

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAr113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b>
		<b>PAGINA: 1 de 7</b>

16-

**FECHA** | jueves, 27 de agosto de 2020

Señores  
**UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA**  
 BIBLIOTECA  
 Facatativá

<b>UNIDAD REGIONAL</b>	Extensión Facatativá
<b>TIPO DE DOCUMENTO</b>	Pasantía
<b>FACULTAD</b>	Ciencias Sociales, Humanidades Y Ciencias Políticas
<b>NIVEL ACADÉMICO DE FORMACIÓN O PROCESO</b>	Pregrado
<b>PROGRAMA ACADÉMICO</b>	Psicología

El Autor(Es):

<b>APELLIDOS COMPLETOS</b>	<b>NOMBRES COMPLETOS</b>	<b>No. DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN</b>
JOJA SANCHEZ	YESSICA PAOLA	1070981695

Calle 14 Avenida 15 Barrio Berlín Facatativá – Cundinamarca  
 Teléfono (091) 892 07 07 Línea Gratuita 018000976000  
 www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co  
 NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
 Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAr113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b>
		<b>PAGINA: 2 de 7</b>

Director(Es) y/o Asesor(Es) del documento:

<b>APELLIDOS COMPLETOS</b>	<b>NOMBRES COMPLETOS</b>
AMAYA GONZALEZ	JAIME ANDRES

<b>TÍTULO DEL DOCUMENTO</b>
PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN PARA CUIDADORES INFORMALES DE POBLACIÓN CON DISCAPACIDAD: UNA REVISIÓN DESCRIPTIVA

<b>SUBTÍTULO</b> (Aplica solo para Tesis, Artículos Científicos, Disertaciones, Objetos Virtuales de Aprendizaje)

<b>TRABAJO PARA OPTAR AL TÍTULO DE:</b> Aplica para Tesis/Trabajo de Grado/Pasantía
PSICOLOGA

<b>AÑO DE EDICIÓN DEL DOCUMENTO</b>	<b>NÚMERO DE PÁGINAS</b>
03/05/2020	24 pág.

<b>DESCRIPTORES O PALABRAS CLAVES EN ESPAÑOL E INGLÉS</b> (Usar 6 descriptores o palabras claves)	
<b>ESPAÑOL</b>	<b>INGLÉS</b>
1. Intervención	Intervention
2. Cuidador informal	Informal caregiver
3. Discapacidad	Disability
4. Psicoeducación	Psychoeducation
5. Psicoterapia	Psychotherapy
6. Psicología social	Social psychology



<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAr113</b>
<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b>
	<b>PAGINA: 3 de 7</b>

### RESUMEN DEL CONTENIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS

(Máximo 250 palabras – 1530 caracteres, aplica para resumen en español):

La presente revisión tiene como objetivo identificar la situación actual de las investigaciones realizadas acerca de programas de Intervención para los cuidadores informales de población con discapacidad; teniendo en cuenta las intervenciones desde el área psicoeducativa, psicoterapéutica y psicosocial. El cuidador Informal es aquella persona que presta labores de acompañamiento en población con discapacidad, que posee alguna condición de dependencia; estas actividades pueden desencadenar malestar psicológico, el cual se manifiesta cuando el cuidador experimenta estrés, ansiedad, sentimientos de impotencia o culpa, entre otros; estos factores en conjunto explican lo que se considera como la sobrecarga del cuidador, Ante esto el área de la psicología ha diseñado diferentes programas de intervención, los cuales buscan disminuir el malestar psicológico y mejorar la calidad de vida tanto del cuidador informal como de la persona dependiente a este.

#### ABSTRACT

The present review aims to identify the current situation of the investigations carried out on Intervention programs for informal caregivers of the population with disabilities; taking into account the interventions from the psychoeducational, psychotherapeutic and psychosocial area. The informal caregiver is the person who provides accompaniment work in the population with disabilities, who have some dependency condition; These activities can trigger psychological discomfort, which is manifested when the caregiver experiences stress, anxiety, feelings of helplessness or guilt, among others; These factors together explain what is considered as the caregiver's overload. In view of this, the area of psychology has designed different intervention programs, which seek to reduce psychological discomfort and improve the quality of life of both the informal caregiver and the person dependent on it.

### AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

Por medio del presente escrito autorizo a la Universidad de Cundinamarca para que, en desarrollo de la presente licencia de uso parcial, pueda ejercer sobre mí obra las atribuciones que se indican a continuación, teniendo en cuenta que, en cualquier caso, la finalidad perseguida será facilitar, difundir y promover el aprendizaje, la enseñanza y la investigación.

Calle 14 Avenida 15 Barrio Berlín Facatativá – Cundinamarca  
Teléfono (091) 892 07 07 Línea Gratuita 018000976000  
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co  
NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*



<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAr113</b>
<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b>
	<b>PAGINA: 4 de 7</b>

En consecuencia, las atribuciones de usos temporales y parciales que por virtud de la presente licencia se autoriza a la Universidad de Cundinamarca, a los usuarios de la Biblioteca de la Universidad; así como a los usuarios de las redes, bases de datos y demás sitios web con los que la Universidad tenga perfeccionado una alianza, son: Marque con una "X":

<b>AUTORIZO (AUTORIZAMOS)</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
1. La reproducción por cualquier formato conocido o por conocer.	X	
2. La comunicación pública por cualquier procedimiento o medio físico o electrónico, así como su puesta a disposición en Internet.	X	
3. La inclusión en bases de datos y en sitios web sean éstos onerosos o gratuitos, existiendo con ellos previa alianza perfeccionada con la Universidad de Cundinamarca para efectos de satisfacer los fines previstos. En este evento, tales sitios y sus usuarios tendrán las mismas facultades que las aquí concedidas con las mismas limitaciones y condiciones.	X	
4. La inclusión en el Repositorio Institucional.	X	

De acuerdo con la naturaleza del uso concedido, la presente licencia parcial se otorga a título gratuito por el máximo tiempo legal colombiano, con el propósito de que en dicho lapso mi (nuestra) obra sea explotada en las condiciones aquí estipuladas y para los fines indicados, respetando siempre la titularidad de los derechos patrimoniales y morales correspondientes, de acuerdo con los usos honrados, de manera proporcional y justificada a la finalidad perseguida, sin ánimo de lucro ni de comercialización.

