntomas como ansiedad y depresión. Según estudios previos, el 33.83% de los cuidadores familiares reportan niveles altos de sobrecarga, afectando tanto su salud física como psicológica.

El envejecimiento poblacional y la pérdida de autonomía en los adultos mayores plantean desafíos significativos para las familias y los sistemas de salud. En América Latina, el cuidado de los adultos mayores es asumido principalmente por los hijos (Zegers, 2012) . Esta dinámica se ve reforzada por la falta de estructuras de apoyo formal y el alto costo de los cuidados profesionales (Labarca Delgado y Pérez Martinto, 2019) . En este sentido, la responsabilidad de cuidar a los padres adultos mayores recae en los hijos, lo que puede desencadenar en consecuencias emocionales y psicológicas tanto

para los adultos mayores como para sus hijos (Losada y Álvarez Strauch, 2014) . Las estadísticas sobre el envejecimiento indican que la proporción de adultos mayores dependientes aumenta considerablemente. En países como Chile, el 14.4% de la población mayor es dependiente, esta cifra se eleva al 40% si miramos a los adultos mayores de 80 años (Zegers, 2012) . Este fenómeno genera también, por ende, un aumento en el número de cuidadores familiares, quienes, deben compaginar sus responsabilidades laborales y familiares con el cuidado de sus padres, lo que agrava su situación emocional y física (Flores et al., 2014) .

A pesar de la creciente atención que recibe el tema del cuidado de los adultos mayores, existe una laguna significativa en la investigación sobre el impacto emocional y psicológico en los hijos que asumen esta responsabilidad. Ante esta problemática, surge la pregunta de investigación: ¿Cómo afecta la responsabilidad de cuidar a un padre o madre adulto mayor, que perdió su autonomía, en la salud emocional de los hijos?. Esta investigación cualitativa pretende llenar este vacío, proporcionando una comprensión más profunda de las emociones y vivencias de los hijos cuidadores. Si bien hay estudios que abordan el tema desde una perspectiva cuantitativa, pocos exploraron en profundidad las experiencias narrativas y subjetivas de los hijos que viven esta situación (Labarca Delgado y Pérez Martinto, 2019). El estudio es viable, dado que se cuenta con acceso a una muestra representativa de hijos cuidadores y con los recursos necesarios para realizarlo. La presente investigación busca aportar nuevos conocimientos al campo de la salud emocional y familiar, y podría servir de base para desarrollar intervenciones y políticas de apoyo que mejoren la calidad de vida tanto de los adultos mayores como de sus cuidadores familiares.

ANTECEDENTES

Ossa Pérez (2018) realizó un estudio cuantitativo de tipo transversal analítico que se centró en la caracterización sociodemográfica y la evaluación de los factores asociados al síndrome de Burnout por sobrecarga en cuidadores familiares de personas adultas mayores dependientes. El diseño del estudio fue no experimental, como método de recolección de datos se utilizaron encuestas y las

escalas del test de sobrecarga de Zarit y el Cuestionario de Ansiedad y Depresión de Goldberg. La muestra estuvo conformada por 350 cuidadores informales de personas adultas mayores dependientes, seleccionados entre los que asistieron a los talleres del Programa de Cuidadores de la Corporación Lazos Humanos. Los cuidadores seleccionados compartían características sociodemográficas comunes, como ser en su mayoría mujeres y convivir con la persona a la que cuidaban. El objetivo del estudio fue evaluar la relación entre factores sociales, psicológicos y sanitarios, y el síndrome de Burnout por sobrecarga en cuidadores familiares de personas mayores dependientes. Los resultados mostraron que el riesgo de sufrir burnout por sobrecarga era mayor en cuidadores que conviven con la persona a la que cuidaban, especialmente si se trataba de hombres. Los cuidadores que presentaban ansiedad y depresión de forma conjunta presentaban un riesgo mayor de experimentar sobrecarga. El estudio concluyó que el cuidado de personas mayores dependientes implica una alta carga emocional y física para los cuidadores, y que ciertos factores sociodemográficos y psicológicos incrementan el riesgo de padecer el síndrome de Burnout. Este estudio destacó la importancia de los programas de apoyo y formación para los cuidadores familiares como estrategia clave para reducir el riesgo de sobrecarga y mejorar su calidad de vida.

De manera similar, Guerrero Joya y Jaimes Chinome (2019) presentaron un estudio de tipo cuantitativo, transversal y descriptivo, cuyo objetivo fue evaluar la eficacia de un programa de intervención psicológica basado en el enfoque cognitivo-conductual para reducir la sobrecarga y mejorar la calidad de vida de cuidadores familiares de personas con demencia. La muestra del estudio estuvo compuesta por 32 cuidadores familiares de pacientes diagnosticados con demencia tipo Alzheimer, seleccionados de un centro de atención. Los participantes fueron evaluados antes y después de la intervención para medir los cambios en su sobrecarga emocional y calidad de vida. Los resultados mostraron una disminución significativa en los niveles de sobrecarga de los cuidadores tras la intervención, así como una mejora en la percepción de su calidad de vida. Se observó que el enfoque cognitivo-conductual ayudó a los cuidadores a desarrollar estrategias de afrontamiento más efectivas, lo que redujo su estrés emocional, resaltando la importancia de implementar programas

similares en otras áreas para apoyar a los cuidadores familiares, quienes desempeñan un papel crucial en el cuidado de personas con enfermedades neurodegenerativas. El estudio resalta que el enfoque cognitivo-conductual puede ser efectivo en el desarrollo de estrategias de afrontamiento más adecuadas para reducir el estrés emocional en los cuidadores, subrayando la importancia de programas similares en otras áreas de atención.

Por otra parte, Hernández Gómez et al. (2019), llevaron a cabo una investigación de tipo cuantitativa transversal descriptiva, con el objetivo de analizar la relación entre la carga y la depresión en los cuidadores informales de personas mayores. La muestra estuvo compuesta por 104 personas mayores de 65 años y sus cuidadores informales. Los resultados arrojados mostraron que el 23% de los cuidadores presentó sobrecarga, y los factores asociados a esta fueron: cuidar de ancianos más jóvenes, ser pareja del anciano, la edad del cuidador. Además, el uso de bastón y silla de ruedas también se correlacionó con la sobrecarga. En conclusión, las cuidadoras informales, en su mayoría mujeres, presentan una alta prevalencia de depresión relacionada con la severidad de la sobrecarga. Los resultados sugieren la necesidad de intervenciones psicosociales dirigidas a los cuidadores informales para prevenir el deterioro de su salud mental.

Labarca Delgado y Pérez Martinto (2019), llevaron a cabo una investigación cuantitativa, con diseño de tipo descriptivo y de corte transversal, cuyo objetivo fue caracterizar a los cuidadores de adultos mayores, con una muestra compuesta por 57 cuidadores informales de ancianos. Los resultados mostraron que la mayoría de los cuidadores eran mujeres, familiares de los ancianos, con edades entre 45 y 60 años, y con un nivel educativo de secundaria. También surgió de la investigación que los cuidadores tienen conocimientos insuficientes para la atención del anciano y su autocuidado, lo que genera una necesidad de capacitación mediante seminarios y cursos y que los cuidadores enfrentan una carga significativa debido a la falta de apoyo y recursos, lo que afecta su salud y bienestar.

De igual forma, Salazar-Barajas et al. (2019), desarrollaron un estudio cuantitativo de tipo descriptivo y correlacional, utilizando un diseño de muestreo no probabilístico por bola de nieve, con el objetivo

de identificar la relación entre el funcionamiento familiar y la calidad de vida del cuidador del adulto mayor, además de determinar la sobrecarga y calidad de vida del cuidador del adulto mayor. Se utilizó una muestra conformada por 86 cuidadores de adultos mayores con dependencia funcional. Los resultados muestran que el 11.6% de los adultos mayores presentó dependencia total, que el 3.5% de los cuidadores percibió disfuncionalidad familiar grave, que el 32.6% de los cuidadores experimentó sobrecarga intensa, que el 8.1% percibió su calidad de vida como deficiente. También se encontró que, a mayor funcionamiento familiar, mayor es la calidad de vida del cuidador, y a mayor sobrecarga, menor es la calidad de vida del cuidador.

Con un enfoque distinto, Bedoya Buriticá et al. (2020), presentaron un estudio de revisión bibliográfica de la literatura, con el objetivo de evaluar las características y factores asociados al síndrome de burnout en cuidadores formales e informales del adulto mayor. Para lo cual, se llevó a cabo una revisión de estudios publicados entre los años 2010 y 2017 en bases de datos como Scopus, ScienceDirect, PubMed, Medline, entre otras, utilizando descriptores relacionados con el burnout y la sobrecarga en cuidadores. Los resultados indicaron que los cuidadores familiares, en su mayoría mujeres (80.3%), con edades entre los 35 y 58 años, son los más afectados por el síndrome de burnout, especialmente debido a la falta de remuneración económica y el tiempo prolongado dedicado al cuidado diario, que varía entre 6 a 15 horas al día. La sobrecarga es más intensa en los cuidadores informales, con un 58.5% de estos presentando burnout, comparado con un 33.9% de los cuidadores formales.

En la misma línea, Fernández y Herrera (2020), llevaron a cabo una investigación del tipo cuantitativa con el objetivo de describir las características sociodemográficas de los cuidadores informales de personas mayores y evaluar el efecto de proveer cuidado informal en la salud de los cuidadores. La muestra utilizada se compuso de 4.313 cuidadores informales identificados a partir de la Encuesta de Caracterización Socioeconómica Nacional (CASEN) 2015. Los resultados arrojados muestran que los cuidadores informales son mayoritariamente mujeres (67%), con una media de edad de 56.5 años, que el 44% de los cuidadores son hijos/as y el 33.6% son parejas de la persona mayor dependiente,

que ser cuidador informal tiene un efecto significativo en la percepción de la salud, reduciendo la probabilidad de percibirse con una buena o excelente salud, y que las personas pertenecientes a grupos más vulnerables tienen mayor probabilidad de asumir el rol de cuidador.

En el contexto de la pandemia del COVID-19, Lehner y Cataldi (2020) llevaron a cabo una investigación cualitativa exploratoria con el objetivo de examinar las implicaciones emocionales y sociales del cuidado de personas mayores durante este período. La recolección de datos se llevó a cabo a través de entrevistas semiestructuradas con familias y cuidadores de adultos mayores en Buenos Aires, el estudio buscaba conocer en profundidad cómo el contexto de pandemia exacerbó los desafíos y necesidades de los cuidadores. Los resultados arrojados revelaron un aumento considerable en el estrés y la carga emocional de los cuidadores, debido a la falta de apoyo institucional y la escasez de recursos de cuidado disponibles durante la pandemia. El estudio demostró que la pandemia intensificó las dificultades que ya existían en el sistema de cuidado familiar, y destacó la urgencia de fortalecer los sistemas de apoyo social e institucional para los cuidadores. El estudio propone la implementación de un modelo de cuidado integral que ofrezca recursos de salud mental y apoyo logístico para mitigar las consecuencias emocionales y sociales en los cuidadores familiares de personas mayores dependientes.

En un estudio complementario, Aponte-Daza et al. (2022) llevaron a cabo un estudio es de tipo cuantitativo, descriptivo, correlacional y no experimental, con un diseño transversal, con el objetivo de conocer las estrategias de afrontamiento al estrés y los factores personales del cuidado y del cuidador que influyen en el duelo anticipado en cuidadores familiares de personas de la tercera edad. La muestra estuvo compuesta por 272 cuidadores informales familiares, de los cuales el 60.7% eran mujeres y el 39.3% eran hombres, con edades comprendidas entre los 18 y 85 años. Los datos fueron recogidos mediante una encuesta en línea utilizando Google Forms y distribuidos a través de redes sociales. Los resultados mostraron que el afrontamiento basado en apoyo y el afrontamiento espiritual influyen positivamente en la reducción del dolor emocional, mientras que el afrontamiento basado en la evitación de emociones y el cuidado continuo durante todo el día aumentan la

probabilidad de experimentar duelo anticipado. La pérdida relacional fue mayor en los cuidadores adultos mayores y aquellos que brindaban cuidado de tiempo completo. En cambio, la aceptación de la pérdida fue más alta en cuidadores que utilizaron afrontamiento centrado en el problema. El estudio subraya la importancia de las estrategias de afrontamiento en la gestión del duelo anticipado entre los cuidadores familiares, destacando la necesidad de intervenciones específicas para reducir el impacto emocional negativo en esta población.

