

ISSN:2452-4751

Volumen 13 N°2, 2023, pp.92-112

EFFECTOS DE LA SOBRECARGA EN CUIDADORAS DE PERSONAS MAYORES EN CENTROS DE LARGAS ESTADÍAS EN CHILE

Effects of caregiver burden on caregivers of older adults in long-stay care facilities in Chile

Hugo Covarrubias Valenzuela¹

<https://orcid.org/0000-0002-8760-8806>

Karla Lara Vargas²

<https://orcid.org/0009-0000-7557-3258>

DOI: <https://doi.org/10.53689/int.v13i2.194>

Recibido: 20 de octubre 2023
Aceptado: 18 de diciembre 2023

Resumen

Este artículo da cuenta de un estudio realizado entre los años 2018 y 2022, con las y los cuidadores formales de personas mayores que son parte de los equipos de trato directo de los establecimientos de Larga Estadía para Adultos Mayores (ELEAM) pertenecientes al Servicio Nacional de Adulto Mayor (SENAMA). Esta tarea es ejercida principalmente por mujeres, las que enfrentan situaciones de doble labor, debido a que en sus hogares también desarrollan funciones de cuidado. El componente de género y la escasa valoración de los cuidados, sumado al cansancio emocional y físico son factores de riesgo de estrés en quienes cuidan, repercutiendo directamente en la calidad de estos cuidados. Para desarrollar esta temática, se realizaron 174 encuestas en tres regiones de Chile, Araucanía, Metropolitana y Coquimbo respectivamente, con el fin de describir los factores que inciden en la sobrecarga de las cuidadoras y su conocimiento sobre autocuidado.

Palabras claves: autocuidado, género, envejecimiento, políticas públicas.

Abstract

This article reports on a study conducted between the years 2018 and 2022, involving formal caregivers of older adults who are part of the direct care teams in Long-Stay Homes for Older Adults (ELEAM) belonging to the National Service for Older Adults (SENAMA). This task is mainly carried out by women, who face dual roles as they also perform caregiving functions in their own homes. The gender component and the lack of appreciation for caregiving, coupled with emotional or physical factors, are risk factors for stress among caregivers, directly affecting the quality of care provided. To delve into this topic, 174 surveys were conducted in three regions of Chile, Araucanía, Metropolitan,

¹ Trabajador Social, Master en Comunicación y Educación, Universidad Autónoma de Barcelona. Académico Universidad Central de Chile. E-mail: hcovarrubiasv@ucentral.cl

² Trabajadora Social. Magister en Acción social en escenarios latinoamericanos complejos, Universidad Central de Chile. Académica Universidad Central de Chile. E-mail: karla.lara@ucentral.cl

ISSN:2452-4751

Volumen 13 N°2, 2023, pp.92-112

and Coquimbo, respectively, with the aim of describing the factors influencing caregiver burden and their awareness of self-care.

Keywords: self-care, gender, aging, public policies.

Cómo citar:

Covaburrias, H. y Lara, K. (2023). Efectos de la sobrecarga en cuidadoras de personas mayores en centros de largas estadias en Chile. *Intervención*, 13(2), 92-112.

1. Introducción

El aumento de la población de personas mayores en la actualidad en el mundo es una realidad ineludible, una tendencia global que ha ido en aumento en las últimas décadas y que se espera que continúe en el futuro. Varios factores contribuyen a este fenómeno, incluyendo avances en la atención médica, mejoras en las condiciones de vida y una disminución de las tasas de natalidad. Esta transición demográfica tiene importantes implicaciones en diversos ámbitos, desde la salud y el bienestar social hasta la economía y las políticas públicas.

Las tendencias demográficas están generando un impacto considerable en el presente y en el futuro. Las poblaciones que envejecen en todo el mundo surgen como resultado de la reducción de la tasa de fecundidad y el aumento de la esperanza de vida. En 2015 había 901 millones de mujeres y hombres de 60 años y más en todo el mundo. Esta cifra alcanzará 1.400 millones en 2030, lo que equivale al 16,5 por ciento de la población global, tres cuartas partes de estas personas vivirán en países en vías de desarrollo. Más del 23 por ciento del total de la población mundial de mujeres ya tiene 50 años y más. (Índice Global de envejecimiento, 2015, p. 3)

Este cambio se presenta como relevante dentro de la agenda social y política de los países, quienes han tenido que responder a estas demandas abordando componentes ligados al deterioro físico y mental, como las vulnerabilidades económicas y sociales. Se observan “diversas iniciativas, tanto globales como regionales, para hacer frente a las posibles consecuencias positivas y negativas que dicha transformación puede significar para el desarrollo y el bienestar de las personas mayores, así como para las dimensiones sociales, institucionales, económicas y culturales de los países” (INE, 2022, p. 5).

El envejecimiento poblacional es uno de los principales fenómenos demográficos en América Latina y el Caribe y el mundo. En 2022, viven 88,6 millones de personas mayores de 60 años en la región, que representan el 13,4% de la población total, proporción que llegará al 16,5% en 2030. Asimismo, la esperanza de vida para ambos sexos ha aumentado de 48,6 años en 1950 a 75,1 años en 2019. No obstante, el retroceso de 2,9 años en 2021 respecto de 2019 por el impacto de la pandemia de enfermedad por coronavirus (COVID-19), se espera que la esperanza de vida continúe aumentando en el futuro y llegue a 77,2 años en 2030. (CEPAL, 2022, p. 13)

De acuerdo con el Índice Global de envejecimiento (2015), los 18 países de América Latina y el Caribe representan el 7,3 por ciento de la población mayor del mundo. La proporción de personas mayores en toda América Latina y el Caribe varía mucho: Uruguay tiene 19 por ciento, mientras que Guatemala, Honduras y Nicaragua tienen cerca del siete por ciento cada uno, lo que muestra que el fenómeno del envejecimiento no es homogéneo y debe ser abordado según las características sociales y estructurales de cada país.

ISSN:2452-4751

Volumen 13 N°2, 2023, pp.92-112

El mismo Índice pronostica que para el año 2030, el número de personas de 60 años y más en la región constituirá el 16,5 por ciento de la población total; es decir, alrededor de 113,4 millones de personas. Se espera que en 2050 estas cifras alcancen el 25,5 por ciento, es decir 190,1 millones de personas.

1.1. Características del envejecimiento poblacional en Chile

Chile viene experimentando hace alrededor de 20 años, un envejecimiento sostenido de su población. Según datos del Instituto Nacional de Estadísticas (2022), la población mayor en Chile equivale al 18,4% del total de quienes habitan el territorio, es decir, 3.651.538 personas de 60 años o más, lo que lo constituye en un fenómeno social relevante. Según el Censo 2017, Chile está en una etapa avanzada de envejecimiento de su población. De acuerdo con la Comisión Económica para América Latina y el Caribe, CEPAL (2022), Chile, Cuba y Uruguay se encuentran dentro de los países con un proceso de envejecimiento acelerado.

Si bien, una mayor esperanza de vida debería comprenderse como un gran logro, la rápida expansión del grupo etario de 80 años o más también supone un importante reto, ya que implica un incremento en la morbilidad y una disminución significativa de la capacidad funcional de las personas. Por lo tanto, se espera que en los próximos años el número de personas que padecen algún tipo de limitación funcional o discapacidad crónica también incremente, aumentando así la demanda de cuidados formales e informales de manera permanente. (Nieto et al., como se citó en Galkuté y Miranda, 2019, p. 217)

Según el estudio del Instituto Nacional de Estadísticas (2022); Evolución envejecimiento y características de las personas mayores en Chile, el avance sostenido de éstas implica profundos cambios en la composición y estructura de la población del país. El aumento de la proporción de personas de 60 años y más, junto con la tendencia decreciente tanto de menores de 15 años como de las personas entre 15 y 59 años transforma las relaciones de dependencia, impactando en los mecanismos de sostenibilidad, protección, seguridad social y cuidados, que será necesario fortalecer en el contexto de una sociedad que envejece.

