



**UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ**

**TEMA:**

Desempeño Ocupacional en Cuidadores de Personas con Discapacidad

**Autor:**

Quijije Moreira Adamaris Belen

**Unidad Académica:**

Facultad de Ciencias de la Salud

Carrera Terapia Ocupacional

Manta – Manabí – Ecuador

2025 (2)

## CERTIFICACIÓN

En calidad del docente tutor de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, CERTIFICO:

Haber dirigido, revisado y aprobado preliminarmente el Trabajo de Integración Curricular bajo auditoría de la estudiante **Quijije Moreira Adamaris Belén**, legalmente matriculada en la carrera de **Terapia Ocupacional** período académico 2025 (2), cumpliendo el total de **384 horas**, cuyo tema del proyecto es **“Desempeño ocupacional en cuidadores de personas con discapacidad”**.

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, y la originalidad del mismo, requisitos suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, enero 2026

Lo certifico,



Lcdo. Tyron Eduardo Moreira López

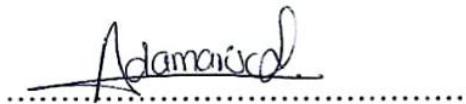
**Docente Tutor**

**Área: Salud.**

## **Declaración de Auditoria**

Yo, **Quijije Moreira Adamaris Belén** con cédula de identificación N.º **131351424-0**, declaro que el trabajo de revisión sistemática titulada “**Desempeño Ocupacional en cuidadores de personas con discapacidad**” es de mi auditoría, asumo completa responsabilidad del contenido el cual ha sido desarrollada con fines académicos como requisito en la carrera de Terapia Ocupacional de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.

Declaro que la información que se muestra en este trabajo es de mi esfuerzo intelectual junto a estudios de otros autores que brindaron aporte al desarrollo del mismo, y que han sido debidamente citados y referenciados conforme a las normas académicas vigente. Así mismo, manifiesto que he respetado los principios éticos y académicos en la elaboración del presente trabajo, y que no ha sido publicado ni presentado con anterioridad en ninguna otra institución para la obtención de ningún título.



Adamaris Belen Quijije Moreira

**C.I. 131351424-0**

**Autora**

## **Dedicatoria**

Me complace enormemente dedicar este trabajo a quienes han sido pilares fundamentales a lo largo de este proceso académico, acompañándome con su apoyo y confianza en cada etapa recorrida de esta hermosa carrera.

A mis padres les agradezco de todo corazón por su amor incondicional, por creer en mí, por la paciencia y fortaleza que siempre me guiaron y motivaron para seguir adelante. Por otro lado, a mi hermano por su apoyo incondicional y sus palabras de aliento en los días difíciles que ha sido un complemento fundamental en este camino.

Y, de manera especial a una persona que también estuvo a mi lado durante toda esta etapa el cual, con su apoyo emocional, comprensión, y compañía fueron esenciales para sostenerme en los momentos de mayor desafío, convirtiéndose en un elemento clave en mi proceso personal y académico.

A todos ustedes, con todo mi corazón les dedico este logro.

## **Agradecimiento**

En primer lugar, quiero agradecer a Dios por haberme dado la sabiduría, fortaleza y la perseverancia necesaria para culminar este proceso académico, a mis pilares fundamentales, mi madre, padre y hermano por guiarme y motivarme en cada uno de mis pasos a lo largo de esta carrera.

Gracias a mis amigos que compartieron conmigo esta etapa universitaria, por ser un apoyo contante en este camino lleno de retos, su compañía hizo que cada dificultad fuera más ligera; aprecio profundamente los momentos compartidos, las risas, las palabras de ánimo y la amistad que me han brindado, sin ustedes esta etapa no habría tenido la misma alegría, ni los recuerdos tan valiosos.

Y finalmente, a mi tutor de tesis por la orientación, paciencia y guía durante todo el desarrollo y proceso de este trabajo. A todos ustedes, expreso mis sinceros agradecimientos, por haber contribuido de manera significativa a la realización de este trabajo, por su aporte y confianza en mi formación profesional.

## **Resumen**

El cuidado de personas con discapacidad es una tarea compleja que afecta a los cuidadores de manera significativa, no solo a nivel físico sino también en lo emocional y en su participación social. Esto implica que sus propias necesidades y ocupaciones quedan aisladas o evadidas por las demandas del cuidado, lo que genera un impacto negativo en su bienestar general; además, el rol de cuidador se encuentra mayormente vinculado al género femenino, siendo las madres, hijas, o esposas quienes asumen en su mayoría la responsabilidad principal del cuidado. El estudio tiene como objetivo analizar los factores psicosociales que influyen en el desempeño ocupacional, las alteraciones en los roles y rutinas, y la calidad de vida de los cuidadores de personas con discapacidad. El tipo de investigación es de revisión bibliográfica, en el cual la recopilación de información ha sido una búsqueda exhaustiva en buscadores científicos como Google Académico, Scielo, Dialnet y otros de revistas indexadas. En conclusión, los hallazgos muestran que los cuidadores de personas con discapacidad presentan un notable desgaste físico y emocional debido a la sobrecarga del rol y a factores psicosociales que afectan su calidad de vida, por lo que, el cuidado implica una reorganización de sus rutinas generando un desequilibrio ocupacional, especialmente en las mujeres que son portadoras mayormente de este rol de cuidador; y a todo esto, se resalta la importancia de atender las necesidades del cuidador promoviendo el autocuidado y las redes de apoyo para fortalecer la sostenibilidad del cuidado.

**Palabras claves:** Desempeño ocupacional, personas con discapacidad, cuidadores, rol, calidad de vida.

## **Abstract**

Caring for people with disabilities is a complex task that significantly affects caregivers, not only physically but also emotionally and in their social participation. This means that their own needs and activities are often neglected or ignored due to the demands of caregiving, negatively impacting their overall well-being. Furthermore, the role of caregiver is predominantly associated with women, with mothers, daughters, or wives usually assuming the primary responsibility for care. This study aims to analyze the psychosocial factors that influence occupational performance, disruptions in roles and routines, and the quality of life of caregivers of people with disabilities. The research is a literature review, in which information was gathered through an exhaustive search of scientific databases such as Google Scholar, Scielo, Dialnet, and other indexed journals. In conclusion, the findings show that caregivers of people with disabilities experience significant physical and emotional strain due to the burden of the role and psychosocial factors that affect their quality of life. Therefore, caregiving involves a reorganization of their routines, generating an occupational imbalance, especially for women who predominantly bear this caregiving role. Furthermore, the importance of addressing the needs of caregivers and promoting self-care and support networks to strengthen the sustainability of caregiving is highlighted.

**Keywords:** Occupational performance, people with disabilities, caregivers, role, quality of life.

## INDICE

CERTIFICACIÓN .....	¡Error! Marcador no definido.
Declaración de Auditoría .....	¡Error! Marcador no definido.
Dedicatoria.....	IV
Agradecimiento.....	V
Resumen.....	VI
Abstract.....	VII
Introducción .....	1
CAPITULO I. MARCO TEORICO .....	4
Desempeño Ocupacional .....	4
Áreas de la Ocupación .....	5
Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD).....	5
Actividades Instrumentales de la Vida Diaria (AIVD).....	5
Gestión de la salud.....	6
Sueño y Descanso .....	6
Educación.....	7
Trabajo .....	7
Juego .....	7
Ocio.....	8
Participación Social .....	8
Patrones de Desempeño .....	9
Cuidadores de Personas con Discapacidad.....	10
Cuidadores Informales .....	11
Cuidadores Formales .....	13
Impacto del Rol del Cuidador en su Bienestar Integral .....	14

CAPITULO II. MARCO METODOLOGICO .....	18
Definición de método sistemático.....	18
Criterios de inclusión .....	18
Criterios de exclusión .....	19
Evaluar la validez de los artículos seleccionados en el tema.....	19
CAPITULO III. DESCRIPCION DE LOS RESULTADOS .....	21
Objetivo 1. Identificar los factores psicosociales que influyen en el desempeño ocupacional de los cuidadores de personas con discapacidad. ....	21
Análisis de los artículos seleccionados en el Objetivo 1. ....	23
Objetivo 2. Determinar las alteraciones de los roles y rutinas en los cuidadores de personas con discapacidad. ....	26
Análisis de los artículos seleccionados en el Objetivo 2. ....	28
Objetivo 3. Analizar la calidad de vida en los cuidadores de personas con discapacidad. ....	31
Análisis los artículos seleccionados en el Objetivo 3. ....	34
CAPITULO IV. DISCUSIÓN.....	37
Conclusiones .....	40
Recomendaciones .....	41
Bibliografía .....	42
Anexos .....	47
Matriz de los artículos.....	47

## **Introducción**

El desempeño ocupacional en cuidadores de personas con discapacidad conlleva a una tarea que trasciende lo físico, en el que se implica comprender la manera en la que distribuyen y gestionan sus actividades diarias, incluyendo el cuidado de otra persona, la reorganización de sus rutinas, y el compromiso emocional; por lo que, en muchas ocasiones el cuidador deja en segundo plano sus propias ocupaciones, necesidades e intereses que son significativas para ellos. En este contexto, es fundamental reconocer que el desempeño ocupacional en cuidadores es entendido como la capacidad para elegir, organizar y realizar de manera equilibrada y satisfactoria sus propias ocupaciones significativas, mientras asume las responsabilidades del cuidado (Gonzalo Ciria, 2022).

Con frecuencia, los cuidadores son miembro del núcleo familiar que, sin contar con una formación en el ámbito de la salud asumen la responsabilidad de atender las múltiples necesidades de la persona con discapacidad, aunque este rol suele ser motivada por el afecto y el sentido de compromiso o responsabilidad, puede generar un importante impacto en la vida del cuidador, especialmente en lo relacionado con su desempeño ocupacional.

Según estimaciones de la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2021), alrededor del 12% de la población de América Latina y el Caribe vive con discapacidad, lo que representa cerca de 66 millones de personas. El incremento de la población con discapacidad en Ecuador ha puesto en evidencia la necesidad de ampliar el enfoque de atención más allá del usuario, para incluir también a quienes ocupan el rol de cuidadores.

Según datos del Consejo Nacional para la Igualdad de Discapacidades (CONADIS, 2024), se calcula alrededor de 487,542 mil personas con discapacidad registradas en el país, esta realidad implica que una gran parte de la población se encuentra cumpliendo el rol de cuidadores, y muchas veces sin reconocimiento, formación y el apoyo adecuado.

En base a lo indicado por Ruiz Ríos y Nava Galán (2012), un cuidador es la persona que facilita y complementa la falta de autonomía de una persona dependiente, ayudándola en todas sus actividades de la vida diaria. Sin embargo, cuando las demandas del cuidado llegan a ser intensas y prolongadas, el desempeño ocupacional del cuidador puede verse profundamente afectado por la carga constante de responsabilidad, lo cual contribuye a un desequilibrio ocupacional y puede desencadenar problemas de salud física, emocional y social en el cuidador (Gonzalo Ciria, 2022).

En la investigación realizada por varios autores en la Revista Iberoamericana de la Ciencia de la Salud, mencionan que los usuarios con limitación en sus ABVD pretenden de la atención y el apoyo de su cuidador, para acompañarlos y ayudarlos de una u otra forma en realizar actividades que no pueden ejecutar de manera independiente, y en muchos casos los cuidadores son parte del núcleo familiar del usuario (Hijuelos García et al., 2018). Por ello, es de relevancia mencionar que la mayor parte del apoyo requerido por las personas con discapacidad proviene de familiares o de personas cercanas; sin embargo, depender del cuidado de un familiar puede conllevar efectos adversos para el mismo, tales como la pérdida de oportunidades socioeconómicas, aislamiento, incrementos en el estrés y un aumento de tensión psicológica y emocional.

