

Sobrecàrrega de cures: què és i com podem afrontar-la

Laura Francolí i Font

27/07/2020



Estudi Ajuntament Barcelona

- Impacte COVID-19 en salut mental: patiment emocional.
- Factors desencadenants: no elaboració dol, confinament, no accés a serveis salut, trastorns mentals previs...
- *Salut Mental Catalunya. Estudi 4.000 persones usuàries:*
 - 93% malestar emocional, angoixa i neguit
 - 90% necessitat de suport emocional i/o psicològic.
- **Pla de xoc en salut mental:** persones que afronten situacions d'extrema sobrecàrrega en la cura (entre altres).



Objectius:

- Prevenir en les dificultats i els malestars emocionals causats per la sobrecàrrega en el treball de cures.
- Identificar les seqüeles psicològiques que ha causat la sobrecàrrega en el treball de cures durant la pandèmia.
- Proporcionar eines per afrontar la sobrecàrrega i els malestars associats.



Estructura:

- CURA, SOBRECÀRREGA I GÈNERE
 - MALESTARS ASSOCIATS A LA SOBRECÀRREGA
 - EINES PER A PREVENIR I AFRONTAR LA SOBRECÀRREGA
-
- ✓ Preguntes durant l'exposició
 - ✓ Temps de preguntes i comentaris final
 - ✓ Taller octubre



Definicions diccionari Llengua Catalana

- CÀRREGA:

2. *Obligació, molèstia, responsabilitat.*

4. *Càrrega que plau (o a gust), no pesa. Refrany que significa que una feina o una obligació que ve de gust és més fàcil d'acomplir.*

- SOBRECÀRREGA:

1. *Càrrega afegida a la càrrega ordinària.*



Càrrega i sobrecàrrega durant la pandèmia

EL PUNT **AVUI**⁺

ECONOMIA BARCELONA -
14 juliol 2020 2.00 h

Les dones han patit més els efectes del teletreball

REDACCIÓ - BARCELONA

Les dones han tingut un 20% més de fatiga mental i un 16% més d'estrès que els homes durant els dies de teletreball per la Covid-19, a causa de la major dedicació a la cura de fills i persones dependents, segons un estudi de l'IESE del qual Efe s'ha fet ressò.

LA VANGUARDIA | Vida

Al Minuto Internacional Política Opinión Vida Deportes Economía Local Gente Cultura Sucesos Temas

Directo La última hora sobre los brotes de coronavirus en España

LA PANDEMIA DEL
CORONAVIRUS

La sobrecarga de los cuidados recayó sobre las mujeres durante la pandemia



• Hay que poner el foco en aquellas parejas donde la mujer ha estado trabajando fuera de casa durante toda esta **crisis sanitaria** y el hombre se ha quedado el hogar

Rocafort, 129
08015 Barcelona
www.copc.cat



Col·legi Oficial de
Psicologia de Catalunya



Factors de la sobrecàrrega en el treball de cures

- NO responsabilitat
 - Compatibilitzar teletreball amb cura de la casa i de la família
 - Tancament dels centres educatius
 - Família monoparental
- ✓ En aquests punts les dones hi estant més implicades → factor de gènere.



- La falta de corresponsabilitat i la major presència de les dones en tasques de cura i domèstiques és producte d'una cultura.
- Situació de pandèmia: desequilibri s'ha fet molt més evident.
- Possible redistribució, però les dones segueixen sent les responsables principals.
- El canvi no serà ràpid.

Identifiqueu moments que us heu sentit obligades a fer alguna tasca domèstica o de cura pel fet de ser dones?



GÈNERE

- Factor cultural en el rol de cuidadores: Socialització de gènere, procés històric, social i cultural.
- El gènere no és un fet natural.
- Diferència entre sexe – gènere



GÈNERE

- Les activitats i creacions, allò que es fa.
- La subjectivitat: intel·lectualitat, afectivitat, valors, fantasies, desitjos...
- La identitat: percepció de sí, del propi cos, de les pròpies accions,... El sentit del jo i l'estat d'existència al món.
- Els béns materials i simbòlics
- El poder: capacitat per a viure, relacionar-se, posicionar-se, oportunitats, privilegis...

Marcela Lagarde y de los Ríos



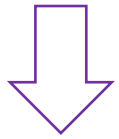
GÈNERE

Éssers per a altres

- S'anul·la
- Valorar-se
- No expressa
- Expressar desitjos
- Cedeix a l'altra persona
- Prioritzar-se



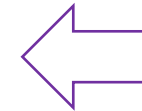
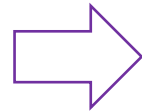
Éssers per a si



SOBRECÀRREGA

MALESTAR

CULPA



CURES

- La situació ha posat en evidència que no es pot viure sense cures. Són essencials.
- Tot i que no es considera el valor social.