La reciente Encuesta Nacional de Discapacidad y Dependencia, ENDIDE del Observatorio Social del Ministerio de Desarrollo Social y Familia (2002) refiere que actualmente el 22,2% de la población de personas mayores de 60 años, presenta algún grado de dependencia. Según la misma fuente, de estas personas con dependencia, un 41,3% no tiene cuidador, es decir, 4 de cada diez personas mayores con dependencia, no tiene acceso a cuidados formales y/o informales, cifra importante que requiere acciones concretas por parte de la Institucionalidad y la sociedad en su conjunto.

Si bien la política pública a cargo del Servicio Nacional del Adulto Mayor (SENAMA), ha avanzado absorbiendo parte de la demanda de la población de personas mayores, el tema de los cuidados aparece como especialmente desafiante. En Chile, tradicionalmente, las unidades familiares son las encargadas de proporcionar atención a las personas dependientes, tales como niños, niñas, enfermos y personas mayores, siendo las mujeres quienes mayoritariamente asumen estas responsabilidades. El gobierno actual encabezado por el presidente Gabriel Boric, ha comprometido la gradual implementación de un Sistema Nacional de Cuidados, con el propósito de involucrar al Estado en dicha responsabilidad, siendo la respuesta a la ausencia de una política pública robusta que pueda dar cuenta de la relevancia creciente de los cuidados y necesidad de evidenciar la reproducción sistémica de roles de género.

1.2. Los cuidados

ISSN:2452-4751

Volumen 13 N°2, 2023, pp.92-112

Los cuidados son acciones y prácticas destinadas a mantener, promover o restablecer la salud y el bienestar de una persona, pueden abarcar una amplia gama de actividades y varían según las necesidades específicas de cada individuo. Pueden proporcionarse en el ámbito de la salud física, mental o emocional, además son ejercidos por una o varias personas, a la que se le denomina cuidador/a. Según lo referido por el Ministerio de Desarrollo Social y Familia (2002), el cuidador o cuidadora es una persona que proporciona apoyo o asistencia permanente a otra persona de manera gratuita o remunerada.

El cuidado se puede definir como un apoyo diario y muchas veces permanente en el desarrollo de actividades cotidianas como: bañarse, alimentarse, vestirse, subir escaleras, salir a comprar, compartir con familia y amigos, sentirse acompañado y querido a lo largo de toda la vida. Este apoyo puede ser remunerado o no remunerado, y lo podría necesitar todo tipo de persona en cualquier etapa de la vida. (Ministerio de Salud, Ministerio de Desarrollo Social y Familia y Ministerio de Salud, 2019, p. 16)

Cuando estos cuidados son ejercidos de manera no remunerada, se denominan cuidados informales, y son desarrollados por personas que en su mayoría son familiares de la persona dependiente, especialmente por las mujeres. Martínez (2020), hace referencia a estos, caracterizando a quienes los ejercen, como personas que no poseen una formación específica en dicho ámbito, no reciben remuneración económica por el trabajo realizado y no tienen un horario estipulado, dedicando la mayor parte de su tiempo a la tarea del cuidado.

Los cuidados hoy no pueden desarrollarse desde las dinámicas tradicionales, la participación femenina en el mundo laboral, el debilitamiento de las comunidades en un contexto de sociedad capitalista/individualista, y la escasa valoración que se otorga a los cuidados a nivel general, han repercutido en una respuesta desde el mundo privado e incipientemente en la política pública, a través de la institucionalización de estos cuidados, denominados formales. Entendemos por cuidado formal las tareas que oferta un profesional especializado y que van más allá de las propias capacidades de las personas para cuidar de sí mismas o de los demás. (Rodríguez-Rodríguez como se citó en Revuelta, 2016, p. 5)

Ante esto, desde el mundo privado ha proliferado la oferta de centros y residencias para personas mayores que ofrecen ejercer dichos cuidados. Esta oferta discrimina a un importante número de familias y personas mayores del acceso debido a los elevados costos que implica.

En los países con un gasto público bajo, muchas familias no pueden afrontar el costo económico que supone contratar servicios formales de cuidado para la persona dependiente, ya sea en su domicilio particular o en residencias y centros de salud especializados. (Galkuté y Miranda, 2019, p. 221)

Desde la Política Pública se han iniciado procesos de institucionalización de los cuidados. En Chile son los Establecimiento de larga estadía para adultos mayores (ELEAM), dependientes de SENAMA, quienes absorben la demanda de cuidados para personas mayores dependientes. Sus equipos de trato directo son integrados generalmente por mujeres, lo que indica que, a pesar de tratarse de una formalización y remuneración de los cuidados, se reproduce un rol de género. Las expectativas y roles tradicionales asignados a hombres y mujeres a menudo influyen en cómo se distribuyen las responsabilidades de cuidado.

Los cuidados formales que se ejecutan en los centros especializados de SENAMA, implican actividades similares a las que realizan las cuidadoras informales en los espacios familiares.

ISSN:2452-4751

Volumen 13 N°2, 2023, pp.92-112

integran labores de supervisar o apoyar las actividades de la vida diaria de los y las residentes, a través de la satisfacción de necesidades como alimentación, eliminación, reposo y sueño, higiene y confort, movilización y estimulación, entre otras. De esta forma, aseguran un mínimo de bienestar en las tareas de cuidado que demanda una persona dependiente y que requiere de una asistencia oportuna y confiable las 24 horas del día. (Araya et al., 2018, p. 6)

Sin embargo, el cuidado no solo se proporciona desde el hacer, sino también desde la relación que se establece entre cuidador/a y la persona cuidada. El/la cuidador/a debe conocer a la persona y tener una visión clara de sus intereses y necesidades. Si estos cuidados no se cumplen en forma óptima, se agudizan los problemas de la persona mayor dependiente, deteriorándose cada vez más (Luengo, Araneda y López, 2010). En el caso de las personas mayores institucionalizadas, se debe generar una primera instancia de vinculación, que permita una correcta gestión y ejercicio de los cuidados a fin de contribuir a un estándar adecuado de calidad de vida para el cuidado, concepto que generalmente refiere a las propiedades que tienen los individuos para experimentar situaciones y condiciones de su entorno dependiendo de las interpretaciones y valoraciones que hacen los sujetos.

1.3. Feminización de los cuidados

La participación femenina en el mundo laboral es uno de los principales elementos que tensiona la dinámica de los cuidados, ya que estos son ejercidos mayoritariamente por mujeres. Según el reciente estudio sobre cuidados del Instituto Milenio para la investigación del cuidado (2023), Personas cuidadoras y trabajo de cuidados en Chile, la distribución de cuidados por género ratifica lo enunciado en los párrafos anteriores, el 92.6% de quienes ejercen cuidados en las Instituciones, corresponde a mujeres. Desde el feminismo se ha denunciado sobre la inequitativa distribución de las responsabilidades del trabajo doméstico, incluido los cuidados que históricamente ha recaído de manera desproporcionada en las mujeres.

Las labores de tipo domésticas han sido atribuidas como naturales a las mujeres y bajo una manipulación ideológica, el capitalismo las ha instalado como algo incuestionable que da cuenta del amor por un otro, sirviendo también como parámetro para la valoración del desempeño femenino.