Finalmente, Lara Vásquez et al. (2022), realizaron un estudio cuantitativo de tipo correlacional predictivo con un diseño transversal, con el objetivo de predecir el estrés percibido en relación con el apoyo social percibido en cuidadores informales de personas adultas mayores. La muestra estuvo compuesta por 150 cuidadores informales cuyo resultado arrojó que la edad promedio de los cuidadores informales es de 51.7 años, con un 74.7% de mujeres, la mayoría de los cuidadores son hijas de las personas adultas mayores, y que los cuidadores tienen un nivel medio de apoyo social percibido (43.3%) y un nivel medio de estrés percibido (87.3%). También arrojó que existe una correlación negativa significativa entre el apoyo social y el estrés, indicando que, a menor apoyo social, mayor es el estrés.

Asimismo, Mariezcurrena Fernández et al. (2022) llevaron a cabo un estudio de corte cuantitativo diseño de tipo descriptivo, transversal y prospectivo, con el objetivo principal de investigar la relación entre la resiliencia y la sobrecarga en cuidadores familiares de personas con demencias. La muestra utilizada en el estudio consistió en 104 cuidadores familiares, de los cuales el 26,9% eran hombres y el 73,1% mujeres, todos mayores de 18 años, debían ejercer como cuidadores primarios de un familiar con demencia, y haber estado en este rol durante al menos 6 meses. Los resultados arrojados muestran que se encontró que una mayor resiliencia se correlaciona con una menor sobrecarga entre los cuidadores. El 72,5% de los participantes mostró altos niveles de resiliencia, mientras que el 67,3% reportó ausencia de sobrecarga. Por otro lado, los hombres mostraron mayores niveles de resiliencia en comparación con las mujeres, aunque estas últimas reportaron mayores niveles de sobrecarga, sin que estas diferencias fueran estadísticamente significativas.

También reportó que estrategias como la aceptación, el afrontamiento activo, el apoyo emocional y la reevaluación positiva se correlacionaron positivamente con la resiliencia.

De acuerdo con los estudios previos en su mayoría cuantitativos, Penagos-Cubillos et al. (2023) llevaron a cabo un estudio de tipo comparativo mixto y exploratorio con el propósito de analizar los perfiles sociodemográficos y las condiciones de cuidado de adultos mayores dependientes en Brasil y Colombia. Este estudio incluyó las fases de descripción, interpretación, yuxtaposición y comparación. La muestra estuvo conformada por 250 participantes, incluyendo 108 adultos mayores y 142 cuidadores, de los cuales 52 adultos mayores y 70 cuidadores fueron de Brasil y 56 adultos mayores y 72 cuidadores de Colombia. Los resultados arrojaron que en los dos países las mujeres, particularmente las hijas, asumen principalmente el rol de cuidadoras familiares, y se observó que tanto los adultos mayores como sus cuidadores recurren al apoyo espiritual para sobrellevar los desafíos del cuidado. El estudio concluye que, en ambos contextos culturales, las dinámicas de cuidado se ven profundamente influenciadas por factores de género y cultura, con una tendencia hacia el predominio de las mujeres en el rol de cuidadoras. La investigación sugiere que programas de intervención culturalmente adaptados que incluyan aspectos espirituales y psicológicos pueden contribuir a mejorar su calidad de vida.

De manera complementaria a los estudios anteriores sobre el cuidado de adultos mayores, Lasmariás-Ugarte y Martorell-Poveda (2024) llevaron a cabo un estudio cualitativo de tipo exploratorio cuyo objetivo fue explorar la percepción de soledad en adultos mayores con patologías crónicas. La investigación se basó en un análisis de contenido cualitativo, examinando las experiencias de soledad de 36 pacientes mayores de 65 años atendidos en un área básica de salud en Barcelona, España, de los cuales 18 eran hombres y 18 mujeres. Los resultados del estudio indicaron que la soledad en los adultos mayores está íntimamente ligada a experiencias de pérdida, distanciamiento familiar y percepción de abandono. Se observó que el 53% de los participantes reportó un sentimiento de soledad severa, mientras que el 30% manifestó soledad moderada y un 17% experimentó soledad leve. La soledad severa era más común entre aquellos que habían perdido

a su cónyuge o que contaban con poco apoyo familiar. En sus conclusiones, los autores destacaron que la soledad tiene un impacto negativo no solo en la salud mental de los adultos mayores, sino también en su bienestar físico, lo cual agrava sus condiciones crónicas y deteriora su calidad de vida. Subrayan la necesidad de implementar estrategias de intervención temprana, para que los profesionales de salud puedan identificar y abordar la soledad en esta población. Recomiendan el fortalecimiento de redes de apoyo comunitarias y familiares como una medida importante para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

MARCO TEÓRICO

Para desarrollar el marco teórico de esta investigación se adoptó un enfoque integral, el que permite un análisis detallado del problema de estudio. La investigación se centró en explorar las experiencias y sentimientos de los hijos que asumen el cuidado de sus padres adultos mayores debido a la pérdida de autonomía de estos. Este enfoque buscó comprender cómo esta responsabilidad impacta en la salud emocional y el bienestar general de los cuidadores, proporcionando una visión profunda sobre las dinámicas familiares asociadas al cuidado. En este contexto, el envejecimiento poblacional y el incremento de personas mayores dependientes son factores importantes que marcan la relevancia de esta problemática, fundando un escenario en el que el apoyo familiar se vuelve cada vez más necesario.

Desde esta perspectiva, se abordaron temas como el proceso de envejecimiento de la población, la etapa de adultez mayor o ancianidad, y las consecuencias de la pérdida de autonomía en los adultos mayores. Este análisis permitirá establecer un marco de referencia que nos permita profundizar en la complejidad de las relaciones familiares y las expectativas mutuas en el cuidado intergeneracional.

Envejecimiento de la Población

A partir de los cambios demográficos observados en el envejecimiento de la población, resulta pertinente revisar cómo este fenómeno se relaciona con la creciente necesidad de cuidados familiares en los adultos mayores.

Según Albala (2020), el envejecimiento de la población, es decir, el aumento de la proporción de personas de 60 años y más, es un fenómeno que afecta en forma global a la humanidad. En este sentido, Albala refiere que entre 1960 y 2015 la expectativa de vida al nacer aumentó 18 años en el mundo, generando un crecimiento de la población mayor. Además, Albala manifiesta que entre 2000 y 2015, la proporción de la población global ≥ 60 años creció de 9,9% a 12,3% y las proyecciones estiman que en 2030 este grupo constituirá el 16,4% de la población mundial. Incluso se sostiene que, aunque existen grandes variaciones entre países y continentes, el grupo poblacional que crece más rápidamente es la población de 60 años y más, y dentro de este grupo, la ≥ 80 años, cuya tasa anual de crecimiento en América Latina y El Caribe llega a 3,94%. En este sentido, Albala manifiesta que el proceso de desigualdad en el envejecimiento avanzó más rápido en los países en desarrollo en comparación con los países desarrollados, donde el envejecimiento fue más lento y se dio en un contexto de mayor desarrollo socioeconómico.

En esta línea, Gutiérrez-Murillo (2022) sostiene que actualmente, la esperanza de vida, tanto para hombres como para mujeres, es casi el doble que hace cuarenta años. Para Gutiérrez-Murillo (2022), esto se debe a cambios generados por la industrialización y los constantes descubrimientos científicos en el ámbito biomédico, lo cual justifican en gran medida la fluctuación positiva del índice de envejecimiento poblacional. Gutiérrez-Murillo, refiere que en este panorama surgen desigualdades sociales en la vejez en los que los términos calidad de vida, autopercepción del estado de salud y estilo de vida se vuelven relevantes en el contexto poblacional. Gutiérrez-Murillo sostiene que es indudable que la población mundial continúa envejeciendo con el paso de cada década.

Etapas Vital: Adultez mayor o ancianidad

En este marco de envejecimiento poblacional, se señalan características específicas de la etapa de adultez mayor o ancianidad, las cuales implican transformaciones en los roles sociales y familiares de los adultos mayores.

En este sentido Fisher (1993), refiere que la etapa de la adultez mayor o ancianidad, se caracteriza entre otras cosas, por la jubilación, por una reducción en la participación de actividades laborales y,

en ocasiones, por una disminución en la capacidad física y social. Estos cambios marcan una fase de transición importante en la vida de una persona, afectando tanto sus interacciones como sus roles dentro de la familia y la comunidad.

En línea con esta perspectiva, Chaparro y Londoño (2007) describen a la etapa vital del envejecimiento, como un período caracterizado por cambios significativos en diversos aspectos de la vida de la persona, en el cual el adulto mayor enfrenta la jubilación, lo que implica la reducción de sus actividades laborales y la reconfiguración de sus roles tanto en el entorno familiar como en el social.

Según Neira (2000), este proceso va acompañado de una disminución en las capacidades físicas y en la frecuencia de actividades sociales, lo cual redefine las interacciones cotidianas y puede incidir en la percepción de independencia.

Para Chaparro y Londoño (2007), en esta etapa, los adultos mayores se enfrentan a una serie de desafíos físicos y sociales, debido a la reducción de su participación en redes comunitarias y de apoyo, y sostienen que estas transformaciones afectan no solo el bienestar físico del adulto mayor, sino también el emocional, intensificando la necesidad de apoyo familiar.

Neira (2000) refiere que la adultez mayor está cada vez más vinculada a la dependencia de familiares y cuidadores, lo que configura la dinámica familiar y el rol de los hijos en el cuidado de sus padres.

Complementando estos hallazgos, Sánchez y Karam Calderón (2020) destacan que la ancianidad, además de los cambios físicos, implica también ajustes psicosociales, como el aumento de la dependencia de redes familiares y sociales debido a la disminución de la movilidad y la salud.

Finalmente, Pérez y Martínez (2008) argumentan que la disminución de la actividad social y laboral en la ancianidad también lleva a una pérdida progresiva de independencia, lo cual impacta directamente en la percepción de bienestar emocional y social de los adultos mayores, subrayando la importancia de redes de apoyo para la calidad de vida en esta etapa.

Pérdida de Autonomía en los Adultos Mayores y sus consecuencias

A medida que las personas avanzan en la etapa de adultez mayor, algunos estudios han documentado la pérdida progresiva de autonomía como un aspecto relevante, que incide en la calidad de vida y en las relaciones familiares.

En este sentido, Darakdjian (2024), refiere que la pérdida progresiva de la salud óptima afecta las funciones fisiológicas, cognitivas, emocionales y conductuales a medida que las personas envejecen.

Para Darakdjian (2024), dentro de las pérdidas inevitables encontramos aspectos de la individualidad, como el funcionamiento psicofísico, la salud, las interacciones sociales y la identidad personal. En este sentido, Darakdjian (2024), sostiene que, dentro de las diversas formas de pérdida experimentadas en la vejez, se incluyen: la pérdida de seres queridos, la salud y las capacidades sensoriales, cognitivas y motoras.

Guerrero Romera y Molina Jover (2024), manifiestan que el concepto de pérdida de autonomía física en el envejecimiento se refiere a la disminución de la capacidad para realizar actividades diarias sin asistencia, debido a la disminución de la fuerza, movilidad y salud general. En el mismo sentido, Guerrero Romera y Molina Jover (2024), sostienen que en el contexto del envejecimiento, la pérdida de autonomía cognitiva puede implicar dificultades en la memoria, el razonamiento y otras funciones mentales que afectan la capacidad de una persona para tomar decisiones independientes; y que, por otro lado, la pérdida de autonomía emocional puede involucrar cambios en la regulación emocional, como una mayor susceptibilidad a la depresión o la ansiedad, que pueden afectar la capacidad de una persona para manejar sus emociones de manera efectiva.

En este sentido, Freire Palacios et al. (2024) sostienen que la vejez implica cambios y desafíos, pero también abre oportunidades para nuevos aprendizajes y logros, dado que los seres humanos poseen un impulso innato hacia el crecimiento y la trascendencia. Según Freire Palacios et al. (2024), a lo largo de su vida, el ser humano enfrenta diferentes tipos de despedidas, pero en ninguna etapa, tanto como en la vejez, donde se pierde la vitalidad física y la fuerza, se reduce la agilidad mental y emocional, disminuye el estatus profesional y social y se experimentan pérdidas económicas, de amistades y familiares.

Además, Freire Palacios et al. (2024), ponen énfasis en la gran cantidad de adultos mayores experimentando depresión, ansiedad y un declive en la función cognitiva debido al aislamiento y la falta de apoyo familiar. La falta de atención y cuidado afecta su bienestar emocional, lo que se vincula con deterioros significativos en el estado de ánimo, incluyendo la prevalencia de síntomas depresivos y ansiedad en esta población.