Para el caso de las Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, de manera complementaria, garantizo(garantizamos) en mi(nuestra) calidad de estudiante(s) y por ende autor(es) exclusivo(s), que la Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía en cuestión, es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi(nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro (aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos de la Tesis o Trabajo de Grado es de mí (nuestra) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.



<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b>
	<b>PAGINA: 5 de 7</b>

Sin perjuicio de los usos y atribuciones otorgadas en virtud de este documento, continuaré (continuaremos) conservando los correspondientes derechos patrimoniales sin modificación o restricción alguna, puesto que, de acuerdo con la legislación colombiana aplicable, el presente es un acuerdo jurídico que en ningún caso conlleva la enajenación de los derechos patrimoniales derivados del régimen del Derecho de Autor.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, “*Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores*”, los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables. En consecuencia, la Universidad de Cundinamarca está en la obligación de RESPETARLOS Y HACERLOS RESPETAR, para lo cual tomará las medidas correspondientes para garantizar su observancia.

**NOTA:** (Para Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía):

**Información Confidencial:**

Esta Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, contiene información privilegiada, estratégica, secreta, confidencial y demás similar, o hace parte de la investigación que se adelanta y cuyos resultados finales no se han publicado. **SI \_\_\_ NO \_X\_**. En caso afirmativo expresamente indicaré (indicaremos), en carta adjunta tal situación con el fin de que se mantenga la restricción de acceso.

### LICENCIA DE PUBLICACIÓN

Como titular(es) del derecho de autor, confiero(erimos) a la Universidad de Cundinamarca una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

- a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, por un plazo de 5 años, que serán prorrogables indefinidamente por el tiempo que dure el derecho patrimonial del autor. El autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito. (Para el caso de los Recursos Educativos Digitales, la Licencia de Publicación será permanente).
- b) Autoriza a la Universidad de Cundinamarca a publicar la obra en formato y/o soporte digital, conociendo que, dado que se publica en Internet, por este hecho circula con un alcance mundial.
- c) Los titulares aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación



pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.

d) El(Los) Autor(es), garantizo(amos) que el documento en cuestión, es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi (nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro(aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos es de mí (nuestro) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

e) En todo caso la Universidad de Cundinamarca se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.

f) Los titulares autorizan a la Universidad para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

g) Los titulares aceptan que la Universidad de Cundinamarca pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

h) Los titulares autorizan que la obra sea puesta a disposición del público en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en el “Manual del Repositorio Institucional AAAM003”

i) Para el caso de los Recursos Educativos Digitales producidos por la Oficina de Educación Virtual, sus contenidos de publicación se rigen bajo la Licencia Creative Commons: Atribución- No comercial- Compartir Igual.



j) Para el caso de los Artículos Científicos y Revistas, sus contenidos se rigen bajo la Licencia Creative Commons Atribución- No comercial- Sin derivar.





<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAr113</b>
<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b>
	<b>PAGINA: 7 de 7</b>

**Nota:**

Si el documento se basa en un trabajo que ha sido patrocinado o apoyado por una entidad, con excepción de Universidad de Cundinamarca, los autores garantizan que se ha cumplido con los derechos y obligaciones requeridos por el respectivo contrato o acuerdo.

La obra que se integrará en el Repositorio Institucional, está en el(los) siguiente(s) archivo(s).

<b>Nombre completo del Archivo Incluida su Extensión (Ej. PerezJuan2017.pdf)</b>	<b>Tipo de documento (ej. Texto, imagen, video, etc.)</b>
1. PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN PARA CUIDADORES INFORMALES DE POBLACIÓN CON DISCAPACIDAD: UNA REVISIÓN DESCRIPTIVA. pdf	Texto
2.	
3.	
4.	

En constancia de lo anterior, Firmo (amos) el presente documento:

<b>APELLIDOS Y NOMBRES COMPLETOS</b>	<b>FIRMA (autógrafo)</b>
Joya Sanchez Yessica Paola	

12.1-51-20

**Programas de Intervención para Cuidadores Informales de Población con  
Discapacidad: una Revisión Descriptiva**

Artículo de revisión

Yessica P. Joya

Programa de Psicología, Universidad de Cundinamarca

Trabajo de grado: modalidad pasantía.

Prof. Jaime Andrés Amaya Gonzales

Mayo 04, 2020

**Programas de Intervención para Cuidadores Informales de Población con Discapacidad: una Revisión Descriptiva**

Yessica Paola Joya Sánchez

Facultad de Ciencias Sociales, Humanidades y Ciencias Políticas

Programa de Psicología

*Universidad de Cundinamarca*

## **Resumen**

La presente revisión tiene como objetivo identificar la situación actual de las investigaciones realizadas acerca de programas de Intervención para los cuidadores informales de población con discapacidad; teniendo en cuenta las intervenciones desde el área psicoeducativa, psicoterapéutica y psicosocial. El cuidador Informal es aquella persona que presta labores de acompañamiento en población con discapacidad, que posee alguna condición de dependencia; estas actividades pueden desencadenar malestar psicológico, el cual se manifiesta cuando el cuidador experimenta estrés, ansiedad, sentimientos de impotencia o culpa, entre otros; estos factores en conjunto explican lo que se considera como la sobrecarga del cuidador, Ante esto el área de la psicología ha diseñado diferentes programas de intervención, los cuales buscan disminuir el malestar psicológico y mejorar la calidad de vida tanto del cuidador informal como de la persona dependiente a este.

**Palabras clave:** intervención, cuidador informal, discapacidad.

## **Introducción**

Según la OMS la discapacidad es aquel termino que abarca las deficiencias, restricciones y limitaciones del ser humano

que inciden en la interacción de este, con el entorno en donde se desenvuelve (*OMS / Informe mundial sobre la discapacidad, 2011*). La División de Estadística de las

Naciones Unidas (UNSD), a través de su Programa de Estadísticas de Discapacidad, afirma que Alrededor del 10% de la población mundial, poseen algún tipo de discapacidad (*UNSD - Estadísticas demográficas y sociales*, s. f.). según el *DANE en Colombia el 7.8%* de los ciudadanos padecen dificultades bien sea físicas o cognitivas que limitan su diario vivir (*Censo Nacional de Población y Vivienda, 2018*).

La población con discapacidad se caracteriza por tener limitaciones significativas bien sea en el funcionamiento físico o cognitivo, lo cual genera dificultades en su normal desarrollo y se evidencia en las habilidades conceptuales, sociales y prácticas del individuo.