Com definiries amb una frase o tres paraules, què és tenir cura?



CURES: *Ajuntament Barcelona*

- *Anomenem treball de cures al conjunt d'activitats, recursos i organització social que són necessaris per al sosteniment de les necessitats humanes i el benestar de les persones.*
- *Quan parlem de «cures» ens referim al conjunt de tasques que produeixen béns i serveis que serveixen per regenerar quotidianament i generacionalment el benestar físic i emocional de les persones, i que es produeixen normalment en circuits d'intimitat i en el marc de les llars.*

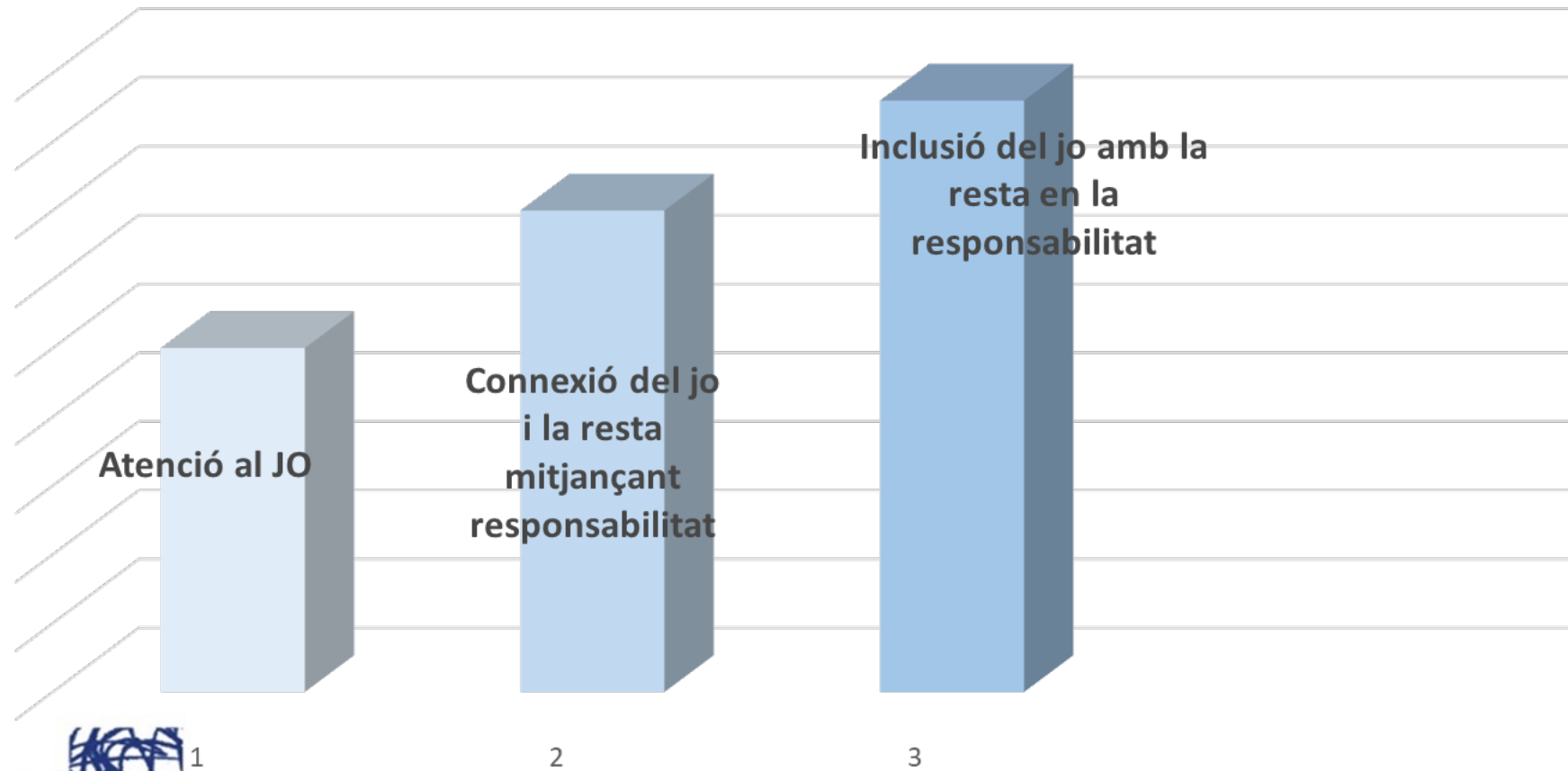


CURES

- Connotacions positives o negatives?
- Auto cura? Cuidant em cuida o descuido de mi?
- Responsabilitat compartida?
- Necessitats específiques? Què necessita l'altra? Demana més del què necessita?



