

## **EL SÍNDROME DE LA ABUELA ESCLAVA** (Antonio Guijarro 2001)

Autora: Encarni Liñan. Psicóloga

El síndrome de la abuela esclava, es una enfermedad grave, que afecta a mujeres maduras sometidas a una sobrecarga FÍSICA y EMOCIONAL y que origina graves y progresivos desequilibrios, tanto somáticos como psíquicos;

### Manifestaciones físicas

Hipertensión arterial.

Padecimientos metabólicos como la diabetes.

Sofocos, taquicardias, dificultad para respirar, mareos, hormigueos, desvanecimientos, (molestias paroxísticas).

Cansancio (debilidad y decaimiento).

Caídas fortuitas.

### Manifestaciones emocionales

Malestar general, disconfort.

Ansiedad.

Tristeza, desánimo, falta de motivación.

A veces sentimientos de culpa por su malestar.

En momentos de crisis piensan en el suicidio como única salida.

Es un fenómeno muy frecuente en nuestra sociedad y además esta reconocido por O.M.S como MALOS TRATOS hacia la MUJER.

La importancia de este síndrome radica; puede llegar a ser potencialmente mortal., el altísimo grado de sufrimiento que provoca y el gran deterioro de la calidad de vida de la propia afectada y de su entorno familiar.

Entre los factores que predisponen a padecer este síndrome, podemos resaltar los siguientes:

Realizar trabajos o actividades extra-domésticas además de sus obligaciones de ama de casa (cuidado de los nietos).

Familia numerosa.

Tener familiares incapacitados o enfermos a su cargo.

Acumulación de obligaciones.

Etc.

El perfil psicológico y social de las mujeres que padecen o pueden padecer este síndrome, destacamos:

Mujeres de mediana edad.

Con excesivo sentido del deber y la responsabilidad.

No suelen quejarse de la situación con la debida elocuencia o expresividad.

Pueden ser de cualquier clase social.

Estamos frente a un problema con un difícil diagnostico, debido a que la paciente suele negar que está sometida a estrés por razones familiares o culturales, aunque sabe que tiene demasiadas responsabilidades cree que puede con todo y piensa que su malestar se debe a otra cosa.

Por su parte la familia se mantiene ajena a esta situación (no quieren ver la realidad), consideran que la única culpable es la abuela, que se niega a delegar responsabilidades, e incluso que la abuela se ha vuelto desinteresada y distraída "esta chocheando"

El tratamiento de esta enfermedad consiste en; liberar a la abuela de cargas, buscar el equilibrio entre sus capacidades y responsabilidades, cariño y comprensión familiar. Y además ayudar a estas mujeres a reconocer sus límites, tanto físicos como emocionales.

Para saber más de este síndrome se realizó un primer estudio **(C.S.A.E "Cuestionario del Síndrome de la Abuela esclava" ,Encarni Liñán 2003)**. Para su elaboración se tuvieron en cuenta los siguientes puntos de referencia:

### **1. ¿A quién se recurre para cuidar a los niños?**

La delegación del cuidado de los hijos en otra mujer de la familia, que suele ser la abuela materna, es una de las estrategias de compatibilización familia-empleo más utilizadas en nuestro país.

¿Como se delega en las abuelas?

Ocasionalmente: cuando hay que dejar a los hijos de forma puntual, esta situación no genera grandes problemas.

Sistemáticamente: la abuela es la principal responsable del cuidado de los nietos, esta situación genera estrés y sobrecarga, y es la que puede originar que las abuelas empiecen a padecer este síndrome.

¿Por que se delega en las abuelas de forma sistemática?

- No contar con recursos económicos para niñera o guardería.
- Porque existen lazos afectivos.
- Por comodidad.
- Porque es gratis.

### **2. La abuela también tiene estrés.**

El estrés y la abuela.

Como es bien sabido, el estrés no es exclusivo de determinadas profesiones. Situaciones donde las responsabilidades superan las capacidades, originan estrés (muchas abuelas se encuentran en esta situación).

De entre todos los posibles factores que afectan en el origen de situaciones de estrés, los "microeventos" o sucesos vitales menores, que son los pequeños problemas y contrariedades que ocurren cotidianamente y las situaciones repetitivas a lo largo del tiempo. Ocasionan situaciones indeseables, estresantes

¿Como respondemos ante situaciones de estrés?