Vasco Chicaiza (2023), destaca el impacto significativo de la negligencia familiar en el bienestar emocional de los adultos mayores, quienes experimentan síntomas de depresión y ansiedad debido al aislamiento y la falta de apoyo familiar. Para Vasco Chicaiza (2023), la negligencia se manifiesta en altos porcentajes de adultos mayores que reportan que sus opiniones no son consideradas por sus familiares, lo que lleva a sentimientos de soledad y abandono. En este sentido, Vasco Chicaiza (2023), considera como aspecto relevante y causa de la soledad y el deterioro de la calidad de vida en el adulto mayor, al cambio de contexto y a la dificultad de elegir sus propios valores y creencias, dado que esa elección causa conflicto emocional ante el irrespeto a su opinión, al devaluar la opinión del adulto en asuntos familiares, se despierta el sentimiento de desinterés y por ende crece la tristeza y la soledad.

Para Vasco Chicaiza (2023), la soledad se asocia con una alta prevalencia de síntomas depresivos y pensamientos suicidas en los adultos mayores. La falta de visitas familiares y el aislamiento social contribuyen significativamente a estos problemas de salud mental. Según Vasco Chicaiza, los adultos mayores a menudo enfrentan aislamiento social debido a la jubilación y actitudes sociales que los marginan, lo que lleva a una pérdida de relevancia social y un aumento de los sentimientos de soledad. Este aislamiento puede resultar en un declive en la salud física y mental, enfatizando la necesidad de inclusión social y apoyo comunitario. Vasco Chicaiza, sostiene que las actitudes sociales negativas hacia el envejecimiento, conocidas como -edadismo-, contribuyen a la marginación de los adultos mayores. Estas actitudes pueden llevar a la discriminación y a la falta de oportunidades para que los adultos mayores participen en actividades significativas.

En resumen, para Vasco Chicaiza (2023), el apoyo de la familia y la comunidad es vital para mitigar los efectos negativos del envejecimiento. Las políticas y programas que promueven la interacción social y fortalecen los lazos familiares son esenciales para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. Los documentos sugieren que aquellos con mayor interacción social tienden a experimentar niveles más bajos de soledad, lo cual se asocia positivamente con mejores estados cognitivos y emocionales. "La familia constituye la red de apoyo social más importante para los adultos mayores. Para el anciano es tan importante recibir ayuda de su familia como brindarla, sentirse reconocido, querido, y saber que no es un estorbo para las personas que lo rodean. La familia es la fuente de apoyo más estimada para él y cuando esto no ocurre pueden surgir sentimientos de baja autoestima, soledad y tristeza" (Pinargote Parrales y Alcívar Molin, 2020, p. 188).

Expectativas de los Adultos Mayores hacia los Hijos

La responsabilidad de cuidar a los adultos mayores presenta desafíos que pueden repercutir en la salud emocional de los hijos cuidadores.

En este sentido, López Doblas et al. (2021) sostienen que hay una expectativa implícita de que los hijos deben asumir el rol de cuidadores principales cuando los padres envejecen, mentalmente ya está asignado a los hijos la responsabilidad del cuidado. Asimismo, López Doblas et al. (2021) manifiestan que las redes familiares y la solidaridad intergeneracional son fundamentales para el apoyo emocional e instrumental de los parientes, a pesar de los cambios sociales significativos en las últimas décadas. Este contexto cultural refuerza la expectativa de que los familiares, especialmente los hijos, sean los cuidadores principales de sus padres.

En este sentido, Ceroni Gutiérrez (2021), menciona que a medida que los adultos mayores envejecen, requieren un apoyo más o menos permanente para realizar actividades de la vida diaria, relacionadas con las tareas domésticas o para atender su propio cuidado personal. Los adultos mayores esperan que sus hijos asuman el rol de cuidadores, pero en la práctica, los hijos a menudo

se centran en sus propios roles como padres o trabajadores, lo que puede llevar a un abandono físico y emocional del adulto mayor.

A esto se suma que, según Ceroni Gutiérrez (2021), muchos adultos mayores se sienten abandonados emocional y físicamente, ya que sus hijos no los frecuentan ni les brindan el cariño esperado. Esto se debe, en parte, a que los hijos priorizan sus propias familias y responsabilidades, por lo cual los padres a menudo perciben que sus hijos sienten algún fastidio o malestar hacia ellos, lo que contribuye a la sensación de abandono.

A pesar de estas dificultades, para Ceroni Gutiérrez (2021), los adultos mayores que dicen sentirse acompañados por familiares cercanos o lejanos, experimentan un sentimiento de seguridad. Las expectativas de los adultos mayores respecto al cuidado y apoyo de sus hijos se ven afectadas por cambios en las dinámicas familiares y roles sociales, lo que puede llevar a sentimientos de abandono y a una dependencia no satisfecha en la práctica cotidiana.

Arés Muzio (2020) refiere que el núcleo doméstico es fundamental para proporcionar apoyo y cuidado a los adultos mayores. Sin embargo, también existe una familia de interacción o ampliada que incluye hijos adultos no convivientes, otros parientes, vecinos y amigos, quienes forman una red de apoyo material, instrumental y emocional.

Por otro lado, Arés Muzio (2020) manifiesta que la convivencia intergeneracional es común debido a factores como la escasez de viviendas y la necesidad de apoyo mutuo entre generaciones y que esto puede intensificar la dependencia emocional de los padres ancianos hacia sus hijos. La co-residencia puede fortalecer los lazos familiares, pero también puede afectar la armonía y el bienestar percibido, provocando una sobrecarga, especialmente en las hijas mujeres de diferentes edades.

A esto se suma que, según Zeger (2012), el desarrollo de la madurez filial se considera como un reto único de la madurez, la que no se entiende como una simple inversión de roles en la que los hijos cuidan a sus padres como si fueran sus hijos, ya que cuando esta tarea se lleva a cabo de esta forma, se la considera incluso una percepción disfuncional de lo que se espera de los hijos hacia sus padres. De lo que se trata es que los hijos continúen considerando a sus padres como personas, las cuales

siguen teniendo sus propias necesidades, derechos e historias personales. En definitiva, para Zeger (2012) lo que los padres esperan en mayor medida de sus hijos, es el apoyo emocional y el cuidado.

Salud Emocional de los Hijos

La responsabilidad de cuidar a los adultos mayores presenta desafíos que pueden repercutir en la salud emocional de los hijos cuidadores, un aspecto que fue objeto de análisis en el contexto de las relaciones familiares. En este contexto, Agudo Barbosa (2024), manifiesta que el desgaste físico, emocional y el impacto en la salud mental positiva de los cuidadores que enfrentan la demanda personal del cuidado de adultos mayores es una preocupación significativa y subestimada en la literatura académica. En este sentido, Agudo Barbosa (2024), sostiene que el ser cuidador trae consigo un problema en la salud física, mental y económica, a esto se lo llama sobrecarga, por lo cual el área emocional presenta mayor riesgo de enfermedades mentales como lo son la ansiedad y depresión. Asimismo, Agudo Barbosa (2024), refiere que se ha encontrado que los cuidadores pueden experimentar altos niveles de estrés debido a la sobrecarga de tareas, la falta de tiempo para sí mismos y las dificultades financieras relacionadas con el cuidado.

En consecuencia, Agudo Barbosa (2024), sostiene que es necesario propiciar un adecuado manejo y adaptación a dinámicas de cuidado en torno al paciente y el manejo del estrés y ansiedad como ejes temáticos para mejorar la salud emocional de los cuidadores, resaltando la importancia del apoyo emocional, material, de interacción y afectivo, así como el papel crucial del apoyo social y familiar en el contexto del cuidado del paciente.

En definitiva, Agudo Barbosa (2024), indica que el autocuidado en los familiares y/o cuidadoras, es esencial y debe estar presente en todo momento de la vida de los cuidadores, esto permite generar autonomía, estilo de vida saludable, manejo del estrés.

En este sentido, Losada y Alvarez Strauch (2014), sostienen que es importante que los cuidadores también reciban apoyo emocional y social para manejar el estrés asociado con el cuidado de sus padres, estos factores son determinantes en la salud emocional de los cuidadores.

Relación entre Pérdida de Autonomía y Salud Emocional de los Hijos

La relación entre la pérdida de autonomía en los adultos mayores y su posible impacto en los hijos cuidadores fue explorada en investigaciones previas, las cuales sugieren una serie de dificultades emocionales para estos últimos. Losada y Álvarez Strauch (2014), sostienen que las familias con ancianos tienen distintas alternativas, como incorporar al anciano al hogar de uno de los hijos, llevarlo a un hogar o residencia e institucionalizarlo, conseguir alguien que conviva con él y que lo atienda o que viva solo.

Losada y Álvarez Strauch (2014), consideran a la familia la fuente primordial de sostén y apoyo, la cual juega un papel importante en la vida del adulto mayor, por eso es importante tener en cuenta cómo está compuesta la familia del anciano, qué tipo de relación tiene con los integrantes de la misma, si recibe cuidados, si hay maltrato, cómo es el clima familiar, entre otras variables.

Por otro lado, Losada y Álvarez Strauch (2014), sostienen que la salud emocional de los hijos que cuidan a padres adultos mayores puede verse afectada por diversas razones, especialmente cuando los padres presentan síntomas depresivos. La depresión en la vejez puede manifestarse de múltiples maneras, incluyendo abatimiento, tristeza, soledad, irritabilidad, llanto, miedo, ansiedad, pérdida de interés, entre otros síntomas. Estos síntomas no solo afectan al adulto mayor, sino que también pueden tener un impacto significativo en los cuidadores, quienes a menudo son sus hijos. En consecuencia, Losada y Álvarez Strauch (2014), manifiestan que el cuidado de padres mayores puede ser una fuente de estrés emocional para los hijos, especialmente si los padres experimentan una profunda modificación del estado anímico, predominio de la tristeza y el sufrimiento, o preocupación excesiva.

Además, Losada y Álvarez Strauch (2014), sostienen que la dinámica familiar puede influir en la salud emocional de los cuidadores, la decisión de incorporar al anciano al hogar de uno de los hijos, llevarlo a una residencia, o que viva solo, puede depender de múltiples factores, incluyendo el deseo del anciano de no ser una carga o su preferencia por vivir con la familia.

Dinámicas Familiares y Envejecimiento

En el contexto del envejecimiento, las dinámicas familiares y los roles intergeneracionales resultan fundamentales para comprender cómo las familias enfrentan el cuidado de los adultos mayores. En este sentido, López Doblas et al. (2021) sostienen que el estado civil de soltería a menudo lleva a una convivencia intergeneracional, lo que incrementa la responsabilidad de los solteros en el cuidado de los padres. Esto se debe a que, al no tener una familia propia, se espera que asuman un rol más activo en el cuidado parental.

Además, López Doblas et al. (2021) refiere que, en algunas familias, las hermanas critican a sus hermanos por no asumir responsabilidades de cuidado, lo que genera conflictos latentes debido a la percepción de falta de compromiso por parte de los hermanos. Esto refleja las tensiones emocionales que pueden surgir cuando las expectativas de cuidado no se distribuyen equitativamente.

Por otro lado, López Doblas et al. (2021) refiere que, aunque el aumento de las responsabilidades de cuidado puede afectar la carrera profesional de los hijos, algunos optan por buscar apoyo externo, como servicios sociales o privados, para proteger su empleo. Esta estrategia es común para equilibrar las demandas laborales y de cuidado.

En este sentido, Zeger (2012), sostiene que asumir el cuidado de los padres ancianos implica enfrentar decisiones complejas que abarcan desde aspectos legales, financieros, cosas de la vida cotidiana, cuidados médicos y decisiones relativas al término de la vida. Estas decisiones pueden activar complejos sentimientos y expectativas diversas entre los miembros de la familia, lo que puede llevar a crisis familiares de desarrollo, desvalimiento, estructurales y del cuidador.

Por otro lado, Zeger (2012), sostiene que se produce una crisis en el cuidador y se origina porque la persona que asume el cuidado del anciano pierde el interés, la paciencia, no quiere continuar haciéndolo o bien la sobrecarga que el cuidado trae consigo la desencadena. Esta sobrecarga suele ser mayor en cuidadores de enfermos que sufren de demencia.

