

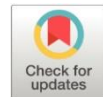


Factores psicosociales del cuidador principal de personas con discapacidad motora

Psychosocial factors of the primary caregiver of people with motor disabilities

- ¹ Ana Lucía Pilamunga Peralta  <https://orcid.org/0009-0001-1669-0494>
Universidad Nacional de Chimborazo (UNACH), Riobamba – Ecuador.
anitalpilamungap@gmail.com
- ² Viviana del Rocio Mera Herrera  <https://orcid.org/0000-0002-3823-860X>
Universidad Nacional de Chimborazo (UNACH), Riobamba- Ecuador.
Red Latinoamericana de Cuidado al Paciente Crónico y la Familia, (Red CroniFam), Ecuador.
ymerah@unach.edu.ec



Artículo de Investigación Científica y Tecnológica

Enviado: 17/11/2024

Revisado: 15/12/2024

Aceptado: 09/01/2024

Publicado: 06/02/2025

DOI: <https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v8i1.1.3303>

Cítese: Pilamunga Peralta, A. L., & Mera Herrera, V. del R. (2025). Factores psicosociales del cuidador principal de personas con discapacidad motora. Anatomía Digital, 8(1.1), 6-21. <https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v8i1.1.3303>



ANATOMÍA DIGITAL, es una Revista Electrónica, Trimestral, que se publicará en soporte electrónico tiene como misión contribuir a la formación de profesionales competentes con visión humanística y crítica que sean capaces de exponer sus resultados investigativos y científicos en la misma medida que se promueva mediante su intervención cambios positivos en la sociedad. <https://anatomiadigital.org>
La revista es editada por la Editorial Ciencia Digital (Editorial de prestigio registrada en la Cámara Ecuatoriana de Libro con No de Afiliación 663) www.celibro.org.ec

Esta revista está protegida bajo una licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 International. Copia de la licencia: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es>



Palabras claves:

Factores, psicosociales, cuidador, discapacidad motora.

Keywords:

Care, comprehensive adult, disability, motor.

Resumen

Introducción. La figura del cuidador principal en personas con discapacidad motora es vital, no solo por la asistencia directa proporcionada, sino también por su papel que desempeña en el bienestar general de la persona con esta condición. **Objetivo.** Analizar los factores psicosociales del cuidador principal de personas con discapacidad motora. **Metodología.** El presente trabajo investigativo se desarrollará aplicando la metodología observacional, descriptiva, no experimental, por medio de una revisión documental, los documentos científicos de alto impacto. **Resultados.** Se encontraron algunas similitudes en cuanto a la carga psicosocial experimentada por los cuidadores de personas con diversas condiciones de discapacidad o enfermedades crónicas. Un hallazgo consistente es el alto nivel de estrés y agotamiento emocional entre los cuidadores principales. **Conclusión.** Sintetizar y organizar de manera eficiente la evidencia científica existente en relación con los factores psicosociales del cuidador principal de personas con discapacidad motora, desde una visión integral. **Área de estudio general:** Salud **Área de estudio específica:** Salud Pública **Tipo de estudio:** Artículo original.

Abstract

Introduction. The figure of the main caregiver for people with motor disabilities is vital, not only for the direct assistance provided, but also for the role they play in the general well-being of the person with this condition. **Aim.** To analyze the psychosocial factors of the main caregiver of people with motor disabilities. **Methodology.** This investigative work will be developed by applying the observational, descriptive, non-experimental methodology, through a documentary review, of high-impact scientific documents. **Results.** Some similarities were found regarding the psychosocial burden experienced by caregivers of people with various disabling conditions or chronic illnesses. A consistent finding is the elevated level of stress and emotional exhaustion among primary caregivers. **Conclusion.** synthesize and efficiently organize the existing scientific evidence in relation to the psychosocial factors of the main caregiver of people with motor disabilities, from a

comprehensive vision. **General study area:** Health Specific study area. **Public Health Type of study:** Original article.