A menudo los cuidadores presentan altos niveles de estrés debido al desenvolvimiento en su rol, lo cual generalmente se le denomina “Síndrome del Cuidador” definido como una respuesta inadecuada ante un estrés emocional prolongado, por lo que se manifiesta principalmente a través de un intenso desgaste físico y psicológico. Los estudios han evidenciado que quienes cuidan a

personas con discapacidad tienen un mayor riesgo de padecer afecciones como depresión, ansiedad, en contraste con la población en general; a nivel global los cuidadores experimentan múltiples desafíos tanto físico como emocionales, lo que puede afectar significativamente su bienestar y calidad de vida (Adun Lípari et al., 2024).

Estas condiciones que afectan directamente en el bienestar y calidad de vida del cuidador suelen ser invisibilizadas dentro del sistema de salud. Por esta razón, el presente trabajo sistemático tiene como objetivo general “Determinar las alteraciones en el desempeño ocupacional en cuidadores de personas con discapacidad”, en función a este planteamiento se formularon los siguientes objetivos específicos, con la finalidad de profundizar en el desempeño ocupacional y en los factores que inciden en su bienestar:

- Identificar los factores psicosociales que influyen en el desempeño ocupacional de los cuidadores de personas con discapacidad.
- Determinar las alteraciones de los roles y rutinas en los cuidadores de personas con discapacidad.
- Analizar la calidad de vida en los cuidadores de personas con discapacidad.

## **CAPITULO I. MARCO TEORICO**

El cuidado de personas con discapacidad representa un desafío tanto físico como emocional para los cuidadores, quienes muchas veces ven afectado su bienestar, sus rutinas y su desempeño en diversas áreas de la vida (Castellanos , 2022). Desde la Terapia Ocupacional, el desempeño en los cuidadores se vuelve esencial para reconocer sus necesidades, limitaciones y orientar acciones que favorezcan su calidad de vida.

### **Desempeño Ocupacional**

De acuerdo con la Asociación Americana de Terapia Ocupacional (AOTA) en su 4ta edición del Marco de Trabajo de la Terapia Ocupacional, el desempeño ocupacional se entiende como la realización de la ocupación seleccionada resultante de la transacción dinámica entre el cliente, sus contextos y la ocupación (AOTA, 2020). Por ello, este concepto resalta la importancia de la participación activa en las ocupaciones que tienen significado para el usuario, los roles ocupacionales que desarrolla el individuo dentro de la sociedad a lo largo de su vida, son vitales y distintos para cada uno de ellos, como por ejemplo el ser estudiante, ama de casa, trabajador, padre/madre, etcétera.

Ejercer el rol de cuidador implica un cambio en las áreas ocupacionales, que directa e indirectamente afecta su desempeño ocupacional, ya que se produce una alteración en su rutina diaria, incrementada por la falta de apoyo o la escasa valoración del rol de cuidador en la sociedad (Seguel Alborno et al., 2023). En la mayoría de los casos, los cuidadores priorizan las necesidades de quien recibe el cuidado por sobre las propias, lo que impacta negativamente en su autonomía y equilibrio ocupacional.

## **Áreas de la Ocupación**

Según la (AOTA) existen 9 áreas de ocupación, que permiten estructurar y analizar las distintas ocupaciones que conforman la vida de un individuo; estas áreas abarcan desde actividades básicas para el autocuidado, hasta ocupaciones más complejas relacionadas a la productividad e interacción social.

### **Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD)**

Son aquellas acciones esenciales que toda persona debe de realizar diariamente para satisfacer sus necesidades de manera autónoma, por lo cual estas actividades son fundamentales en el desarrollo de cada uno de las personas, en lo que permite la adquisición de habilidades y destrezas para interactuar con el entorno y enfrentar los desafíos del día a día.

Dentro de las actividades básicas de la vida diaria incluyen tareas esenciales para el cuidado personal como vestirse, bañarse, control de esfínteres, uso del inodoro y movilizaciones funcionales. Estas actividades no solo garantizan la estabilidad del usuario, sino que son determinantes para preservar su dignidad, promover el bienestar emocional y mantener un nivel funcional en la vida cotidiana del individuo (CMUCH, 2023).

### **Actividades Instrumentales de la Vida Diaria (AIVD)**

Conjunto de acciones más complejas que las actividades básicas, y son fundamentales para que una persona pueda desenvolverse de manera autónoma en su entorno social, familiar y comunitario. Estas actividades no solo requieren de habilidades motoras, sino también cognitivas y sociales por lo que implican planificación, organización, toma de decisiones y resolución de problemas.

Las AIVD están orientadas al mantenimiento del hogar, realizar compras, preparación de la comida, uso de medios de transporte, capacidad para utilizar el teléfono, manejo de dinero, cuidado de mascotas y de otros; su adecuada realización en cada una de estas actividades permite que una persona participe activamente en la comunidad y tome decisiones que no afecten en su salud, bienestar y calidad de vida (CMUCH, 2023).

### Gestión de la salud

Esta área implica la capacidad de autogestionar aspectos relacionados con la salud y el propósito de preservar o mejorar el funcionamiento personal, favoreciendo una participación activa en la vida diaria del usuario.

Incluye acciones orientadas a mantener y promover la salud emocional y social, el manejo de síntomas y afecciones, administrar correctamente los medicamentos, actividad física de forma regulada, alimentación adecuada, y una comunicación afectiva con el sistema de salud (AOTA, 2020). En la Terapia Ocupacional la gestión de salud se reconoce como una ocupación fundamental, ya que permite al usuario a sostener su bienestar general y participar activamente en otras áreas de la vida diaria.

### Sueño y Descanso

Es un área esencial en el desempeño ocupacional, ya que comprenden actividades destinadas a mejorar la recuperación física, y mental del individuo, permitiéndole así participar de manera activa y saludable en las demás áreas de la ocupación.

Esta área abarca actividades orientadas a lograr estados de relajación durante el día, la preparación adecuada para el sueño y la capacidad de mantener un patrón de sueño continuo y de

calidad, que permita una recuperación adecuada (CMUCH, 2023). Por ello, un desempeño adecuado en esta área contribuye significativamente al bienestar general y a la calidad de vida.

### Educación

La educación es un área que se considera en entornos formales como la escolarización u entornos como la participación en experiencias de aprendizaje informal, reconociendo la educación como un proceso continuo que favorece el desarrollo social, personal y ocupacional del individuo (CMUCH, 2023).

### Trabajo

El trabajo es un área que no se limita a la actividad económica, al contrario, implica el desarrollo de nuevas habilidades, tomar decisiones y adaptación a entornos cambiantes; por lo tanto, abarca actividades como la búsqueda de empleo, realizar tareas laborales remuneradas, mantener un puesto de trabajo y el trabajo no remunerado, en el que permite al usuario involucrarse en actividades significativas y productivas dentro de la sociedad (CMUCH, 2023).

### Juego

El juego es una ocupación esencial en la vida del ser humano esencialmente durante la infancia, se entiende como una actividad motivada, elegida de manera voluntaria y controlada por el mismo. No solo representa una fuente de disfrute y entretenimiento, sino que también cumple un papel fundamental en el desarrollo físico, cognitivo, emocional y social del niño (CMUCH, 2023). Por lo tanto, el juego no debe considerarse únicamente como una forma de pasar el tiempo, sino como una ocupación clave para el desarrollo infantil, donde se comprende el impacto en la formación de habilidades que serán útiles en las diferentes áreas ocupacionales.

## Ocio

El ocio puede entenderse como cualquier actividad realizada durante el tiempo libre caracterizándose por ser intrínsecamente motivada; es decir, el individuo se involucra en actividades no por una obligación, sino por el simple placer que estas les proporcionan (CMUCH, 2023). De este modo, el ocio cumple una función crucial no solo en términos de esparcimiento, sino en la capacidad para proporcionar satisfacción, bienestar y significado directamente en la calidad de vida del usuario.

## Participación Social

Es un área involucrada en actividades que implican la interacción entre un individuo y el entorno social, estas actividades ayudan a vincular y mantener relaciones significativas que fomentan el desarrollo de habilidades sociales como la empatía, la comunicación y la cooperación que son principales para una convivencia armoniosa (CMUCH, 2023).

De acuerdo con Mariño Rodríguez (2021), los cuidadores de personas con discapacidad experimentan transformaciones significativas en las distintas áreas de la ocupación a medida que asumen su rol. Estos cambios se reflejan principalmente en la limitación de la participación en las actividades de la vida diaria, en la disminución del autocuidado y el descuido de la autoimagen, así como la reducción del tiempo destinado al descanso y el sueño, aspectos que afectan directamente el bienestar y el equilibrio ocupacional del cuidador. La autora señala que muchos cuidadores abandonan la participación en actividades sociales, laborales y recreativas debido a la alta demanda del rol, lo que repercute negativamente en su identidad y desempeño ocupacional (Mariño Rodríguez, 2021).

Una vez identificadas las áreas del desempeño ocupacional, es necesario considerar los patrones que influyen directamente en el mismo, por lo que estos determinan la capacidad que tiene el individuo para participar en sus actividades de manera funcional, segura y significativa.

### **Patrones de Desempeño**

Los patrones de desempeño son estructuras recurrentes de comportamiento que permiten a las personas organizar sus actividades diarias de manera eficiente y significativa; estos patrones están compuestos por elementos fundamentales como los hábitos, rutinas, roles y rituales, los cuales interactúan entre sí para facilitar la participación activa en contextos personales, sociales y ocupacionales (AOTA, 2020). Desde la perspectiva de la Terapia Ocupacional, los patrones de desempeño son esenciales por lo que, si uno de ellos se ve afectado o alterado por enfermedad, discapacidad u otros, puede afectar significativamente la calidad de vida del usuario.

Hábitos: Son comportamientos automáticos que se desarrollan a través de la repetición constante en entornos similares, estos hábitos se realizan con un bajo nivel y de un mínimo esfuerzo cognitivo; por ejemplo, el cepillarse los dientes cada mañana o saludar al llegar a un lugar, son acciones que con el tiempo se convierten en hábitos (AOTA, 2020).

Rutinas: Son patrones de comportamiento observables y regulares que proporcionan una estructura para la vida diaria, en el que permite al usuario gestionar su tiempo y energía de manera más eficiente; por ejemplo, una rutina familiar en el que se puede incluir levantarse, preparar el desayuno e irse a trabajar diariamente (Jimenez Santillan et al., 2025).

Roles: Son conjuntos de comportamiento, responsabilidades y expectativas, desempeñadas por el usuario en función de su posición dentro de un entorno o contexto determinado, estos roles no son estáticos, cambian con el tiempo según la etapa de la vida, la situación social, de salud o

situaciones de relevancia que atraviese el usuario; por ejemplo, roles como el ser estudiante, trabajador, padre/madre, cuidador, hijo u otros (Marín Bergues et al., 2025).

Rituales: Son actos simbólicos que tienen un significado personal, cultural y espiritualidad, que ayudan a dar sentido, e identidad a la vida de los usuarios; por ejemplo, rituales religiosos, como el celebrar navidad, bodas, bautismo, ir a la misa u otros; rituales familiares como desayunar los domingos, leer un cuento antes de dormir, y rituales personales como meditar, escribir en un diario al final del día, o tener un momento de silencio antes de realizar alguna actividad (AOTA, 2020).

El desempeño ocupacional está relacionado por los patrones que estructuran la vida diaria de un individuo, en el que refleja su identidad, valores y capacidades funcionales (Jiménez Santillan et al., 2025). Por ello, los cuidadores de personas con discapacidad cumplen un rol fundamental al brindar apoyo a las actividades diarias, realizando ajuste en su rutina y acompañar al mismo tiempo en el proceso de rehabilitación, por esta razón es esencial comprender su rol y los desafíos que enfrentan como cuidador.