Por lo cual, Zeger (2012), manifiesta que estas crisis pueden traer consigo algunas rebeliones de parte de los padres, punto de partida de algunos conflictos leves o graves, resabios de los que se

tuvieron cuando los hijos entraron en la adolescencia y que no fueron resueltos en su oportunidad. En resumen, la pérdida de autonomía en los padres adultos mayores es un desafío emocional significativo para los hijos, quienes a menudo asumen roles de cuidadores. Según Yanguas (2021), esta situación genera una inversión de la solidaridad familiar, en la cual los padres, que anteriormente cuidaban de sus hijos, ahora pasan a ser cuidados por ellos. “Esta transición afecta a los adultos mayores y también genera un impacto emocional en los hijos, quienes deben lidiar con sentimientos de responsabilidad, culpa y, en ocasiones, frustración” (Yanguas, 2021).

En este sentido, Yanguas (2021), refiere que la soledad es uno de los principales problemas en la vejez, y que esta no solo surge desde dentro del propio sujeto, sino que también está vinculada a factores externos, como la pérdida de relaciones significativas y el aislamiento social. Para los hijos, esta soledad percibida en sus padres puede agravar su angustia emocional, ya que a menudo se sienten impotentes para remediar esta situación.

Yanguas también manifiesta que la creciente longevidad y la mejora de las condiciones de vida para los adultos mayores transformó las dinámicas intergeneracionales. La mayor esperanza de vida trae con ella un cambio en la significación de las edades, lo que resulta en la coexistencia de múltiples generaciones con diferentes expectativas y necesidades (Yanguas, 2021).

OBJETIVOS

Objetivo General

- Explorar las experiencias emocionales de los hijos que asumen el cuidado de sus padres adultos mayores con pérdida de autonomía, considerando las dinámicas familiares, los conflictos y las expectativas sociales.

Objetivos específicos

- Conocer las emociones experimentadas por los hijos que cuidan a sus padres adultos mayores.

- Identificar las dinámicas familiares que emergen en el contexto del cuidado.
- Examinar las expectativas sociales y familiares sobre el rol de cuidador y su posible influencia en los hijos.
- Analizar cómo los hijos organizan el cuidado de sus padres en relación con sus propias responsabilidades personales.
- Explorar las estrategias de afrontamiento utilizadas por los hijos cuidadores ante la tarea del cuidado.

MÉTODO

Diseño

El presente estudio fue elaborado con un enfoque cualitativo, y dentro de él, un diseño narrativo, dado que buscó explorar en profundidad las experiencias emocionales de los hijos que asumen el rol de cuidadores de sus padres adultos mayores ante la pérdida de autonomía.

Según Hernández Sampieri et al. (2022), la investigación cualitativa busca comprender los fenómenos a través de la exploración desde la perspectiva de los participantes, en su entorno natural y considerando el contexto en el que se desarrollan. Este método se utiliza cuando se pretende examinar cómo los individuos perciben y experimentan su entorno, profundizando en sus visiones, interpretaciones y significados personales.

El enfoque narrativo permite captar los relatos personales de los participantes sobre sus emociones y se basa en la recolección de historias de vida y experiencias personales de los participantes. El diseño narrativo permitirá explorar cómo los hijos entienden y le dan sentido a su rol como cuidadores, identificando los principales desafíos emocionales y las estrategias de afrontamiento que utilizan.

Según Hernández Sampieri et al. (2022), el enfoque narrativo se enfoca en el estudio de las construcciones personales que los participantes hacen de sus experiencias y eventos de vida, lo que lo convierte en una herramienta pertinente para profundizar en la comprensión de fenómenos

complejos como las emociones de los hijos ante el cuidado de sus padres adultos mayores por la pérdida de autonomía.

Participantes

De acuerdo con Hernández Sampieri et al. (2022), en investigaciones cualitativas se emplean comúnmente muestras no probabilísticas o dirigidas, ya que el objetivo no es generalizar los resultados en términos de probabilidad. Estas muestras también son denominadas, -guiadas por uno o varios propósitos-, debido a que la selección de los elementos responde a criterios específicos relacionados con las características del estudio.

En esta investigación se utilizó un método mixto de muestreo. Por un lado, se aplicó el tipo de muestra homogénea descrito por Hernández Sampieri et al. (2022), donde las unidades seleccionadas comparten un perfil similar, en este caso, todos los participantes son cuidadores de padres adultos mayores que perdieron su autonomía. Este tipo de muestra permite enfocar la investigación en el fenómeno de estudio y resaltar situaciones específicas dentro de este grupo social.

Por otro lado, se implementó el muestreo en cadena o bola de nieve, también señalado por Hernández Sampieri et al. (2022), para lo cual en primer lugar, se identificaron participantes clave y se los incorporó a la muestra, luego se les preguntó si conocían a otras personas en situaciones similares que pudieran aportar información adicional, los cuales también fueron incluidos a la muestra. Dado que se trata de un fenómeno familiar, los participantes identificados presentaron a otros miembros de sus familias (hermanos) que también desempeñan el rol de cuidadores, ampliando así la muestra y la riqueza de los datos obtenidos. Esto también permitió explorar distintas perspectivas dentro de una misma familia, mostrando las diversas experiencias de hermanos que comparten la responsabilidad de cuidar a los mismos padres, lo cual enriqueció el análisis y la comprensión del fenómeno desde múltiples ángulos.

La muestra de la presente investigación es no probabilística y está conformada por 14 personas que actualmente asumen el rol de cuidadores de sus padres adultos mayores. Estos participantes residen en el Partido de San Miguel y cumplen con las siguientes características:

- Edad: Los participantes tienen entre 40 y 58 años.
- Sexo: La muestra incluye participantes de ambos sexos.
- Nivel educativo: Nivel educativo secundario y terciario/universitario.
- Nivel sociocultural: Medio.
- Condición de inclusión: Los participantes deben realizar tareas de cuidado regular debido a la pérdida de autonomía de sus padres adultos mayores, ya sea por razones físicas, cognitivas o emocionales.

Técnica de recolección de datos

Se utilizó la entrevista semiestructurada, con preguntas abiertas, como método principal de recolección de datos. Esta técnica permitió explorar las experiencias emocionales de los hijos cuidadores, ya que facilitó la obtención de información detallada y profunda sobre sus vivencias, relaciones familiares, los conflictos que experimentaban y cómo percibían las expectativas sociales y familiares sobre el rol de cuidadores de sus padres adultos mayores.

Según Hernández Sampieri et al. (2022), la entrevista semiestructurada permite seguir una guía de preguntas previamente establecida, pero al mismo tiempo ofrece flexibilidad para que los participantes puedan ampliar o profundizar en aspectos relevantes de su experiencia. De esta forma, se exploran tanto las áreas de interés definidas por el investigador como las ideas y temas que los participantes consideran importantes.

Procedimiento

La recolección de datos se llevó a cabo mediante entrevistas semiestructuradas y en profundidad, realizadas de manera individual. Las entrevistas se realizaron de forma virtual, utilizando plataformas en línea como Zoom o Meet para facilitar la participación de los entrevistados. La elección de un ambiente virtual permitió mantener la confidencialidad y privacidad de las respuestas.

Cada entrevista tuvo una duración aproximada de entre 20 y 30 minutos, dependiendo del ritmo y la disposición de cada participante para compartir sus experiencias y emociones. Se permitió la flexibilidad necesaria para que los participantes puedan sentirse cómodos y no presionados por el tiempo. Los participantes fueron contactados previamente y se coordinaron las entrevistas a través de las plataformas de videollamadas mencionadas.

A todos los participantes, se le proporcionó un consentimiento informado previo a la entrevista, en el que se detallaron el objetivo de la investigación, la voluntariedad de su participación, la confidencialidad de los datos, y la posibilidad de retirarse del estudio en cualquier momento sin ninguna repercusión.

RESULTADOS

Experiencia emocional

La experiencia emocional de los cuidadores refleja una gama compleja de sentimientos que oscilan entre la gratitud y la satisfacción, por un lado, y el estrés, la frustración y la culpa, por el otro. Este espectro de emociones no solo pone de manifiesto los aspectos gratificantes del rol de cuidador, sino que también evidencia los desafíos emocionales que lo acompañan. Los relatos de los entrevistados permiten identificar patrones que contribuyen a comprender las motivaciones, tensiones y necesidades propias de quienes asumen esta responsabilidad.

En primer lugar, los sentimientos positivos, como la gratitud y la satisfacción, fueron mencionados explícitamente por diez de los catorce entrevistados como aspectos clave en su experiencia. Ocho entrevistados señalaron que cuidar a sus padres les brinda la oportunidad de devolver el amor y apoyo recibido durante la infancia. Esta idea se ilustra en las palabras de un entrevistado: "Lo viví con bastante gratitud, lo sentí como una oportunidad de devolver parte de lo que ella hizo seguramente por mí". Este testimonio refleja cómo el cuidado puede percibirse como un acto de reciprocidad emocional y respeto hacia los padres.

Además, siete cuidadores identificaron que los pequeños logros, las interacciones positivas y la conexión emocional con los adultos mayores son fuentes de satisfacción y motivación. Una cuidadora expresó: "Es súper importante estar acompañando a mi mamá, que ella se sienta acompañada y que no sienta que es un peso para mí ni para nadie".

Por otro lado, las emociones negativas, como el estrés, la frustración y la culpa, fueron ampliamente reportadas por los entrevistados. Mientras que todos los entrevistados mencionaron haber experimentado estrés y frustración, nueve destacaron la culpa como un sentimiento recurrente. Estas emociones se derivan de diversas fuentes, como la acumulación de responsabilidades, las dinámicas familiares conflictivas y las actitudes del adulto mayor.

En este sentido, diez cuidadores señalaron la dificultad de equilibrar sus obligaciones de cuidado con otras responsabilidades laborales y personales, lo que genera una sensación constante de estar abrumados. Uno de los entrevistados describió: "Por momentos mucha preocupación... tratar de llegar a los turnos médicos es complicado, pero uno hace lo que puede". Asimismo, siete cuidadores mencionaron que la falta de cooperación de los adultos mayores en tareas básicas provoca frustración y estrés recurrentes. Una cuidadora relató: "Es difícil porque hay que estar enfrentándose con las negativas que tiene el propio padre o madre a querer solucionar la situación".

La percepción de inequidad en la distribución de tareas fue otra fuente importante de tensión para todos los entrevistados, quienes señalaron que esta situación genera resentimiento dentro de las dinámicas familiares. Una entrevistada comentó: "Siempre soy yo la que se ocupa, los demás vienen cuando ya está todo hecho". Estas emociones negativas, acumuladas en el tiempo, provocan un desgaste emocional significativo que afecta tanto el bienestar mental como físico de los cuidadores, un entrevistado expresó: "A veces no sé cómo sigo adelante con todo esto".

Un aspecto distintivo de la experiencia emocional de los cuidadores es la coexistencia de emociones positivas y negativas, identificada por once de los entrevistados. Esta dualidad emocional, que oscila entre la gratitud y el agotamiento, refleja la complejidad inherente al rol de cuidador. Siete cuidadores señalaron que los momentos de satisfacción emocional les ayudan a superar las

dificultades diarias. En este sentido, uno de ellos explicó: "Es una situación de cercanía, pero también de estrés. Lindos momentos, pero con mucho estrés y ansiedad". Por otro lado, nueve entrevistados indicaron que el agotamiento físico y emocional representa una barrera importante para disfrutar plenamente de los momentos positivos. Una cuidadora compartió: "Hay días en que me llena el corazón verla feliz, pero otros días estoy tan cansada que no puedo disfrutarlo".

Finalmente, un entrevistado reflexionó sobre la ambivalencia que caracteriza este rol: "Es una etapa que uno siempre pensó que iba a llegar, pero vivirla o experimentarla es totalmente diferente".

En conclusión, la experiencia emocional de los cuidadores está marcada por una profunda ambivalencia. Mientras que la gratitud y la satisfacción son esenciales para sostener su compromiso y brindar sentido a su labor, el estrés, la frustración y la culpa representan desafíos emocionales constantes.

Conflictos familiares

Los conflictos familiares en el contexto del cuidado emergen como una dimensión importante que refleja tensiones relacionadas con la distribución de responsabilidades, las diferencias en la percepción sobre el cuidado adecuado y las dinámicas específicas entre los miembros de la familia.

En nueve de los catorce casos, se identifican tensiones por la percepción de una distribución desigual de responsabilidades. En estos relatos, varios cuidadores mencionan que la toma de decisiones relacionadas con la atención médica fue un punto recurrente de conflicto, ya que en cinco casos se subrayó cómo estas decisiones generan desacuerdos entre los familiares. Una de las frases representativas expresó: "Los conflictos son de toma de decisiones, por ahí lo viví en el caso de mi papá, de la parte médica, que sí, que no, que vamos, que no vamos". Además, en siete entrevistas, se mencionó la falta de colaboración de ciertos miembros como una causa principal de tensiones, reflejando una percepción de inequidad. Por ejemplo, un cuidador señaló: "Dejé de exigir al resto para que también marquen más presencia".