1. Introducción

La figura del cuidador principal en personas con discapacidad motora es vital, no solo por la asistencia directa proporcionada, sino también por su papel que desempeña en el bienestar general de la persona con esta condición. La discapacidad motora se define como “La alteración de la capacidad funcional o estructural del sistema musculoesquelético” (1) Esta definición resalta la diversidad y complejidad de las necesidades que los cuidadores deben manejar diariamente.

En este tipo de discapacidad se alterna las funciones neuromusculoesqueléticas y relacionadas con la movilidad, incluyendo las funciones de los huesos, músculos, articulaciones y reflejos (2). A nivel global, se estima que la población alrededor del 15% presenta algún tipo de discapacidad incluyendo dentro de esto una estimación del 8% con discapacidad motora siendo esta congénita o adquirida. En el continente Europeo de acuerdo con la estrategia 2021-2030 se incentiva abarcar nuevas iniciativas encaminadas a mejorar el reconocimiento de la condición de discapacidad creando de esta forma la Tarjeta Europea de Discapacidad esto con la finalidad de elevar la tasa de empleo de las personas con discapacidad dado que el 25% de la población presenta esta condición (3).

En Asia uno de los países con un alto porcentaje de discapacidad es China considerando el 6,5% con una representación de 85 millones de personas con discapacidad significativa, es por ello por lo que se han establecido 60 leyes y reglamentos con el objetivo de proteger los derechos en entidades públicas o privadas sin fines de lucro (4). Por otro lado, en el continente africano de forma específica en Nigeria una ley aprobada en el año 2019 por el expresidente Muhammadu Buhari denota la discriminación en contra de las personas con discapacidad, las mismas que se sienten rechazadas por la sociedad generando como resultado un alto grado de vulnerabilidad (5).

En Latinoamérica, se estiman alrededor de 70 millones de personas con discapacidad, existe una experimentación profunda frente a las desigualdades de bienestar y desarrollo, a la vez su mayor enfrentamiento es a las diferentes barreras culturales, religiosas, sociales y políticas entre esto el acceso a los sistemas educativos, desempleo o exclusión laboral (6). Las cifras cada vez son más significativas el país con un porcentaje significativo es Perú con una representación de la población con el 31.28% de discapacidad, con una estimación proporcional del 18% en discapacidad física, por otro lado, los países que le siguen son: Uruguay con el 15%, Nicaragua 12,12%, Colombia 12%, Ecuador con el 13,2% y Venezuela 10% (7).

En Ecuador actualmente la cifra es altamente significativa de acuerdo a las estadísticas publicadas por el Consejo Nacional para la Igualdad de Discapacidades (CONADIS) se evidencia que a nivel país se mantiene el 44,87% de discapacidad con un número total de 215,706 personas, de acuerdo al grado de discapacidad se establece por los rangos del 30% a 49% una estimación del 45,87%; del 50% a 74% se evidencia el 34,56%; el grado de 75% a 84% es del 13,82% y finalmente del 85% a 100% se estima alrededor del 5,83% que presentan esta condición (8). A nivel de la provincia de Chimborazo se resume que el 36,34% de la población presenta discapacidad física es decir 5338 personas mantienen esta condición, de acuerdo con el grado de discapacidad se estima que existen más personas con el 30% a 49% con una representación general del 53,17% en este grado (8).

La relevancia de investigar los factores psicosociales que afectan a los cuidadores en este tipo de población es múltiple. En primer lugar, la identificación de los diferentes factores permite desarrollar intervenciones efectivas que pueden mejorar la calidad de vida tanto de los cuidadores como de los receptores de cuidado, sea esto proporcionado por el cuidador formal e informal. Además, entender esta dinámica es crucial para el diseño de políticas públicas inclusivas y para la formulación de programas de apoyo que reconozcan y mitiguen las cargas a las que estos cuidadores están expuestos. Este estudio beneficia no solo a los cuidadores, sino también a las organizaciones de salud que prestan servicios a personas con discapacidad motora, frente a la comprensión de los desafíos y necesidades de los cuidadores, estas entidades pueden adaptar los servicios proporcionados para ofrecer un soporte holístico y eficiente (9, 10).