Como se dijo en la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad:

La discapacidad es un concepto que evoluciona y que resulta de la interacción entre las

personas con deficiencias y las barreras debidas a la actitud y al entorno que evitan su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con las demás. (2006, p. 2).

El concepto de discapacidad está en constante cambio, ya que no se debe ver como una limitación o dificultad, sino como un modelo de vida diferente; un ser humano que a partir de su particularidad no solo genera cambios de vida para él, sino también para el contexto que lo rodea. De esta forma se hace evidente un rol que algunas veces es poco reconocido e invisible, este es la figura del cuidador informal.

Esta figura es de vital importancia, no solo porque la labor que presta es indispensable para el manejo adecuado de las personas en condición de discapacidad. Sino porque es un sujeto el cual, por su actividad de asistencia continua, genera a si mismo malestar psicológico y necesita

también ser foco de atención e intervención para así mejorar su calidad de vida y por ende la del sujeto dependiente (Maldonado & A, 2013).

Es por esto por lo que para utilidad de este artículo se ha decidido abordar la situación actual de las investigaciones realizadas acerca de programas de Intervención para los cuidadores informales de población con discapacidad a partir de una revisión documental de los últimos 6 años en diferentes bases de datos.

### **Metodología y Objetivos**

El presente trabajo es de carácter descriptivo, a partir de una revisión documental; lo cual implica el rastreo, organización, sistematización y descripción de un conjunto de artículos electrónicos sobre un período comprendido entre 2014 y 2020. Para la localización de los documentos se empleó como estrategia de búsqueda el uso de palabras clave, a partir de bibliotecas electrónicas.

Se realizó una búsqueda bibliográfica en bases de datos como Springer link, Scopus, Ebsco Host, Science Direct, utilizando los descriptores: Cuidadores informales, Discapacidad e Intervención en cuidadores. Estos descriptores fueron combinados de diversas formas al momento de la exploración con el objetivo de ampliar los criterios de búsqueda. Al realizar la búsqueda de los documentos, en cada una de las bases de datos, se preseleccionaron 38 artículos, de los cuales se escogieron 14.

los artículos excluidos del documento no fueron tenidos en cuenta ya que sus objetivos de investigación estaban dirigidos a perfilar al cuidador informal o únicamente a identificar factores de riesgo o protectores que posee el cuidador informal y no establecían un conjunto de medidas las cuales generaran intervención hacia el cuidador; lo cual es precisamente lo que este artículo busca identificar.

Para la organización de los documentos, se creó una base de datos en Excel, con los siguientes campos: temática, año de publicación, autores, título, Abstract y DOI. Una vez organizada la información, se agruparon los documentos en tres categorías: los programas de intervención psicoeducativos, los psicoterapéuticos y los psicosociales. Con el fin de identificar la situación actual de las investigaciones realizadas acerca de los programas de Intervención para los cuidadores informales de población con discapacidad.

### ***Cuidador informal***

El cuidador informal es aquella persona que provee un acompañamiento continuo y usualmente no remunerado a personas dependientes, invirtiendo grandes cantidades de tiempo y energía. Tienen un elevado compromiso por su labor, caracterizados por afecto y atención sin límite de horario, asisten a la persona dependiente en actividades básicas e instrumentales y generalmente no tienen

una formación especializada para el desarrollo de esta (García, 2016).

La sobrecarga que es generada a partir de las actividades habituales que realizan los cuidadores ha sido objeto de estudio por diferentes disciplinas. Según Arias Reyes & Teresa Muñoz-Quezada (2019) quienes realizaron un estudio en Chile sobre Calidad de vida y sobrecarga en 137 cuidadores de escolares con discapacidad intelectual, demostraron que hay relación entre las actividades que desempeñan y el nivel de sobrecarga, además se evidenció que el 48.1% del total de cuidadores de niños con múltiples discapacidades presentó un intenso nivel de sobrecarga emocional y una menor calidad de vida con respecto a la muestra.

En Colombia también se han realizado estudios que evidencian la sobrecarga del cuidador. En el Hospital Psiquiátrico Universitario del Valle ubicado en Cali, se realizó un estudio para determinar la sobrecarga de 70 cuidadores

de personas con enfermedades mentales las cuales se encontraban vinculadas a programas del hospital. Allí se encontró que el 68% de la muestra presentó sobrecarga. Es de destacar que aquellos con una carga severa representaron el 57% de todos los participantes. Además, Los resultados de este estudio sugieren que existe una asociación con el tiempo diario de cuidado y el nivel de sobrecarga que presento la muestra (Judith Salazar-Torres et al., 2019). Las afectaciones que padecen los cuidadores informales a partir de sus actividades habituales son notorias y existen varios estudios que tratan acerca del tema. Es por esto por lo que el cuidador informal debe ser un sujeto de estudio e intervención por diferentes disciplinas, incluyendo la psicología para así brindar herramientas que puedan mejorar la calidad de vida de estos y las personas que dependen de ellos.

### ***Programas de intervención***

Toda intervención supone o reconoce un fenómeno y plantea un conjunto de acciones de las cuales se espera generen un impacto sobre el problema a evaluar (Scoppetta, 2006). En la actualidad la investigación científica ha generado bastantes trabajos acerca de las intervenciones con cuidadores informales, el objetivo que comparten estos productos es que están dirigidas fundamentalmente a reducir la afectación que representa el rol de cuidador.

Los programas de intervención que se han generado para esta población desde las diferentes áreas de aplicación de la psicología han sido de carácter psicoeducativo psicoterapéutico e intervenciones psicosociales, entre otros. Cada programa se ajusta a una necesidad específica y presenta su respectiva efectividad.

### **Intervención psicoeducativa.**

Desde el área de la psicoeducación las investigaciones van dirigidas a enseñar al

afectado y su familia en qué consiste la situación que padecen, qué características tiene y qué se puede hacer para mejorarlo.

En España, El grupo de investigación del proyecto Educa-IV realizó un estudio donde probaron la eficacia de un psico-programa de intervención lógica (PIP). El cual se administró durante 12 sesiones donde se aplicaron técnicas cognitivo-conductuales enfocadas en identificar y desafiar creencias del sujeto. la muestra de la investigación fueron 194 cuidadores informales que tienen a su cargo personas diagnosticadas con discapacidad intelectual (González-Fraile et al., 2019). De acuerdo con los resultados encontrados se determinó que la intervención psicoeducativa no cumple la eficacia suficiente para garantizar una efectividad completa del programa. Pero, se encontró que el programa resulto ser útil para reducir la angustia, los síntomas somáticos, la disfunción social, la ansiedad y el insomnio según las pruebas aplicadas.