En cuanto a las dinámicas entre hermanos, siete entrevistados mencionan distanciamientos significativos provocados por diferencias de opinión sobre la forma de cuidado. En particular, seis

personas destacaron que estas diferencias llevaron al enfriamiento de las relaciones familiares. Una cita representativa expresó: “Hoy prácticamente no hay diálogo con mis hermanas; la relación se enfrió a causa de esto”. Por otro lado, cinco cuidadores señalaron que estas discrepancias generan tensiones prolongadas, aunque en algunos casos no derivaron en rupturas definitivas. Una frase recurrente señaló: “Siempre hay conflictos, pero creo que son pasajeros. Lo importante es que estamos cuando hay un problema grave”.

La falta de planificación y organización fue mencionada por seis entrevistados como una fuente importante de tensiones. Uno de los entrevistados refirió: “El problema fue la falta de organización... entre los cuatro podríamos haber hecho más fácil el proceso”. En contraste, dos cuidadores destacaron que una adecuada organización familiar ayudó a evitar conflictos significativos, atribuyendo esta estabilidad a la delegación efectiva de roles desde el inicio.

En 6 casos, los cuidadores mencionaron que la distancia geográfica de ciertos familiares complicó las dinámicas de cuidado, lo que llevó a expectativas irreales o a la falta de participación activa. Una frase que lo refleja es “Mi hermano vive en el exterior... pide soluciones que no son posibles”. En otros cuatro relatos, se hizo referencia a conflictos con familiares que se involucraron únicamente en momentos críticos, lo que generó sentimientos de enojo y frustración. “Cuando pasan cosas graves aparecen todos... empiezan a dar órdenes como si fueran personas que se ocupan y preocupan siempre”.

En tres entrevistas, los cuidadores señalaron haber evitado enfrentamientos directos a pesar de percibir una sobrecarga en sus responsabilidades. Este comportamiento fue descrito en frases como: “Calladita me hago cargo de mi mamá”. Por otro lado, cinco relatos reflejaron que, aunque las tensiones no siempre eran específicas, los conflictos resurgieron en momentos de crisis, una frase ilustrativa expresada es “A veces nos quedamos callados, pero después, en una pelea, salen esas cosas que no se dijeron”.

En síntesis, los conflictos familiares abarcan una variedad de situaciones, desde la inequidad en la distribución de responsabilidades hasta las tensiones por la distancia geográfica y las diferencias de

percepción sobre el cuidado. De las entrevistas analizadas, se puede observar que estos conflictos surgen principalmente por la falta de planificación, la comunicación limitada y las expectativas no cumplidas entre los familiares, lo que a menudo intensifica la carga emocional para los cuidadores principales.

Equilibrio de Responsabilidades

El equilibrio de responsabilidades es uno de los aspectos más desafiantes en las experiencias de los cuidadores, según relataron los entrevistados. De los 14 participantes, 11 describieron dificultades significativas para equilibrar las demandas del cuidado con otras áreas de su vida, como el trabajo, la familia y el tiempo personal. Este desequilibrio se manifiesta principalmente en la reorganización constante de prioridades y en el sacrificio de tiempo y recursos personales. En 8 casos, los entrevistados mencionaron que el cuidado de sus padres se convirtió en una prioridad central que desplazó sus propias necesidades. Una de las frases que ejemplifica esta experiencia señaló: "Me cuesta bastante porque le doy más prioridad a todo lo que necesita mi mamá y armo toda mi vida alrededor de eso".

En cuanto al impacto en la vida laboral, 7 entrevistados mencionaron que la necesidad de atender a sus padres interfiere directamente con sus responsabilidades profesionales. En algunos casos, como el de aquellos con mayor flexibilidad en sus empleos, lograron manejar esta presión. Sin embargo, en otros, los conflictos laborales se intensificaron, como lo describió un participante: "Si yo no trabajo, no facturo, si no facturo no como ni comen mis hijos". Esta relación directa entre el cuidado y las exigencias económicas muestra cómo las presiones externas agravan el esfuerzo por encontrar un equilibrio.

En términos de impacto familiar, 9 entrevistados indicaron que el cuidado de sus padres afectó las dinámicas con sus familias propias. Esto se observa en sacrificios relacionados con el tiempo dedicado a sus parejas e hijos. Un participante comentó: "Uno, por ayudar a los padres, pierde un poco el foco en lo que es la pareja... Prioriza a los padres y se deja de lado a sí mismo". Estas

tensiones familiares derivadas del cuidado resuenan con los relatos de quienes intentan equilibrar múltiples roles en contextos complejos.

La reorganización del tiempo y las prioridades fueron mencionadas por 7 entrevistados como una estrategia necesaria pero difícil de mantener. Estos relatos destacan cómo los cuidadores recurren a la flexibilidad y ajustes constantes para cumplir con sus responsabilidades. Un entrevistado señaló: "Es complejo, hay que ordenarse mucho... dormir menos horas, ordenar las prioridades y estar atento". Sin embargo, en 5 de los casos, estas estrategias a menudo llevaron a un desgaste físico y emocional, debido a la presión constante y la falta de tiempo personal.

En 4 relatos, los entrevistados mencionaron que contaban con apoyo familiar, lo que facilitó la distribución de responsabilidades y minimizó el impacto del cuidado en su vida personal. Un entrevistado expresó: "Nos turnábamos con mis hermanos y siempre estábamos un poco alerta de nuestras cuestiones personales y laborales". Este enfoque colaborativo permitió que los cuidadores se aliviaran parcialmente de la carga individual, aunque en todos estos casos el sacrificio de otros aspectos personales, como la vida social, siguió siendo significativo.

Por otro lado, 5 entrevistados mencionaron que la falta de apoyo externo o familiar agravó las dificultades para mantener un equilibrio sostenible. En estos casos, los cuidadores asumieron una carga desproporcionada, lo que llevó a sentimientos de agotamiento. Una cuidadora comentó: "Siempre traté de poner a mi mamá en primer lugar, pero eso significaba dejar muchas cosas atrás".

En general, las entrevistas muestran cómo los cuidadores enfrentan un dilema constante entre cumplir con las necesidades de los adultos mayores y atender sus propias obligaciones. En aquellos casos donde el trabajo, la familia o la falta de apoyo amplificaron las tensiones, se observa un impacto directo en el bienestar físico y emocional de los entrevistados.

Expectativas Culturales y Familiares

Las expectativas culturales y familiares desempeñan un papel crucial en la experiencia de los cuidadores, moldeando tanto sus motivaciones como las tensiones asociadas con el rol. De los

catorce entrevistados, diez identifican explícitamente el cuidado como un mandato social o familiar, lo que refuerza su sentido de responsabilidad hacia los adultos mayores. En estos relatos, se destacó una marcada influencia de las normas culturales, donde el cuidado de los padres es visto como una inversión de roles naturales. Como señaló una entrevista: “Llega un momento de la vida en el que un hijo tiene que cuidar a su padre, como que se revierten los roles”.

En ocho casos, los entrevistados percibieron que este mandato cultural también se traduce en una dependencia tácita de su rol por parte de otros familiares, lo que intensifica la carga del cuidador principal. Un ejemplo representante señaló: “A veces como que descansan en que yo estoy, que me ocupa de la medicación, del médico, de todo lo que ella necesita”. Este sentimiento de sobrecarga es especialmente agudo en situaciones donde la distribución de responsabilidades no es equitativa, generando una percepción de injusticia en seis entrevistados. Una entrevistada expresó esta frustración con claridad: “Una madre cría a diez hijos, pero diez hijos no pueden cuidar a una madre”.

Por otro lado, las expectativas sociales fueron un tema recurrente para nueve entrevistados, quienes señalaron que estas normas a menudo no consideran las limitaciones personales o contextuales.

Cinco entrevistados mencionaron sentir críticas implícitas o explícitas cuando no cumplían con estas expectativas en su totalidad. Un participante describió esta experiencia al afirmar: “Si no lo haces, se ve mal. Es juzgado como abandono, pero no siempre se entiende el desgaste psicológico que eso implica”. En contraste, cuatro entrevistados adoptan posturas más pragmáticas, priorizando sus propios criterios para definir lo que consideran suficiente. Como expresó uno de ellos: “Para mí lo que estoy haciendo está bien... Lo que piense la sociedad me importa muy poco”.

La relación entre las expectativas culturales y las dinámicas familiares también es evidente en siete entrevistas, donde los cuidadores señalaron que las tensiones familiares se intensificaban cuando otros miembros no compartían el mismo nivel de compromiso o perspectiva. Un entrevistado comentó: “Siempre fui la que estuvo, la que organizaba todo, y eso también generaba tensión porque sentía que no se movían si yo no lo hacía”.

Sin embargo, en cuatros entrevistas se identificaron experiencias más positivas, donde el apoyo familiar ayudó a mitigar las tensiones asociadas con estas expectativas. Un participante destacó: “Mi familia me apoya en eso... nunca me han puesto obstáculos para cuidar a mi madre”.

Por último, tres entrevistados reflexionaron sobre la desconexión entre las expectativas culturales y la realidad práctica del cuidado, cuestionando las normas sociales que presuponen que todos los hijos deben asumir este rol de manera uniforme. Una entrevistada explicó: “Lo que se espera de mí por ahí no es lo que yo estoy dando, y lo que estoy dando es lo máximo que puedo dar”. Esta percepción resalta la necesidad de ajustar estas expectativas a las capacidades individuales y los contextos familiares específicos.

En síntesis, las expectativas culturales y familiares configuran un marco que define el cuidado como un deber inherente, pero también pueden generar tensiones significativas cuando las normas implícitas no se alinean con la realidad. Los relatos analizados reflejan una dualidad: mientras que estas expectativas otorgan sentido y propósito al rol del cuidador, también intensifican la carga emocional y las dinámicas desiguales, especialmente en contextos donde la colaboración familiar es limitada.

Estrategias de Afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento implementadas por los cuidadores reflejan una variedad de enfoques para manejar las exigencias emocionales, físicas y prácticas del cuidado. Estas estrategias incluyen desde la planificación estructurada hasta métodos improvisados y respuestas emocionales, que en su mayoría están condicionadas por las dinámicas familiares y el nivel de apoyo disponible.

De los catorce entrevistados, doce mencionaron explícitamente la importancia de encontrar formas concretas de organización y manejo de tensiones para sobrellevar su rol.

En primer lugar, ocho cuidadores señalaron que centrarse en lo que está bajo su control es una estrategia común utilizada para evitar frustraciones innecesarias. Como afirmó uno de los entrevistados: "Opté por pensar solamente en lo que yo puedo ayudar y colaborar, pero dejé de exigir al resto". Este enfoque pragmático permite a los cuidadores reducir los conflictos familiares,

pero también puede llevar a un aumento de la carga emocional y física, al perpetuar un modelo de cuidado individualizado.

Además, siete cuidadores destacaron la importancia de la planificación y la organización como herramientas clave para manejar las responsabilidades del cuidado. Este grupo enfatizó cómo turnarse y colaborar en las tareas diarias les proporciona tranquilidad y reduce el desgaste emocional. Un entrevistado describió este enfoque: "Organizarse y colaborar es lo más importante... cuando nos turnamos, todo fue más fácil". Sin embargo, en tres casos, los entrevistados señalaron que la planificación no siempre fue efectiva debido a la falta de colaboración consistente entre los miembros de la familia.

Por otro lado, seis entrevistados manifestaron recurrir a estrategias defensivas, como la evitación de conflictos o el distanciamiento emocional. Estas estrategias fueron descritas como útiles a corto plazo para mantener la paz familiar, aunque en general no abordan los problemas subyacentes. Un entrevistado señaló: "Decidí congelar un poco la relación para que esto no avance". No obstante, esta táctica puede perpetuar tensiones no resueltas y limitar el desarrollo de soluciones sostenibles a largo plazo.

La comunicación fue mencionada como una estrategia clave por nueve entrevistados, quienes identificaron su importancia para abordar conflictos familiares y mejorar las dinámicas de cuidado. Uno de los entrevistados sugirió: "Lo ideal sería juntarnos todos a hablar presencialmente, limpiar las asperezas y llegar a un acuerdo". A pesar de esto, algunos cuidadores expresan dudas sobre la efectividad de la comunicación debido a la resistencia de otros miembros de la familia o a la complejidad de las tensiones existentes.