Desde la perspectiva de la práctica de enfermería, el conocimiento sobre los factores psicosociales que impactan a los cuidadores es esencial. Los enfermeros/as, como parte integral del equipo de atención, a menudo interactúan y apoyan a los cuidadores en sus roles. Al estar equipados con un conocimiento profundo de estos factores, los enfermeros pueden ofrecer un cuidado empático de calidad y dirigido, facilitando así intervenciones que promuevan la salud mental y física de los cuidadores. Esta revisión de alcance tiene como objetivo identificar los factores psicosociales del cuidador principal en personas con discapacidad motora, las mismas que son indispensables para futuras investigaciones en esta temática.

2. Metodología

Se realizó una revisión narrativa de artículos científicos de los últimos 5 años en las bases de datos *PubMed*, *Web of Science (WoS)*, *Biblioteca Virtual de Salud (BVS)* y *Scopus*, a partir de las palabras clave: (factores OR factors OR fatores) AND (psicológicos OR psicológico OR psychological) AND (sociales OR social) AND (cuidador OR carer OR caregiver) AND (discapacidad OR disability OR incapacidad OR deficiência motora) AND (motora OR motor).

La búsqueda se realizó siguiendo las recomendaciones de:

Inclusión: artículos que investigarán características psicosociales del cuidador de personas con algún tipo discapacidad física, artículos originales con texto completo y dentro del tiempo 2020 – 2025.

Exclusión: investigaciones con fuentes primarias centradas en características psicosociales con cuidadores de personas con otras discapacidades, artículos incompletos y fuera del periodo de estudio.

La segunda fase implicó la revisión de resúmenes, manteniendo el criterio de inclusión anterior y añadiendo un nuevo criterio de exclusión:

Criterios de elegibilidad: el proceso de selección de artículos para esta revisión implicó una lectura exhaustiva del texto completo de aquellos estudios cuyo resumen no proporcionaba suficiente claridad. Durante esta fase, se aplicaron los criterios de selección previamente establecidos y se excluyeron documentos como cartas y reportes de congresos.

Para sistematizar la información de manera eficiente y establecer similitudes, diferencias, similitudes y complementariedades se incluyó variables del estudio. El análisis de los artículos seleccionados se llevó a cabo siguiendo los principios del análisis de contenido, este enfoque implicó la identificación de temas y significados recurrentes, evaluación de su consistencia a través de los diferentes estudios.

3. Discusión

Se encontraron algunas similitudes en cuanto a la carga psicosocial experimentada por los cuidadores de personas con diversas condiciones de discapacidad o enfermedades crónicas. Un hallazgo consistente es el alto nivel de estrés y agotamiento emocional entre los cuidadores principales. La carga del cuidador parece ser un fenómeno transcultural, como lo demuestran estudios en diversos países. Varios estudios identificaron factores comunes asociados con mayores niveles de carga en los cuidadores. Estos incluyen la gravedad de la condición del paciente, la duración del cuidado, el nivel de dependencia del paciente y la falta de apoyo social se correlacionaron fuertemente con la carga del cuidador (11).

El impacto en la vida diaria de los cuidadores es otro tema recurrente dado que repercute la necesidad de apoyo e intervenciones específicas para los cuidadores. Entre esto los autores Izaguirre-Bordelois et al. (12), destacan que el rol del cuidador de personas con discapacidad motora requiere no solo un compromiso físico y emocional, sino también una dedicación constante que puede derivar en altos niveles de estrés y agotamiento. Por esta razón, es fundamental promover prácticas de autocuidado que no solo alivien las

tensiones diarias, sino que también fomenten la estabilidad emocional y el bienestar integral del cuidador. En este contexto, actividades como la relajación progresiva, escritura terapéutica, caminatas y aromaterapia traen beneficios y resultados positivos para el propio cuidado, adicional, se presentan como estrategias prácticas y efectivas que pueden ser implementadas en la rutina diaria del cuidador (12).