Así mismo, Fodstad et al. (2018) realizaron una investigación la cual evaluó la viabilidad de adaptar un entrenamiento analítico conductual (los padres implementaran Técnicas de intervención individualizadas para su hijo). Este se aplicó a padres de niños entre 1 a 5 años con discapacidad intelectual y comportamiento autolesivo. El tratamiento duro tres meses y medio, con 11 sesiones centrales. los resultados sugieren que el programa puede producir reducciones en la conducta autolesiva de los niños con discapacidad intelectual. Pero se debe aclarar que estos resultados no se pueden generalizar ya que la muestra no es significativa. un aspecto importante de la investigación fue el componente didáctico del programa, ya que permitió no solo aprender la teoría detrás de las técnicas sino también que el cuidador trabajara con el terapeuta para diseñar estrategias que se adapten a su hijo y familia.

En Italia, psicólogos líderes de la asociación Alzheimer Uniti, realizaron un

estudio acerca de la eficacia del Programa Savvy Caregiver para reducir la carga y los síntomas psicológicos en los cuidadores de pacientes con Alzheimer. El Programa Savvy Caregiver busca capacitar a las familias y otras personas sobre el rol desconocido que enfrentan como cuidadores de un familiar o amigo con enfermedad de Alzheimer o demencia, este programa posee una duración de 12 horas que se realizan en sesiones de 2 horas durante 6 semanas. En el estudio participaron 164 cuidadores de sujetos afectados por Alzheimer.

Los resultados hallados durante el estudio sugieren que la intervención del programa mejora las estrategias de afrontamiento positivo adoptadas por los cuidadores. Además, se evidencia que estas estrategias ayudan a reducir la frecuencia y la gravedad de los síntomas conductuales y psicológicos de los pacientes con Alzheimer (Sepe-Monti et al., 2016).

En la universidad de Curtin-Australia, un grupo de investigadores sobre el autismo, examinó la viabilidad de Building Bridges Triple P (BBTP), como un programa de crianza eficiente y personalizado para padres de adolescentes con TEA (Mazzucchelli et al., 2018).

El Building Bridges Triple P es una intervención familiar conductual de 8 sesiones; este programa está dirigido a las necesidades de los padres de adolescentes con discapacidad del desarrollo. su contenido incluye ideas para promover relaciones positivas entre padres y adolescentes; apoyo a los adolescentes para controlar sus emociones y desarrollar habilidades sociales (*UQ Psychology Building Bridges Triple P*, s. f.).

En la investigación se utilizó un diseño de grupo único pretest - posttest para evaluar la viabilidad del BBTP y la capacidad del programa para tener los efectos de intervención deseados, con 9 padres de adolescentes con TEA. Después

de participar en BBTP, los padres informaron mayor confianza de ellos hacia sus hijos, disminución de la respuesta exagerada y disminución de los síntomas de depresión y estrés. Estos efectos se observaron en la prueba posttest, pero fueron más pronunciados a los 3 meses de seguimiento.

Los estudios anteriormente mencionados dan cuenta de un apoyo inicial psicoeducativo hacia los cuidadores con el fin de brindarles herramientas y potencializar habilidades para el desarrollo de su quehacer como cuidador. Según los hallazgos obtenidos en los estudios podemos dar cuenta que la capacitación y educación en habilidades activas influye positivamente en los comportamientos de la persona dependiente al cuidador.

**Intervención psicoterapéutica.** La psicoterapia también ha sido una de las formas de intervención más recurrentes para aplicar en cuidadores informales, La integración de Mindfulness en esta, ha sido

uno de los campos con más avance en los últimos 20 años; Esta unión está abriendo nuevas formas de concebir el vínculo terapéutico, las intervenciones clínicas y el bienestar no solo del paciente sino también del terapeuta (Vásquez-Dextre, 2016).

La intervención a partir de la técnica de mindfulness o atención plena está dirigida a mitigar los factores de riesgo (estrés, fatiga, ansiedad y depresión) del cuidador informal, esta técnica ha demostrado ser efectiva para ayudar a los cuidadores a manejar mejor los desafíos que se le presentan al ejercer su labor.

En Hong Kong, investigadores desarrollaron un breve programa basado en mindfulness para padres de niños con discapacidad del desarrollo, el cual consta de seis sesiones semanales, en la cuales se incluía prácticas de atención plena, como escáner corporal, estiramiento consciente, sentado consciente, ejercicio de amabilidad y práctica informal (alimentación y caminata consciente). La terapia se aplicó

en 180 padres de seis distritos de Hong Kong (Lo et al., 2017).

En general, el 97% de los participantes expresaron un alto nivel de satisfacción con el programa, se demostró que la intervención de 9 h pueda producir efectos significativos para los cuidadores. Además, la alta tasa de asistencia mostró que la mayoría de los participantes hicieron todo lo posible para beneficiarse a pesar de su apretada rutina diaria. La tasa de deserción y el nivel de satisfacción respaldaron la viabilidad general del programa. Este programa demuestra que las intervenciones con menor duración pueden garantizar una mayor participación dentro del mismo.

Así mismo en Canadá, Lunsy et al. (2015) realizaron una investigación acerca del afrontamiento basado en la terapia cognitiva y la reducción del estrés a partir de la atención plena dirigido a 22 padres que tienen a su cargo niños con discapacidades intelectual y de desarrollo.

la terapia está compuesta de 6 sesiones de 2 horas cada una. En cuanto al contenido se hizo mayor hincapié en la información acerca de la mala práctica del cuidador y la práctica del tejido en su círculo de vida. Además, la práctica de posturas optimas, los ejercicios liberadores de hábitos, La meditación de la bondad; también se incorporaron al contenido del programa. Respecto a los resultados obtenidos se presentó una reducción significativa del estrés de acuerdo con la comparación del pre y post test en el DASS-7. Además, Los padres informaron una variedad de beneficios y cambios positivos a través de encuestas de retroalimentación realizadas en la sesión final.