El trabajo doméstico no tan solo se les ha impuesto a las mujeres, sino que ha sido transformado en un atributo natural de nuestra psique y personalidad femenina, una necesidad interna, una aspiración, proveniente supuestamente de las profundidades de nuestro carácter de mujeres. El trabajo doméstico fue transformado en un atributo natural en vez de ser reconocido como trabajo ya que estaba destinado a no ser remunerado. El capital tenía que convencernos de que es natural, inevitable e incluso una actividad que te hace sentir plena, para así hacernos aceptar el trabajar sin obtener un salario. (Federici, 2013, p. 37)

Otras autoras, han desarrollado la idea de la romantización de los cuidados, Pautassi (2015), lo describe de la siguiente manera:

Las mujeres siguen aceptando estas tareas de cuidados como parte constitutiva de su ser, reforzado por el modelo patriarcal que sigue destacando como una "virtud" el altruismo femenino vinculado con la capacidad innata de las mujeres al cuidado y donde la afectividad y el amor terminan por cerrar un círculo vicioso que difícilmente se logra romper y que explica la razón la cual se sigue prestando cuidado generación tras generación. (Pautassi, 2015, p. 92)

ISSN:2452-4751

Volumen 13 N°2, 2023, pp.92-112

Otro aspecto interesante de resaltar es el valor del trabajo que se ha generado en las sociedades capitalistas, desde donde se manifiesta una diferencia entre los tipos de trabajo, dando un valor menor a los trabajos desarrollados por mujeres. Este argumento es desplegado por la autora alemana Scholz (2020), quien hace referencia a que el valor no es neutro respecto del género, por lo tanto, no puede observarse una actividad, como en este caso el trabajo, desde una perspectiva ingenua, sino reconociendo la relación entre sistema económico (capitalismo) y el sistema de dominación basado en el género (patriarcado).

Lo anterior puede observarse en los datos que proporciona el estudio del Instituto Milenio para la investigación del cuidado (2023), el cual indica que el rango de ingresos más reportado por las personas cuidadoras formales es entre \$401.001 y \$550.000, posicionando estos ingresos cercanos al sueldo mínimo, que en general, perciben personas con baja calificación. Esto es especialmente interesante ya que demuestra la escasa valoración de la actividad, constituyéndose en una desigualdad de género en el ámbito económico, limitando la participación en el mercado de bienes y servicios de las mujeres.

1.4. La sobrecarga de quienes cuidan

El fenómeno del envejecimiento en los países de occidente plantea la interrogante de quiénes asumirán la responsabilidad y el cuidado de las personas mayores. En este contexto, el Estado chileno se encuentra enfrentando dificultades para satisfacer la demanda de plazas en residencias, lo que se traduce en una mayor carga para quienes cuidan:

Las/os cuidadoras/es, cumplen un rol fundamental, ya que son quienes se encuentran en contacto directo con los residentes día a día, quienes logran establecer una relación de confianza y afecto. Además, conocen las reales necesidades del establecimiento, de la persona mayor y las demandas que se levantan de esta relación: condiciones de la institución versus condiciones de la persona mayor. Debido a este reconocimiento se hace importante entregar un soporte a quienes cuidan respecto a las diferentes situaciones que se encuentran en el trabajo de cuidado. (Araya et al., 2018, p. 8)

Así mismo, cabe mencionar que cuidar puede afectar a quien ejerce la actividad de cuidar, tanto desde una esfera física, como también mental.

Asumir el rol de cuidador supone una significativa fuente de estrés, lo que hace incrementar el riesgo de padecer problemas físicos y alteraciones psicosociales debido a que la persona que ejerce el cuidado debe renunciar a parte de su vida social y laboral por ofrecer el cuidado al adulto mayor. (Aguilar, et al, 2015, p .2)

Las personas que trabajan como cuidadores formales, a menudo enfrentan una carga emocional significativa debido a la naturaleza exigente y a veces difícil de su trabajo.

El síndrome de *burnout* se manifiesta cuando esta carga se vuelve abrumadora y sostenida a lo largo del tiempo. El agotamiento emocional hace referencia a las sensaciones de sobreesfuerzo físico y hartazgo emocional que se producen como consecuencia de las continuas interacciones que los trabajadores deben mantener entre ellos y con los pacientes. (Palacios y Paz, 2021, p. 1)

Esta sobrecarga es generada por diversas razones: extensas jornadas laborales y la inestabilidad de los turnos de trabajo de quienes cuidan formalmente en los ELEM, según el estudio del Instituto

ISSN:2452-4751

Volumen 13 N°2, 2023, pp.92-112

Milenio para la investigación del cuidado (2023). La jornada completa es el tipo de jornada más reportada por las personas cuidadoras institucionales, un 18% reporta jornada prolongada, esto quiere decir que los turnos que desarrollan sobrepasan la jornada laboral de 40 horas semanales; para agudizar la reflexión de este dato, cabe mencionar que solo un 37% de las y los encuestados reporta una jornada estable. Un 63% de quienes ejercen estos cuidados presentan inestabilidad en relación con los turnos de trabajo. Este factor merece atención, porque evidencia la inestabilidad de las cuidadoras en torno a la organización de las propias actividades domésticas y familiares, limitándolas en la participación en los espacios familiares y también sociales.

Siguiendo el mismo estudio, cerca del 94% de quienes ejercen labores de cuidados en los ELEM, destinan la jornada completa o prolongada a los cuidados, siendo un ejercicio demandante y en una jornada extensa que agudiza las probabilidades de desarrollar sobrecarga, lo que repercute en cansancio emocional. El cuidado de personas mayores dependientes a menudo implica enfrentarse a situaciones emocionales difíciles, como el deterioro de la salud y el cambio de humor de quienes son cuidados e incluso, lidiar con el dolor y el sufrimiento. La carga emocional constante puede llevar al agotamiento.

Lo anterior se muestra en el/la cuidador/a como una serie de síntomas que la aparece en la literatura como síndrome del cuidador quemado.

Este síndrome se caracteriza por la presencia de estrés, ansiedad, depresión, irritabilidad, insomnio, dificultad de concentración, apatía, pérdida de apetito, cefalea, o abuso de sustancias nocivas, entre otros. Estas personas tienen sentimiento de culpa, dejan de lado sus actividades de ocio y diversión, así como a sus amigos, para dedicarse plenamente a la tarea del cuidado; manifiestan también tristeza y tensión ambiental, son incapaces de relajarse y pueden presentar un aislamiento social y sentimiento de soledad. (Zambrano y Ceballos, 2007 p. 36)

La sobrecarga del/la cuidador /a puede tener implicaciones negativas para la persona que recibe los cuidados: la calidad de la atención, frustración y tensión en la relación, riesgo de negligencia entre otras, lo que dificulta un efectivo ejercicio de cuidar.

1.5. El autocuidado

El autocuidado es fundamental para las personas que desempeñan la actividad de cuidar. Esta práctica es esencial para mantener la calidad de vida de las cuidadoras, pero también para quienes reciben estos cuidados. Al favorecer el propio bienestar, quienes cuidan, estarán en una mejor posición para proporcionar un cuidado efectivo y sostenible a largo plazo.

En base en la información proporcionada por la Guía Cuidándonos para Cuidar, desarrollada por académico/as de la Universidad Central de Chile (Araya, et. al, 2018), las principales acciones referidas al autocuidado para cuidadoras formales son:

- Higiene del sueño.
- Mantener una alimentación sana y equilibrada.
- Realizar ejercicios y/o actividad física regularmente.
- Trabajar en equipo.

Estas actividades que se muestran como sencillas, no siempre pueden ser desplegadas, debido a la sobrecarga, la falta de tiempo y, sobre todo, a la doble labor que recae sobre las mujeres que ejercen los cuidados.

ISSN:2452-4751

Volumen 13 N°2, 2023, pp.92-112

Dados estos antecedentes, surge la inquietud por estudiar el cuidado de los y las cuidadoras formales a través de un caso concreto, el del ejercicio de las tareas de cuidados en los Establecimientos de Larga Estadía para Adultos Mayores de SENAMA en tres ciudades de Chile, con el objetivo de describir los principales factores que influyen en la sobrecarga de quienes ejercen labores de cuidados en los ELEAM de las ciudades de Coquimbo, Santiago y Temuco entre el año 2018-2021.

Con los resultados de esta investigación, quisiéramos aportar información a la discusión, con el fin de que pueda constituirse en material de utilidad para la toma de decisiones desde la política y también para quienes ejercen los cuidados. Sumado a la reafirmación de la desproporción en la distribución de los cuidados, ejercido básicamente por mujeres, lo que requiere de un análisis que exponga la posición de subordinación y dominación de las mujeres.