Como parte fundamental de la tranquilidad se expresa la relajación progresiva, una técnica que implica la contracción y relajación sistemática de los grupos musculares, se ha demostrado como una intervención efectiva para reducir los niveles de cortisol en el cuerpo, disminuyendo el estrés físico y mental. Esta práctica resulta especialmente beneficiosa para los cuidadores, quienes suelen desarrollar tensiones musculares crónicas debido a las demandas físicas de su labor. Al integrar esta técnica en su rutina, el cuidador no solo experimenta un alivio físico inmediato, sino que también mejora su capacidad de concentración y afrontamiento ante situaciones desafiantes (12).

En concordancia los autores Adum et al. (13) y Hurtado (14), dentro de los artículos originales destacan que la escritura terapéutica es óptima desde los cuidados de transcendencia esto se mantiene como un espacio seguro para que el cuidador reflexione sobre sus experiencias y exprese las emociones de manera constructiva. Este ejercicio no solo organiza los pensamientos, sino que también reduce la ansiedad al permitir la descarga emocional. Además, al incluir secciones de gratitud y logros, se refuerzan sentimientos positivos que contrarrestan el agotamiento emocional, contribuyendo a la construcción de una percepción más equilibrada de su día a día (13, 14).

Como parte del alivio y tranquilidad se detalla que las actividades multifacéticas permiten combinar ejercicio físico moderado con técnicas de mindfulness. Este enfoque permite al cuidador desconectarse de las preocupaciones cotidianas y reconectarse con su entorno natural. El contacto con la naturaleza ha demostrado tener efectos positivos en el sistema nervioso, promoviendo la relajación y reduciendo la percepción de estrés. Además, fomentan una mayor capacidad de atención plena, lo que ayuda al cuidador a permanecer presente y en sintonía con sus propias necesidades (13, 14).

Desde otro punto de vista Ruiz et al. (15), describe en conjunto que la aromaterapia, el uso de aceites esenciales como la lavanda o eucalipto puede inducir un estado de calma al actuar sobre el sistema límbico, la región cerebral responsable de las emociones. Esta práctica es especialmente útil al final del día, cuando el cuidador necesita un momento de desconexión y tranquilidad. Además, la asociación de aromas específicos con estados de relajación crea una respuesta condicionada que refuerza el bienestar a largo plazo (15).

Como parte de los cuidados de tranquilidad se detalla que la música terapéutica es otra herramienta poderosa que puede ser incorporada en la rutina del cuidador. Escuchar melodías relajantes o canciones significativas tiene un efecto directo en la reducción del

estrés, ya que activa las áreas del cerebro asociadas con la recompensa y la relajación. Este tipo de intervención no solo mejora el estado de ánimo, sino que también crea momentos de disfrute personal en medio de las responsabilidades diarias (15).

Tinoco et al. (16) y Guato & Mendoza (17), en sus artículos originales es crear diferentes estrategias clave como la implementación de técnicas de respiración profunda, que regulan el sistema nervioso parasimpático el mismo que promueve como estímulo la calma. Es por ello, que el cuidador debe destinar unos minutos al día para realizar respiraciones lentas y controladas, esto permite de forma gradual y significativa reducir los síntomas de ansiedad y mejorar su claridad mental (16, 17).

Además se estima, como prácticas trascendentales crear un entorno seguro y con accesos viables que permite al cuidador equilibrar las diferentes responsabilidades y tiempo personal a esto se deduce conglomerar de forma óptima reuniones con familiares, amigos y personas cercanas, a esto se destaca, que el cuidador aprenda a reducir su sobrecarga, delegando tareas esto se lo realiza para evitar la sobrecarga emocional y física, estos enfoques finalmente de alivio, tranquilidad y transcendencia tienen un enfoque sobre la importancia de priorizar el autocuidado sin descuidar las responsabilidades de cuidado (16, 17).

Lo antes expuesto, se centra que el autocuidado del cuidador informal es un componente esencial para garantizar tanto el bienestar como la calidad del cuidado brindado. Al implementar estrategias prácticas y científicamente fundamentadas, el cuidador puede prevenir el agotamiento emocional y físico, manteniendo un equilibrio saludable entre sus responsabilidades y vida personal. Estas prácticas, lejos de ser un lujo, deben considerarse una prioridad para fomentar la sostenibilidad del cuidado a largo plazo. Estas diferencias subrayan la complejidad del fenómeno de la carga del cuidador y necesidad de un enfoque matizado que tenga en cuenta las especificidades de cada condición, población y contexto cultural (16, 17).