Otra estrategia destacada por cinco entrevistados fue la implementación de límites claros para proteger su bienestar emocional. Este enfoque permitió a los cuidadores manejar mejor las expectativas externas y las demandas emocionales del cuidado. Un cuidador explicó: "Voluntad y orden... esas dos cosas son las que terminan acomodando prioridades en el día a día". Sin embargo,

la falta de apoyo estructural en varios casos limitó la efectividad de esta estrategia, especialmente en contextos de alta carga emocional.

El apoyo familiar también fue señalado como fundamental por siete entrevistados, quienes destacaron cómo la colaboración y el respaldo de sus familiares directos facilitaron la distribución equitativa de responsabilidades y ayudaron a mitigar el estrés. Un entrevistado mencionó: "Mi familia siempre fue unida, siempre tratamos de estar para lo que se necesitara". En contraste, cuatro entrevistados identificaron la ausencia de apoyo familiar como una barrera significativa, lo que los llevó a adoptar enfoques más individuales para manejar las tensiones.

Finalmente, estrategias más emocionales, como el uso del humor y los momentos de calidad con los padres, fueron mencionadas por seis entrevistados como formas efectivas de aliviar el estrés y fortalecer los lazos familiares. Por ejemplo, un entrevistado compartió: "Hacíamos muchos chistes... era nuestra forma de manejar el estrés". Estas estrategias emocionales ayudan a los cuidadores a encontrar significado en su rol, aunque no siempre son suficientes para contrarrestar el impacto acumulativo del cuidado.

En síntesis, las estrategias de afrontamiento empleadas por los cuidadores reflejan una diversidad de enfoques adaptados a sus circunstancias individuales y familiares. Si bien estas estrategias ayudan a manejar las tensiones inmediatas, muchas de ellas no abordan las raíces de los problemas, como las dinámicas familiares conflictivas o la falta de apoyo estructural.

DISCUSIÓN

El cuidado de adultos mayores representa una experiencia compleja para los hijos que asumen este rol, involucrando no solo un compromiso emocional y físico, sino también desafíos relacionados con las dinámicas familiares, las expectativas culturales y las estrategias para afrontar las tensiones diarias. Este apartado de discusión aborda de manera integral las vivencias de los cuidadores, articulando los hallazgos con el marco teórico, los antecedentes de investigaciones previas y los objetivos de esta investigación.

En relación con el objetivo específico de comprender las emociones que experimentan los hijos al asumir el cuidado de sus padres adultos mayores, los hallazgos revelan una ambivalencia emocional, donde sentimientos de gratitud y satisfacción coexisten con emociones negativas como el estrés, la frustración y la culpa. Este fenómeno refleja la complejidad inherente al rol de cuidador y está estrechamente relacionado con las dinámicas familiares y las expectativas intergeneracionales descritas en el marco teórico.

Por un lado, los sentimientos de gratitud y satisfacción, reportados por la mayoría de los entrevistados, destacan la reciprocidad emocional que impulsa el cuidado. Este hallazgo se alinea con lo planteado por López Doblas et al. (2021), quienes sostienen que la solidaridad intergeneracional refuerza la percepción del cuidado como un acto de retribución. Un entrevistado expresó: "Lo viví con bastante gratitud, lo sentí como una oportunidad de devolver parte de lo que ella hizo seguramente por mí". Este sentimiento resalta cómo el cuidado puede fortalecer los lazos familiares, un aspecto también señalado por Pinargote Parrales y Alcívar Molin (2020). Además, esta reciprocidad emocional como motor del cuidado está relacionada con el trabajo de Guerrero Joya y Jaimes Chinome (2019), quienes observaron que estrategias cognitivas de reinterpretación del rol de cuidador pueden reducir el estrés y reforzar el sentido de propósito, algo también identificado en esta investigación.

Por otro lado, los desafíos emocionales asociados al cuidado son igualmente significativos. Las emociones negativas, como el estrés y la frustración, derivadas de la acumulación de responsabilidades y la percepción de inequidad, coinciden con lo reportado por Ossa Pérez (2018) y Hernández Gómez et al. (2019). La sobrecarga emocional es un fenómeno recurrente, especialmente para cuidadores sin apoyo suficiente, lo que se traduce en un riesgo elevado de desgaste psicológico. Como un entrevistado señaló: "Por momentos mucha preocupación... tratar de llegar a los turnos médicos es complicado, pero uno hace lo que puede".

Además, la coexistencia de emociones positivas y negativas refleja un fenómeno complejo que guarda relación con las teorías de Fisher (1993) y Neira (2000). Estos autores explican que los

cambios en los roles sociales y familiares generan ajustes significativos en las dinámicas familiares, lo que influye en las vivencias emocionales de los cuidadores. Este doble efecto quedó evidenciado en las narrativas de los entrevistados, como lo expresó uno de ellos: "Es una situación de cercanía, pero también de estrés. Lindos momentos, pero con mucho estrés y ansiedad". Este hallazgo subraya que, aunque las experiencias gratificantes pueden ser un motor emocional positivo, las tensiones y la sobrecarga afectan profundamente el bienestar emocional de los cuidadores.

Finalmente, la percepción de inequidad en las tareas y el agotamiento emocional afecta tanto la calidad del cuidado como la salud emocional de los hijos cuidadores. Este resultado se alinea con lo señalado por Losada y Álvarez Strauch (2014), quienes argumentan que las tensiones familiares pueden derivar en un desgaste emocional significativo. Asimismo, se relaciona con el trabajo de Vasco Chicaiza (2023), quien destaca que el sentimiento de abandono y la falta de apoyo generan un riesgo elevado de ansiedad y depresión entre los cuidadores. Como expresó un entrevistado: "Siempre soy yo la que se ocupa, los demás vienen cuando ya está todo hecho".

En conclusión, los hallazgos de este estudio cumplen con el objetivo específico de comprender las emociones de los hijos cuidadores. Este análisis evidencia la ambivalencia emocional que define las experiencias de los cuidadores, al tiempo que resalta cómo las dinámicas familiares y las expectativas culturales intensifican los desafíos emocionales y psicológicos asociados a este rol.

En relación con el objetivo específico de identificar las dinámicas familiares que surgen en relación con la responsabilidad del cuidado, los hallazgos evidencian tensiones estructurales y emocionales en las relaciones familiares, particularmente en lo que respecta a la distribución de responsabilidades entre hermanos. Estas dinámicas se caracterizan por la percepción de inequidad, las diferencias en las expectativas y los desafíos relacionados con la planificación y organización, aspectos que reflejan la complejidad del rol de cuidador en el contexto familiar.

Las desigualdades en la distribución de responsabilidades, señaladas por la mayoría de los entrevistados, generan tensiones significativas que afectan la cohesión familiar. Esto se alinea con lo reportado por Salazar-Barajas et al. (2019), quienes encontraron que el funcionamiento familiar tiene

una relación directa con la calidad de vida del cuidador. Tanto en este estudio como en la presente investigación, la falta de comunicación efectiva y la percepción de inequidad emergen como factores clave que exacerban los conflictos dentro del núcleo familiar. Frases como “Siempre están diciendo que no hago nada, pero ellas tampoco ven todo lo que hago por detrás” muestran cómo estas desigualdades alimentan resentimientos y dificultan la colaboración entre los miembros de la familia. Los conflictos derivados de las expectativas de género son otro aspecto recurrente que refuerza las tensiones familiares. Tal como lo destaca Fernández y Herrera (2020), los cuidadores informales, en su mayoría mujeres, enfrentan un doble desafío: cumplir con las normas culturales de cuidado y manejar las tensiones familiares derivadas de roles tradicionales de género. Este hallazgo encuentra eco en los relatos de los entrevistados, donde las hermanas suelen asumir el rol principal en el cuidado, lo que genera críticas hacia los hermanos por su falta de implicación. Un entrevistado mencionó: “Mis hermanas creen que no hago lo suficiente, pero no entienden que también tengo trabajo y responsabilidades”.

Por otro lado, la falta de planificación y organización también emerge como un factor importante que dificulta la dinámica familiar, lo cual coincide con lo señalado por Yanguas (2021). Este autor argumenta que una coordinación adecuada puede mitigar conflictos y sobrecargas. Un entrevistado señaló: “El problema fue la falta de organización... entre los cuatro podríamos haber hecho más fácil el proceso”. Sin embargo, en los casos analizados, la ausencia de estructuras organizadas intensificó los sentimientos de frustración y sobrecarga entre los cuidadores principales.

Las tensiones por la distancia geográfica y la desconexión física también se destacan como fuentes de conflicto. Como señala López Doblas et al. (2021), los cuidadores principales suelen percibir expectativas irreales de los familiares que residen lejos. Un entrevistado expresó: “Mi hermano vive en el exterior... pide soluciones que no son posibles”. Este fenómeno incrementa la carga emocional y las tensiones en los cuidadores que asumen la mayor parte de las responsabilidades.

En conclusión, este estudio logra cumplir con el objetivo de identificar las dinámicas familiares en el cuidado. Los resultados refuerzan la idea de que la percepción de inequidad, las expectativas de

género y la falta de planificación son factores estructurales que intensifican los conflictos familiares, afectando tanto la cohesión como el bienestar emocional de los cuidadores. Estas tensiones, descritas por estudios como los de Salazar-Barajas et al. (2019) y Fernández y Herrera (2020), subrayan la necesidad de promover estrategias de comunicación y coordinación para mitigar los desafíos asociados al cuidado de adultos mayores.

En relación con el objetivo de explorar las expectativas sociales y familiares sobre el rol del cuidador y cómo afecta a los hijos, los resultados evidencian cómo las normas culturales y familiares configuran la experiencia de los cuidadores, moldeando sus motivaciones, tensiones y percepciones sobre su rol. Las expectativas culturales, descritas como un mandato social y familiar, refuerzan la idea de que el cuidado de los padres es una responsabilidad inherente de los hijos, tal como lo plantean López Doblaz et al. (2021) y Yanguas (2021). Este fenómeno se observa en relatos como el de un entrevistado que mencionó: “Llega un momento de la vida en el que un hijo tiene que cuidar a su padre, como que se revierten los roles”, subrayando cómo estas expectativas afectan las dinámicas familiares.

La dependencia tácita hacia el cuidador principal, reportada por ocho entrevistados, refuerza las desigualdades en la distribución de responsabilidades, generando sobrecarga emocional y física. Esto se relaciona con lo señalado por Neira (2000), quien describe cómo la dependencia familiar en la adultez mayor intensifica las tensiones y exige ajustes significativos en los roles familiares. Un entrevistado ilustró esta experiencia diciendo: “A veces como que descansan en que yo estoy, que me ocupa de la medicación, del médico, de todo lo que ella necesita”. Este hallazgo también resuena con lo reportado por Penagos-Cubillos et al. (2023), quienes identifican que las dinámicas de cuidado están profundamente influenciadas por factores culturales y de género, siendo las mujeres, particularmente las hijas, las principales responsables del cuidado, lo que intensifica las presiones emocionales y sociales.

Por otro lado, las críticas implícitas o explícitas hacia los cuidadores que no cumplen plenamente con las expectativas culturales, mencionadas por nueve entrevistados, coinciden con los hallazgos de

Bedoya Buritica et al. (2020). Estos autores destacan que la falta de reconocimiento social y las altas demandas culturales incrementan significativamente la sobrecarga emocional y el riesgo de desarrollar el síndrome de burnout en los cuidadores informales. Como afirmó un entrevistado: “Si no lo haces, se ve mal. Es juzgado como abandono, pero no siempre se entiende el desgaste psicológico que eso implica”. Estas expectativas, según Darakdjian (2024), no consideran las limitaciones individuales o contextuales, lo que agrava el impacto emocional en los cuidadores. No obstante, algunos entrevistados mostraron posturas más pragmáticas frente a estas expectativas, priorizando sus propias capacidades y redefiniendo su rol como cuidadores. Un participante expresó: “Para mí lo que estoy haciendo está bien... Lo que piense la sociedad me importa muy poco”. Este enfoque se alinea con lo planteado por Losada y Álvarez Strauch (2014), quienes subrayan la importancia del autocuidado y el manejo emocional para mitigar los efectos negativos del cuidado. Finalmente, las tensiones familiares derivadas de estas expectativas culturales, como la percepción de inequidad y la sobrecarga en los cuidadores principales, también se relacionan con lo señalado por Zeger (2012) y Sánchez y Karam Calderón (2020). Un entrevistado reflejó este conflicto al afirmar: “Siempre fui la que estuvo, la que organizaba todo, y eso también generaba tensión porque sentía que no se movían si yo no lo hacía”. Estas tensiones refuerzan la necesidad de adaptar las normas culturales a las capacidades individuales y familiares para evitar conflictos innecesarios, como sugieren Sánchez y Karam Calderón (2020).