Respuestas físicas

- Pulso rápido, aumento de la sudoración...
- Estomago contraído, dientes apretados, respiración entrecortada y rápida..
- Brazos y piernas en tensión..
- Incapacidad para estar quieto..

Respuestas psíquicas

- Incapacidad para concentrarse, dificultad para tomar decisiones.
- Pérdida de la confianza en uno mismo, preocupaciones y ansiedad, miedo irracional o pánico.
- Irritabilidad o tendencia a ponerse colérico.
- Anhelos insaciables.

Respuestas de conducta

- Aumento en el empleo de los medicamentos...
- Tics nerviosos o manías, agresividad..
- Distracción, proclividad a los accidentes.
- Comer en exceso o falta de apetito...
- Insomnio...

#### Consecuencias del estrés

- Cansancio emocional: sentimientos de agotamiento.
- Despersonalización: actitud fría y distante (encerrarse en sí misma, mal carácter..).
- Baja realización personal: insatisfacción y descenso del autoestima.

Cualquier persona que este sometida a situaciones de estrés, puede padecer estas consecuencias, y por supuesto las abuelas sometidas a sobrecarga también, de ahí los síntomas que se manifiestan en esta enfermedad.

### **3. Del compromiso al maltrato**

El abuso del rol de abuela está generando situaciones donde el maltrato hacia estas tiene cabida. Esta reconocido por O.M.S como otro tipo del maltrato hacia la mujer.

¿Porque se sienten comprometidas las abuelas?¿Porque no se liberan de estas cargas?¿porque asumen estas situaciones como suyas?....

Por la educación y valores aprendidos, porque se sienten responsables del permanente cuidado de la familia y porque es una forma de seguir sintiéndose útiles.

¿Porque es la abuela y no el abuelo?

Nuestra cultura androcentrica nos ha enseñado que la mujer es la cuidadora natural. Los hombres asumen el rol de cuidador solo cuando no existe o no está disponible un miembro femenino de la familia. El abuelo tiene otras funciones más ociosas con los nietos (juegos, paseos, cuentos etc...).

#### Objetivo del estudio

Objetivo general:

¿Existe la abuela esclava?

Objetivos específicos:

Las abuelas esclavas ...

- ¿Se sienten sobrecargadas?.
- ¿Como se encuentran física y emocionalmente?.
- ¿Que nivel de satisfacción presentan?.
- ¿Se sienten maltratadas?.

Los principales RESULTADOS Y CONCLUSIONES del estudio, se muestran a continuación de forma resumida:

#### **¿Quién es la abuela esclava?**

- Mujeres que cuidan a sus nietos de forma sistemática.
- Mujeres que cuidan a familiares enfermos de forma sistemática.
- Mujeres que tienen excesivas responsabilidades familiares en función de sus capacidades.
- Mujeres que no tienen libertad para tomar decisiones.

- Mujeres que no disfrutan de su tiempo libre como ellas quisieran.
- Mujeres que apenas tienen relaciones sociales.
- Mujeres que por cuestiones culturales y familiares se sienten obligadas a asumir demasiadas responsabilidades.
- Mujeres que tienen miedo a quejarse por represalias familiares (retirada del cariño, chantaje emocional).
- Mujeres que consciente o inconscientemente saben que se está abusando de ellas, pero no tienen ni los recursos, ni los medios necesarios para hacer frente a estas situaciones.
- Mujeres que posiblemente se sientan maltratadas.

### **¿Que es una abuela feliz?**

- Aporta bienestar a la familia.
- Ayuda a sus hijos y familiares en función de sus capacidades físicas y emocionales.
- No tiene responsabilidades directas con sus nietos de forma sistemática.
- Tiene libertad para decidir que hacer con su tiempo.

### **Conclusiones**

La abuela esclava existe.

Los síntomas emocionales son más representativos que los físicos.

Estamos frente a una situación de abuso y/o malos tratos hacia las mujeres (O.M.S)

### **Soluciones**

Reconocer que existen las abuelas esclavas.

Prevenir a través de la concienciación familiar y social.

Creación de programas, desde los servicios sociales, para intervenir en las familias y en las abuelas.

Mas ayudas sociales para las familias.

Seguir investigando sobre el tema.