Cabe considerar que el teorizante Tomey & Alligood (18), se enfoca en el cuidado directo y ciertos parámetros descritos abarcan el cuidado generalizado para el cuidador formal e informal, denominando receptores a las personas que reciben el confort como pueden ser pacientes, familia, estudiantes, trabajadores e incluso instituciones o comunidades. Como parte de las necesidades de los cuidados de salud se abarca las necesidades para conseguir la comodidad que surge a partir de situaciones estresantes de cuidado de la salud que los sistemas de apoyo no pueden satisfacer. Esas necesidades pueden ser físicas, psicoespirituales, sociales y ambientales.

Las necesidades se ponen en manifiesto mediante informes verbales y no verbales por parte de los pacientes. Se asume de igual forma las intervenciones de confort como las actividades e intervenciones de enfermería enfocadas a satisfacer la comodidad mediante

intervenciones sociales, psicológicas, ambientales, físicas etc. Del punto de intervención se enfoca en todos aquellos elementos inherentes al paciente, es decir, actividades cotidianas, que tienen efecto en su percepción de comodidad como son, estado emocional, finanzas, educación, edad, entre otros (18).

Determina dentro de este contexto al confort como la sensación de receptor y abordar cuidado directo acorde a las necesidades de alivio, tranquilidad y trascendencia, con el único objetivo de búsqueda el confort y suplencia de necesidades sean internas, externas o enfocadas a conseguir una muerte tranquila aplicabilidad de cuidados paliativos (18).

La elección de la presente teoría se fundamenta en la observación de que los cuidadores principales enfrentan una amplia gama de desafíos frente a las dimensiones física, emocional, psicológica, social y económica. Estos factores psicosociales varían según la edad, la condición económica, el estado de salud, la estabilidad emocional y la disposición del cuidador para asumir la responsabilidad del cuidado. Por lo tanto, es esencial comprender las siguientes variables para desarrollar estrategias que promuevan tanto su bienestar como su capacidad de afrontamiento frente a la situación que enfrentan.

La presente investigación tiene como objetivo analizar los factores psicosociales que afectan al cuidador principal de personas con discapacidad motora, con el fin de proponer intervenciones basadas en la teoría del Confort de Tomey & Alligood. Este enfoque teórico permite abordar las dimensiones de alivio, tranquilidad y trascendencia, aspectos clave en la mejora del bienestar tanto del cuidador como del usuario, dentro del contexto del cuidado directo e indirecto en el entorno de permanencia del paciente, como se analiza en la tabla 1.

Tabla 1. Factores psicosociales del cuidador principal de personas con discapacidad motora basado en la teorizante de Katharine Kolcaba

Autor, Año	Cuidados de Alivio	Cuidados de Tranquilidad	Cuidados de Trascendencia	Análisis
Izaguirre-Bordelois (2021) (12)	- Acceso a descansos adecuados de 8 horas diarias. - Manejo del agotamiento emocional por musicoterapia. - Facilitar herramientas como sillas de ruedas, bastones o andadores.	- Estrategias como risoterapia, comunicación activa y escucha emocional. - Crear espacios libres de estrés generando distracción en actividades fuera de lo cotidiano, por ejemplo. Acudir a una piscina, fiesta o programa.	- Guiar al cuidador en las técnicas adecuadas para prevenir lesiones o sobrecarga. - Fomentar la tolerancia y el afrontamiento positivo hacia las condiciones del paciente. - Buscar momentos para admirar las maravillas de la vida.	Se considera que el cuidador debe mantener diferentes formas de autocuidado propio entre esto se fomenta la relajación progresiva la misma que consiste en relajar secuencialmente grupos musculares específicos, promoviendo una disminución significativa en los niveles de estrés entre las tras actividades que promueven para mejorar la calidad de vida del cuidador y evitar la sobrecarga del mismo, es por

Tabla 1. Factores psicosociales del cuidador principal de personas con discapacidad motora basado en la teorizante de Katharine Kolcaba (continuación)