La reducción del estrés basada en la atención plena (MBSR), es un programa que se ha venido aplicando comúnmente en los cuidadores informales y está basado fundamentalmente en la meditación, el cual tiene como objetivo reducir los niveles de estrés y ansiedad. Al mismo tiempo,

favorece la atención y la concentración, y promueve la espiritualidad (Brito, 2011).

En California aplicaron el MBSR a 80 cuidadores pertenecientes al proyecto de Conciencia para el Estrés de los Padres (MAPS). Los Participantes eran padres de niños con retraso en el desarrollo. el fin del estudio era identificar si el MBSR es igualmente eficaz para familias latinas y no latinas (Neece et al., 2019). Dentro de los resultados se encontró que no hay diferencias entre los grupos étnicos; por consiguiente, los padres latinos informaron que se beneficiaron de la intervención de MBSR en el mismo grado que los padres no latinos.

Bazzano et al. (2015) aplicó el programa MBSR bajo un enfoque participativo donde los miembros de la comunidad desempeñaron un papel activo como socios iguales con los investigadores en el comité de planificación del proyecto, guiando el Concepto del programa, diseño e implementación dentro de su comunidad.

Este programa tuvo una duración de ocho sesiones semanales de 2 horas cada una, con la participación de 59 cuidadores. Como resultado se encontró que el 22% de los participantes experimentaron reducción de estrés. La autocompasión aumentó un 20% y un 9% el bienestar psicológico. Además, se logra evidenciar que el programa mejora su efectividad después de 3 meses de iniciado el proceso.

En la Universidad de Kent Inglaterra, aplicaron un programa de intervención diferente el cual va dirigido al Apoyo del Comportamiento Positivo (PBS), este tipo de intervenciones busca aumentar habilidades, oportunidades y alterar entornos de acuerdo con las necesidades de la familia, para generar un efecto sobre la calidad de vida del cuidador y de la persona dependiente a este.

La investigación tuvo como objetivo identificar si las necesidades del cuidador para aplicar el PBS podría ser reconocidas a partir de entrevistas

semiestructuradas y el programa tecnológico Talking Mats; este último es una herramienta de comunicación, la cual se usa típicamente con personas con dificultades de comunicación e implican la colocación de símbolos visuales para indicar pensamientos o sentimientos (Gore et al., 2019).

Esta investigación se aplicó a 12 cuidadores informales de niños diagnosticados con condiciones del espectro autista y/o discapacidad intelectual. De acuerdo con los resultados encontrados dentro de la investigación se concluyó que la formación de objetivos en PBS tiene el potencial de apoyar la relación de trabajo (padre-hijo) y garantizar que la evaluación y la intervención estén alineadas con las necesidades y aspiraciones de la familia; además, la entrevista a través de Talking Mats proporciono una investigación interesante ya que a partir de este medio se generaba una interacción interpersonal cercana con la persona dependiente al cuidador, teniendo en cuenta

también su punto de vista ante las situaciones o necesidades presentadas.

En Estados Unidos se busca comparar la efectividad del programa MBRS con el programa PBS mencionados anteriormente, Los programas se aplicaron a 123 cuidadores, los cuales fueron asignados al azar en los programas MBRS o PBS. Se encontró que los cuidadores a los que se les aplico el MBRS aumentaron su tiempo de meditación a un promedio de 26 minutos de práctica diaria; Mientras que cuidadores de PBS no implementaron esta práctica dentro de su rutina diaria. los resultados estadísticos indican que tanto las intervenciones con MBRS como con PBS fueron efectivas para aumentar la satisfacción de la compasión y la reducción del agotamiento, el estrés traumático y estrés percibido. Sin embargo, el MBRS fue más efectivo, aumentando en un 10 a 18% de varianza en los datos psicológicos (Singh et al., 2020).

La psicoterapia a partir del mindfulness o atención plena provee al cuidador informal de técnicas las cuales puede aplicar para disminuir los factores producidos a causa de su labor como cuidador. Esta área a diferencia de la psicoeducación busca como primera medida “blindar” al cuidador para que pueda sobrellevar su diario vivir; mientras que por parte de la psicoeducación se busca es enseñar al cuidador herramientas útiles para mejorar la calidad de vida de la persona que depende necesariamente de este.

**Intervención psicosocial.** la intervención en el área psicosocial tiene como objetivo que “se orientan a reducir o prevenir situaciones de riesgo social y personal, y contribuir al desarrollo de acciones cuya intención es la solución de problemas concretos que afectan a individuos, grupos y comunidades” (Hernández y Valera como se citó en Baron et al., 2011, p. 29). Por lo cual se entiende que la intervención desde el área

psicosocial busca comprender la conducta social de las personas, a fin de modificar aquellos aspectos nocivos de su entorno para mejorar la calidad de vida del cuidador informal.

En España, a partir del intento por buscar una solución para las necesidades evocadas por el cuidador; nace un programa llamado servicios de respiro; este programa hace alusión a un tiempo de alivio para el cuidador; en el cual se le desliga de sus actividades dirigidas al cuidado de la persona dependiente. El apartamiento se genera bajo tres modalidades, el servicio de ayuda a domicilio el cual consiste en la asistencia por parte de un funcionario en el hogar del cuidador, mediante un acompañamiento periódico. El centro día que es un espacio externo al hogar en donde la persona dependiente es llevada durante algunas horas a la semana y se le brindan servicios sociales, psicológicos y de salud; y el servicio residencial o nocturno, en el cual la persona dependiente puede recibir atención en un centro institucional de

manera prolongada pero no permanente, el tiempo de estadía se determina a partir de la necesidad del cuidador (Gómez et al.,2006). “para los cuidadores el servicio de respiro resulta ser un apoyo necesario para aliviar el sentimiento de sobrecarga que se deriva del cuidado y atención sus hijos e hijas” (Irazábal Giménez, 2017, p. 143).

Además, el grupo PAMEM, en España elaboro un intervención llamada “Cuídate para cuidar” el cual es un taller de apoyo a cuidadores informales, el cual tiene una duración de 16 sesiones con periodicidad semanal y una duración de 2 horas cada una; “Los temas que se tratan en el taller tienen que ver con aprendizajes sobre cómo cuidar a la persona dependiente y otros temas relacionados sobre cómo cuidarse uno mismo” (*Taller «Cuídate para cuidar» de apoyo a cuidadores informales, Experiencias para compartir, 2016, p. 59*). Durante el programa se aplicó el ZARIT para identificar el nivel de sobrecarga del cuidador, y el EuroQol-5D para medir la

calidad de vida; estas pruebas se aplicaron antes de iniciar el programa y una vez finalizado para evidenciar los cambios. Se encontró que el componente en el cual más favoreció el taller fue el de ansiedad/depresión.