### **Cuidadores de Personas con Discapacidad**

Se ha definido al cuidador como “aquella persona que asiste o cuida a otra persona afectada de cualquier tipo de discapacidad, minusvalía o incapacidad que le dificulta o impide el desarrollo normal de sus actividades vitales o de sus relaciones sociales” (Ruiz Ríos & Nava Galán, 2012). Este apartado releva la centralidad del cuidador como una figura importante en la vida cotidiana de la persona con discapacidad, no solo en apoyo físico, sino en lo que respecta a su integración social y emocional.

El cuidador desempeña un papel fundamental en el bienestar de las personas con discapacidad, asume responsabilidades que pueden restringir su tiempo para desempeñar otras ocupaciones diarias; esta situación con frecuencia conduce a procesos de desequilibrio ocupacional que afectan su salud y bienestar, ya que la mayor parte de su tiempo la dedica al cuidado de la persona dependiente, limitando su participación en actividades significativas (Bastidas Tobar et al., 2023).

La Organización Mundial de la Salud define a la discapacidad como aquellas personas que tienen deficiencias físicas, intelectuales, mentales o sensoriales a largo plazo que, en interacción con diversas barreras, pueden obstaculizar su participación plena y efectiva en la sociedad en igualdad de condiciones con los demás (OMS, 2024).

En muchas situaciones de discapacidad, existe una figura cercana que asume de forma constante la responsabilidad de asistir, acompañar y garantizar el bienestar de quien presenta alguna limitación funcional, su presencia se vuelve indispensable tanto en las actividades cotidianas como en el seguimiento de tratamientos, la toma de decisiones y el apoyo emocional. Este rol como cuidador muchas veces se invisibiliza, pero es de relevancia mencionar que requiere de tiempo, paciencia, habilidades prácticas y, un nivel alto de compromiso personal, ya sea desde una relación profesional o efectiva.

### Cuidadores Informales

Cuando esta responsabilidad es asumida por personas del entorno familiar o afectivo, sin contar con formación profesional y remuneración, se hace énfasis en un cuidador informal; en la mayoría de los casos son madres/padres, hijos o parejas quienes toman este rol de manera

espontánea, el cual son movidos por el vínculo emocional y la necesidad de atención constante que demanda el cuidado (Guato Torres & Mendoza Parra , 2022).

En este sentido, se entiende como cuidado informal a todas aquellas actividades de asistencia no profesional, labor que corresponde al cuidador informal (cuidador familiar, cuidador primario o cuidador principal), quien es la encargada de proporcionar los cuidados en su mayor tiempo y quien asume la responsabilidad de la atención adecuada facilitando el apoyo y el compromiso para cubrir las necesidades básicas e instrumentales del día a día de la persona con discapacidad (Curipoma Méndez et al., 2024).

De acuerdo con Agulló Cantos et al. (2019), el cuidado de una persona con discapacidad (Alzheimer), repercute en el cuidador y en el desempeño de las actividades significativas del mismo, las cuales están limitadas por el desarrollo de actividades relacionadas directamente o indirectamente con el mantenimiento de la salud de la persona dependiente, perjudicando la propia salud del cuidador, principalmente del grupo femenino, por ser ellas quienes con mayor frecuencia adquieren el rol de cuidador informal o principal (Agullo Cantos et al., 2019).

Según Obando Cabezas et al. (2020), señala que los cuidadores informales suelen presentar afectaciones emocionales, físicas y sociales resultantes de la labor del acompañamiento constante de la persona con discapacidad. Diversas investigaciones han demostrado que estos cuidadores experimentan altos niveles de estrés, ansiedad, y agotamiento debido al tiempo y energía que demanda al cuidar de una persona con discapacidad; por lo que, en su estudio proponen un programa titulado “Cuídate para cuidar” con el objetivo de mostrar la importancia de humanizar los servicios de salud, no solo atendiendo a la persona con discapacidad, sino también a quien cumple el rol de acompañar y sostener el proceso de la persona dependiente (Obando Cabezas et al., 2020).

## Cuidadores Formales

Entender como cuidador formal, se refiere aquella persona profesional que labora en un establecimiento ya sea publica, privado o autónomo, el cual percibe una remuneración económica por el trabajo que realiza, y posee conocimientos para realizar esta actividad (Villacis Vasquez & Villacis Vasquez , 2020). Por ello el cuidador formal cumple su participación asegurando un enfoque adecuado y técnico en la atención, y al mismo tiempo puede mitigar la carga de las familias que necesiten de apoyo constante.

En palabras de Rodríguez Campos y Ortega Expósito (2020), han concluido que los cuidadores formales disponen de más tiempo y referentes de ocio que los cuidadores informales, puesto que los cuidadores formales realizan su trabajo de lunes a viernes, dentro de una jornada laboral que no supera las 8 horas diarias; sin embargo, los cuidadores informales realizan su labor de lunes a domingo, durante todas las horas del día e incluso hay cuidadores informales que se ven obligadas a dejar sus actividades propias para poder cuidar a otros, lo que repercute en la disminución de su tiempo y referentes de ocio, y a la vez deteriora y reduce las relaciones familiares, extrafamiliares y en su participación social.

Aunque tanto los cuidadores formales como los informales asumen una gran responsabilidad en la atención a personas con discapacidad, Merino López (2020) subraya diferencias esenciales entre ambos: el cuidador formal, generalmente con formación teórico y práctico en el ámbito sociosanitario, realiza tareas de asistencia especializada y recibe una compensación económica por su labor, mientras que el cuidador informal presta apoyo desde el vínculo afectivo, sin remuneración ni preparación específica. Sin embargo, pese a la preparación del rol, los cuidadores formales no están exentos de sobrecarga ni desgaste emocional presentando niveles medios de sintomatología de estrés derivados del contacto continuo con la dependencia;

por otro lado, los cuidadores informales suelen experimentar un mayor impacto emocional por el fuerte vínculo afectivo con la persona con discapacidad y la escasez de apoyo social y profesional (Merino Lopez , 2020).

### **Impacto del Rol del Cuidador en su Bienestar Integral**

El entrenamiento constante del rol del cuidador hacia una persona con discapacidad puede afectar de manera significativa al bienestar integral de quien lo asume, este impacto no se limita únicamente a la salud física y mental, sino también a parte emocional, social y económica. Cuando el cuidado de una persona con discapacidad se extiende por largos periodos, puede afectar profundamente a quien lo brinda, por la falta de tiempo, el aislamiento y la carga emocional que implica esta responsabilidad, lo cual puede generar un desgaste constante para el cuidador (Hijuelos García et al., 2018).

La mayoría de los cuidadores de personas con discapacidad presentan una carga laboral elevada, sobre todo cuando se encargan de individuos con dependencia total o parcial, esta situación impacta negativamente en su bienestar físico y emocional, en el cual evidencia la carencia de apoyo social y de programas de acompañamiento adecuados para este grupo (Asencios Ortiz & Pereyra Zaldivar , 2019).

El estudio realizado por García Ortiz et al. (2021), destaca que la calidad de vida de los cuidadores debe considerarse un elemento clave dentro del proceso de atención a personas con discapacidad (Intelectual). Las autoras identificaron que el 50% de los cuidadores familiares que participaron en su estudio presentaron índices medios o bajos de calidad de vida, evidenciando que el bienestar emocional, la autodeterminación y la inclusión social son las dimensiones más afectadas sobre la sobrecarga que genera el rol de cuidador. Por lo consiguiente, otro estudio

evidencio que los cuidadores familiares de personas con discapacidad experimentan altos niveles de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal, lo que refleja una afectación significativa en su bienestar psicológico y calidad de vida (Izaguirre Bordelois et al., 2021).

Por esta razón, los hallazgos de la calidad de vida de los cuidadores en este caso familiar o informal reflejan que la labor del mismo implica no solo un esfuerzo físico y emocional, sino también una pérdida progresiva del control personal sobre la propia vida del cuidador (Palma Arroyo et al., 2016).

Los cuidadores principales de personas con discapacidad, suelen enfrentarse a factores psicosociales que afectan su bienestar integral, por las que estas condiciones no solo repercuten en su salud mental, sino también en la calidad del cuidado que brindan (Pilamunga Peralta & Mera Herrera, 2025). Las personas que asumen la responsabilidad del cuidado, ya sea formal e informal, suelen enfrentar una serie de desafíos físicos, emocionales y sociales, es común que perciban sintomatología como el estrés, ansiedad, agotamiento físico o sensaciones de tristeza o desánimo.

Con el tiempo, esta carga puede generar un desequilibrio entre la vida personal del cuidador y las responsabilidades de cuidado, lo que puede proceder en el llamado de “Síndrome del Burnout”, el cual es una condición caracterizada por el agotamiento extremo, tanto físico como mental, que por lo general es el resultado de una persona que descuida su propia salud física y emocional porque se concentra en cuidar de otros, ya sea una persona enferma, lesionada o con alguna discapacidad (Cardenas Paredes, 2022). Por ello, es importante reconocer y apoyar este apartado para prevenir el desgaste corporal y garantizar una mejora calidad de vida para los cuidadores y quienes reciben su atención.

De acuerdo con Bedoya Buritica et al. (2020), tanto los cuidadores formales como los informales pueden experimentar el síndrome de burnout en algún momento de su vida; sin embargo, este agotamiento tiende a presentarse con mayor intensidad en los cuidadores informales, debido principalmente a la falta de remuneración económica, la carga simultánea de responsabilidades domésticas, familiares y los bajos niveles de escolaridad que suelen caracterizar a este grupo.

Rodríguez Quiñones et al. (2023), mencionan que el perfil del cuidador principal se caracteriza por la predominación femenina, siendo las hijas/madres quienes en la mayoría de los casos asumen esta responsabilidad de cuidado, el cual en su investigación se hace énfasis en el contexto de cuidados paliativos, pero aplica también en el acompañamiento de personas con discapacidad u otras condiciones que generan una dependencia. Este perfil evidencia como los cuidadores principales suelen enfrentarse a factores o aspectos psicosociales que afectan su desempeño y se convierten en una tarea que implica renunciaciones personales, sobrecargas físicas y emocionales, así como un impacto negativo en la calidad de vida del cuidador (Ashqui et al., 2024).

Diversos estudios han demostrado que los cuidadores presentan altos niveles de estrés, ansiedad, fatiga crónica y síntomas depresivos, lo que repercute directamente en su desempeño ocupacional (Adun Lípari et al., 2024). Por esta razón, analizar el desempeño ocupacional en cuidadores de personas con discapacidad permite comprender como las exigencias del rol afectan su calidad de vida, autonomía y participación en actividades significativas para cada uno de ellos, esta perspectiva es fundamental para intervenir desde el campo de la Terapia Ocupacional para promover el equilibrio ocupacional, el autocuidado del cuidador y el fortalecimiento de redes de apoyo, reconociendo que el bienestar del cuidador es clave para la sostenibilidad del cuidado (Xifra et al., 2022).

En consecuencia, el desempeño ocupacional de los cuidadores sobre todo informales, se ve profundamente afectado por la responsabilidad del cuidado diario; y aunque, este rol puede generar satisfacción, empatía o fortalecer los lazos familiares, también suele implicar sobrecarga y desequilibrio ocupacional, esto se refleja en la reducción del tiempo de ocio, las dificultades para conciliar la vida laboral con el cuidado, así como en consecuencia para la salud física y emocional de los cuidadores, entre ellas el estrés, la ansiedad e incluso situaciones de aislamiento social (Paredes Maseda et al., 2022).