Autor, Año	Cuidados de Alivio	Cuidados de Tranquilidad	Cuidados de Transcendencia	Análisis
Hurtado (2021) (14)	-Ejecutar respiraciones profundas para mantener una oxigenación profunda. -Desconectarse de pantallas digitales por 1-2 horas al día para reducir la fatiga mental.	- Realizar estiramientos suaves durante 5-10 minutos. -Escuchar música relajante. -Practicar meditación guiada. -Leer un libro o ver series con la finalidad de liberar el estrés o carga del rol cuidador. -Prácticas espirituales o culturales para mantener la calma y motivación diaria.	-Incentivar por parte de los familiares que la labor ejercida impacta positivamente en el mundo. -Documentar los aprendizajes como cuidadora informal. -Escribir cartas al "futuro yo" con mensajes positivos.	ello que se fomenta mejorar en entorno y capacidad física y emocional que enfrentan dentro de la rutina diaria. Desde el punto de vista fisiológico lo que estas actividades propuestas por los autores es ayudar a liberar tensiones acumuladas en los músculos por el trabajo realizado, especialmente en zonas como el cuello, hombros y espalda, donde comúnmente se concentran las contracturas por estrés, el objetivo de estas es proporcionar un alivio físico inmediato, mejorando la percepción de bienestar del cuidador.
Adum et al. (2024) (13)	-Encender inciensos para mantener un control personal. -Ejecución de ejercicios motrices activos y pasivos.	-Participar en encuentros de reflexión espiritual. -Dejar la rutina diaria, ejemplo salir a caminar en el campo. -Realizar actos bondadosos en beneficio de las personas con la misma condición. -Prácticas religiosas o acercamiento a Dios para mantener una sanación interna.	-Poner límites saludables para evitar deterioro progresivo. -Visualizar un futuro lleno de esperanza. -Compartir momentos significativos con los seres queridos. -Actividades extras con compañeros o personas significativas que marcaron un hito en su trayectoria personal.	De igual forma, se incentiva mantener las prácticas regulares con la finalidad de contribuir a la prevención de dolores crónicos musculoesqueléticos, que suelen aparecer en cuidadores debido a movimientos repetitivos o malas posturas.

Tabla 1. Factores psicosociales del cuidador principal de personas con discapacidad motora basado en la teorizante de Katharine Kolcaba (continuación)

Autor, Año	Cuidados de Alivio	Cuidados de Tranquilidad	Cuidados de Transcendencia	Análisis
Ruiz et al. (2023) (15)	<ul style="list-style-type: none"> -Contemplar fotografías o recuerdos felices en el entorno familiar o social. -Ejecución de actividades de movimiento. -Escuchar sonidos de la naturaleza o música instrumental. -Organizar los espacios del entorno para hacer del mismo un lugar acogedor. 	<ul style="list-style-type: none"> -Compartir tiempo con personas que le motiven e inspiren a la ejecución de actividades. -Celebración de festividades. 	<ul style="list-style-type: none"> -Determinar y superar desafíos con resiliencia. -Incentivar a los cuidadores una comunicación con la comunidad o familia. -Dar a conocer las necesidades como cuidador entre esto la práctica social. -Enfocarse en una tarea a la vez para reducir la sensación de agotamiento. 	Desde una perspectiva psicológica se puede deducir que las diferentes técnicas determinadas fomentan un mayor control de la mente, ya que obliga a enfocar la atención en el cuerpo y sus sensaciones, facilitando un estado de presencia consciente, considerando que desde la parte esencial los cuidadores pueden experimentar una sensación de liberación y autocuidado al dedicar tiempo exclusivo para su bienestar fomentando el reconocimiento de sus propias necesidades.
Tinoco et al. (2022) (16)	<ul style="list-style-type: none"> -Preparar un baño con sales y lavanda para relajar los músculos y mejorar el estado de ánimo. -Dedicar 15 minutos a relajación muscular para liberar tensiones físicas acumuladas. 	<ul style="list-style-type: none"> -Utilizar aceite de almendra o coco para masajear manos, pies o cuello, promoviendo la circulación sanguínea y el alivio de tensiones. -Incorporar té de manzanilla, valeriana, conocidos por sus propiedades relajantes. -Reconectarse con algo trascendental a través de sonidos profundos. 	<ul style="list-style-type: none"> -Optar por sesiones de alivio del estrés que incluyan visualizaciones positivas. -Decorar un espacio pequeño con cojines, velas y mantas para relajarse en cualquier momento. -Dividir las tareas del cuidado en pequeños bloques para evitar la sobrecarga. -Difundir aromas como lavanda, eucalipto o jazmín para relajar la mente. -Cultivar una práctica espiritual como orar, meditar o realizar rituales que le aporten paz. 	Desde otra perspectiva se determina que la actividad tiene un impacto preventivo a largo plazo, disminuyendo el riesgo de desarrollar trastornos del sueño o agotamiento emocional, es por ello que implementar esta práctica en su rutina diaria les permitirá mantener un estado de equilibrio físico y mental el mismo que va desde ofrecer un espacio seguro para expresar emociones negativas, como frustración o tristeza, y segundo, fomentar la gratitud y el reconocimiento de los aspectos positivos de la vida. La combinación de ambas perspectivas favorece el equilibrio emocional.

