

Explicación del malestar de los cuidadores desde el modelo cognitivo: el papel de los pensamientos disfuncionales (pp. 115-128)

Andrés Losada¹, Ignacio Montorio², Bob G. Knight³, María Márquez², María Izal²
¹*Universidad Rey Juan Carlos de Madrid (España)*; ²*Universidad Autónoma de Madrid (España)*; ³*University of Southern California (USA)*

Aunque el estudio del constructo de pensamientos o actitudes disfuncionales tiene una amplia tradición en las teorías cognitivo-conductuales del malestar emocional, el número de estudios que han analizado la influencia de los pensamientos disfuncionales de los cuidadores sobre el proceso de estrés del cuidador es bastante escaso. La literatura sobre la teoría y terapia cognitivo-conductual sugiere que los pensamientos negativos automáticos que los cuidadores mantienen acerca del cuidado estarán asociados con su nivel de depresión y de otras emociones negativas. En este trabajo se realiza una breve revisión de los estudios que han analizado los pensamientos o actitudes disfuncionales de los cuidadores. Además, se propone una adaptación del modelo cognitivo a la situación del cuidado. De acuerdo con este modelo, se proponen dos vías a través de las cuáles los pensamientos de los cuidadores acerca de la situación de cuidado pueden afectar a las consecuencias del cuidado: una saludable, en la que estarían implicados pensamientos adaptativos o realistas, y otra patológica, en la que los pensamientos disfuncionales ocuparían un lugar central. Se discuten las implicaciones de estas cuestiones de cara a la intervención.