2. Metodología

Esta investigación se desarrolla entre los años 2018 al 2022, tuvo carácter descriptivo bajo el paradigma cuantitativo. La elección se basa en las ventajas que ofrece el paradigma en términos de objetividad y precisión, lo que facilita el análisis de los datos.

Se consideró una muestra no intencional y probabilística, de 174 cuidadores institucionalizados de los ELEAM de la ciudad de Coquimbo, Santiago y Temuco, a través de un cuestionario que fue auto aplicado. Esta elección es una apuesta por recoger las experiencias de la zona norte, centro y sur del país, para hacerla así más representativa.

El instrumento con el que se recogió la información es una encuesta en formato escala Likert, abordando principalmente las siguientes variables:

- Calidad de la relación con las personas que cuidan.
- Impacto en la calidad de vida respecto al rol de cuidadora.
- Calidad de la relación con los familiares de las personas mayores.
- Desempeño como cuidadora.
- Espacios y manejo del duelo.
- Nivel de conocimiento del autocuidado.
- Acciones del autocuidado en la vida diaria.
- Nivel de capacitación respecto al trabajo de cuidar.

Dadas las características del método y el instrumento aplicado, el análisis es de carácter descriptivo. En ese sentido, “los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, -comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis” (Dankhe, como se citó en Hernández-Sampieri, Fernandez-Collado, Baptista, 2014, p. 92), que en este caso serán los factores principales que afectan en la sobrecarga de cuidadoras formales ya referidas.

3. Presentación de resultados y análisis

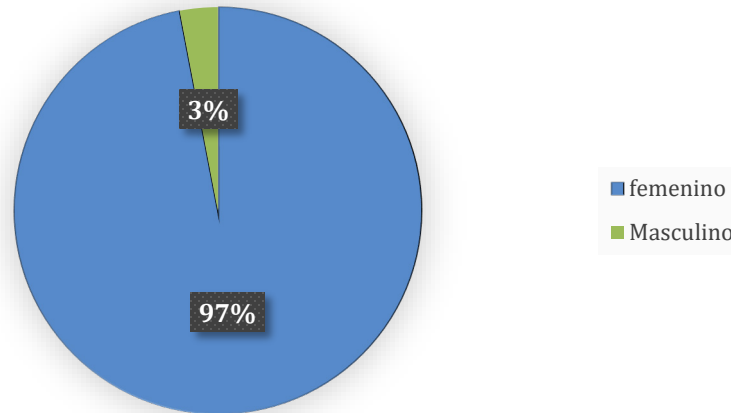
A continuación, se presentan los resultados asociados a la aplicación del cuestionario, a través de gráficos.

La primera representación presenta los datos de distribución de sexo para la muestra.

ISSN:2452-4751

Volumen 13 N°2, 2023, pp.92-112

GRÁFICO 1: SEXO DE LA PERSONA QUE CUIDA

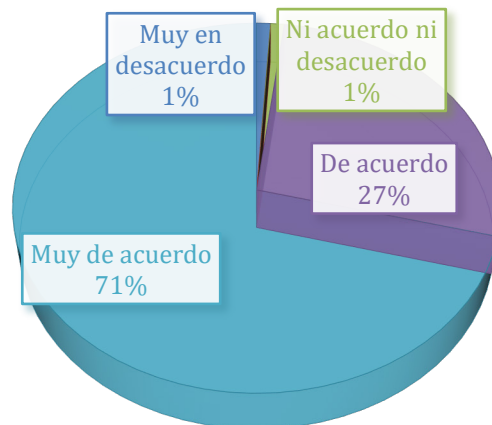


Fuente: Elaboración propia, 2023

Este gráfico demuestra que entre quienes cuidan en los ELEM predominan las personas de sexo femenino, representando el 97% de quienes participan en el estudio. Este dato ratifica lo indicado por el estudio del Instituto Milenio para la investigación del cuidado (2023), que muestra que el 92,6% de quienes realizan cuidados formalizados en Chile son de sexo femenino. También lo indica la bibliografía revisada en base a que los cuidados constituyen una reproducción de división de tareas por género y que, a pesar de recibir un salario por dicha labor, este valor es bajo y además perpetúa la romanización y naturalización de los cuidados como un acto de amor que despliegan las mujeres para con los y las otras.

Las mujeres siguen aceptando estas tareas de cuidados como parte constitutiva de su ser, reforzado por el modelo patriarcal que sigue destacando como una "virtud" el altruismo femenino vinculado con la capacidad innata de las mujeres al cuidado (Pautassi, 2015 p. 92).

GRÁFICO 2: TENGO UNA BUENA RELACIÓN CON LA PERSONA QUE CUIDO



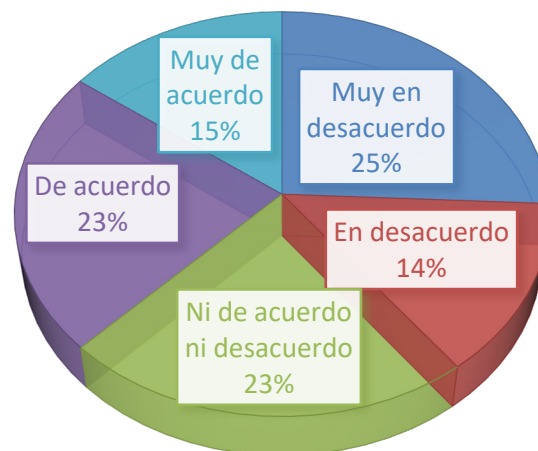
Fuente: Elaboración propia

ISSN:2452-4751

Volumen 13 N°2, 2023, pp.92-112

En este segundo gráfico, se observa que el 98% de los/as encuestado/as están de acuerdo o muy de acuerdo con la afirmación. El mantener una buena relación entre el/la cuidador/a y el receptor de tales cuidados es fundamental para ambos. El establecimiento de este vínculo se basa en el afecto, un trato respetuoso, comunicación, confianza y compromiso. Si bien comprendemos que la buena relación entre quien cuida y quien recibe el cuidado es muy importante, el componente afectivo de la relación vuelve a posicionar el cuidado desde la dinámica de la afectividad, en donde si las mujeres han crecido, se han desarrollado y cargan con expectativas en torno a los cuidados, ¿Quiénes mejor que ellas para cuidar? ¿Quiénes mejor que ellas para saber cómo dar un buen trato? “Tanto en los países desarrollados como subdesarrollados el trabajo doméstico y la familia son los pilares de la reproducción capitalista” (Federici, 2018, p. 31). Existe una relación directa entre capitalismo y patriarcado que tiene como resultado la reproducción social de la vida como la conocemos, por tanto, la valoración de lo masculino sobre lo femenino se traslada a la división y valoración del trabajo de manera muy consistente Scholz (2020), A pesar de esta buena relación establecida entre las cuidadoras y las personas mayores dependientes y la importancia que en ella radica para lograr el bienestar de ambos, no repercute en una valoración que se traduzca en un salario acorde a la importancia de los cuidados como sostén del modelo de desarrollo hegemónico, en donde la división sexual del trabajo y al romanización de actividades domésticas y de cuidado, son el núcleo de la desigualdad, por lo que es necesario romper o avanzar hacia un equilibrio en este ámbito.