Tabla 1. Factores psicosociales del cuidador principal de personas con discapacidad motora basado en la teorizante de Katharine Kolcaba (continuación)

Autor, Año	Cuidados de Alivio	Cuidados de Tranquilidad	Cuidados de Transcendencia	Análisis
Guato & Mendoza (2022) (17)	<p>-Dedicar tiempo a plantar flores o cuidar de macetas en casa.</p> <p>-Hacer pausas breves para caminar o realizar ejercicios de estiramiento.</p> <p>-Preparar y comer sin distracciones para disfrutar plenamente.</p>	<p>-Presionar puntos específicos en las manos o rostro para aliviar dolores o tensiones.</p> <p>-Dedicar 3 minutos a inhalar profundamente, reteniendo y exhalando para calmar la mente o aliviar cefaleas punzantes.</p> <p>-Meditar antes de irse a descansar para mantener una relajación profunda.</p>	<p>-Reunir imágenes que representen sus sueños y metas futuras, reforzando la esperanza.</p> <p>-Conexión con amigos/familiares por videollamada: Esto fomenta la sensación de apoyo y pertenencia.</p> <p>-Decorar con colores calmantes como azul o verde en espacios personales.</p> <p>-Brindar consejos y apoyo puede fortalecer su sentido de comunidad a más de ser un ente motivador es una persona de ejemplo a seguir.</p> <p>-Escribir preguntas, pensamientos y reflexiones profundas.</p>	<p>El impacto emocional, físico y moral promueve que el cuidador valide los sentimientos, esta validación personal refuerza la autoestima, por otro lado, el diario emocional se convierte en un recurso invaluable para la autorreflexión y el crecimiento personal, a esto se proporciona un registro tangible del viaje emocional del cuidador, que puede servir como fuente de motivación en momentos difíciles.</p>

4. Conclusiones

- La presente investigación ha logrado sintetizar y organizar de manera eficiente la evidencia científica existente en relación con los factores psicosociales del cuidador principal de personas con discapacidad motora, desde una visión integral y precisa de la problemática planteada se deduce que frente a los cuidados al alivio se incentiva que el cuidador brinde un manejo del agotamiento emocional por musicoterapia entre esto se recomienda instrumental o tonos de la naturaleza como el mar, aire, viento; a la vez se suma en la parte de tranquilidad mantener estrategias de risoterapia, comunicación activa y escucha emocional con la finalidad de liberar cargas emocionales, ansiedad o estrés, a la vez el encendido de velas, inciensos o la práctica de estrategias culturales permite mantener un entorno seguro. Dentro de la trascendencia se estima fomentar la tolerancia y