En Hong Kong también se ha trabajado acerca del apoyo familiar como método de intervención psicosocial, una institución no gubernamental indago acerca de la autocompasión como un posible amortiguador contra el estigma de afiliados de protección en 180 cuidadores de niños con trastorno del espectro autista. se entiende como estigma del afiliado cuando el padre o cuidador pueden internalizar la crítica externa. Es decir, asume la responsabilidad o culpa por la condición de sus hijos y creen que tienen poco control sobre esta. La investigación se realizó a partir de un cuestionario en donde se reúnen subescalas dirigidas a componentes como; angustia, estigma afiliado, autocompasión, apoyo familiar, apoyo de amigos, apoyo profesional y percepción positiva de los

padres. De acuerdo con los resultados se encontró que el estigma del afiliado se correlacionó positivamente con la angustia psicológica, es decir que los padres compasivos pueden verse menos afectados por el estigma de afiliados, y por lo tanto son menos vulnerables a la angustia psicológica (Wong et al., 2016).

Los programas psicosociales no son exceptos de limitaciones; según Gómez et al.,:

los programas psicosociales van dirigidos de forma exclusiva al cuidador, y no contemplan al receptor de cuidados ni a la interacción entre ambos. Estas intervenciones se han diseñado para restringir, aminorar y controlar las consecuencias negativas del cuidado en el cuidador, así como para intervenir sobre algunos comportamientos modificables de las personas dependientes que exacerbaban los niveles de carga del cuidador. (2006, p. 91)

### **Discusión y Conclusiones**

Según la revisión del estado actual de las intervenciones psicológicas en sus diferentes áreas hacia los cuidadores informales. Se encuentra que las investigaciones en su mayoría se caracterizan por indagar factores como depresión, estrés, ansiedad y el desarrollo de estrategias y habilidades de afrontamiento ante la situación.

Desde la psicoeducación los programas de intervención están dirigidos a capacitar o brindar un apoyo hacia el cuidador; con el fin de implementar herramientas y potencializar habilidades en este. Lo cual influye positivamente en los comportamientos de la persona dependiente al cuidador. no obstante, se debe tener en cuenta que la intervención desde esta área se tiene que dirigir en su totalidad hacia la enseñanza de la práctica procedimental; ya que aún existen intervenciones cuyo objetivo es brindar al cuidador un aprendizaje teórico acerca de su labor y en este en si mismo no genera ningún cambio

en el diario vivir del cuidador y la persona dependiente a este.

Del mismo modo, Según las investigaciones revisadas, se entiende entonces que desde la psicoeducación el cuidador es visto como un medio para poder intervenir la población fin que sería la dependiente a este; si bien este tipo de intervención es importante porque a fin de cuentas genera cambios en el diario vivir de las familias, no podemos visualizar el rol del cuidador informal como un papel secundario, Sino como un foco principal de intervención, es allí donde el área de la psicoterapia interviene incidiendo en el aspecto personal e individual del cuidador informal.

La mayor cantidad de investigaciones encontradas dentro de la revisión documental estaban dirigidas a el área de la psicoterapia; a partir del mindfulness o atención plena como técnica de intervención, la cual está dirigida a disminuir las afectaciones producidas a

causa de la labor como cuidador informal. De esta manera la psicoterapia busca incidir en la habilidad de estar intencionalmente en el presente, es decir en su día a día como cuidador en una condición de aceptación y sin juicio alguno por la situación que atraviesa reduciendo mayormente los niveles de estrés y ansiedad.

A su vez el área psicosocial busca reducir los factores de riesgo de cuidador informal y la persona dependiente a este, como un conjunto los cuales interactúa entre sí; ante esto no se encontró intervenciones actualizadas que cumplieran con el criterio de inclusión de la revisión en cuanto al periodo de publicación. Dentro de los artículos encontrados que tratan acerca de programas implementados en un periodo de tiempo anterior al criterio de inclusión de la revisión; se deduce que la intervención realizada desde esta área busca proveer al cuidador de estrategias las cuales brindan espacios de descanso para en el cuidador, en el cual la persona dependiente es asistida por profesionales en diferentes disciplinas.

Esta estrategia se ha implementado por parte de los gobiernos nacionales, con el fin de favorecer el proceso de inclusión social de personas con discapacidad; además de brindarles asistencia a este grupo poblacional desde diferentes áreas profesionales.

A partir de la revisión evidenciamos que en Colombia existe muy poca investigación publicada acerca de este tema, además que la encontrada tampoco está dentro de los rangos de tiempo establecidos por este artículo; por consiguiente, podemos deducir que en la actualidad los profesionales de la psicología están dejando de lado al cuidador informal como población foco de intervención. Por lo tanto, se entiende entonces que si se ha realizado intervención acerca de la temática han optado solo por ejercer la actividad y no el documentar estas experiencias, dejando así, un vacío en la investigación científica acerca de este tema en la psicología impartida en Colombia.

Asimismo, si bien en el departamento de Cundinamarca existen centros de vida sensorial los cuales atienden limitaciones sensoriales, motoras, neurológicas, entre otras alteraciones personas en condición de discapacidad (*Secretaria de Desarrollo Social, 2017*), no hay un espacio propicio en el cual se aborde e intervengan a nivel psicológico las problemáticas que posee el cuidador informal; dejando este grupo población fuera del foco de atención primaria.

Ahora, sí se creara un espacio en el cual se lograra brindar un acompañamiento continuo a este grupo población; según la revisión de este documento se sugiere que sean aplicados programas de intervención dirigidas a la psicoeducación desde la enseñanza practica del como actuar en determinas situaciones que se le podrían presentar en su diario vivir, pero también desde el área psicosocial para prevenir situaciones de riesgo social y personal del cuidador informal, estas áreas de intervención serian

en términos de efectividad y economía las mas viables para aplicar dentro de los centros de vida sensorial ya instaurados en el departamento.

