



**VNiVERSiDAD  
D SALAMANCA**

CAMPUS DE EXCELENCIA INTERNACIONAL

**Facultad de Psicología**

**Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación**

**Programa de Doctorado Internacional en Psicología**

**TESIS DOCTORAL**

**TRANSICIÓN Y ADAPTACIÓN A LA VIDA COTIDIANA EN  
POST-CUIDADORES FAMILIARES**

**Autora: María Camila Parra Ortiz**

**Directoras: Dra. Ana Belén Navarro Prados**

**Dra. María Cruz Sánchez Gómez**

**Salamanca, 2023**



# ÍNDICE DE CONTENIDOS

<b>RESUMEN</b> .....	<b>10</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>12</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>21</b>
<b>CAPÍTULO 1: MARCO TEÓRICO</b> .....	<b>23</b>
<b>1.1 CUANDO APARECE LA NECESIDAD DE ASISTENCIA. LA TAREA DE CUIDAR</b> .....	<b>23</b>
1.1.1 CONSECUENCIAS DEL CUIDADO: ASPECTOS NEGATIVOS Y POSITIVOS. ....	24
<b>1.2 MÁS ALLÁ DE LA PÉRDIDA. POST-CUIDADORES: LA VIDA DESPUÉS DE CUIDAR</b> .....	<b>29</b>
1.2.1 POST-CUIDADORES POR INSTITUCIONALIZACIÓN.....	32
1.2.2 POST-CUIDADORES POR FALLECIMIENTO. ....	35
1.2.3 POST-CUIDADO Y SALUD BIOPSIOSOCIAL.....	44
1.2.4 TRANSICIÓN AL POST-CUIDADO. ....	47
<b>1.3 EL PROCESO DE TRANSICIÓN AL POST-CUIDADO: MODELOS TEÓRICOS EXPLICATIVOS.</b> ....	<b>49</b>
1.3.1 MODELO PARA ANALIZAR LA ADAPTACIÓN HUMANA A LA TRANSICIÓN DE SCHLOSSBERG (1981). ....	51
1.3.2 MODELO DE TRES PARADOJAS VIVIDAS POR LOS CUIDADORES INFORMALES DE GROENVYNCK ET AL. (2022). ....	56
1.3.3 LA TRAYECTORIA DEL POST-CUIDADO DE LARKIN (2009). ....	58
1.3.4 ADAPTACIÓN A LA VIDA COTIDIANA EN EL POST-CUIDADO: INTEGRACIÓN DE LOS MODELOS TEÓRICOS....	60
<b>CAPÍTULO 2: MARCO METODOLÓGICO</b> .....	<b>65</b>
<b>2.1 INTRODUCCIÓN A LOS DISEÑOS MIXTOS DE INVESTIGACIÓN.</b> .....	<b>65</b>
<b>2.2 DISEÑO MIXTO UTILIZADO.</b> .....	<b>68</b>
2.2.1 MÉTODO CUANTITATIVO.....	69
2.2.2 MÉTODO CUALITATIVO. ....	69
<b>2.3 MÉTODO MIXTO: DISEÑO DE TRIANGULACIÓN CONCURRENTE.</b> .....	<b>70</b>
<b>2.4 OBJETIVOS Y PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN.</b> .....	<b>72</b>
<b>2.5 VARIABLES Y TÉCNICAS DE RECOGIDAS DE DATOS.</b> .....	<b>73</b>
<b>2.6 PLANIFICACIÓN DE LA POBLACIÓN Y MUESTRA.</b> .....	<b>77</b>
2.6.1 CAPTACIÓN Y SELECCIÓN DE LOS PARTICIPANTES. ....	77
2.6.2 CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN.....	78
<b>2.7 INSTRUMENTOS.</b> .....	<b>78</b>
2.7.1 ENTREVISTA SEMI ESTRUCTURADA. ....	79
2.7.2 CUESTIONARIO TELEMÁTICO. ....	79
2.7.3 ESCALA DE DEPRESIÓN DEL CENTRO DE ESTUDIOS EPIDEMIOLOGICOS CES-D. ....	79
2.7.4 CUESTIONARIO APOYO SOCIAL MOS.....	81
2.7.5 INVENTARIO DE FORTALEZAS VIA- SUBESCALA DE ESPIRITUALIDAD. ....	82
2.7.6 ESCALA BREVE DE AFRONTAMIENTO RESILIENTE BRCS. ....	82
<b>2.8 CONSIDERACIONES ÉTICAS.</b> .....	<b>83</b>