GRÁFICO 3: EL CUIDADO LOGRA AFECTAR MI VIDA PERSONAL/CALIDAD DE VIDA



Fuente: Elaboración propia

De acuerdo con este gráfico, existe una división en los porcentajes, donde un 26% del total de cuidadoras/es indican que están en desacuerdo con que el ser cuidador afecte su vida personal y/o su calidad de vida. Un 14% indicaron que está muy en desacuerdo. Por otro lado, un 23% señalan estar de acuerdo con que el ser cuidador/a sí afecta a su calidad de vida. Un 15% de cuidadoras/es indican que está muy de acuerdo, asimismo un 23% señala no estar de acuerdo ni en desacuerdo

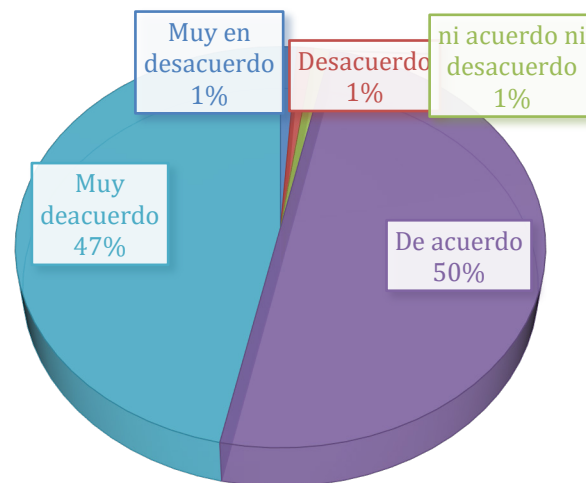
ISSN:2452-4751

Volumen 13 N°2, 2023, pp.92-112

respecto a la interrogante. Según este dato, 1 de cada 4 entrevistadas/os reconoce que las tareas de cuidado afectan el desarrollo de su vida personal. Si pensamos en la creciente demanda de cuidados que existen actualmente y que irá en aumento, parece relevante atender la afectación que por lo menos sufre un 25% de quienes desarrollan cuidados en los ELEM que son parte de la investigación. Es importante que la política pública logre dar respuesta a este problema, con el fin de resguardar la salud de cuidadoras/es y quienes reciben estos cuidados.

Este dato sigue constituyéndose en un problema de género, puesto que afecta principalmente a mujeres y no se visualiza una incorporación masculina en lo inmediato a estas actividades de cuidado. Por lo tanto, pensamos que las políticas públicas dirigidas a cuidadoras/es deben desarrollarse desde un enfoque de género. Podría incluso, desde la bibliografía revisada, inferirse que parte de quienes no muestran afectación por las labores de cuidado realizadas, respondan a la naturalización y romantización de dicha actividad adjudicada socialmente a las mujeres. Pautassi (2015), propone un enfoque de derecho como estrategia de superación de la problemática de la carga de los cuidados sobre las mujeres. Esto significa la pretensión justificada jurídicamente de exigir a la sociedad en su conjunto y al Estado que se responsabilicen de los cuidados y le otorguen prioridad en la agenda política.

GRÁFICO 4: TENGO BUENA RELACION CON LOS FAMILIARES DE LAS PERSONAS QUE CUIDO



Fuente: Elaboración propia

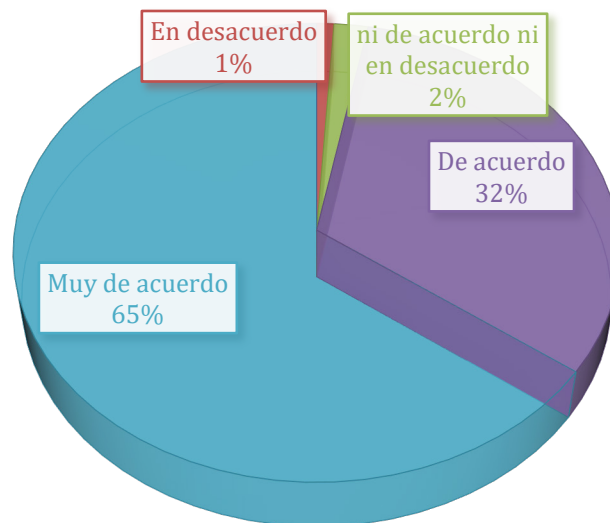
Según los datos obtenidos, recabados de las cuidadoras encuestadas, representado en el gráfico N°4, la afirmación de buena relación que las/los cuidadores/as tienen con las familias del adulto mayor que cuidan, un 42% del total de las cuidadoras encuestadas considera estar muy de acuerdo respecto a la afirmación anterior, sumando un 45% de quienes respondieron están de acuerdo con la afirmación consultada, por tanto, mayoritariamente existe una buena relación entre los cuidadores/as y los familiares de la persona que cuidan; un 11% de los y las cuidadores/as consultados no se encuentran ni de acuerdo ni en desacuerdo; para terminar existe un 1% que está en desacuerdo con esta afirmación y otro 1% que está muy en desacuerdo, por lo tanto, se afirma que mayoritariamente las cuidadoras encuestadas manifiestan mantener una buena relación con los familiares de las personas mayores cuidadas.

ISSN:2452-4751

Volumen 13 N°2, 2023, pp.92-112

Esta buena relación entre las familias y cuidador/a de la persona dependiente es esencial, debido a que el cuidado no es sólo responsabilidad del/la cuidador/a, él no está solo, también la familia cumple un vínculo vital en el mantenimiento de su salud, ya que presentan un componente afectivo y/o emocional, de la disposición a ofrecer apoyo. Estas relaciones son de ayuda mutua, esto implica tanto la recepción de ayuda como la entrega de esta, por lo tanto, hay un permanente intercambio, que busca el bien común. La construcción de esta relación significa, además, que se pueden generar lazos afectivos de reconocimiento y valoración explícita de las labores prestadas por la cuidadora. Es relevante que esta buena relación provenga de ambas direcciones, familia y cuidadores, por el bienestar de la persona que es cuidada (SENAMA, Gobierno de Chile, 2019).

GRÁFICO 5: REALIZO UN BUEN TRABAJO COMO CUIDADORA



Fuente: Elaboración propia

En relación con la autopercepción de la calidad del trabajo de cuidados, las encuestadas respondieron en su mayoría de manera afirmativa, un 65% del total de las/los cuidadoras/es indican estar muy de acuerdo con lo que se plantea; un 32% de las/los cuidadoras/es indican estar de acuerdo, un 2% de las/los cuidadoras/es no está ni de acuerdo ni en desacuerdo, un 1% se encuentra en desacuerdo, mientras no se registran respuestas en la categoría muy en desacuerdo.

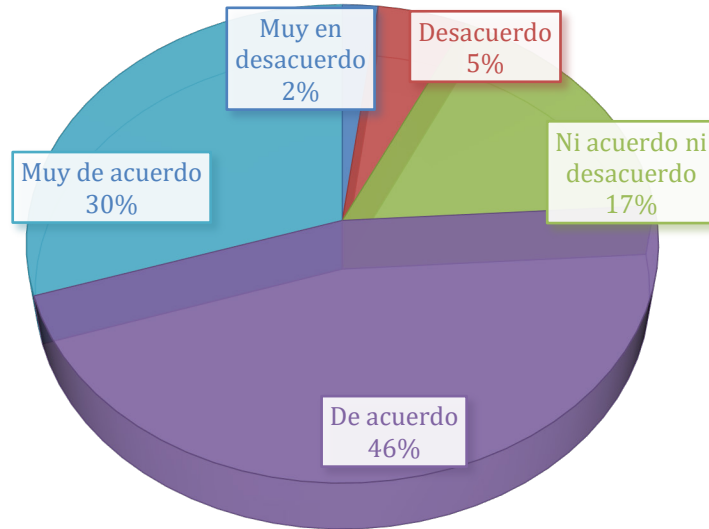
La valoración positiva que poseen las cuidadoras en relación con su trabajo puede ser interpretada nuevamente desde la perspectiva feminista y la crítica a la división diferenciada del trabajo entre hombre y mujeres. La *expertiz* que implica el desarrollo de una actividad históricamente desarrolladas por mujeres se va traspasando de generación en generación.

Es así como, en esta valoración y experiencia acumulada, se encuentra la reproducción social que el sistema capitalista necesita para sostenerse. Si existe demanda de cuidados, las mujeres han sido entrenadas tradicionalmente para desarrollarlas, por lo que el problema se reduce solo a mejorar condiciones, lo que no repercute en la distribución equitativa de funciones sociales entre hombre y mujeres.