## **CAPITULO II. MARCO METODOLOGICO**

### **Definición de método sistemático**

Para el desarrollo de esta investigación se empleó una metodología de revisión sistemática, orientada a identificar, sintetizar y analizar la literatura científica en el desempeño ocupacional en cuidadores de personas con discapacidad, provenientes de fuentes altamente confiables. Para realizar este trabajo se consideró lo siguiente:

### **Criterios de inclusión**

Los criterios de inclusión que se consideraron para que un estudio fuera elegible para la realización de esta investigación fueron:

- Revistas indexadas o buscadores científicos como Google Académico, Scielo, Dialnet, y otros.
- Artículos de revistas científicas publicados desde el año 2015 hasta el 2025.
- Coincidencia con el tema “desempeño ocupacional en cuidadores de personas con discapacidad”.
- Estudios que contenga palabras claves como: “desempeño ocupacional”, “cuidadores”, “calidad de vida”, “personas con discapacidad”, “sobrecarga”.

Estos criterios de inclusión permitieron analizar la información necesaria para una buena comprensión en el desempeño ocupacional en cuidadores de personas con discapacidad.

### **Criterios de exclusión**

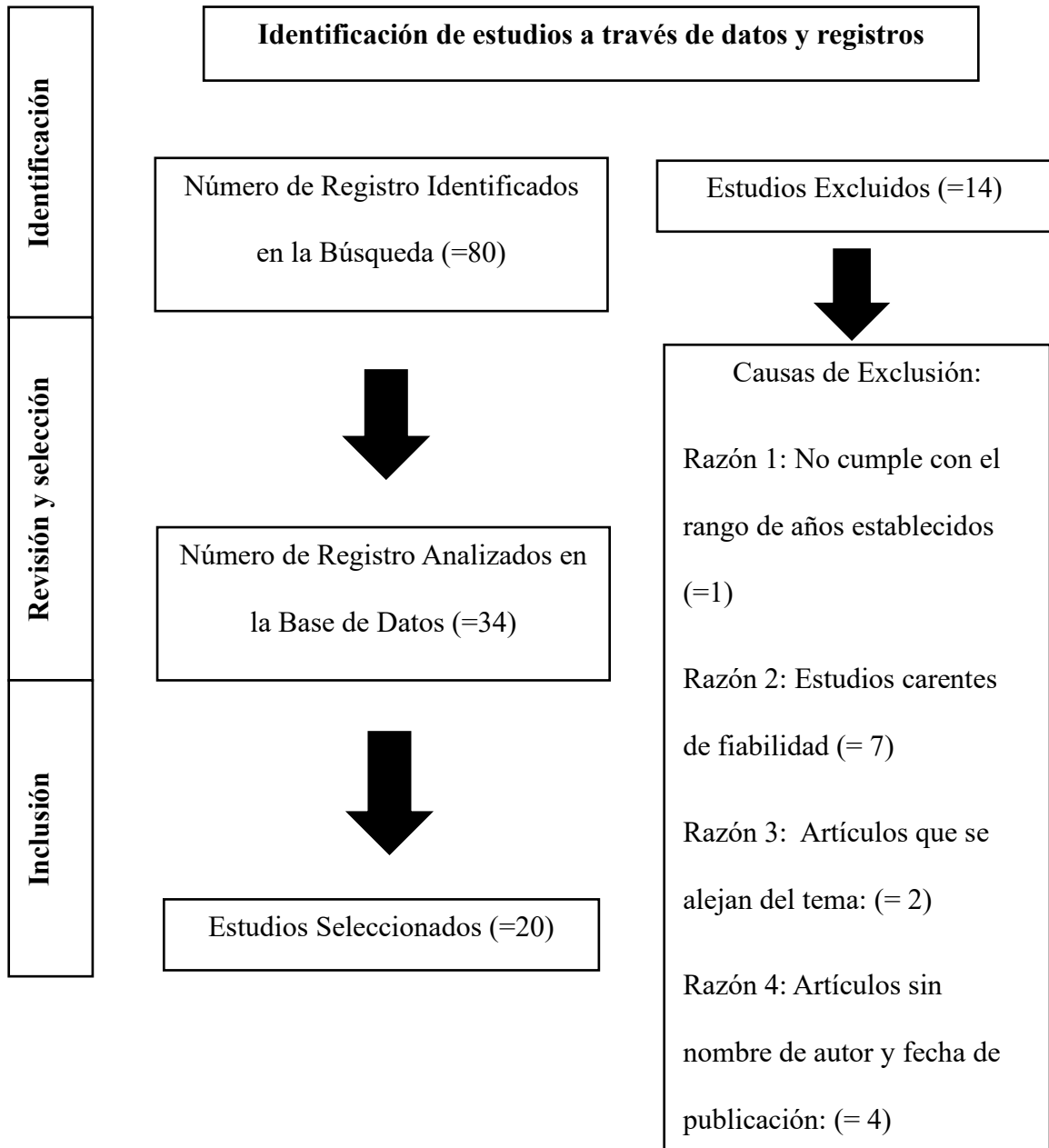
Para esta investigación se evadieron los siguientes estudios o fuentes de información:

- Artículos científicos con más de 10 años de publicación.
- Investigaciones que se alejan del tema de esta revisión sistemática.
- Estudios científicos sin autores y fecha de publicación.
- Estudios que carecen de elementos suficientes para garantizar su confiabilidad.

### **Evaluar la validez de los artículos seleccionados en el tema**

La validez de los artículos destacados para este estudio se respalda en una revisión exhaustiva de sus fuentes y en la confiabilidad de los repositorios académicos donde fueron publicados. Por ello, la recopilación de los estudios se realizó mediante una búsqueda profunda en Google académico, en el que se identificaron inicialmente 34 registros que conformaron la base de datos del presente trabajo sistemático. A partir de estos, se seleccionaron 20 artículos científicos publicados en revistas indexadas en bases de datos del área de salud, tales como Dialnet, Scielo, Medline/Pubmed, entre otras. La selección de los artículos se llevó a cabo mediante el análisis de los títulos y resúmenes de los estudios, considerando los objetivos de la presente revisión sistemática; asimismo, se descartaron las fuentes que no cumplieran con los criterios de confiabilidad, aplicando de manera estricta los parámetros de inclusión y exclusión establecidos.

**Tabla 1. Flujograma de artículos para la revisión sistemática**



*Nota: Flujograma del proceso de recopilación de referencias bibliográficas mediante buscadores de carácter científico y bases de datos correspondientes al periodo académico comprendido entre 2015 y el 2025, en los idiomas español e inglés.*

## CAPITULO III. DESCRIPCION DE LOS RESULTADOS

### **Objetivo 1. Identificar los factores psicosociales que influyen en el desempeño ocupacional de los cuidadores de personas con discapacidad.**

A través de una exhaustiva revisión de diversos artículos científicos, se llevó a cabo reconocer los principales factores psicosociales que, de manera interrelacionada pueden influir negativamente en el desempeño ocupacional de los cuidadores de personas con discapacidad.

Asencios & Pereyra señala que los cuidadores de personas con discapacidad enfrentan múltiples factores psicosociales que influyen directamente en su desempeño ocupacional, siendo la sobrecarga emocional y física uno de los más relevante; según los resultados obtenidos en su artículo, el 58% de los cuidadores presentaron una carga intensa de trabajo, situación que se intensifica cuando deben atender a personas con dependencia completa. Este nivel de sobrecarga impacta negativamente en la salud física y mental de los cuidadores, quienes reportaron dolencias como lumbalgia, gonartrosis y tendinitis, evidenciando el desgaste corporal y emocional derivado de las exigencias del cuidado.

Tal como se menciona en el artículo de Castellanos la carga del cuidado presenta dos dimensiones: una material, que compromete las tareas físicas y prácticas necesarias para mantener la vida y la salud de la persona con discapacidad, y otra inmaterial, centrada en el acompañamiento emocional y el vínculo afectivo que establecen con la persona a su cargo. Estas dimensiones interactúan en el cuidado continuo de personas con discapacidad afectando la salud física del cuidador, provocando problemas de salud osteomusculares, por lo general dorsalgias y lumbalgias por motivo a los esfuerzos físicos y las posturas inadecuadas al momento de asistir a la persona con discapacidad, independientemente de la edad. Por otro lado, García Ortiz et al., muestran que

los factores psicosociales que más inciden en el desempeño ocupacional del cuidador son el deterioro del bienestar emocional, la pérdida de autodeterminación y la inclusión social. Además, otras autoras Bedoya et al., coinciden y mencionan que todas estas demandas físicas y emocionales favorece la aparición de malestares psíquicos y somáticos asociados al “Síndrome del Cuidador o Burnout”.

Según señalan Adum Lipari et al., los cuidadores de personas con discapacidad obtuvieron como resultado en su artículo un promedio de 69,91 puntos en el test de Sobrecarga del Cuidador de Zarit, lo que evidencia un nivel alto de estrés y carga emocional. Estos resultados reflejan la influencia de factores psicosociales como la sobrecarga física y emocional, el aislamiento y la falta de apoyo institucional, los cuales afectan significativamente en su desempeño ocupacional y bienestar general.

De igual manera, varios artículos como los de Ashqui et al.; Izaguirre et al.; y Pilamunga & Mera; concuerdan que los factores psicosociales cumplen un papel importante en el desempeño de los cuidadores de personas con discapacidad; al influir directamente en su bienestar emocional, social y físico. Los cuidadores en su mayoría manifiestan sentimientos de tristeza, sufrimiento y agotamiento físico, provenientes de la falta de apoyo familiar y de las exigencias del cuidado prolongado lo que genera sobrecarga, aislamiento y disminución en la calidad de vida.

### Análisis de los artículos seleccionados en el Objetivo 1.

<b>BASE DE DATOS/ REVISTA</b>	<b>TITULO DEL ARTICULO</b>	<b>AUTOR Y AÑO</b>	<b>LUGAR DE ORIGEN</b>	<b>CONCLUSIONES</b>
Scielo	Carga de trabajo del cuidador según el nivel de funcionalidad de la persona con discapacidad en un distrito de Lima	(Asencios Ortiz & Pereyra Zaldivar , 2019)	Perú	Se determinó que, aunque no existe una relación estadísticamente significativa entre la dependencia funcional y la sobrecarga del cuidador, es frecuente que quienes tienen una carga intensa son las que atienden a personas con mayor dependencia. Asimismo, se evidencia una alta exigencia física y emocional, lo que refleja la necesidad de más apoyo social y capacitación para mejorar sus condiciones de vida.
Revista de Investigación mujer, salud y sociedad	La carga del cuidado: Repercusiones en la salud de las cuidadoras de personas con discapacidad	(Castellanos , 2022)	Ecuador	La carga de cuidado tiene dos dimensiones: material e inmaterial ambas influenciadas por el contexto social, económico y de género. Las cuidadoras realizan una labor con compromiso efectivo, pero la carga del cuidado y la falta de apoyo familiar afectan su salud, generando dolencias y enfermedades crónicas.
Google Académico / Gaceta Medica de Caracas	Sobrecarga y calidad de vida en cuidadores familiares de personas con discapacidad Intelectual	(Garcia Ortiz et al., 2021)	Colombia	La sobrecarga en cuidadores familiares de personas con discapacidad Intelectual se relaciona con su calidad de vida, afectando especialmente su bienestar emocional, autodeterminación e inclusión social. La carga constante genera malestares físicos, psicológicos y social, convirtiendo el rol de cuidado en un riesgo para la salud integral.