<b>2.9 PLANIFICACIÓN DEL ANÁLISIS DE DATOS.</b> .....	<b>83</b>
<b>2.10 CRONOGRAMA.</b> .....	<b>84</b>

**CAPÍTULO 3: TRABAJO EMPÍRICO .....** **86**

<b>3.1 DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO EMPÍRICO DE LA INVESTIGACIÓN</b> .....	<b>86</b>
<b>3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA.</b> .....	<b>87</b>
<b>3.3 DISEÑO Y VALIDACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS Y TÉCNICAS DE RECOGIDA DE DATOS.</b> .....	<b>90</b>
3.3.1 DISEÑO DE LA ENTREVISTA SEMI ESTRUCTURADA. ....	90
3.3.2 DISEÑO DEL CUESTIONARIO TELEMÁTICO. ....	92
3.3.3 PROCESO DE VALIDACIÓN DE LA ENTREVISTA Y EL CUESTIONARIO. ....	92
<b>3.4 TOMA DE DATOS.</b> .....	<b>98</b>
<b>3.5 VALIDEZ Y CALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN</b> .....	<b>99</b>

**CAPÍTULO 4: RESULTADOS .....** **102**

<b>4.1 ANÁLISIS CUANTITATIVO.</b> .....	<b>102</b>
4.1.1 ANÁLISIS DESCRIPTIVOS.....	102
4.1.2 ANÁLISIS DE RELACIÓN ENTRE VARIABLES. ....	115
4.1.3 ANÁLISIS COMPLEMENTARIOS: COMPARACIÓN ENTRE GRUPOS. ....	122
<b>4.2 ANÁLISIS CUALITATIVO</b> .....	<b>125</b>
4.2.1 MAPA MENTAL Y LIBRO DE CÓDIGOS. ....	125
4.2.2 ANÁLISIS GENERAL DE LOS DATOS. ....	130
4.2.3 PERCEPCIONES DE LA TRANSICIÓN PARTICULAR. ....	131
4.2.4 CARACTERÍSTICAS DEL AMBIENTE PRE Y POST TRANSICIÓN.....	144
4.2.5 CARACTERÍSTICAS DEL INDIVIDUO. ....	157
4.2.6 ADAPTACIÓN.....	163
4.2.7 ELEMENTOS FACILITADORES E INHIBIDORES. ....	167
4.2.8 TIEMPO DE CUIDADO Y VOLVER A CUIDAR. ....	171
4.2.9 MAPA CONCEPTUAL. ....	172
<b>4.3 TRIANGULACIÓN.</b> .....	<b>176</b>
4.3.1 SÍNTOMAS DEPRESIVOS Y ESTADO EMOCIONAL DE LOS POST-CUIDADORES PARTICIPANTES. ....	176
4.3.2 APOYO SOCIAL PERCIBIDO Y SISTEMA DE APOYO EN LOS POST-CUIDADORES. ....	178
4.3.3 FORTALEZAS PERSONALES Y AFRONTAMIENTO EN LOS POST-CUIDADORES FAMILIARES; ELEMENTOS FACILITADORES E INHIBIDORES PERCIBIDOS POR LOS POST-CUIDADORES FAMILIARES PARA LA ADAPTACIÓN....	179
4.3.4 ADAPTACIÓN AL POST-CUIDADO. ....	181
4.3.5 ANÁLISIS DE RELACIÓN ENTRE VARIABLES. ....	183
4.3.6 ANÁLISIS COMPLEMENTARIOS: COMPARACIÓN ENTRE GRUPOS. ....	187

**CAPÍTULO 5: DISCUSIÓN .....** **196**

<b>5.1 SÍNTOMAS DEPRESIVOS Y ESTADO EMOCIONAL DE LOS POST-CUIDADORES.</b> .....	<b>197</b>
<b>5.2 APOYO SOCIAL PERCIBIDO Y SISTEMA DE APOYO EN LOS POST-CUIDADORES</b> .....	<b>202</b>

<b>5.3 FORTALEZAS PERSONALES Y AFRONTAMIENTO EN LOS POST-CUIDADORES, FACTORES FACILITADORES E INHIBIDORES PERCIBIDOS PARA LA ADAPTACIÓN A LA VIDA COTIDIANA. ....</b>	<b>205</b>
<b>5.4 ADAPTACIÓN AL POST-CUIDADO.....</b>	<b>210</b>
<b>5.5 OTROS ASPECTOS CONSIDERADOS QUE APORTAN VALOR AL ESTUDIO.....</b>	<b>215</b>
<b>5.6 LIMITACIONES Y FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIONES. ....</b>	<b>219</b>