ISSN:2452-4751

Volumen 13 N°2, 2023, pp.92-112

GRÁFICO 6: MI TRABAJO COMO CUIDADOR ES VALORADO POR LOS DEMÁS



Elaboración propia

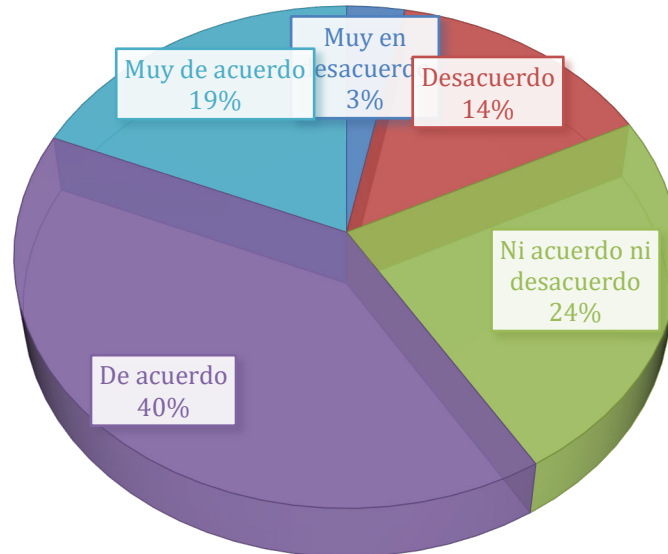
Como se aprecia en el gráfico N°6, frente a la pregunta sobre la valoración que tienen las demás personas respecto del trabajo como cuidadora, un 30% del total de cuidadores/as indicó estar muy de acuerdo, mientras el 46% indicó estar de acuerdo; por otro lado un 17% de las cuidadores/as encuestadas manifiesta estar ni de acuerdo ni en desacuerdo, y un 8% expuso sentir que su trabajo no era valorado por los demás, por lo que se puede afirmar que mayoritariamente las cuidadoras de los centros ELEAM de las ciudades de Coquimbo, Santiago y Temuco sienten que su trabajo recibe valoración del medio, constituido tanto por las familias de las personas mayores como entre compañeros de labores en los ELEAM.

Esta sensación de valoración contribuye al bienestar de quien cuida. Este valor puede ser una contradicción cuanto se piensa en la escasa valoración de las actividades de cuidados, siendo una actividad de segunda categoría ante otras actividades desarrolladas por hombres, lo que parece interesante pensando en que el cambio en la relación y la estimación positiva de la población con los cuidados puede impactar la agenda política y pública.

ISSN:2452-4751

Volumen 13 N°2, 2023, pp.92-112

GRÁFICO 7: TENGO ESPACIOS PARA VIVIR EL DUELO/PÉRDIDA DE LAS PERSONAS MAYORES QUE CUIDO



Fuente: Elaboración propia

En relación con los espacios que las/os cuidadoras/es tienen para vivir sus duelos cuando fallece el adulto mayor que cuidan, se observa que el 57% reconoce tener dichos espacios, mientras un 17% opina lo contrario. Llama la atención el porcentaje que no presenta ni acuerdo ni desacuerdo con la afirmación, lo que equivale a cerca de un 25% de la muestra.

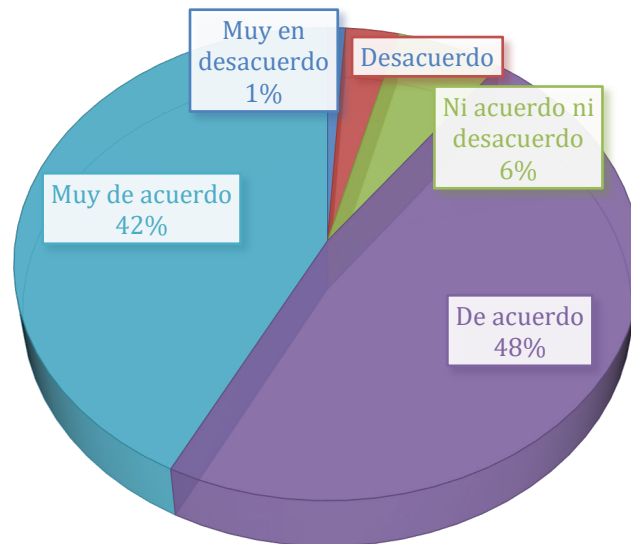
La pérdida de un adulto mayor a quien se cuida implica sensaciones que superan la pérdida material y se traslada también a la relación que mantuvieron mientras cuidaban. En este espacio se produce una cotidianidad compartida, sobre todo en instancias en las que el cuidado ha pasado a ser lo importante en la rutina diaria de quien cuida, considerando el sufrir pérdidas en aspectos de su propia vida por el hecho de cuidar a otras personas, lo que genera un desafío de adaptación y resiliencia.

La pérdida afecta directamente sobre la constitución del rol y función de lo femenino, según lo impuesto por la ideología capitalista dominante. Siguiendo las ideas desarrolladas por Federici (2013), podemos decir que el trabajo doméstico, no solo se les ha impuesto a las mujeres, sino que también se ha naturalizado en la mente y personalidad femenina. Se dice que es algo que necesitamos internamente, una meta que supuestamente surge de lo más profundo de nuestra naturaleza de mujeres. Entonces, al perder este atributo, el duelo no solo se vive desde la pérdida de la persona mayor, sino también de la función asociada al rol y que entrega una posición dentro del entramado social que proporciona reconocimiento y validación.

ISSN:2452-4751

Volumen 13 N°2, 2023, pp.92-112

GRÁFICO 8: POSEO CONOCIMIENTO SOBRE AUTOCUIDADO



Fuente: Elaboración propia

Con relación al gráfico presentado y su interrogante que señala si es que las/los cuidadoras/es poseen conocimientos sobre el autocuidado. Un 47% del total de cuidadoras encuestadas señala estar de acuerdo, es decir, que sí poseen conocimientos sobre su autocuidado, a su vez un 42% señala que está muy de acuerdo, un 6% dice no estar ni de acuerdo ni en desacuerdo con la pregunta planteada, un 3% está en desacuerdo, un 1% está muy en desacuerdo y finalmente un 1% no contesta y deja en blanco la pregunta.

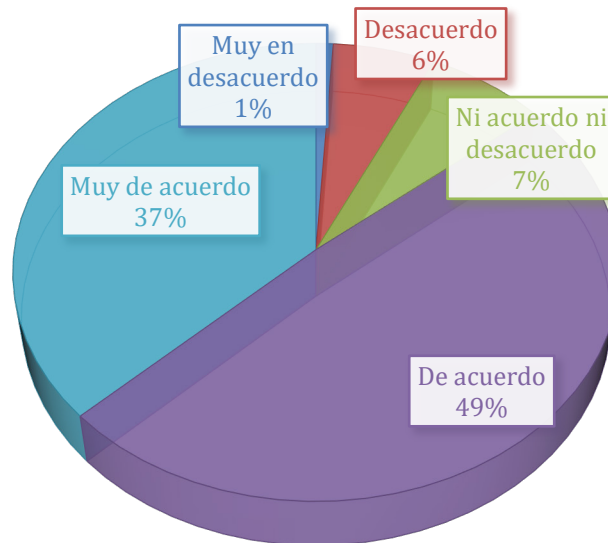
Para esta variable, se visualiza que quienes contestan el instrumento en su gran mayoría poseen conocimiento sobre autocuidado, aspecto fundamental a la hora de prevenir situaciones de estrés y sobrecarga. Las funciones ligadas al acto de cuidar exigen largas y extenuantes horas de dedicación a la persona dependiente, con foco permanente en los/las demás; cuestión que en la mayoría de los casos podría llevar a un descuido de la alimentación propia, la recreación, la salud física y mental, poniendo a un lado el bienestar propio, la toma de decisiones en cuanto a la salud del sujeto pasa a un segundo plano.