Dialnet	Burnout en cuidadores formales e informales del adulto mayor. Revisión integrativa de la literatura	(Bedoya Buritica et al., 2020)	Colombia	El burnout afecta a cuidadores formales e informales, siendo más intenso en los últimos debido a las demandas físicas y emocionales, manifestándose en agotamiento, irritabilidad, insomnio, ansiedad y depresión.
Revista San Gregorio	El estrés: Un desafío para los cuidadores de personas con discapacidad	(Adun Lípari et al., 2024)	Ecuador	Los cuidadores de personas con discapacidad presentan alta sobrecarga, lo que afecta su salud, bienestar y calidad del cuidado. El estudio resalta la necesidad de apoyo psicológico, mejor acceso a recursos y formación continua, así como políticas públicas que fortalezcan su bienestar y el de las personas con discapacidad.
Dialnet / Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades	Aspectos psicosociales de los cuidadores de personas con discapacidad motora	(Ashqui et al., 2024)	Ecuador	Los cuidadores enfrentan una fuerte carga emocional marcada por el sufrimiento, y el llanto, agravada por el apoyo familiar y el aislamiento; asumen múltiples responsabilidades desde la alimentación hasta el aseo personal, lo que afecta su bienestar físico y mental, mientras deben trabajar para cubrir las necesidades económicas de sus familiares.
Revista MEDISAN	Agotamiento psicológico en cuidadores de personas con discapacidad	(Izaguirre Bordelois et al., 2021)	Ecuador	Se evidencia un incremento del cansancio emocional en los cuidadores, asociado al tipo de discapacidad de la persona en cuidado.
Revista Anatomía Digital	Factores psicosociales del cuidador principal de personas con discapacidad motora	(Pilamunga Peralta & Mera Herrera, 2025)	Ecuador	Los cuidadores de personas con discapacidad motora enfrentan altos niveles de estrés, agotamiento emocional y la falta de apoyo social, que son factores que afectan su bienestar. Es esencial promover el autocuidado mediante estrategias de alivio, y tranquilidad para mantener su salud física, mental y emocional.

## **Análisis del Objetivo 1.**

A partir de la revisión de los estudios revisados, se puede inferir que los factores psicosociales ejercen una influencia directa y significativa en el desempeño ocupacional de los cuidadores de personas con discapacidad. La sobrecarga física y emocional evidenciada por los altos niveles de estrés y las dolencias musculoesqueléticas reportadas, no solo compromete la salud del cuidador, sino que limita su capacidad para desempeñar las tareas requeridas de manera eficiente.

Así mismo, la interacción entre la dimensión material del cuidador (tareas físicas) y la dimensión inmaterial (acompañamiento emocional), refleja que los cuidadores enfrentan una carga integral que afecta simultáneamente su bienestar físico y emocional. Este análisis permite concluir que las demandas continuas del cuidado, sumadas al aislamiento social y la falta de apoyo familiar e institucional, incrementan el riesgo de presentar síntomas asociados al “Síndrome del cuidador o Burnout”, lo que a su vez impacta y limita en su desempeño ocupacional.

Desde la perspectiva del autor, estos hallazgos resaltan la necesidad de implementar estrategias de apoyo que reduzcan la sobrecarga psicosocial, promuevan el bienestar integral y fortalezcan la capacidad de los cuidadores para cumplir con sus responsabilidades. De esta manera, se evidencia que abordar los factores psicosociales no solo es esencial para la salud de los cuidadores, sino también para optimizar su desempeño en el ámbito ocupacional cumpliendo de manera directa con el objetivo planteado.

**Objetivo 2. Determinar las alteraciones de los roles y rutinas en los cuidadores de personas con discapacidad.**

Cabe señalar que el artículo de Jiménez Santillán et al., no aborda específicamente en cuidadores de personas con discapacidad, pero sus hallazgos resultan relevantes para comprender como las alteraciones de los roles y las rutinas afectan el bienestar y el equilibrio ocupacional de un cuidador. Los autores explican que los patrones del desempeño ocupacional entre ellos los hábitos, roles y rutinas, son la base que organiza la vida diaria y mantiene el equilibrio entre las distintas áreas de desempeño; en este sentido, los cuidadores de personas con discapacidad enfrentan dificultad en equilibrar sus diferentes roles (como el familiar, laboral, personal, etc.), debido a las exigencias del cuidado continuo.

Tanto Seguel et al., como Paredes et al., coinciden en que el rol de cuidador implica profundas alteraciones en los roles y rutinas diarias, generando un notable desequilibrio ocupacional. En el estudio de Seguel et al., se evidencio que el asumir este rol provoca una ruptura abrupta del cotidiano, afectando principalmente las áreas de ocupación como autocuidado, productividad y ocio; el cual las cuidadoras relataron descuido personal, agotamiento físico y emocional, reducción de ocio y una reorganización completa de la rutina en función de las necesidades de la persona con discapacidad.; por otro lado, Paredes et al., constataron que el tiempo dedicado al cuidado repercute directamente en su desempeño ocupacional, obligando a reducir o abandonar el trabajo remunerado y limitando las actividades de ocio y participación social. Ambos artículos como los siguientes subrayan la feminización del cuidado y la normalización cultural del rol femenino como cuidadora principal.

Los autores Hijuelo García et al., señalan que la mayoría de los cuidadores son mujeres adultas, principalmente hijas o esposas de la persona con discapacidad quienes dedican gran parte del día y por varios años a las tareas del cuidado. Este rol que dedica prolongadamente el cuidador genera un reajuste completo en sus rutinas diarias, donde las actividades personales, laborales y recreativas se ven desplazadas por las demandas del cuidado; y además, menciona que cuanto mayor es la dependencia de la persona con discapacidad, mayor es el impacto negativo en el equilibrio ocupacional del cuidador.

Agulló Cantos et al., muestra en su estudio que las mujeres cuidadoras priorizan los roles de miembro de familia y proveedor de cuidados, aislando otros roles como el de trabajadora, amiga o participante en actividades sociales; por otro lado, los hombres priorizan el rol de trabajador, pero también muestran una disminución en la participación en actividades sociales o de ocio. Las rutinas cotidianas de los cuidadores se ven limitadas, lo que refleja una clara alteración en la estructura de su día a día, dominado por el cuidado y la atención constante de la persona dependiente.

**Análisis de los artículos seleccionados en el Objetivo 2.**

<b>BASE DE DATOS / REVISTAS</b>	<b>TITULO DE ARTICULO</b>	<b>AUTOR Y AÑO</b>	<b>LUGAR DE ORIGEN</b>	<b>CONCLUSIONES</b>
Revista Dilemas Contemporaneos: Educacion, Politica y Valores	El papel de los patrones del desempeño en el desarrollo del síndrome de Burnout en los equipos representativos de futbol soccer de la UAEMex	(Jimenez Santillan, et al., 2025)	México	La falta de equilibrio entre las actividades constituye un factor de riesgo para el desarrollo de burnout, por el cual se destaca la importancia de atender los patrones de desempeño y promover una distribución equitativa del tiempo y energía, que puede mejorar el bienestar y el rendimiento del cuidador.
Scielo / Revista Cuadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional	Cotidiano de cuidadoras informales: Perspectivas desde la Terapia Ocupacional	(Seguel Albornoz et al., 2023)	Chile	Ejercer el rol de cuidadora implica cambios en las áreas ocupacionales que afectan el día a día, debido a una ruptura abrupta en la rutina, potenciada por la falta de apoyo social y la normalización de este rol en mujeres. Además, el confinamiento por Covid-19 incrementó esta situación, aumentando la carga de trabajo y reduciendo el autocuidado.
Dialnet / Revista TOG (A Coruña)	Perspectiva ocupacional de personas cuidadoras vinculadas a un centro de personas mayores	(Paredes Maseda et al., 2022)	España	La incorporación de las personas mayores o dependientes a centros de atención mejora el equilibrio ocupacional de los cuidadores, quienes suelen enfrentar dificultades para conciliar el trabajo con sus responsabilidades de cuidado. Las áreas más afectadas son el trabajo, el ocio y la participación social, el cual la adaptación al rol depende del

				apoyo familiar y del tipo de afrontamiento, lo que influye en su calidad de vida y el nivel de sobrecarga.
Revista Iberoamericana de las Ciencias de la Salud	Desempeño ocupacional y satisfacción de los cuidadores primarios informales de pacientes con limitación en la actividad.	(Hijuelos García et al., 2018)	México	Los cuidadores informales muestran bajos niveles de desempeño y satisfacción ocupacional, por el cual se evidenció una relación negativa con el grado de limitación del paciente: a mayor limitación y menor en el desempeño y satisfacción del cuidador.
Revista TOG (A Coruña)	Roles e intereses en familiares cuidadores de personas diagnosticadas con enfermedad de Alzheimer	(Agullo Cantos et al., 2019)	España	Se observaron diferencias significativas entre sexos en los roles de los cuidadores familiares: las mujeres valoraron más los roles de familia, amiga y proveedora de cuidados, mientras que los hombres destacaron los de trabajo, amigo y miembro de la familia. Esto explica en parte porque las mujeres suelen asumir el rol principal de cuidadores; asimismo, se evidenció que el cuidado diario de una persona dependiente limita las actividades e intereses que los cuidadores desean desarrollar en el futuro.

## **Análisis del Objetivo 2.**

Los resultados revisados muestran que asumir el rol de cuidador de personas con discapacidad genera cambios significativos en la organización de la vida cotidiana, afectando directamente el equilibrio ocupacional. La evidencia indica que los cuidadores en su mayoría mujeres reorganizan sus actividades personales, laborales y recreativas en función de las demandas del cuidado, lo que produce una disminución del autocuidado, reducción del tiempo de ocio y, en muchos casos, abandono de actividades laborales remuneradas.

Estas modificaciones reflejan un desequilibrio ocupacional estructural, en el que las necesidades de la persona dependiente priorizan el desempeño del cuidador en perjuicio de otras áreas fundamentales de su vida. Así mismo, la feminización del cuidado y la normalización cultural del rol femenino como cuidadora principal intensifican esta situación, evidenciando que las mujeres asumen la mayor carga de responsabilidades, mientras que los hombres, aunque priorizan el rol laboral también presentan limitaciones en la participación social y recreativa.

En consecuencia, el desempeño ocupacional de los cuidadores se ve profundamente influenciado por la organización de sus roles y rutinas, incrementándose el impacto conforme aumenta el grado de dependencia de la persona a su cargo. Estos hallazgos subrayan la importancia de desarrollar estrategias de apoyo y políticas que promuevan el equilibrio ocupacional del cuidador, favoreciendo su bienestar físico, emocional y social, en concordancia con el objetivo planteado.

### **Objetivo 3. Analizar la calidad de vida en los cuidadores de personas con discapacidad.**

Según el estudio de Palma Arroyo et al., la calidad de vida de los cuidadores de personas con discapacidad se considera un fenómeno subjetivo y multidimensional, directamente influenciado por estos factores psicosociales, los resultados evidenciaron que los cuidadores en su mayoría familiar (madre), suelen evadir su participación en actividades personales y comunitarias debido a las demandas del rol de cuidado, lo que repercute en su bienestar emocional y en su autonomía. El estudio determina que la calidad de vida de los cuidadores no se limita al acto de brindar atención, sino que está estrechamente vinculada con la distribución equitativa de las responsabilidades dentro de la familia; en este sentido, cuando las tareas del cuidado recaen exclusivamente en una persona, se genera una sobrecarga que impacta negativamente en su bienestar integral, por lo contrario, cuando las funciones se comparten equitativamente y existe un entorno que brinda apoyo y reconocimiento, el cuidador logra mantener un mayor equilibrio personal y una mejor calidad de vida.

Por otro lado, Curipoma Méndez et al., analizaron la calidad de vida de 60 cuidadores primarios de personas con discapacidad, en el cual encontraron que la mayoría eran mujeres entre 50 y 69 años, dedicadas principalmente a labores domésticos y sin recibir remuneración por su labor de cuidado. Los resultados mostraron que el 60% de los cuidadores perciben una calidad de vida regular, el 26,7% normal, y solo un 10 % buena o muy buena, mientras que un 3,3% considera su calidad de vida muy mala; por esta razón, la mayoría de los encuestados en este estudio, manifestaron sentirse poco satisfechos con su salud y se reconoció una disminución de su bienestar físico y emocional desde que se asumió el rol de cuidador, debido a la falta de apoyo familiar y de recursos materiales. De igual manera en el estudio de Cardena Paredes, se evidencia que la calidad

de vida de los cuidadores esta significativamente influenciada por el síndrome de sobrecarga; sin embargo, el 76% reportó una calidad de vida media alta, lo que indica que, a pesar del esfuerzo y la preocupación constante por el bienestar de la persona dependiente, los cuidadores no presentan niveles bajos ni deficientes. Esto podría explicarse porque disponen de ciertos recursos que les permiten afrontar las demandas del cuidado; no obstante, la mayoría señala que su calidad de vida no alcanza un nivel óptimo, ya que un alto porcentaje reportó tener una salud mala o regular, lo que refleja el impacto del desgaste físico y emocional que implica el rol de cuidador.