**CAPÍTULO 6: CONCLUSIONES.....223**

**CHAPTER 6: CONCLUSIONS.....226**

**REFERENCIAS.....228**

**ANEXOS.....250**

<b>ANEXO 1. PRESENTACIÓN E INFORMACIÓN DE CONTACTO DE LA INVESTIGADORA PARA POSIBLES PARTICIPANTES .....</b>	<b>250</b>
<b>ANEXO 2. PRESENTACIÓN Y RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN DE CONTACTO DE POSIBLES PARTICIPANTES .....</b>	<b>251</b>
<b>ANEXO 3. APROBACIÓN COMITÉ DE ÉTICA.....</b>	<b>252</b>
<b>ANEXO 4. PÓSTER INFORMATIVO .....</b>	<b>253</b>
<b>ANEXO 5. DESCRIPCIÓN Y ENLACE CUESTIONARIO TELEMÁTICO .....</b>	<b>254</b>
<b>ANEXO 6. PROTOCOLO DE LA ENTREVISTA SEMI ESTRUCTURADA .....</b>	<b>259</b>
<b>ANEXO 7. CONSENTIMIENTO INFORMADO .....</b>	<b>263</b>
<b>ANEXO 8. CORRELACIONES DE SPEARMAN PARA LOS FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS .....</b>	<b>264</b>
<b>ANEXO 9. CORRELACIONES DE SPEARMAN PARA LOS FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS Y LAS DIMENSIONES DE SÍNTOMAS DEPRESIVOS .....</b>	<b>265</b>
<b>ANEXO 10. CORRELACIONES DE SPEARMAN PARA LOS FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS Y LAS DIMENSIONES DE APOYO SOCIAL .....</b>	<b>266</b>
<b>ANEXO 11. CORRELACIONES DE SPEARMAN PARA LOS FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS, ESPIRITUALIDAD Y AFRONTAMIENTO RESILIENTE .....</b>	<b>268</b>
<b>ANEXO 12. CORRELACIONES DE SPEARMAN PARA LOS FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS Y LAS VARIABLES DE ADAPTACIÓN AL POST CUIDADO.....</b>	<b>269</b>
<b>ANEXO 13. CORRELACIONES DE SPEARMAN PARA LAS VARIABLES: DEPRESIÓN, APOYO SOCIAL PERCIBIDO Y SUS DIMENSIONES, ESPIRITUALIDAD, AFRONTAMIENTO Y ADAPTACIÓN .....</b>	<b>271</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Elementos facilitadores e inhibidores a la adaptación en el proceso de duelo en post-cuidadores.....	<b>39</b>
<b>Tabla 2.</b> Dimensiones e instrumentos por cada variable.....	<b>73</b>
<b>Tabla 3.</b> Objetivos, dimensiones y metodología aplicada en la investigación .....	<b>75</b>
<b>Tabla 4.</b> Variables sociodemográficas de los participantes, asociadas al cuidado y de la persona cuidada.....	<b>90</b>
<b>Tabla 5.</b> Variables del Modelo para analizar la adaptación humana a la transición de Schlossberg (1981) adaptado a la transición al post-cuidado investigadas.....	<b>94</b>
<b>Tabla 6.</b> Características sociodemográficas de los post-cuidadores participantes .....	<b>102</b>
<b>Tabla 7.</b> Características de la muestra relacionadas con el cuidado.....	<b>104</b>
<b>Tabla 8.</b> Descriptivos para las variable Depresión .....	<b>107</b>
<b>Tabla 9.</b> Descriptivos de las dimensiones del cuestionario MOS .....	<b>109</b>
<b>Tabla 10.</b> Descriptivos para las variable Espiritualidad. ....	<b>111</b>
<b>Tabla 11.</b> Descriptivos para las variable Resiliencia. ....	<b>111</b>
<b>Tabla 12.</b> Frecuencias de las variables de adaptación al cuidado .....	<b>113</b>
<b>Tabla 13:</b> Correlaciones de Spearman entre características sociodemográficas (relaciones significativas) .....	<b>116</b>
<b>Tabla 14.</b> Correlaciones de Spearman entre características sociodemográficas y síntomas depresivos (relaciones significativas) .....	<b>116</b>
<b>Tabla 15.</b> Correlaciones de Spearman entre características sociodemográficas y apoyo social percibido (relaciones significativas) .....	<b>118</b>
<b>Tabla 16.</b> Correlaciones de Spearman entre características sociodemográficas, fortalezas personales y afrontamiento resiliente (relaciones significativas) .....	<b>119</b>
<b>Tabla 17.</b> Correlaciones de Spearman entre características sociodemográficas y adaptación al post-cuidado (relaciones significativas).....	<b>119</b>