El cuidado puede ser rutinario, con una sobrecarga de trabajo que deteriora, en caso de no ser tratada ni generarse actividades de autocuidado, la salud de las cuidadoras, dada la sobrecarga y los distintos efectos que esta puede traer, surge la necesidad de que el/la cuidador/a desarrolle acciones para su autocuidado. El cuidador debe tomar conciencia de la experiencia que significa cuidar, debe identificar el nivel de carga que está sobrellevando y el impacto que está provocando en su salud, relaciones sociales, entre otros aspectos. Asimismo, reconocer los factores que puedan prevenir efectos negativos de los cuidados prolongados, como deterioro de la salud, aislamiento social o dejar de realizar actividades de su interés (SENAMA, Gobierno de Chile, 2019).

ISSN:2452-4751

Volumen 13 N°2, 2023, pp.92-112

GRÁFICO 9: SUELO APLICAR LOS CONOCIMIENTOS DE AUTOCUIDADO EN MI VIDA



Fuente: elaboración propia

En el caso de las/los cuidadoras/es consultadas respecto al uso y aplicación de los conocimientos de autocuidado en mi vida, las respuestas representan lo siguiente; un 37% de ellas/ellos dice estar muy de acuerdo con la afirmación consultada; un 49% responden que están de acuerdo, por lo que se puede deducir que predominan las encuestadas que poseen estos conocimientos; mientras que un 7% indica estar ni de acuerdo ni en desacuerdo y finalmente el 6% de quienes respondieron esta encuesta dicen estar en desacuerdo con la afirmación planteada.

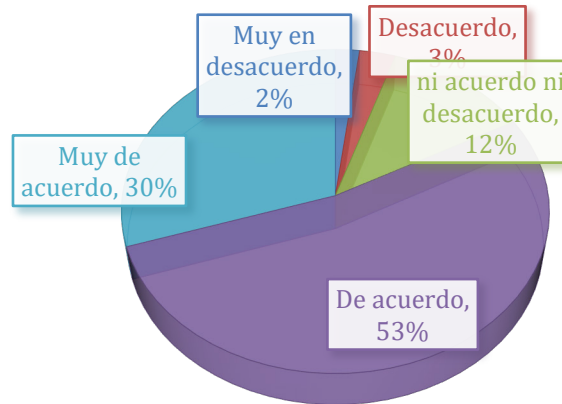
El acto de cuidarse y hacerse cargo de la propia salud y bienestar es relevante, porque el trabajo de cuidador/a se enfrenta a constantes y diversos desafíos. Cada quien, con su propia carga de experiencia y significados distintos de cómo se enfrenta la situación particular de la persona cuidada.

Un cuidador/a que se cuida a sí mismo/a, se siente bien consigo mismo, detecta y previene a tiempo la sobrecarga, se capacita en cómo cuidar adecuadamente, se deja ayudar, cuida de la salud propia (tomando medidas preventivas), toma descanso oportunamente, duerme lo suficiente, maneja las emociones negativas, tiene mejor salud y más energía, toma decisiones en mejores condiciones, hace sentir mejor a la persona que cuida, mantiene contactos con redes de apoyo, realiza actividades gratificantes, de acuerdo con sus intereses. (SENAMA, Gobierno de Chile, 2019).

ISSN:2452-4751

Volumen 13 N°2, 2023, pp.92-112

GRÁFICO 10: REALIZO ACTIVIDADES DE CUIDADO FUERA DE MI ESPACIO LABORAL

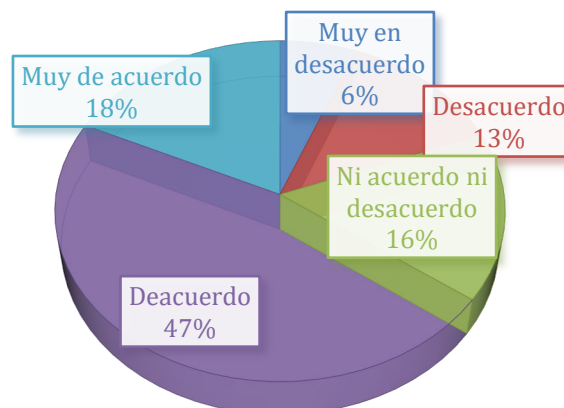


Fuente: Elaboración propia

Los datos de este gráfico son especialmente importantes, porque abordan una de las principales esferas que generan sobrecarga según la bibliografía. La doble labor que ejecutan las cuidadoras se refleja en, que un 83% de quienes fueron encuestadas/os están de acuerdo o muy de acuerdo con la afirmación, realizo actividades de cuidado fuera de mi espacio laboral. Cuando alguien asume el papel de cuidador/a, enfrenta mucho estrés, lo que aumenta el riesgo de tener problemas físicos y dificultades emocionales y sociales. Esto se debe a que la persona que cuida a una persona mayor tiene que renunciar a parte de su vida social y personal para brindar el cuidado necesario.

Si el ejercicio de cuidar por sí mismo genera riesgo para la salud del quien cuida, al duplicarse el ejercicio de esta actividad, por tener que desarrollarla también en el espacio familiar, se incrementa el riesgo. Esto también limita la posibilidad de ejecutar algunas de las sugerencias para el autocuidado, como por ejemplo la higiene del sueño y la actividad física. Estas prolongadas jornadas de cuidados formales y domésticos, limitan el tiempo que poseen estas cuidadoras para participar en otros espacios sociales que pudiesen contribuir a mejorar su calidad de vida y salud.

GRÁFICO 11: CONOZCO REDES DE CONTENCIÓN EMOCIONAL ENTRE COLEGAS



Fuente: Elaboración propia

ISSN:2452-4751

Volumen 13 N°2, 2023, pp.92-112

Los resultados obtenidos del cuadro permiten determinar que un 18% de las cuidadoras están muy de acuerdo, además, un 47% se localiza en la posición de acuerdo, mientras que 16% no se considera ni en desacuerdo ni en acuerdo, un 13% manifiesta desacuerdo; y finalmente un 6% está muy en desacuerdo. Este dato resulta muy interesante, ya que si pensamos que más del 80% de quienes cuidan en los ELEAM disponen de instancias reducidas de participación en otros contextos sociales, la relación y el apoyo y contención que se pueda desarrollar en el interior de los equipos de trabajo, se constituye en algo fundamental a la hora prevenir la sobrecarga y desarrollar estrategias de autocuidado.

Avanzar en el desarrollo de habilidades sociales de este tipo en los equipos, contribuye de manera directa a desarrollar estrategias de autocuidado debido a que fomenta el dialogo, el conocimiento, la colaboración y el trabajo conjunto al interior de los equipos.

4. Conclusiones y reflexiones finales

Abocarse a problematizar y estudiar las implicancias de los cuidados, es uno de los temas más importantes que hoy convocan a nuestra sociedad. Su importancia radica en que los cuidados son fundamentales para la producción y reproducción de la vida. Para el caso de las personas mayores dependientes, el pronóstico de los expertos es que su número irá en aumento, sobre todo porque se espera que se mantenga la esperanza de vida y la baja mortalidad. Con esto, se irá consolidando el cambio en la pirámide poblacional, siendo un tema urgente por abordar.

Esta reproducción de la vida que permite que la sociedad como sistema siga funcionando, también implica que quienes cuidan, en su mayoría mujeres, sigan siendo receptoras de injusticias a través la manipulación ideológica del patriarcado y la distribución de las tareas que ha promovido, entorpeciendo con esto la posibilidad de desarrollo y participación de las mujeres en otras esferas laborales y sociales, sumando la escasa valoración de la laborales desarrolladas por ellas.

El problema radica, es que esas actividades que históricamente se ha desarrollado como una actividad asalariada al interior de las familias, hoy cuando estos cuidados están formalizados y ya tienen un valor mercantil (bajo, además) siguen siendo realizados mayoritariamente por mujeres, quienes, por su género, quedan expuestas a sobrecarga y baja participación social y económica.

Como se ha revisado, ante la actual transformación demográfica, la urgencia de los cuidados irá al alza. Es urgente colocar en la agenda pública para que se posicione en la discusión política con el fin de cuidar a las mujeres e introducir una lógica de cuidados que involucre a toda la sociedad, para contribuir a una nueva y equitativa distribución de labores domésticas entre hombres y mujeres. También se requiere una participación del Estado en la promoción y desarrollo del cuidado como una forma de relación en el mundo social.