Otro aspecto importante, evidenciado luego de que se realizó esta revisión documental es que aún no se asocia el componente tecnológico a las intervenciones psicológicas dirigidas al cuidador informal, dejando así un espacio en el cual aún no se ha incursionado y podría ser beneficioso para esta población. Además, que en tiempos de pandemia como la atraviesa actualmente el mundo (Coronavirus o Covid -9) se logre generar un acercamiento al cuidador informal por medio de la virtualidad.

Finalmente, también se puede concluir que, aunque hay diferentes programas de intervención, que generan efectividad en diferentes parámetros dentro de las necesidades del cuidador; como lo son reducir la carga, mejorar el bienestar

psicológico de los cuidadores y lidiar con el estrés; se necesitan también estudios adicionales que busque generar un programa de intervención el cual pueda integrar la mitigación de factores de riesgo del cuidador y la generación de factores protectores para la persona dependiente; para así generar un programa completo y de mayor impacto para la población. Integrando así los dos sujetos de la problemática, pero sin dejar de reconocer que son sujetos individuales los cuales poseen necesidades particulares, que intervenidas en conjunto pueden generar una mejor calidad de vida para esta población.

## Referencias

- Arias Reyes, C., & Teresa Muñoz-Quezada, M. (2019). Calidad de vida y sobrecarga en cuidadores de escolares con discapacidad intelectual. *Quality of life and overload in caregivers of school children with intellectual disabilities.*, 36(1), 257-272. Fuente Académica Premier.
- Baron, R. A., Byrne, D., Pestana Montesinos, J. V., Castrechini, Á., Fernández Núñez, L., & Rodríguez Carballeira, Á. (2011). *Psicología social*. Pearson Prentice Hall.
- Bazzano, A., Wolfe, C., Zylowska, L., Wang, S., Schuster, E., Barrett, C., & Lehrer, D. (2015). Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) for Parents and Caregivers of Individuals with Developmental Disabilities: A Community-Based Approach. *Journal of Child and Family Studies*, 24(2), 298-308. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9836-9>
- Censo Nacional de Población y Vivienda. (2018). Recuperado 14 de abril de 2020, de <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/demografia-y-poblacion/censo-nacional-de-poblacion-y-vivenda-2018>
- Fodstad, J. C., Kirsch, A., Faidley, M., & Bauer, N. (2018). Demonstration of Parent Training to Address Early Self-Injury in Young Children with Intellectual and Developmental Delays. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 48(11), 3846-3857. Scopus. <https://doi.org/10.1007/s10803-018-3651-5>
- García, E. P. L. (2016). PUESTA AL DÍA: CUIDADOR INFORMAL. *Revista Enfermería CyL*, 8(1), 71-77.

Gómez, S. C., Ferrer, J. G., & Rigla, F. R. (s. f.). *LA SOBRECARGA DE LAS CUIDADORAS DE PERSONAS DEPENDIENTES: ANÁLISIS Y PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL*. 311.

González-Fraile, E., Domínguez-Panchón, A. I., Berzosa, P., Costas-González, A. B., Garrido-Jimenez, I., Rufino-Ventura, D., López-Aparicio, J. I., Martín-Carrasco, M., & the EDUCA-IV group. (2019). Efficacy of a psychoeducational intervention in caregivers of people with intellectual disabilities: A randomized controlled trial (EDUCA-IV trial). *Research in Developmental Disabilities, 94*. Scopus. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2019.103458>

Gore, N. J., McGill, P., & Hastings, R. P. (2019). Making it Meaningful:

Caregiver Goal Selection in Positive Behavioral Support. *Journal of Child and Family Studies, 28*(6), 1703-1712. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01398-5>

Irazábal Giménez, M. (2017). *Carga e impacto familiar de las cuidadoras y los cuidadores de personas adultas con discapacidad intelectual con o sin trastorno mental asociado*. <http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/119286>

Judith Salazar-Torres, L., Siprian Castro-Alzate, E., & Ximena Dávila-Vásquez, P. (2019). Carga del cuidador en familias de personas con enfermedad mental vinculadas al programa de hospital de día de una institución de tercer nivel en Cali (Colombia). *Caregiver Burden in Families of People With Mental Illness Linked to the Day Hospital Program of a Tertiary Institution in*

- the City of Cali (Colombia).*, 48(2), 88-95. Fuente Académica Premier.
- Lo, H. H. M., Chan, S. K. C., Szeto, M. P., Chan, C. Y. H., & Choi, C. W. (2017). A Feasibility Study of a Brief Mindfulness-Based Program for Parents of Preschool Children with Developmental Disabilities. *Mindfulness*, 8(6), 1665-1673. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0741-y>
- Lunsky, Y., Robinson, S., Reid, M., & Palucka, A. (2015). Development of a Mindfulness-Based Coping with Stress Group for Parents of Adolescents and Adults with Developmental Disabilities. *Mindfulness*, 6(6), 1335-1344. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0404-9>
- Maldonado, V., & A, J. (2013). El modelo social de la discapacidad: Una cuestión de derechos humanos. *Boletín mexicano de derecho comparado*, 46(138), 1093-1109.
- Mazzucchelli, T. G., Jenkins, M., & Sofronoff, K. (2018). Building Bridges Triple P: Pilot study of a behavioural family intervention for adolescents with autism spectrum disorder. *Research in Developmental Disabilities*, 76, 46-55. Scopus. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2018.02.018>
- Neece, C. L., Chan, N., Klein, K., Roberts, L., & Fenning, R. M. (2019). Mindfulness-Based Stress Reduction for Parents of Children with Developmental Delays: Understanding the Experiences of Latino Families. *Mindfulness*, 10(6), 1017-1030. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1011-3>
- OMS / Informe mundial sobre la discapacidad. (2011). WHO;

World Health Organization.

Recuperado 14 de abril de 2020, de

[https://www.who.int/disabilities/w](https://www.who.int/disabilities/world_report/2011/es/)

[orld\\_report/2011/es/](https://www.who.int/disabilities/world_report/2011/es/)

Scoppetta, O. (2006). *DISCUSIÓN SOBRE LA EVALUACIÓN DE IMPACTO DE PROGRAMAS Y PROYECTOS SOCIALES EN SALUD PÚBLICA*. 10.

*Secretaria de Desarrollo Social*. (2017).