<b>Tabla 18.</b> Correlaciones de Spearman entre depresión, apoyo social percibido, fortalezas personales, resiliencia y adaptación (relaciones significativas) .....	<b>121</b>
<b>Tabla 19.</b> Prueba de Mann Whitney para los grupos por país de residencia .....	<b>122</b>
<b>Tabla 20.</b> Libro de códigos base para el análisis cualitativo (libro inicial) .....	<b>127</b>
<b>Tabla 21.</b> Resultados CUAN y CUAL por objetivos .....	<b>188</b>

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b> Modelo para Analizar la Adaptación Humana a la Transición .....	<b>53</b>
<b>Figura 2.</b> La trayectoria del post-cuidado de Larkin (2009) .....	<b>58</b>
<b>Figura 3.</b> Modelo para analizar la transición y adaptación a la vida cotidiana en post- cuidadores familiares .....	<b>63</b>
<b>Figura 4.</b> Diseño de la triangulación concurrente.....	<b>71</b>
<b>Figura 5.</b> Evolución del tamaño muestral a lo largo de la investigación .....	<b>89</b>
<b>Figura 6.</b> Criterios de rigor .....	<b>100</b>
<b>Figura 7.</b> Enfermedades de los receptores de cuidado de los post-cuidadores participantes	<b>105</b>
<b>Figura 8.</b> Riesgo de desarrollar depresión en los participantes .....	<b>107</b>
<b>Figura 9.</b> Sensación tras la pérdida del familiar cuidado .....	<b>108</b>
<b>Figura 10.</b> Presencia y/o falta de apoyo social percibido en los participantes .....	<b>110</b>
<b>Figura 11.</b> Nivel de resiliencia en los participantes según BRCS.....	<b>112</b>
<b>Figura 12.</b> ¿Ha cuidado a más familiares en situación de dependencia o que requiriesen ayuda? .....	<b>115</b>
<b>Figura 13.</b> Diferencias entre grupos para ítem de BRCS.....	<b>123</b>
<b>Figura 14.</b> Diferencias entre grupos para ítem de VIA- subescala de espiritualidad .....	<b>124</b>
<b>Figura 15.</b> Diferencias entre grupos para ítem de autocuidado.....	<b>125</b>
<b>Figura 16.</b> Mapa mental utilizado .....	<b>129</b>
<b>Figura 17.</b> Porcentajes de codificación en la investigación.....	<b>130</b>
<b>Figura 18.</b> Nube de palabras de la categoría 1: percepciones de la transición al post-cuidado .....	<b>131</b>
<b>Figura 19.</b> Árbol de palabras a partir de la palabra “sentía” .....	<b>132</b>
<b>Figura 20.</b> Porcentajes por subcategoría de la Categoría 1 .....	<b>133</b>
<b>Figura 21.</b> Mapa jerárquico de la subcategoría “Afecto” .....	<b>137</b>
<b>Figura 22.</b> Mapa jerárquico de la subcategoría “Percepción sobre el tiempo de cuidado” ....	<b>139</b>



<b>Figura 23.</b> Árbol de palabras a partir de la palabra “retribuir” .....	<b>140</b>
<b>Figura 24.</b> Nube de palabras de la categoría 2: características del ambiente .....	<b>144</b>
<b>Figura 25.</b> Árbol de palabras a partir de la palabra “ayuda” .....	<b>146</b>
<b>Figura 26.</b> Porcentajes por subcategoría de la Categoría 2 .....	<b>147</b>
<b>Figura 27.</b> Mapa jerárquico de la categoría “Sistemas de apoyo interno” .....	<b>149</b>
<b>Figura 28.</b> Árbol de palabras a partir de la palabra “hermanos” .....	<b>152</b>
<b>Figura 29.</b> Mapa jerárquico de la categoría “Apoyo institucional” .....	<b>153</b>
<b>Figura 30.</b> Árbol de palabras a partir de la palabra “pandemia” .....	<b>156</b>
<b>Figura 31.</b> Nube de palabras de la categoría 3: características del individuo .....	<b>157</b>
<b>Figura 32.</b> Árbol de palabras a partir de la palabra “vida” .....	<b>158</b>
<b>Figura 33.</b> Porcentajes por subcategoría de la Categoría 3 .....	<b>159</b>
<b>Figura 34.</b> Nube de palabras de la categoría 4: adaptación.....	<b>164</b>
<b>Figura 35.</b> Porcentajes por subcategoría de la Categoría 4 .....	<b>164</b>
<b>Figura 36.</b> Porcentajes de los elementos facilitadores e inhibidores.....	<b>168</b>
<b>Figura 37.</b> Elementos facilitadores para la adaptación al post-cuidado según los participantes .....	<b>168</b>
<b>Figura 38.</b> Elementos inhibidores para la adaptación al post-cuidado según los participantes .....	<b>170</b>
<b>Figura 39.</b> Mapa conceptual de la investigación .....	<b>174</b>