La situación institucional de los/las cuidadoras formales de los ELEAM ha mostrado avances. La política institucional ha desarrollado la capacitación en temáticas de vejez y autocuidado. No obstante, se necesita un cambio integral a nivel macro, que reconozca la necesidad de educar en cuidados desde los ciclos formativos más básicos, fortalecer los espacios laborales y educacionales colaborativos y de participación. Esto debería darse a nivel de cambio de paradigma, si es que la intención es que implique cambios que nos permitan avanzar hacia una sociedad de cuidados que supere las ya revisadas inequidades de género y con esto contribuir al nacimiento y consolidación de ciudades inclusivas y sostenibles. El cuidado debe apelar a eso, al encuentro en espacios de aceptación, de contención, de diálogo, de presencias entre seres humanos que necesitan, además, equilibrar la relación con el medio natural.

ISSN:2452-4751

Volumen 13 N°2, 2023, pp.92-112

Respondiendo al objetivo de este estudio, describir los principales factores que influyen en la sobrecarga de quienes ejercen labores de cuidados en los ELEM de las ciudades de Coquimbo, Santiago y Temuco entre el año 2018-2021.

Se visualizó primero, que la mayoría de los/las participantes, valoraba positivamente la relación que sostenía con las personas mayores cuidadas. Como se ha dicho, esta buena relación contribuye al mejor desempeño en las tareas de cuidar. Esto contrasta con la escasa y desigual distribución de estos cuidados a nivel social y con los bajos sueldos que perciben quienes desarrollan esta actividad de manera remunerada, naturalizada y romantizada en la figura femenina. También ante la pregunta de la satisfacción en relación con la calidad del trabajo desarrollado, los/las entrevistadas respondieron afirmativamente de manera mayoritaria.

Respecto a la posibilidad de vivir los espacios de duelo, un porcentaje levemente mayor al 50% de la muestra afirmó estar de acuerdo, el resto se mostró sin preferencia o en desacuerdo. Creemos que los espacios de contención y gestión emocional para aquellas personas que cuidan, debería ser un ancla fundamental en las políticas de bienestar de los ELEM.

En su mayoría los/las entrevistadas refirieron conocer acciones de autocuidado, ejecutarlas y haber recibido información sobre ellas. Este conocimiento no resulta de utilidad ante la sobrecarga de trabajo y la distribución de labores, inequitativa a nivel familiar, donde la doble labor implica una sobrecarga para las mujeres, que como muestran los resultados, ejercen trabajos de cuidados tanto en el espacio laboral como en el familiar.

Cerramos este apartado con la reflexión de seguir levantando esta problemática como algo urgente para avanzar a un horizonte de más justicia y equidad para todos y todas. Los desafíos que implica la construcción de una sociedad que valore y gestione con responsabilidad y justicia el rol de los cuidados requiere voluntades que, al parecer, deberán ser levantadas por la población a fin de avanzar hacia una mejor calidad de vida y oportunidades para la sociedad

Referencias

- Araya, V., Arriaga, E., Cárcamo, M., Cofré, P., Covarrubias, H., Erices, S., Galdames, A., Gutiérrez, C., Henríquez, R., Moraga, C., Muñoz, C., Pinto, F. y Rivera, N. (2018). *Cuidándonos para cuidar. Guía para las cuidadoras formales*. Proyecto de Vinculación con el medio. Universidad Central de Chile, Santiago de Chile.
- Aguilar, L., Aguilar, M., González, R., Retamal-Matus, H., Valenzano, S. (2015). *Factores que influyen en la sobrecarga de los cuidadores de adultos mayores en dos instituciones de la ciudad de Punta Arenas, Chile*. Recuperado de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.viguera.com/sepg/pdf/revista/0503/503_0119_0124.pdf
- Censo (2017). *Síntesis de resultados Censo 2017*. PDF. Recuperado de <http://www.censo2017.cl>
- CEPAL (2022). *Envejecimiento en América Latina y el Caribe: Inclusión y derechos de las personas mayores*. Recuperado de <https://www.cepal.org/es/publicaciones/48567-envejecimiento-america-latina-caribe-inclusion-derechos-personas-mayores>

ISSN:2452-4751

Volumen 13 N°2, 2023, pp.92-112

Federici, S. (2013). *Revolución en punto cero. Trabajo doméstico, reproductivo y luchas feministas*. Madrid, editorial Traficantes de sueños.

Federici, S. (2018). *El patriarcado del salario. Críticas feministas al marxismo*. Santiago, ediciones LOM.

Galkuté, M. y Miranda, C. (2022). *Sobrecarga y desigualdades de género en el cuidado informal de largo plazo: un fenómeno invisibilizado*. Santiago, editorial Flacso Chile.

Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Ciudad de México, Ediciones Interamericana.

Índice Global de envejecimiento (2015). AgeWatch. Recuperado de <https://www.helpagela.org/silo/files/gawi-2015-en-profundidad.pdf>

Instituto Nacional de Estadísticas [INE] (2022). *Envejecimiento en Chile: evolución, características de las personas mayores y desafíos demográficos para la población*. Recuperado de <https://www.ine.gob.cl/inicio/documentos-de-trabajo/documento/envejecimiento-en-chile-evoluci%C3%B3n-caracter%C3%ADsticas-de-las-personas-mayores-y-desaf%C3%ADos-demogr%C3%A1ficos-para-la-poblaci%C3%B3n>

Instituto Milenio para la investigación del cuidado (2023). *Personas cuidadoras y trabajos de cuidados en Chile*. Recuperado de <https://iberoamericamayores.org/2023/12/18/micare-i-personas-cuidadoras-y-trabajo-de-cuidado-en-chile/>

Luengo, C., Araneda, G., y López, M. (2010). Factores del cuidador familiar que influyen en el cumplimiento de los cuidados básicos del usuario postrado. *Index de Enfermería*, 19(1), 14-18. Recuperado en 20 de diciembre de 2024, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S113212962010000100003&lng=es&tlng=es.

Martínez, S. (2020). *Síndrome del cuidador quemado*. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 13(1), 97-100.

Ministerio de Salud, Ministerio de Desarrollo Social y Familia, Ministerio de Salud. (2019). *Yo me cuido y te cuido. Manual para el cuidador de personas mayores en situación de dependencia*. Recuperado de http://www.senama.gob.cl/storage/docs/Yo_me_cuido_y_te_cuido.pdf

Palacios, M. y Paz, M. (2021) *El síndrome de Burnout: una enfermedad laboral de las profesiones de la salud y la pandemia por Covid-19*. UNAM, Ciudad de México.

Pautassi, L (2015). Capítulo: *Una cuestión de derechos: el cuidado en la agenda pública en América Latina p. 91-118*. En *Diversidades familiares, cuidados y migración. Nuevos enfoques y nuevos dilemas*. González, H. compiladora.

Pautassi, L. (2021). *Feminismos, cuidados e Institucionalidad*. Colección horizontes del cuidado, editorial fundación Medifé. Recuperado de <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://ugr.edu.ar/wp-content/uploads/2023/06/Feminismos-cuidados-e-institucionalidad-version-en-PDF.pdf>

ISSN:2452-4751

Volumen 13 N°2, 2023, pp.92-112

Revuelta, M. (2016). *Cuidado formal e informal de personas mayores dependientes*. Madrid: Universidad de Comillas, España.

Scholz, R. (2020). *Capital y patriarcado. La escisión del valor*. Santiago, editorial Mimesis.

SENAMA, Gobierno de Chile (2019). “*Yo me cuido y te cuido*”. *Manual para el cuidado de adultos mayores en situación de dependencia*. Recuperado de http://www.senama.gob.cl/storage/docs/Yo_me_cuido_y_te_cuido.pdf

Zambrano, R. y Ceballos, P. (2007). *Síndrome de carga del cuidador*. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, XXXVI(1), 26-39.