En conclusión, los resultados de este estudio articulan claramente cómo las expectativas sociales y culturales influyen en la experiencia de los cuidadores, generando presiones y tensiones que afectan tanto su bienestar emocional como sus relaciones familiares.

En relación con el objetivo de analizar cómo los hijos equilibran el cuidado de sus padres con sus propias vidas personales y cómo este equilibrio impacta en su bienestar emocional, los resultados de esta investigación destacan que el equilibrio de responsabilidades constituye uno de los principales desafíos para los cuidadores. Los entrevistados describen cómo deben reorganizar constantemente

sus prioridades para atender las necesidades de los adultos mayores, lo que frecuentemente desplaza sus propias necesidades y genera un impacto significativo en su bienestar emocional. Este desequilibrio está estrechamente vinculado a las dinámicas familiares y sociales descritas en el marco teórico. Tal como señala Albala (2020), el envejecimiento poblacional incrementó la dependencia de los adultos mayores, exigiendo mayores niveles de compromiso por parte de sus familiares. Esta realidad se refleja en las palabras de un entrevistado: “Me cuesta bastante porque le doy más prioridad a todo lo que necesita mi mamá y armo toda mi vida alrededor de eso”. Este sacrificio personal, que implica una reorganización de prioridades, se alinea con lo planteado por Sánchez y Karam Calderón (2020), quienes explican que la disminución de la independencia en la ancianidad requiere una mayor participación de las redes familiares, intensificando la carga emocional y física de los cuidadores.

La interferencia del cuidado en las responsabilidades laborales, mencionada por siete entrevistados, es otra dimensión crítica de este desequilibrio. Estos relatos coinciden con lo planteado por López Doblas et al. (2021), quienes describen cómo el cuidado de los padres puede afectar las trayectorias profesionales de los hijos cuidadores, generando conflictos entre las demandas económicas y laborales y las obligaciones de cuidado. Frases como “Si yo no trabajo, no facturo, si no facturo no como ni comen mis hijos” evidencian cómo estas demandas agravan las dificultades para mantener un equilibrio sostenible. Asimismo, este fenómeno se articula con lo expuesto por Yanguas (2021), quien destaca que la vida activa de los cuidadores y sus necesidades económicas a menudo entran en conflicto con las demandas de cuidado, amplificando las tensiones.

El impacto del cuidado en las dinámicas familiares propias, señalado por nueve entrevistados, también está respaldado por el marco teórico. Tal como enfatizan Sánchez y Karam Calderón (2020), la dependencia de los adultos mayores modifica las relaciones familiares y exige ajustes significativos en la estructura familiar. Un entrevistado explicó: “Uno, por ayudar a los padres, pierde un poco el foco en lo que es la pareja... Prioriza a los padres y se deja de lado a sí mismo”. Este sacrificio personal y la tensión entre los roles familiares coinciden con la descripción de la crisis del cuidador

planteada por Zeger (2012), marcada por la sobrecarga emocional y la pérdida de equilibrio entre las responsabilidades individuales y familiares.

En cuanto a las estrategias de reorganización mencionadas por siete entrevistados, estas reflejan la flexibilidad que los cuidadores intentan adoptar para manejar sus múltiples roles. Sin embargo, como señala Agudo Barbosa (2024), estas estrategias a menudo resultan en desgaste físico y emocional debido a la presión constante y la falta de apoyo externo o familiar. Un entrevistado expresó: “Es complejo, hay que ordenarse mucho... dormir menos horas, ordenar las prioridades y estar atento”. Este hallazgo coincide con lo señalado por Losada y Álvarez Strauch (2014), quienes subrayan la importancia del apoyo emocional y social para mitigar los efectos negativos del cuidado en la salud emocional de los cuidadores.

Cuando se identificó apoyo familiar colaborativo, mencionado por cuatro entrevistados, se observó que una distribución equitativa de responsabilidades puede aliviar parcialmente la carga individual. Este hallazgo está alineado con lo planteado por López Doblas et al. (2021), quienes destacan la importancia de las redes familiares como mecanismo para mitigar los conflictos. Sin embargo, incluso en estos casos, el sacrificio de aspectos personales como la vida social sigue siendo significativo, tal como lo señala Vasco Chicaiza (2023) respecto a la soledad y el aislamiento social de los cuidadores. La falta de apoyo externo o familiar, mencionada por cinco entrevistados, agrava aún más las dificultades para mantener un equilibrio sostenible. Tal como expone Darakdjian (2024), la pérdida progresiva de autonomía de los adultos mayores intensifica la dependencia de los cuidadores, aumentando su carga emocional y física. Esto se refleja en el relato de una entrevistada: “Siempre traté de poner a mi mamá en primer lugar, pero eso significaba dejar muchas cosas atrás”.

Estos hallazgos son consistentes con los antecedentes aportados por Labarca Delgado y Pérez Martinto (2019), quienes señalan que la falta de recursos y capacitación afecta el bienestar de los cuidadores informales, dificultando su desempeño en otros ámbitos de su vida. Asimismo, la dependencia emocional y funcional de los adultos mayores, que genera sacrificios personales en los cuidadores, coincide con lo descrito por Fernández y Herrera (2020), quienes encontraron que los

cuidadores informales suelen experimentar un deterioro en su salud percibida debido a estas demandas.

En conclusión, el equilibrio entre el cuidado de los padres y las propias vidas personales de los cuidadores representa un desafío multifacético. Las tensiones generadas por las responsabilidades laborales, familiares y sociales resaltan la necesidad de intervenciones estructurales y sociales que permitan un apoyo más efectivo y equitativo.

En relación con el objetivo de analizar las estrategias de afrontamiento empleadas por los hijos cuidadores para enfrentar las demandas del cuidado, los hallazgos de esta investigación destacan una diversidad de enfoques prácticos y emocionales adaptados a las circunstancias particulares de los cuidadores. Estas estrategias incluyen intentos conscientes de mitigar las tensiones derivadas del cuidado, en un contexto influenciado por las dinámicas familiares y el nivel de apoyo disponible.

Tal como señala el marco teórico, el envejecimiento de la población y el aumento de adultos mayores dependientes intensifican la necesidad de cuidado familiar. Albala (2020) y Gutiérrez-Murillo (2022) sostienen que este entorno obliga a los cuidadores a desarrollar formas efectivas de manejar las tensiones. Esto se evidencia en las estrategias centradas en lo que está bajo su control, mencionadas por ocho entrevistados. Un participante expresó: "Opté por pensar solamente en lo que yo puedo ayudar y colaborar, pero dejé de exigir al resto". Este enfoque, aunque práctico, puede perpetuar la sobrecarga emocional y física, como advierte Darakdjian (2024).

La planificación y organización emergen como estrategias fundamentales para manejar las responsabilidades del cuidado, mencionadas por siete entrevistados. Estas prácticas permiten distribuir las cargas de manera más equitativa, como lo evidencia el relato: "Organizarse y colaborar es lo más importante... cuando nos turnamos, todo fue más fácil". Este hallazgo se alinea con lo planteado por López Doblas et al. (2021), quienes subrayan que las dinámicas familiares colaborativas pueden mitigar tensiones y promover un entorno más equilibrado. Sin embargo, tres entrevistados reportaron que la falta de colaboración consistente limita la efectividad de esta estrategia, reflejando tensiones familiares estructurales descritas por Zeger (2012).

Estrategias defensivas, como la evitación de conflictos y el distanciamiento emocional, también fueron identificadas por seis entrevistados. Aunque estas tácticas permiten mantener la paz familiar momentáneamente, tienden a perpetuar problemas no resueltos, como lo señala Sánchez y Karam Calderón (2020). Un entrevistado ilustró esta dinámica al expresar: "Decidí congelar un poco la relación para que esto no avance". Este enfoque coincide con las observaciones de Vasco Chicaiza (2023), quien advierte que la evasión de conflictos puede profundizar los sentimientos de aislamiento y estrés.

La comunicación fue destacada por nueve entrevistados como una herramienta clave para abordar tensiones y mejorar las dinámicas de cuidado. Un participante sugirió: "Lo ideal sería juntarnos todos a hablar presencialmente, limpiar las asperezas y llegar a un acuerdo". Este hallazgo está en línea con Yanguas (2021), quien destaca la importancia de la comunicación abierta para superar diferencias intergeneracionales. Sin embargo, algunos entrevistados expresaron dudas sobre la efectividad de esta estrategia debido a la resistencia de otros miembros familiares.

El establecimiento de límites claros fue mencionado por cinco entrevistados como una estrategia para proteger su bienestar emocional. Este enfoque refleja la relevancia del autocuidado, tal como lo describe Agudo Barbosa (2024). Un participante señaló: "Voluntad y orden... esas dos cosas son las que terminan acomodando prioridades en el día a día". Sin embargo, Losada y Álvarez Strauch (2014) advierten que la falta de apoyo estructural en contextos de alta carga emocional puede limitar la efectividad de esta estrategia.

El apoyo familiar, identificado por siete entrevistados, se presenta como un factor crucial para reducir el estrés y equilibrar las responsabilidades. Un entrevistado comentó: "Mi familia siempre fue unida, siempre tratamos de estar para lo que se necesitara". Este hallazgo coincide con lo planteado por Sánchez y Karam Calderón (2020), quienes enfatizan la importancia de las redes familiares para equilibrar las cargas del cuidado. No obstante, cuatro entrevistados señalaron la ausencia de apoyo familiar como una barrera significativa, lo que los obligó a adoptar estrategias individuales que intensifican el agotamiento, tal como indica Darakdjian (2024).

Finalmente, seis entrevistados mencionaron estrategias emocionales, como el humor y los momentos de calidad, para aliviar el estrés y fortalecer los vínculos familiares. Un participante refirió: "Hacemos muchos chistes... es nuestra forma de manejar el estrés". Este hallazgo resuena con lo señalado por Freire Palacios et al. (2024), quienes argumentan que la vejez, aunque desafiante, también ofrece oportunidades para fortalecer las relaciones familiares y encontrar sentido en el cuidado.

Los resultados de este estudio son consistentes con los antecedentes reportados por Guerrero Joya y Jaimes Chinome (2019), quienes evidenciaron que las estrategias cognitivo-conductuales pueden mejorar las habilidades de afrontamiento de los cuidadores, reduciendo su estrés emocional. Asimismo, la relación entre resiliencia y afrontamiento efectivo, reflejada en los relatos de los entrevistados, conecta con los hallazgos de Mariezcurrena Fernández et al. (2022), quienes documentaron que estrategias como la aceptación y la reevaluación positiva están asociadas con mayores niveles de resiliencia y menor sobrecarga.

En conclusión, las estrategias de afrontamiento empleadas por los cuidadores incluyen tanto enfoques prácticos como emocionales que buscan mitigar las tensiones inmediatas del cuidado. Sin embargo, su efectividad está condicionada por las dinámicas familiares y el nivel de apoyo disponible.

En conclusión, este estudio evidencia cómo el cuidado de adultos mayores no solo es un acto de reciprocidad intergeneracional, sino también una experiencia compleja que afecta significativamente el bienestar emocional y las dinámicas familiares de los cuidadores. Las estrategias de afrontamiento emergen como herramientas cruciales, pero insuficientes en contextos de apoyo limitado. Estos hallazgos subrayan la necesidad de políticas públicas que promuevan redes de apoyo más efectivas, así como intervenciones psicosociales que fortalezcan el bienestar de los cuidadores.

Aporte de la investigación

Esta investigación contribuye significativamente al entendimiento de las experiencias emocionales y las dinámicas familiares asociadas al cuidado de adultos mayores en situación de dependencia. Al

explorar las vivencias de los hijos cuidadores, el estudio destaca la ambivalencia emocional que caracteriza este rol, los desafíos derivados de las tensiones familiares y la influencia de las expectativas culturales y sociales. Además, proporciona un marco para comprender cómo las estrategias de afrontamiento pueden ser empleadas para manejar el impacto del cuidado en la vida personal, laboral y emocional de los cuidadores.

Desde una perspectiva práctica, los hallazgos pueden utilizarse para fortalecer las redes familiares y comunitarias, y promover el diseño de políticas públicas que favorezcan un cuidado más equitativo y sostenible. Este aporte resulta especialmente relevante en el contexto del envejecimiento poblacional y el creciente número de adultos mayores dependientes, ofreciendo una base para intervenciones orientadas a mejorar la calidad de vida de los cuidadores y los adultos mayores.

Limitaciones de la Investigación

Entre las principales limitaciones de esta investigación se encuentra la generalización de los hallazgos, debido a que el estudio se basó en una muestra específica de cuidadores, lo cual puede no representar todas las experiencias posibles en diferentes contextos socioculturales y económicos.