En el estudio comparativo de Rodríguez & Ortega sobre los cuidadores de personas en situación de dependencia demostró que la calidad de vida depende del tipo de cuidado, los cuidadores informales principalmente mujeres sin formación específica, presentaron mayor sobrecarga, estrés y descuido en sus relaciones familiares y sociales, debido a la falta de apoyo institucional, remuneración y tiempo para sí mismas; en cambio, las cuidadoras formales mostraron mejores condiciones laborales y personales, mayor capacitación y una mejor conciliación entre la vida familiar y profesional. En conjunto, los resultados subrayan que el cuidador informal se asocia con una menor calidad de vida por la sobrecarga emocional, física y social que implica.

Tanto Rodríguez Quiñonez et al., como Guato Torres & Mendoza Parra, evidencian que la calidad de vida de los cuidadores de personas con discapacidad o enfermedades crónicas se encuentran significativamente deteriorada. En ambos estudios, los cuidadores presentan afectaciones físicas, emocionales y sociales derivadas de la sobrecarga y la falta de apoyo institucional; el agotamiento, la ansiedad y el abandono del autocuidado reflejan una disminución notable en su bienestar general. Estas condiciones muestran que el rol del cuidador continúa siendo

invisibilizado, lo que repercute directamente en su calidad de vida y en la necesidad de estrategias integrales e interdisciplinaria que promuevan su salud y equilibrio personal.

En síntesis, el estudio de Xifra et al., se identificó que la intervención interdisciplinaria que es desarrollada en el dispositivo “Cuidemos al que cuida” constituye en una estrategia eficaz para mejorar la calidad de vida de los cuidadores de personas con discapacidad o dependencia. Demuestran que el trabajo en conjunto entre los profesionales de la terapia ocupacional, psicología, nutrición y cuidado domiciliario permite abordar de manera integral que el enfoque interdisciplinario no solo mejora la calidad de vida del cuidador, sino que también potencia la calidad del cuidado brindado.

**Análisis los artículos seleccionados en el Objetivo 3.**

BASE DE DATOS / REVISTAS	TITULO DEL ARTICULO	AUTOR Y AÑO	LUGAR DE ORIGEN	CONCLUSIONES
Dialnet / Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar	Factores asociados de la calidad de vida del cuidador primario en personas dependientes	(Curipoma Mendez et al., 2024)	Ecuador	La calidad de vida de los cuidadores de personas con discapacidad se ve afectada por la falta de apoyo social, las limitaciones económicas y el desgaste físico y emocional, que implica el rol de cuidado. Las condiciones del cuidado prolongado afectan su bienestar físico y emocional, evidenciando la necesidad de implementar estrategias de apoyo y promoción del autocuidado para mejorar la calidad de vida.
Revista Ocupación Humana	Participación y calidad de vida en familiares de personas con discapacidad	(Palma Arroyo et al., 2016)	Colombia	El cuidador familiar juega un papel clave, ya que la distribución equitativa de roles y responsabilidades permite atender las necesidades significativas; lo cual la calidad de vida en estos, depende de cómo los miembros viven y se siente en su día a día, y no solo del acceso a servicios de salud o de la condición de la persona con discapacidad.
Dialnet / Revista Polo del Conocimiento	Síndrome de sobrecarga y calidad de vida del cuidador de pacientes con discapacidad en el primer nivel de atención	(Cardenas Paredes, 2022)	Ecuador	La calidad de vida de los cuidadores de persona con discapacidad se considera media alta, aunque muchos perciben su salud como regular o mala, influida por la situación familiar y el entorno social; por lo mismo que, el Síndrome de Sobrecarga afecta significativamente su bienestar, ya que su salud se ha

				deteriorado desde que asumieron el rol de cuidador.
Google academico	Cuidado Formal vs Cuidado Informal. Analisis comparativo a traves del profesiograma	(Rodriguez Campos & Ortega Exposito, 2020)	España	Los cuidadores formales cuentan con formación y horarios definidos, mientras que los informales carecen de preparación, apoyo y remuneración dedicando más tiempo al cuidado y enfrentando mayor estrés y aislamiento. A pesar de las diferencias, ambas comparten empatía, responsabilidades y compromiso en su labor.
Scielo	Autocuidado del cuidador informal de personas mayores en algunos países de Latinoamérica: Revision Descriptiva	(Guato Torres & Mendoza Parra , 2022)	Chile, Ecuador	El cuidado es esencial y evoluciona con la vida, la cultura y la sociedad, pero los cuidadores experimentan sobrecarga intensa que afecta su salud física, emocional y calidad de vida. Por ello es fundamental fortalecer su capacidad de autocuidado fomentando conocimientos, habilidades y motivación para mantener su bienestar y salud.
Revista Boletin Repide	Intervencion integral al sindrome del cuidador principal con pacientes en programas paliativos	(Rodriguez Quiñonez et al., 2023)	Colombia	La intervención integral es fundamental para mejorar la calidad de vida de los cuidadores, en este caso de pacientes en cuidados paliativos, ya que contribuyen a reducir la sobrecarga física y emocional, fortaleciendo el autocuidado y el bienestar de quienes asumen el rol de cuidador.
	Intervencion interdisciplinaria con las y los			La intervención interdisciplinaria con cuidadores de personas mayores dependientes se presenta como una estrategia eficaz para abordar de manera integral las necesidades tanto del cuidador

Revista Chilena de Terapia Ocupacional	cuidadores de personas mayores dependientes. Rol del Terapeuta Ocupacional	(Xifra et al., 2022)	Chile	como de la persona dependiente. Este enfoque ayuda a prevenir la sobrecarga física, emocional y fomenta el bienestar, la autonomía, lo cual contribuye a mejorar la calidad de vida.
--	--	----------------------	-------	--

### **Analisis del objetivo 3.**

Los resultados revisados evidencian que la calidad de vida de los cuidadores de personas con discapacidad, se ve influenciada por múltiples factores relacionados con la sobrecarga del cuidado, la distribución de responsabilidades familiares y el apoyo social e institucional. La evidencia muestra que los cuidadores, en su mayoría mujeres que asumen el rol de manera informal, experimentan una disminución en su bienestar físico, emocional y social, debido a las exigencias constantes del cuidado y al limitado tiempo destinado a sí mismos.

Por esta razón, se identifica que la falta de apoyo familiar, recursos materiales y reconocimiento del rol del cuidador repercute negativamente en la percepción de su calidad de vida generando estrés y descuido del autocuidado. Aunque algunos estudios reportan niveles medios de calidad de vida, estos reflejan más un proceso de adaptación a las demandas del cuidado que un bienestar integral.

Por otro lado, se evidencia que la presencia de redes de apoyo y la intervención interdisciplinaria contribuyen a mejorar la calidad de vida del cuidador, favoreciendo su bienestar y la continuidad del cuidado. En consecuencia, la calidad de vida de los cuidadores se encuentra estrechamente relacionada con la sobrecarga del rol y con las condiciones de apoyo en su entorno.

## CAPITULO IV. DISCUSIÓN

La revisión bibliográfica realizada en esta investigación tuvo como propósito comparar los resultados de los estudios analizados, con el fin de examinar el desempeño ocupacional en cuidadores de personas con discapacidad considerando los factores psicosociales, las alteraciones en las rutinas y roles, y la calidad de vida asociada a la labor del cuidado.

A través de la revisión bibliográfica se destaca que la sobrecarga física y emocional constituye uno de los principales desafíos asociados a los factores psicosociales. Este hallazgo coincide con los resultados de diversos estudios, los cuales señalan que los cuidadores presentan altos niveles de estrés debido al esfuerzo y a la atención constante que demandan las personas con discapacidad o en situación de dependencia. Este desgaste tanto físico como emocional, tiene un impacto directo en la salud de los cuidadores reflejándose en dolencias osteomusculares como lumbalgias, dorsalgia gonartrosis, etc.; y alteraciones psíquicas tales como la ansiedad y depresión. En este sentido el fenómeno conocido como “Síndrome del cuidador o Burnout” señalado por varios estudios, resalta cómo la falta de apoyo y la sobrecarga física y emocional contribuyen al deterioro general del bienestar del cuidador.

La literatura evidencia que la labor del cuidado conlleva una carga tanto material como afectiva o inmaterial, expresada en el acompañamiento y el establecimiento de vínculos afectivos, lo que genera un desequilibrio en la vida cotidiana de los cuidadores. Por esta razón, se observa que muchos cuidadores experimentan un deterioro en su bienestar físico, disminución en su autonomía personal y tiempo disponible para sí mismo, lo que repercute directamente en su desempeño ocupacional.

Por otro lado, los estudios revisados demuestran cómo la estructura de los roles y rutinas diarias de los cuidadores se ve profundamente alterada, en muchos casos, la labor del cuidado llega a reemplazar otros roles significativos que las personas cuidadoras solían desempeñar, como los de trabajador/a, amigo/a, o participante en actividades sociales y comunitarias. Por ende, estos estudios coinciden en que los cuidadores experimentan un notable desequilibrio ocupacional al priorizar las demandas del cuidado sobre sus actividades personales, productivas y de ocio. Además, la feminización del cuidado es evidenciada en la mayoría de los estudios, los cuales indican que las mujeres principalmente hijas, madres o esposas, asumen la mayor parte de la carga del cuidado, lo que implica una reorganización significativa de sus rutinas diarias, con reducción al autocuidado, el descanso y la participación social; esta situación repercute de manera particular en su desempeño ocupacional en las áreas de ocio y productividad, dado que las demandas del cuidado consumen la mayor parte del tiempo disponible. Por esta razón, se demuestra que para las mujeres la alteración de los roles no solo implica un sacrificio personal, sino también la invisibilización de sus propias necesidades, incrementando la carga psicosocial asociada a la labor de cuidado.

El impacto de estos factores sobre la calidad de vida de los cuidadores de personas con discapacidad es evidente, por lo que se demuestra que los cuidadores en su mayoría mujeres, experimentan una calidad de vida reducida debido a la falta de apoyo social, la sobrecarga física/emocional y la limitación de tiempo para su bienestar personal. Sin embargo, algunos estudios destacan que la calidad de vida de los cuidadores puede mejorar cuando existen condiciones favorables, como la distribución equitativa de las responsabilidades del cuidado y el acceso a redes de apoyo; en estas circunstancias, los cuidadores principales o familiares pueden alcanzar un

mayor bienestar, lo que evidencia la necesidad de políticas públicas que promuevan un apoyo más estructurado y equitativo para quienes asumen el rol de cuidadores.

Finalmente, varios autores reconocen que las intervenciones interdisciplinarias son fundamentales para mejorar la calidad de vida de los cuidadores de personas con discapacidad, de manera que los programas que integran la atención psicológica, apoyo físico y capacitación en el manejo del cuidado constituyen estrategias efectivas para afrontar los múltiples desafíos que enfrentan estos cuidadores. Es por ello, que los hallazgos de esta revisión bibliográfica reflejan la importancia de visibilizar el rol del cuidador como sujeto de atención del proceso terapéutico.