Recuperado 29 de mayo de 2020,

de

[http://www.cundinamarca.gov.co/](http://www.cundinamarca.gov.co/Home/SecretariasEntidades.gc/Secretariadedesarrollosoc/SecdeDesaSo)

[Home/SecretariasEntidades.gc/Secr](http://www.cundinamarca.gov.co/Home/SecretariasEntidades.gc/Secretariadedesarrollosoc/SecdeDesaSo)

[etariadedesarrollosoc/SecdeDesaSo](http://www.cundinamarca.gov.co/Home/SecretariasEntidades.gc/Secretariadedesarrollosoc/SecdeDesaSo)

[cDespliegue/asgaleriadenoticiasdes](http://www.cundinamarca.gov.co/Home/SecretariasEntidades.gc/Secretariadedesarrollosoc/SecdeDesaSo)

[arrollo/asmenugalerianoticiasdesarr](http://www.cundinamarca.gov.co/Home/SecretariasEntidades.gc/Secretariadedesarrollosoc/SecdeDesaSo)

[ollo/cmeneugalerianoticiasrepositori](http://www.cundinamarca.gov.co/Home/SecretariasEntidades.gc/Secretariadedesarrollosoc/SecdeDesaSo)

[o/!ut/p/z1/lZNdT8IwFIb\\_yi7kztnT](http://www.cundinamarca.gov.co/Home/SecretariasEntidades.gc/Secretariadedesarrollosoc/SecdeDesaSo)

[Vca4HAgTECGiAXazNFvBJlu7tl](http://www.cundinamarca.gov.co/Home/SecretariasEntidades.gc/Secretariadedesarrollosoc/SecdeDesaSo)

[NEf71nCyZ-](http://www.cundinamarca.gov.co/Home/SecretariasEntidades.gc/Secretariadedesarrollosoc/SecdeDesaSo)

[IGBvmva857TP6VsSkxWJFd\\_LL](http://www.cundinamarca.gov.co/Home/SecretariasEntidades.gc/Secretariadedesarrollosoc/SecdeDesaSo)

[a-kVjzH9Tr2kwmNBvT-](http://www.cundinamarca.gov.co/Home/SecretariasEntidades.gc/Secretariadedesarrollosoc/SecdeDesaSo)

[lj7CYDKAcDjuBYwu6MwDsmw](http://www.cundinamarca.gov.co/Home/SecretariasEntidades.gc/Secretariadedesarrollosoc/SecdeDesaSo)

[E8G2E0Hvyegwgmknk\\_n\\_-](http://www.cundinamarca.gov.co/Home/SecretariasEntidades.gc/Secretariadedesarrollosoc/SecdeDesaSo)

[10qX5Z8QxKfLj88dgB3wzLQ\\_3Z](https://www.who.int/disabilities/world_report/2011/es/)

[K45NWrK9VGkxW3W54LI3kml](https://www.who.int/disabilities/world_report/2011/es/)

[K5kKrnNhOXG6DxvwoVQu4Pk](https://www.who.int/disabilities/world_report/2011/es/)

[mCA9Ejei1FZW2khN1ojV-](https://www.who.int/disabilities/world_report/2011/es/)

[fNaI0oWJMansslJVbLsT5O5EXu](https://www.who.int/disabilities/world_report/2011/es/)

[pd3bOt2Ih38UNa3e9YMN9Fzqdj](https://www.who.int/disabilities/world_report/2011/es/)

[XvLfM\\_lfjt1OQWP-](https://www.who.int/disabilities/world_report/2011/es/)

[r7fzURG1hTqE\\_rPyN-](https://www.who.int/disabilities/world_report/2011/es/)

[C0ghleQuOYNebqVaVUDLT9gfS](https://www.who.int/disabilities/world_report/2011/es/)

[Z94VxW47hUR2Jayz0aZCYSqUk](https://www.who.int/disabilities/world_report/2011/es/)

[2vr4FwZnPcy49dOJpzS6EqkKvr](https://www.who.int/disabilities/world_report/2011/es/)

[QeavXdcCxWAp7g6a8mByJL6Rl](https://www.who.int/disabilities/world_report/2011/es/)

[ddEmZ4To6Kq48QULAjQx0DE](https://www.who.int/disabilities/world_report/2011/es/)

[Mx3cQBjCnT7TrDUP2SxDVgmh](https://www.who.int/disabilities/world_report/2011/es/)

[y35mxCGDUPghO\\_Yxz3iyLl5fV-](https://www.who.int/disabilities/world_report/2011/es/)

[0MvAFYErEgWixl-AEpiJJ0!/">0MvAFYErEgWixl-AEpiJJ0!/](https://www.who.int/disabilities/world_report/2011/es/)

Sepe-Monti, M., Vanacore, N., Bartorelli,

L., Tognetti, A., & Giubilei, F.

(2016). The Savvy Caregiver

Program: A Probe Multicenter

Randomized Controlled Pilot Trial

in Caregivers of Patients Affected

by Alzheimer's Disease. *Journal of*

*Alzheimer's Disease*, 54(3), 1235-

1246. Scopus.

- <https://doi.org/10.3233/JAD-160235>
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Medvedev, O. N., Myers, R. E., Chan, J., McPherson, C. L., Jackman, M. M., & Kim, E. (2020). Comparative Effectiveness of Caregiver Training in Mindfulness-Based Positive Behavior Support (MBPBS) and Positive Behavior Support (PBS) in a Randomized Controlled Trial. *Mindfulness*, *11*(1), 99-111. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0895-2>
- Taller «Cúdate para cuidar» de apoyo a cuidadores informales (AMF 2016) *Experiencias para compartir*. (2016, febrero 1). [https://amf-semfyc.com/web/article\\_ver.php?id=1521](https://amf-semfyc.com/web/article_ver.php?id=1521)
- UNSD - Estadísticas demográficas y sociales. (s. f.). Recuperado 14 de abril de 2020, de <https://unstats.un.org/unsd/demographic-social/sconcerns/disability/index.html#statistics>
- UQ Psychology—Research—Building Bridges Triple P - About the study*. (s. f.). Recuperado 26 de abril de 2020, de <https://exp.psy.uq.edu.au/bridges/about>
- Vásquez-Dextre, E. R. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatria*, *79*(1), 42. <https://doi.org/10.20453/rnp.v79i1.2767>
- Wong, C. C. Y., Mak, W. W. S., & Liao, K. Y.-H. (2016). Self-Compassion: A Potential Buffer Against Affiliate Stigma Experienced by Parents of Children with Autism Spectrum Disorders. *Mindfulness*, *7*(6), 1385-1395.

<https://doi.org/10.1007/s12671->

016-0580-2