Ètica de la cura, Carol Gilligan



Ètica de la cura

- RESPONSABILITAT: NO intercanvi. Sí satisfer necessitats específiques. Implica RESPECTE i DIVERSITAT.
- Responsabilitat i CORRESPONSABILITAT és cosa de tothom.
- AUTO CURA per a cuidar.
- Conseqüències de la cura en la persona cuidadora.
- EQUILIBRI: auto cura - cura de l'altra.



MALESTARS. Salut i Gènere.

Carme Valls-Llobet “Mujeres invisibles”

- De què depèn la salut mental? Una MENT SANA és capaç de pensar i desitjar en positiu; coneix les dificultats de realitzar els propis desitjos en el món complex i amb les condicions de vida i treball que la rodegen, però sap mantenir una bona HARMONIA i EQUILIBRI entre desitjos, realització i perspectives.
- ENTORN pot beneficiar o perjudicar la salut: condicions de vida i de treball opressores, pobresa i nul·la autonomia (p.32)



MALESTARS. Salut i Gènere.

- Quan les dones intenten expressar el seu malestar vital, moltes vegades la medicina els hi contesta que si estan estressades és perquè no es saben organitzar, **com si el paper de cuidadora de tothom només fos un problema personal** (p. 33)
- Des de petites les eduquen perquè **no es queixin i no expressin** mai amb **ràbia** els seus sentiments, aprenen a guardar-se la ràbia. La submissió, enlloc d'expressar amb valentia *la ràbia*, és la primera causa de depressió. (p.33)



MALESTARS. Salut i Gènere

- El **dolor** és la primera causa d'abandonament de l'activitat principal entre les dones. (p.200) El dolor (...) s'ha encarnat en el propi cos, el cos parla quan la dona no té paraules per expressar-se.
- Moltes de les experiències vitals de les dones (maternitat, feina, relacions amoroses,...) es viuen amb sensació de **culpa**. De fet els sentiments de culpa són els grans agressors de la salut mental de les dones (p. 35)



MALESTARS. Salut i Gènere.

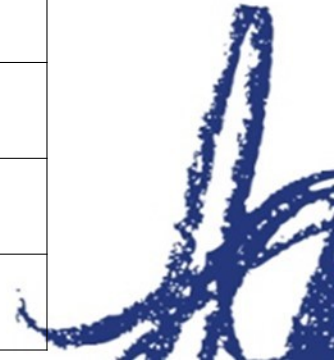
- La pròpia ment li juga males passades, fent que es senti **culpable** de ser ella mateixa o de no haver-se entregat suficient als fills, o de no haver fet un menjar diferent o prou sofisticat, o de no tenir la roba arreglada... **llarga carrera d'obstacles en que s'ha convertit la seva vida.** (p. 37)
- La promoció de la salut de les dones ha d'estar basada en la **reconstrucció del seu interior**, dels seus propis desitjos i en la identificació de **les agressions que arriben de l'exterior** (p.38)



Identifica malestars associats a la sobrecàrrega durant la pandèmia



Tristesa	Preocupació
Nerviosisme	Estrès
Angoixa	Impotència
Soledat	Avorriment
Depressió	Enuig
Incertesa	Terror
Cansament	Pànic
Ràbia	Culpa
Frustració	Inseguretat
Dolor	Inferioritat
Por	Debilitat



Tristesa	<ul style="list-style-type: none"> • Dol a relacions, activitats, situacions quotidianes... + malalties i morts properes ✓ Deixar-la sortir i alhora afrontar-la donant valor a allò que sí tenim i del que sí podem gaudir.
Angoixa, nerviosisme	<ul style="list-style-type: none"> • Situació desconeguda, incòmoda, incerta, que no podem controlar... <p>NO estratègies perjudicials i excessives per desconnectar (fumar, menjar molt, beure alcohol...)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Formes alternatives per està ocupada i canalitzar l'angoixa.
Soledat	<ul style="list-style-type: none"> • Falta de vida social, de relació amb persones estimades... ✓ Formes alternatives de contacte i comunicació (noves tecnologies). ✓ Connectar més amb un/a mateix/a i atendre a les pròpies necessitats.