## Conclusiones

A partir de la recopilación de datos bibliográficos, permite evidenciar que el desempeño ocupacional de los cuidadores de personas con discapacidad se encuentra profundamente afectado por los factores psicosociales que repercuten directamente en su calidad de vida, los hallazgos demuestran que la sobrecarga del rol del cuidado genera un desgaste significativo, manifestado en dolencias físicas y psicológicas, lo que refleja un impacto multidimensional en la salud y el bienestar general de la persona que asume este rol.

De igual manera, se constató que el rol de cuidador implica una reestructuración profunda de las rutinas y roles cotidianos, ocasionando un desequilibrio ocupacional debido a la priorización del cuidado sobre otras áreas significativas para el mismo. Este cargo se ve acentuado por la feminización, donde las mujeres asumen con mayor frecuencia estas responsabilidades.

En conclusión, los resultados de esta investigación reafirman la importancia de visibilizar o reconocer al cuidador como sujeto de atención dentro del proceso terapéutico, no solo como un acompañante de la persona con discapacidad, sino como un individuo con necesidades específicas que deben ser atendidas; por ello, promover el equilibrio ocupacional, el autocuidado y el fortalecimiento de redes de apoyo constituye una medida necesaria para mejorar su calidad de vida y favorecer la sostenibilidad del cuidado.

## Recomendaciones

Se recomienda a las instituciones y a los profesionales de la salud, especialmente a los Terapeutas Ocupacionales continuar impulsando la investigación y la creación de programas de apoyo sostenibles que permitan comprender con mayor profundidad cómo el rol de cuidador afecta el desempeño ocupacional, con el propósito de desarrollar intervenciones más eficaces y orientadas a fortalecer el bienestar integral de las personas que asumen esta responsabilidad.

Así mismo, se sugiere fortalecer las redes de apoyo familiares, comunitarias y sociales mediante la creación de espacios donde los cuidadores puedan compartir sus experiencias, recibir acompañamiento emocional y acceder a orientación especializada; la presencia de estas redes ayuda a disminuir el aislamiento, la carga emocional y el estrés que surgen del cuidado cotidiano, lo que a su vez favorece un mejor desempeño en sus actividades diarias.

Además, se recomienda que las instituciones promuevan procesos de capacitación centrados en técnicas seguras, posturas adecuadas y estrategias de organización del entorno, por lo cual, la formación continua en estos aspectos permitirá prevenir lesiones, optimizar tiempos y disminuir la carga física derivada de las tareas diarias del cuidado, favoreciendo un desempeño ocupacional más eficiente y seguro.

Finalmente, los hallazgos de esta revisión bibliográfica reflejan la importancia de visibilizar o incluir el rol del cuidador como parte activa y esencial dentro de los procesos de atención y acompañamiento de la persona con discapacidad; en el cual, brindar orientación oportuna, escuchar sus necesidades y ofrecer espacios de descanso y soporte emocional contribuye a fortalecer su rol y mejora la calidad de vida tanto del cuidador como de la persona con discapacidad.

## Bibliografía

- Adun Lípari, M., Tapia Mieles, M. A., Guarangay Chaves , H., & Chávez Velez, F. (2024). El estrés: Un Desafío para los Cuidadores de Personas con Discapacidad. *SAN GREGORIO*, 90-95. Obtenido de <https://revista.sangregorio.edu.ec/index.php/REVISTASANGREGORIO/article/view/3110/1682>
- Agullo Cantos , J. M., Paredes Carbonell, J., & Garcia Alandete , J. (2019). Roles e Intereses en Familiares Cuidadores de Personas Diagnosticadas con Enfermedad de Alzheimer. *TOG (A Coruña)*, 09-19. Obtenido de <https://www.revistatog.es/ojs/index.php/tog/article/view/6/3>
- AOTA. (2020). Habilidades y Rutina. *Revista Americana de Terapia Ocupacional*. Obtenido de <https://www.aota.org/practice/domain-and-process/skills-and-routines>
- AOTA. (2020). Marco de Trabajo para la Practica de Terapia Ocupacional: Dominio y Proceso. *Revista Americana de Terapia Ocupacional, Vol. 74(Supplement\_2)*. doi:<https://doi.org/10.5014/ajot.2020.74S2001>
- Asencios Ortiz, R., & Pereyra Zaldivar , H. (2019). Carga de Trabajo del Cuidador Segun el Nivel de Funcionalidad de la Persona con Discapacidad en un Distrito de Lima. *Scielo, Vol. 80(4)*, 451-456.
- Ashqui, A., Salazar, J., Coloma, A., Arevalo, J., Acosta, D., Zambrano, M., & Vallejo, T. (2024). Aspectos psicosociales de los cuidadores de personas con discapacidad motora. *Dialnet / Redilat*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9541075>
- Bastidas Tobar , L. J., Quintero Cortes , D. A., & Sandoval Montiel, A. E. (2023). *Equilibrio Ocupacional en Cuidadores de Personas con Discapacidad de la Zona Urbana del Municipio de Samaniego. Un estudio mixto*. Proyecto de Informacion [Repositorio Institucional], Universidad Mariana , España. Obtenido de <https://repositorio.umariana.edu.co/items/4915ff20-817c-4ee0-9a19-102238c98281>

- Bedoya Buritica, N., Buitrago, L. A., & Soto Chaquir, M. (2020). Burnout en Cuidadores Formales e informales del adulto mayor. *Revision Integrativa de la Literatura. Dialnet*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7818321>
- Cardenas Paredes, D. V. (2022). Sindrome de sobrecarga y calidad de vida del cuidador de pacientes con discapacidad en el primer nivel de atencion. *Dialnet*, 702-717. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8331477>
- Castellanos , L. (2022). LA CARGA DEL CUIDADO: REPERCUSIONES EN LA SALUD DE LAS CUIDADORAS DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD. *Revista Cientifica de la Universidad de Barcelona*, 27-43. Obtenido de <https://revistes.ub.edu/index.php/MUSAS/article/view/35833/38135>
- CMUCH. (12 de 07 de 2023). Obtenido de Centro Mexicano Universitario de Ciencias y Humanidades: <https://cmuch.edu.mx/blog/la-terapia-ocupacional/>
- CONADIS. (2024). *Consejo Nacional para la Igualdad de Discapacidades*. Obtenido de El Nuevo Ecuador : <https://www.consejodiscapacidades.gob.ec/estadisticas-de-discapacidad/>
- Curipoma Mendez , S. B., Ordoñez Nagua , R. M., & Sotomayor Preciado, A. M. (2024). Factores Asociados de la Calidad de Vida del Cuidador Primario en Personas Dependientes. *Dialnet, Vol. 8(3)*, 10655 - 10673. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9786566>
- Garcia Ortiz , K. D., Quintero Acosta, S. M., Trespalacios Andrade , S. K., & Fernandez Delgado, M. K. (2021). Sobrecarga y Calidad de Vida en Cuidadores Familiares de Personas con Discapacidad Intelectual . (U. C. Venezuela, Ed.) *Universidad Simon Bolivar* . Obtenido de <https://bonga.unisimon.edu.co/items/f41f29a2-c95d-49c1-8530-b035d10c3e13>
- Gonzalo Ciria, L. (2022). *Perfil Ocupacional de los cuidadores familiares*. Tesis Doctoral [Repositorio UZ], Universidad de Zaragoza , España. Obtenido de <https://zagan.unizar.es/record/118104>
- Guato Torres , P., & Mendoza Parra , S. (2022). Autocuidado del cuidador informal de personas mayores en algunos paises de Latinoamerica: Revision Descriptiva. *Scielo*. Obtenido de

[http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2393-66062022000201206&lng=es](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2393-66062022000201206&lng=es)

Hijuelos García, N. A., Ortiz Campos, A., Bolaños, C., Tun Colonia, J., Salgado Burgos, H., Arcila Novelo, R. R., & Pérez Padilla, E. A. (2018). Desempeño Ocupacional y Satisfacción de los Cuidadores Primarios Informales de Pacientes con Limitación en la Actividad. *Revista Iberoamericana de las Ciencias de la Salud (RICS)*, 1-32. Obtenido de <https://www.rics.org.mx/index.php/RICS/article/view/58/264>

Izaguirre Bordelois, M., Adum Lipari, M. N., & German Cordero, B. G. (2021). Agotamiento Psicológico en Cuidadores de Personas con Discapacidad. *MEDISAN, Vol. 25(6)*. Obtenido de <https://medisan.sld.cu/index.php/san/article/view/3800>

Jimenez Santillan, P. L., Garcia Bernal, M., & Castillo Sanchez, D. (2025). El papel de los patrones del desempeño ocupacional en el desarrollo del síndrome de burnout en los equipos representativos de fútbol soccer de la UAEMéx. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 1-17. Obtenido de <https://dilemascontemporaneoseduccionpoliticaayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/4665/4479>

Marin Bergues, M., Pardo Sanz, M. P., & Leon Herrera, S. (02 de 07 de 2025). Obtenido de Observatorio Contra la Desinformación en Salud : <https://ocodes.es/somos-lo-que-hacemos-rol-ocupacional-y-salud-mental-en-personas-y-familias/>

Mariño Rodríguez, G. T. (2021). *Cambio Ocupacional y Competencia Ocupacional de los Cuidadores de Personas con Discapacidad*. Proyecto de Grado [Repositorio Institucional], Universidad de Pamplona, Colombia. Obtenido de <http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/handle/20.500.12744/5579>

Merino Lopez, C. (2020). *Nivel de Estrés en Cuidadores Formales e Informales de Personas Dependientes y su Repercusión en Salud Mental*. Trabajo de Fin de Grado [Repositorio Documental], Universidad de Valladolid, España. Obtenido de <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/42031>

- Obando Cabezas , L., Galeano Bautista , M. C., & Rivera Escobar , M. (2020). *Capitulo III: Cuidando al Cuidador: Programa Cuidate para Cuidar*. Colombia, Cali: SciELO Books .  
Obtenido de <https://books.scielo.org/id/dk8c5/pdf/obando-9786287501621-04.pdf>
- OMS. (2024). Discapacidad. *Organizacion Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/discapacidad>
- OPS. (2021). *Organizacion Panamericana de la salud* . Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/discapacidad>
- Palma Arroyo, D. V., Zapata Lopez , J. S., Satizabal Reyes, M., & Roa Urrutia , P. E. (2016). Participacion y calidad de vida en familias de personas con discapacidad. *Revista Ocupacion Humana, Vol. 16(1)*, 19-31. Obtenido de <https://latinjournal.org/index.php/roh/article/view/8/210>
- Paredes Maseda , U., Miranda Duro, M., & Lopez Rodriguez , L. (2022). Perspectiva Ocupacional de Personas Cuidadoras Vinculadas a un Centro de Personas Mayores. Estudio Mixto. *Dialnet : Revista TOG (A Coruña)*, 13 - 20. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8482905>
- Pilamunga Peralta , A. L., & Mera Herrera , V. (2025). Factores psicosociales del cuidador principal de personas con discapacidad motora. *Anatomia Digital, Vol. 8(1.1)*, 6-21. Obtenido de <https://www.cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/AnatomiaDigital/article/view/3303/9342>
- Rodriguez Campos, L. M., & Ortega Exposito, T. (2020). CUIDADO FORMAL VS CUIDADO INFORMAL. ANALISIS COMPARATIVO A TRAVES DEL PROFESIOGRAMA. *Univerdad de Granada, Vol. 10(19)*. Obtenido de <https://digibug.ugr.es/handle/10481/65113>
- Rodriguez Quiñonez, D. A., Perez Olmos, L. M., Gonzales Clavijo, L. P., Dugarte Mendoza , J. S., Ramirez Oliveros, E. P., Gonzales Acevedo, H., . . . Rueda Mahecha , Y. M. (2023). Intervencion Integral al Síndrome del Cuidador Principal con pacientes en programas de