Además, el enfoque cualitativo, aunque proporciona una profunda comprensión de las vivencias, limita la posibilidad de establecer relaciones causales directas entre las variables analizadas.

Otra limitación importante es la dependencia de los relatos auto reportados de los entrevistados, los cuales pueden estar influenciados por sesgos de memoria o percepción. Asimismo, el estudio no incluyó una perspectiva longitudinal, lo que impide observar cómo evolucionan las emociones, dinámicas y estrategias de afrontamiento de los cuidadores a lo largo del tiempo.

Fortalezas de la Investigación

Una de las principales fortalezas de esta investigación radica en su enfoque cualitativo, que permitió captar la complejidad y la profundidad de las experiencias emocionales y familiares de los cuidadores. El análisis detallado de los testimonios posibilitó una comprensión matizada de los desafíos y las fortalezas asociadas al cuidado de adultos mayores.

Además, la articulación y coincidencia de los hallazgos con el marco teórico y los estudios previos refuerza la validez de las conclusiones, contribuyendo al diálogo académico sobre el rol del cuidador. La diversidad de los relatos recopilados enriquece también el análisis, destacando la variedad de emociones, tensiones y estrategias que los cuidadores adoptan en su rol.

Futuras Líneas de Investigación

Con base en los hallazgos de este estudio, se proponen dos líneas de investigación futuras. Por un lado, investigar cómo evolucionan las experiencias emocionales, las dinámicas familiares y las estrategias de afrontamiento de los cuidadores a lo largo del tiempo. Y por el otro, complementar la visión del cuidador con el análisis de las percepciones de los adultos mayores sobre el cuidado que reciben, enriqueciendo de esta forma la comprensión de las dinámicas intergeneracionales. Estas líneas de investigación permitirán abordar las limitaciones identificadas y ampliar el conocimiento sobre el rol del cuidado de adultos mayores.

REFERENCIAS

- Agudo Barbosa, A. (2024). *Carga en familiares cuidadoras/es de pacientes con enfermedades mentales en situación de confinamiento por la pandemia de covid-19 vinculados al ICSN - Clínica Montserrat de Bogotá, durante los periodos 2021 y 2022*. Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca.
- Albalá, C. (2020). El envejecimiento de la población chilena y los desafíos para la salud y el bienestar de las personas mayores. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 31 (1), 7-12.
<https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2019.12.001>
- Aponte-Daza, V., Ponce Valdivia, F., Pinto Tapia, B., y García, F. (2022). Duelo anticipado y afrontamiento al estrés en cuidadores informales de personas de la tercera edad. *Liberabit*, 28 (2), e621. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2022.v28n2.621>
- Arés Muzio, P. (2020). Familias y adultos mayores en Cuba. *Temas*, 18, 100-101..
- Bedoya Buriticá, N., Buitrago, L. y Soto Chaquir, M. (2020). Burnout en cuidadores formales e informales del adulto mayor: Revisión integrativa de la literatura. *Revista Cultura del Cuidado Enfermería*, 17(1), 80-92.
<https://doi.org/10.18041/1794-5232/cultrua.2020v17n1.7209>
- Castillo Sánchez, Y., Karam Calderón, M. Á., Ramírez Durán, N. y Moreno Pérez, MPA (2020). Dependencia social y económica del adulto mayor residente del municipio de Metepec, Estado de México. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 8(5), e00029.
<https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2508>
- Ceroni Gutiérrez, D. (2021). Adultos mayores entre el abandono y la soledad en el caso de Lima [Tesis de licenciatura]. Pontificia Universidad Católica del Perú, Facultad de Ciencias Sociales.
- Chaparro, O., Mauricio, J., y Londoño, I. (2007). Ciclo vital individual: vejez. *Revista de la Asociación Colombiana de Gerontología y Geriátrica*. 3, 1072-1084.

- Darakdjian, B. (2024). El sentido de la vida en la vejez: una mirada humanística existencial [Tesis de grado, Facultad de Humanidades, Licenciatura en Psicología]. Repositorio de la Universidad de Belgrano. <http://repositorio.ub.edu.ar/handle/123456789/10885>
- Fernández, M. y Herrera, M. (2020). El efecto del cuidado informal en la salud de los cuidadores familiares de personas mayores dependientes en Chile. *Revista Médica de Chile*, 148(1), 30-36. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020000100030>
- Flores, N., Jenaro, C., Moro, L., y Tomša, R. (2014). Salud y calidad de vida de cuidadores familiares y profesionales de personas mayores dependientes: estudio comparativo. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 4(2), 79-88.
- Freire Palacios, V., Flores Calderón, D., y Santillán Morocho, M. (2024). Negligencia familiar y estado de ánimo en adultos mayores institucionalizados y no institucionalizados [Tesis de grado, Universidad Nacional de Chimborazo]. Repositorio Digital UNACH. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/13062>
- Guerrero Joya, E. y Jaimes Chinome, N. (2019). *Evaluación de la eficacia de un programa de intervención psicológica en cuidadores familiares de personas con demencia en Bucaramanga*. Universidad Cooperativa de Colombia.
- Guerrero Romera, C., y Molina Jover, A. (2024). *Envejecimiento y personas con discapacidad intelectual. Guía de recursos y actividades*. Ediciones Octaedro.
- Gutiérrez-Murillo, R. (2022). Envejecimiento de la población: breves comentarios gerontológicos. *Atenea Familiar*, 29(2), 124-125. <http://dx.doi.org/10.22201/fm.14058871p.2022.2.82036>
- Hernández Gómez, M., Fernández Domínguez, M., Blanco Ramos, M., Alves Pérez, M., Fernández Domínguez, M., Souto Ramos, A., González Iglesias, M., y Clavería Fontán, A. (2019). Depresión y sobrecarga en el cuidado de personas mayores. *Revista Española de Salud Pública*, e201908038. <https://www.scielosp.org/article/resp/2019.v93/e201908038/es/>

- Hernández Sampieri , R., Fernandez Collado, C. y Lucio Baptista, M. (2022). *Metodología de la investigación* (7ª ed.). McGraw-Hill.
- Labarca Delgado, M. y Pérez Martinto, C. (2019). Necesidad de capacitación al cuidador del adulto mayor. *Revista Cubana de Medicina*, 58(3), 1-9.
<http://scielo.sld.cu/pdf/med/v58n3/1561-302X-med-58-03-e1305.pdf>
- Lasmarías-Ugarte, M. C. y Martorell-Poveda, M. A. (2024). Soledad vivida, soledad sentida. *Cultura de los Cuidados*, 69, 93-104. <https://doi.org/10.14198/cuid.26139>
- Lara Vásquez, C., Medina Fernández, J., Cortez González, L., Cortes Montelongo, D., y Carrillo Cervantes, A. (2023). Estrés percibido y apoyo social percibido en cuidadores informales del adulto mayor. *Sun*, 39(2), 601-615. <https://dx.doi.org/10.14482/sun.39.02.932.489>
- Lehner, M. y Cataldi, M. (2020). El cuidado de las personas mayores: Reflexiones y desafíos en tiempos de pandemia. *Trabajo Social*, 22(2), 23-34.
<https://publicaciones.unpaz.edu.ar/OJS/index.php/ts/article/download/1038/965>
- López Doblás, J., Faus Bertomeu, A. y Gómez Redondo, R. (2021). Redes familiares cuidando a personas mayores dependientes: Influencia del empleo y del estado civil de los hijos y las hijas. *Revista Internacional de Sociología*, 79(1), e176.
<https://doi.org/10.3989/ris.2021.79.1.19.042>
- Losada, A. y Álvarez Strauch, M. (2014). Síntomas depresivos en adultos mayores de 65 años. Influencia del vivir solo o acompañado. *Neurama Revista Electrónica de Psicogerontología*, 1(1), 48-62. <https://www.aacademica.org/analia.veronica.losada/10>
- Mariezcurrera Fernández, A., Lorea González, I., Ramirez de Ganuza, A., Ijalba Pérez, P., Barea Ullate, V. y Jiménez Acosta, A. (2022). Resiliencia y sobrecarga en cuidadores familiares de enfermos con demencias en Navarra. *Gerokomos*, 33(2), 88-94.
- Neira, M. (2000). Impacto psicosocial del retiro laboral en la fase terminal de la familia: un análisis desde la política social. *Revista venezolana de análisis de coyuntura*, 6(1), 81-94.

- Ossa Pérez, W. (2018). *Sobrecarga y estrés en cuidadores familiares de personas mayores*. Universidad Nacional de Colombia, Facultad de Medicina, Departamento de Salud Pública.
- Penagos-Cubillos, L., Fortes Figueiredo, M., Rubio Tyrrell, M., Ribeiro dos Santos, A., Paiva de Alcântara e Silva, M. y Carreño Moreno, S. (2023). Cuidado familiar de adultos mayores dependientes en el hogar: Un estudio comparativo entre Brasil y Colombia. *Aquichan*, 23(2), e2327. <https://doi.org/10.5294/aqui.2023.23.2.7>
- Pérez Martínez, V. y Arcia Chávez, N. (2008). Comportamiento de los factores biosociales en la depresión del adulto mayor. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 24 (3), 1-20.
- Pinargote Parrales, G. y Alcívar Molina, S. (2020). La familia en el cuidado de los adultos mayores. *Revista Cognosis*, 5 , e232 . <https://doi.org/10.339/cogn.v5i0.232>
- Salazar-Barajas, M., Garza-Sarmiento, E., García-Rodríguez, S., Juárez-Vázquez, P., Herrera-Herrera, J. y Duran-Badillo, T. (2019). Funcionamiento familiar, sobrecarga y calidad de vida del cuidador del adulto mayor con dependencia funcional. *Revista Médico-Científica Luz y Vida*, 16(4), 362-373. <https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2019.4.615>
- Vasco Chicaiza, D. (2023). Soledad y calidad de vida en adultos mayores [Proyecto de investigación de grado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Escuela de Psicología, Línea de Investigación: Vida digna, salud integral y grupos vulnerables. Ambato, Ecuador.
- Yanguas, J. (2021). *Pasos hacia una nueva vejez*. Editorial Planeta.
- Zegers, B. (2012). Hijos adultos mayores al cuidado de sus padres, un fenómeno reciente. *Revista Médica Clínica de Condes*, 23(1), 77-83. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2012.12.001>

ANEXOS

Instrumentos de Recolección de Datos

En la entrevista semi estructurada, se presentaron preguntas disparadoras basadas en los siguientes interrogantes:

- ¿Cómo describirías tu experiencia emocional al cuidar de tu padre/madre?
- ¿Surgieron conflictos con tus hermanos o familiares en relación al cuidado de tus padres?
- ¿Cómo equilibras las responsabilidades de cuidar a tus padres con otras áreas de tu vida (trabajo, familia, vida personal)?
- ¿Qué expectativas crees que tienen tu familia o la sociedad sobre tu rol como cuidador de tus padres?
- ¿Utiliza estrategias de afrontamiento para hacer frente a las tareas de cuidado?

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Me ha sido explicado que los miembros de la Facultad de Psicología y Ciencias Sociales de UFLO Universidad, están realizando un trabajo de investigación, cuya finalidad es explorar las experiencias emocionales de los hijos ante la responsabilidad de cuidar a sus padres adultos mayores ante la pérdida de autonomía, considerando las dinámicas familiares, los conflictos y las expectativas sociales. Mi participación en la investigación consiste en responder con sinceridad a la administración de la entrevista que me realizarán a continuación. La participación es voluntaria y en cualquier momento puedo dejar sin efecto la presente autorización, retirandome del presente acto. Se me ha dicho que mis respuestas u opiniones serán confidenciales y sólo de conocimiento para el equipo de investigación, resguardando mi privacidad y los resultados no serán ligados a mi información que se coloca al pie del presente consentimiento. Asimismo, se me ha explicado que los resultados globales de la investigación serán presentados en la Facultad de Psicología y Ciencias Sociales y que podrán ser expuestos también en congresos y/o publicados en revistas científicas preservándose siempre mi identidad, conforme a la ley 25.326. Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que en caso de que tenga alguna pregunta acerca del estudio o sobre mis derechos a participar en el mismo, puedo contactar a la Secretaría de Investigación y Desarrollo UFLO, a sinvestydes@uflo.edu.ar

Habiendo comprendido lo que se me ha explicado, acepto participar en este trabajo de investigación.

Firma: Aclaración: DNI: Fecha:	Firma Profesional Informante: Aclaración: DNI: Protocolo N°:
---	---