Incertesa

- **Desconeixem què passarà, quan acabarà, per què està passant...**
- ✓ **Ens pot portar a buscar informació i coneixement. Hi ha una part de la situació que no podem saber, ni entendre, que no està a les nostres mans ni en els llibres.**

Cansament

- **Sobrecàrrega d'esforç físic i mental.**
- ✓ **Avisa que cal parar, descansar i cuidar rutines bàsiques (alimentació, son, desconnexió...)**



Ràbia

- La situació no ens agrada, estem fent més del què toca, no se'ns respecte...
- ✓ Identificar la causa.
- ✓ Expressar-la*
- ✓ Font d'energia.

Frustració

- No poder fer allò que voldríem, no tenir temps ni llibertat de moviments, no aconseguir les coses en el moment que les voldríem...
- ✓ Necessitem més paciència i reduir els ritmes.



Depressió

- Supera el límit de la tristesa. Limita la vida diària d'una persona si no té acompanyament per a fer-hi front.

✓ Demana ajuda professional.

Por

- Situació nova i desconeguda, al contagi, a les conseqüències econòmiques de la situació... La por apareix davant la incertesa i la percepció de perill.

✓ Ens permet està alerta, preparar-nos i buscar ajuda.



- Malestars emocionals: situació actual i sobrecàrrega de cures -- *normals* i legítims → informació.
- Què sento vers què faig amb el què sento.
 - allò que faig o intensitat del que sento ---- perjudicials
 - a vegades no és fàcil identificar què sento.
- Acceptar, procés, compartir (persones, escriure, ajuda professional).
 - RECURSOS D'ATENCIÓ PSICOLÒGICA.



Testimonis:

Són malestars emocionals compartits.

Dona 68 anys, cuidadora del seu marit:

“No és que tingui por, però aquesta situació em fa sentir no sé com... no tinc ganes de fer res”.

Dona 40 anys, separada amb 3 criatures de 8, 10 i 13 anys:

“Estic cansada i avorrida de no poder fer el què volem. Estic enfadada”.

Dona 28 anys, soltera amb 2 filles de 2 anys:

“Elles ho porten molt bé, tot el dia a casa amb la mare, però jo... necessito temps per mi”.



Persones amb trastorns mentals

- Possible empitjorament dels símptomes
- Possibles símptomes nous. Difícils de portar
- Detecta recursos personals per a gestionar aquestes dificultats
- Segueix rutines, auto cura i tractament receptat
- Demana ajuda professional



Afrontar i prevenir la sobrecàrrega

- **Àrea emocional:** gestió emocional.
 - Compartir els malestars amb persones de confiança, professionals, escriure
 - Donar-se temps per a respirar, buscar activitats que permetin desconnectar de la cura i connectar amb una mateixa



Afrontar i prevenir la sobrecàrrega

- **Àrea cognitiva:** pensaments.
 - Diferenciar entre què podem controlar i què no. Dedicar pensaments al què no tenim a les nostres mans = més malestar
 - Identificar estil cognitiu i qüestionar-lo (negativisme, generalitzacions, dicotomies...)
 - Marcar-se objectius concrets i realistes



Afrontar i prevenir la sobrecàrrega

- **Àrea corporal:** cura del cos.
 - Fer activitat física, estiraments
 - Respiracions i relaxació
 - Rutines d'alimentació, horaris de son, higiene
 - Seguiments mèdics al dia



Afrontar i prevenir la sobrecàrrega

- **Àrea social:** relacions i temps.
 - Mantenir relacions i vincles, parlar amb persones fora de la llar, evitar l'aïllament
 - Buscar i participar d'activitats d'oci
 - Organitzar-se i repartir tasques amb les persones de la llar – Corresponsabilitat.



Corresponsabilitat

- Més enllà de la conciliació
- Trencar l'estereotip pel qual les tasques domèstiques i de cura són tasques "de dones".
- Implica compartir la responsabilitat d'atenció i cura familiar i tenir els mateixos drets i deures independentment del gènere.



Afrontar i prevenir la sobrecàrrega

- **Posar límits:** entre la cura i l'abús.
- Indicadors d'abús:
 - Respecte : comunicació violenta, infravaloració...
 - Exigència: excés de demanda, demanda no coherent amb necessitats...
 - Manipulació: missatges contradictoris, dobles missatges...
 - Com em fa sentir? Inseguretats, pors,...
- Recursos per a demanar ajuda en cas de violència



Recursos:

- Telèfon gratuït atenció violència masclista: 900 900 120
- Telèfon PIAD: 93 619 73 11
- Telèfon COPC. Assessorament psicològic i derivació: 93 247 86 50



Intercanvi d'estratègies



- I tu què has après durant aquesta època per a afrontar i prevenir la sobrecàrrega?



Moltes gràcies

Laura Francolí i Font.



Rocafort 129
08015 Barcelona
www.copc.cat



Col·legi Oficial de
Psicologia de Catalunya