- cuidados paliativos. *Boletín Repide*, 11. Obtenido de <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/2017/2006>
- Ruiz Ríos, A., & Nava Galán, G. (2012). Cuidadores: Responsabilidad - Obligaciones. *Medigraphic*, 163-169. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfneu/ene-2012/ene123i.pdf>
- Seguel Albornoz, F. M., Rosas Tripailaf, J. A., Caucaman Provost, M. F., Lefian Huerta, C. T., Gallegos Rocha, A. N., & Cirineu, C. T. (2023). Cotidiano de Cuidadoras Informales: Perspectivas desde la Terapia Ocupacional. *Scielo*, 1-19. Obtenido de <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/SGMQLnzNn9JgrVzT4ywvm9k/?lang=es>
- Villacis Vasquez, G. E., & Villacis Vasquez, M. (2020). *PRELEVANCIA Y FACTORES ASOCIADOS AL SINDROME: SOBRECARGA DEL CUIDADOR FORMAL. CENTROS GERONTOLOGICOS DEL AZUAY, 2020*. Proyecto de investigación previo a la obtención de título de Médico, Universidad de Cuenca, Cuenca. Obtenido de <https://dspace.ucuenca.edu.ec/items/2a01eb34-d3e7-49cb-b517-c3394020ece5>
- Xifra, M. J., Banfi, M. A., & Bartolucci, M. T. (2022). Intervención Interdisciplinaria con las y los Cuidadores de Personas Mayores Dependientes. Rol del Terapeuta Ocupacional. *Revista Chilena de Terapia Ocupacional*, Vol. 21 (2), 39-51. Obtenido de <https://revistaterapiaocupacional.uchile.cl/index.php/RTO/article/view/64584/71925>

## Anexos

### Matriz de los artículos

N.º	BASE DE DATOS / REVISTAS	TITULO DE ARTICULO DE INVESTIGACION	AUTOR Y AÑO DE PUBLICACION	LUGAR DE ORIGEN	CONCLUSIONES
1	Revista San Gregorio	El estrés: Un desafío para los cuidadores de personas con discapacidad	(Adun Lípari et al., 2024)	Ecuador	Los cuidadores de personas con discapacidad presentan alta sobrecarga, lo que afecta su salud, bienestar y calidad del cuidado. El estudio resalta la necesidad de apoyo psicológico, mejor acceso a recursos y formación continua, así como políticas públicas que fortalezcan su bienestar y el de las personas con discapacidad.
2	Revista Iberoamericana de las ciencias de la salud	Desempeño ocupacional y satisfacción de los cuidadores primarios informales de pacientes con limitación en la actividad	(Hijuelos García et al., 2018)	México	Los cuidadores informales muestran bajos niveles de desempeño y satisfacción ocupacional, por el cual se evidenció una relación negativa con el grado de limitación del paciente: a mayor limitación y menor en el desempeño y satisfacción del cuidador.
3		Síndrome de sobrecarga y calidad de vida del		Ecuador	La calidad de vida de los cuidadores de personas con discapacidad se considera media alta, aunque muchos perciben su salud como regular o mala, influida por la situación familiar y el entorno social; por lo mismo que, el Síndrome de Sobrecarga

	Dialnet / Revista Polo del Conocimiento	cuidador de pacientes con discapacidad en el primer nivel de atención	(Cardenas Paredes, 2022)		afecta significativamente su bienestar, ya que su salud se ha deteriorado desde que asumieron el rol de cuidador.
4	Dialnet / Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar	Factores asociados de la calidad de vida del cuidador primario en personas dependientes	(Curipoma Mendez et al., 2024)	Ecuador	La calidad de vida de los cuidadores de personas con discapacidad se ve afectada por la falta de apoyo social, las limitaciones económicas y el desgaste físico y emocional que implica el rol de cuidado. Las condiciones del cuidado prolongado afectan su bienestar físico y emocional evidenciando la necesidad de implementar estrategias de apoyo y promoción del autocuidado para mejorar su calidad de vida.
5	Scielo	Autocuidado del cuidador informal de personas mayores en algunos países de Latinoamérica: Revisión descriptiva	(Guato Torres & Mendoza Parra , 2022)	Chile, Ecuador	El cuidado es esencial y evoluciona con la vida, la cultura y la sociedad, pero los cuidadores experimentan sobrecarga intensa que afecta su salud física, emocional y calidad de vida, limitando el tiempo para sí mismos. Por ello, es fundamental fortalecer su capacidad de autocuidado, fomentando conocimientos, habilidades y motivación para mantener su bienestar y salud.
6	Revista Boletín Repide	Intervención integral al síndrome del cuidador principal con pacientes en	(Rodriguez Quiñonez et al., 2023)	Colombia	La intervención integral es fundamental para mejorar la calidad de vida de los cuidadores, en este paso de pacientes en cuidados paliativos, ya que contribuyen a reducir la sobrecarga física y emocional,

		programas de cuidados paliativos			fortaleciendo el autocuidado y el bienestar de quienes asumen el rol de cuidador.
7	Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores	El papel de los patrones del desempeño ocupacional en el desarrollo del síndrome de Burnout en los equipos representativos de fútbol soccer de la UAEMex	(Jimenez Santillan et al., 2025)	México	La falta de equilibrio entre las actividades constituye un factor de riesgo para el desarrollo de burnout, por el cual se destaca la importancia de atender los patrones de desempeño y promover una distribución equitativa del tiempo y energía, que puede mejorar el bienestar y el rendimiento del cuidador.
8	Dialnet / Revista TOG (A Coruña)	Perspectiva ocupacional de personas cuidadoras vinculadas a un centro de personas mayores.	(Paredes Maseda et al., 2022)	España	La incorporación de las personas mayores o dependientes a centros de atención mejora el equilibrio ocupacional de los cuidadores, quienes suelen enfrentar dificultades para conciliar el trabajo con sus responsabilidades de cuidado. Las áreas más afectadas son el trabajo, el ocio y la participación social, el cual la adaptación al rol depende del apoyo familiar y del tipo de afrontamiento, lo que influye en su calidad de vida y el nivel de sobrecarga.
					Se observaron diferencias significativas entre sexos en los roles más importantes para los cuidadores familiares: las mujeres valoraron más los roles de familia, amiga y proveedora de cuidados, mientras que los hombres destacaron los

9	Revista TOG (A Coruña)	Roles e intereses en familiares cuidadores de personas diagnosticadas con enfermedad de Alzheimer	(Agullo Cantos et al., 2019)	España	de trabajador, amigo y miembro de familia. Esto explica en parte porque las mujeres suelen asumir el rol principal de cuidadores; así mismo, se evidencio que el cuidado diario de una persona dependiente limita las actividades e intereses que los cuidadores desean realizar en el futuro.
10	Scielo / Revista Cuadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional	Cotidiano de cuidadoras informales: Perspectivas desde la Terapia Ocupacional	(Seguel Albornoz et al., 2023)	Chile	Ejercer el rol de cuidadora implica cambios en las áreas ocupacionales que afectan el día a día, debido a una ruptura abrupta en la rutina, potenciada por la falta de apoyo social y la normalización de este rol en las mujeres. Además, el confinamiento por Covid-19 incrementó esta situación, aumentando la carga de trabajo y reduciendo el autocuidado.
11	Google Académico / Gaceta Medica de Caracas	Sobrecarga y calidad de vida en cuidadores familiares de personas con discapacidad intelectual	(Garcia Ortiz et al., 2021)	Colombia	La sobrecarga en cuidadores familiares de personas con discapacidad Intelectual se relaciona con su calidad de vida, afectando especialmente su bienestar emocional, autodeterminación e inclusión social. La carga constante genera malestares físicos, psicológicos, y social, convirtiendo el rol de cuidado en un riesgo para la salud integral.

12	Revista de Investigación mujer, salud y sociedad.	La carga del cuidado: Repercusiones en la salud de las cuidadoras de personas con discapacidad	(Castellanos , 2022)	Ecuador	La carga de cuidado tiene dos dimensiones: material e inmaterial ambas influenciadas por el contexto social, económico y de género. Las cuidadoras realizan su labor con compromiso afectivo, pero la carga del cuidado y la falta de apoyo familiar afectan su salud, generando dolencias y enfermedades crónicas.
13	Google Académico	Cuidado Formal vs Cuidado Informal. Análisis comparativo a través del profesiograma	(Rodriguez Campos & Ortega Exposito, 2020)	España	Las cuidadoras formales cuentan con formación, salario y horarios definidos, mientras que las informales carecen de preparación, apoyo y remuneración, dedicando más tiempo al cuidado y enfrentando mayor estrés y aislamiento. A pesar de las diferencias, ambas comparten cualidades como empatía, responsabilidades y compromiso en su labor cotidiana.
14	Dialnet	Burnout en cuidadores formales e informales del adulto mayor. Revisión integrativa de la literatura	(Bedoya Buritica et al., 2020)	Colombia	El burnout afecta a cuidadores formales e informales, siendo más intenso en estos últimos debido a las demandas físicas y emocionales, manifestándose en agotamiento, irritabilidad, insomnio, ansiedad y depresión.

15	Scielo	Carga de trabajo del cuidador según el nivel de funcionalidad de la persona con discapacidad en un distrito de Lima	(Asencios Ortiz & Pereyra Zaldivar , 2019)	Perú	Se determinó que, aunque no existe una relación estadísticamente significativa entre la dependencia funcional y la sobrecarga del cuidador, es frecuente que quienes tienen una carga intensa son las que atienden a personas con mayor dependencia. Asimismo, se evidencia una alta exigencia física y emocional, lo que refleja la necesidad de más apoyo social y capacitación para mejorar sus condiciones de vida.
16	Revista Anatomía Digital	Factores psicosociales del cuidador principal de personas con discapacidad motora	(Pilamunga Peralta & Mera Herrera , 2025)	Ecuador	Los cuidadores de personas con discapacidad motora enfrentan altos niveles de estrés, agotamiento emocional y la falta de apoyo social, que son factores que afectan su bienestar. Es esencial promover el autocuidado mediante estrategias de alivio, y tranquilidad para mantener su salud física, mental y emocional.
17	Revista MEDISAN	Agotamiento psicológico en cuidadores de personas con discapacidad	(Izaguirre Bordelois et al., 2021)	Ecuador	Se evidencia un incremento del cansancio emocional en los cuidadores, asociado al tipo de discapacidad de la persona en cuidado.
18	Revista Ocupación Humana	Participación y calidad de vida en familiares de personas con discapacidad	(Palma Arroyo et al., 2016)	Colombia	El cuidador familiar juega un papel clave, ya que la distribución equitativa de roles y responsabilidades permite atender las necesidades significativas; lo cual la

					calidad de vida en estos, depende de cómo los miembros viven y se siente en su día a día, y no solo del acceso a servicios de salud o de la condición de la persona con discapacidad.
<b>19</b>	Dialnet / Revista Latinoamericana de ciencias sociales y humanidades	Aspectos psicosociales de los cuidadores de personas con discapacidad motora	(Ashqui et al., 2024)	Ecuador	Los cuidadores enfrentan una fuerte carga emocional marcada por el sufrimiento y el llanto, agravada por la falta de apoyo familiar y el aislamiento; asumen múltiples responsabilidades, desde la alimentación hasta el aseo personal, lo que afecta su bienestar físico y mental, mientras deben trabajar para cubrir las necesidades económicas de sus familiares.
<b>20</b>	Revista Chilena de Terapia Ocupacional	Intervención interdisciplinaria con las y los cuidadores de personas mayores dependientes. Rol del Terapeuta Ocupacional	(Xifra , Banfi, & Bartolucci, 2022)	Chile	La intervención interdisciplinaria con cuidadores de personas mayores dependientes se presenta como una estrategia eficaz para abordar se manera integral las necesidades tanto del cuidador como de la persona dependiente. Este enfoque ayuda a prevenir la sobrecarga física, emocional y fomenta el bienestar, la autonomía, lo cual contribuye a mejorar la calidad de vida.