## RESUMEN

El rol de cuidador principal familiar ha sido ampliamente estudiado dentro del campo de la Psicología por diversos investigadores. En la actualidad, se sabe que la tarea de cuidar impacta en la vida de la persona que ejerce dicho rol. Sus consecuencias han sido sustentadas por una gran variedad de estudios. Sin embargo, existe una limitada cantidad de información sobre los post-cuidadores. Puesto que el cuidado influye en la vida del cuidador activo, se asume que dicha influencia estará presente incluso cuando el cuidado activo domiciliario cesa. Por esto, se destaca la importancia de realizar una investigación sobre la experiencia de los post-cuidadores en su proceso de transición a la vida cotidiana.

El objetivo de este estudio es comprender la realidad social, emocional y psicológica de los post-cuidadores familiares ecuatorianos y españoles tras el fallecimiento o institucionalización del familiar mayor cuidado. Para ello, se utilizó una metodología mixta. Se realizaron entrevistas semiestructuradas y un cuestionario telemático con instrumentos cuantitativos y cualitativos para evaluar la presencia de síntomas depresivos y el estado emocional, medir e identificar la red de apoyo de los post-cuidadores, medir la resiliencia y espiritualidad, detectar los factores facilitadores e inhibidores para la adaptación a la vida cotidiana y conocer la adaptación al post-cuidado. En este estudio participaron 56 post-cuidadores familiares de personas mayores en situación de dependencia.

En los resultados se encontró que los post-cuidadores suelen experimentar tanto afecto positivo como negativo durante la transición, que la familia y los amigos juegan un rol importante dentro de la red de apoyo social y existe una gran necesidad de atención psicológica y apoyo institucional en este colectivo. Existen diferentes factores percibidos

por los post-cuidadores que facilitan o dificultan el proceso de adaptación. Además, se encontró diferencias entre los post-cuidadores españoles y los post-cuidadores ecuatorianos en las variables de resiliencia, espiritualidad y autocuidado.

Estos hallazgos pueden servir como base para futuras líneas de investigación con el colectivo de post-cuidadores, así como para guiar a los servicios de atención sociosanitaria y programas dirigidos tanto a cuidadores activos, como a post-cuidadores con el fin de promover una adaptación exitosa a la vida cotidiana en ausencia del familiar mayor cuidado.

*Palabras clave:* post-cuidador, método mixto, fallecimiento, institucionalización, adaptación.

## **ABSTRACT**

The role of the primary family caregiver has been extensively studied within the field of psychology by various researchers. Currently, it is known that the task of caregiving has an impact on the life of the person who exercises this role. Its consequences have been supported by a great variety of studies. However, there is a limited amount of information on post-caregiving. Since caregiving influences the life of the active caregiver, it is assumed that this influence will be present even when active home care ceases. For this reason, the importance of researching post-caregivers' experiences in their transition process to daily life is highlighted.

The objective of this study is to understand the social, emotional and psychological reality of Ecuadorian and Spanish family post-caregivers after the death or institutionalization of the elderly family care recipient. For this purpose, a mixed methodology was used. Semi-structured interviews and a telematic questionnaire with quantitative and qualitative instruments were used to evaluate the presence of depressive symptoms and emotional state, measure and identify the support network of the post-caregivers, measure resilience and spirituality, detect facilitating and inhibiting factors for adaptation to daily life and learn about adaptation to post-caregiving. In this study, 56 family post-caregivers of elderly people in a situation of dependency participated.

The results found that post-caregivers tend to experience both positive and negative affect during the transition, that family and friends play an important role in the social support network, and that there is a great need for psychological care and institutional support in this group. Different factors perceived by the post-caregivers facilitate or hinder the adaptation process. In addition, differences were found between Spanish post-caregivers and Ecuadorian post-caregivers in the variables of resilience, spirituality and self-care.

These findings can serve as a basis for future lines of research with post-caregivers and guide social and healthcare services and programs aimed at both active caregivers and post-caregivers to promote a successful adaptation to daily life in the absence of the elderly family care recipient.

*Keywords:* post-caregiver, mixed method, death, institutionalization, adaptation.