- afrontamiento positivo hacia las condiciones, dirección de tareas distribuidas para evitar una sobrecarga y el mantenimiento o acercamiento a prácticas religiosas.
- Los hallazgos detallados subrayan la importancia de desarrollar intervenciones específicas para apoyar a los cuidadores, incluyendo la integración de cuidados de alivio, tranquilidad y trascendencia con la finalidad de mejorar el autocuidado personal, físico, mental así como la inclusión de los sistemas de apoyo social, desarrollo de programas de prevención y atención temprana siendo esto que el autocuidado del cuidador informal es un elemento crucial para garantizar la sostenibilidad de su labor, ya que permite prevenir el agotamiento físico, emocional y mental. Las actividades orientadas a la relajación, la gestión del estrés y el fortalecimiento emocional, como la relajación progresiva, escritura o expresión, respiración profunda, se destacan como herramientas efectivas que no solo mejoran el bienestar individual, sino que también optimizan la calidad del cuidado que ofrecen. Esto subraya la necesidad de incorporar estas prácticas como parte de un enfoque integral y continuo.
 - Finalmente, se puede destacar que el cuidador en el contexto del cuidado de personas con discapacidad motora trasciende la atención física para abarcar un enfoque integral que incluye dimensiones emocionales, psicológicas y sociales, tanto para la persona bajo cuidado como para el cuidador principal, el mismo que juega un papel fundamental al proporcionar orientación, intervenciones personalizadas y apoyo continuo que no solo garantizan el bienestar del paciente, sino también la sostenibilidad de la labor del cuidador, es por ello, que crear estrategias, que incluyan desde ejercicios físicos regulares hasta prácticas de relajación y regulación emocional, son esenciales para mantener un equilibrio saludable entre las responsabilidades del cuidado y bienestar personal. Además, fomentan una relación empática y efectiva con la persona en situación de discapacidad. En este contexto, el cuidador desempeña un rol crítico al educar y empoderar la importancia del autocuidado como un elemento clave para garantizar un cuidado de calidad dado que su enfoque es centrado en los esfuerzos del paciente promoviendo una visión holística y sostenible del cuidado de la salud.

5. Conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses en relación con el artículo presentado.

6. Declaración de contribución de los autores

Todos autores contribuyeron significativamente en la elaboración del artículo.

7. Costos de financiamiento

La presente investigación fue financiada en su totalidad con fondos propios de los autores.

8. Referencias Bibliográficas

1. Sensory Functions, Disability and Rehabilitation (SDR). World report on disability [Internet]. World Health Organization & World Bank; 2011 [citado 17 dic 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241564182>
2. World Health Organization. Clasificación internacional del funcionamiento de la discapacidad y de la salud: CIF : versión abreviada [Internet]. Organización Mundial de la Salud; 2001 [citado 26 dic 2024]. Disponible en: <https://iris.who.int/handle/10665/43360>
3. Tribunal de cuentas Europeo. Apoyo a las personas con discapacidad. [Internet] 2023 [citado 26 dic 2024]; ES20. 1-58. Disponible en: https://www.eca.europa.eu/ECAPublications/SR-2023-20/SR-2023-20_ES.pdf
4. Fan L, Sally R. Dar paso a la inclusión de personas con discapacidad en China [Internet]. Stanford Social Innovation. 2024 [citado 26 dic 2024]. Disponible en: <https://ssires.tec.mx/es/noticia/inclusion-de-personas-con-discapacidad-en-china>
5. Manos Unidas. La pobreza que oculta la discapacidad [Internet]. ONG Manos Unidas. 2023 [citado el 26 dic 2024]. Disponible en: <https://www.manosunidas.org/noticia/discapacidad-Africa-Madagascar>
6. Rebolledo-Sanhueza JA, Galaz-Valderrama C. *Activismo y discapacidad en Latinoamérica: luchas por el reconocimiento*. Revista Estudios Feministas [Internet]. 2024 [citado 26 dic 2024]; 32(1):1-15. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=38177708002>
7. Vasquez A. La discapacidad en América Latina [Internet]. Organización Mundial de la Salud [OMS]. 2014 [citado el 26 dic 2024]. Disponible en: <https://americalatina.genera.org/igualdad-y-no-discriminacion/la-discapacidad-en-america-latina/>
8. Consejo Nacional para la Igualdad de Discapacidades. Estadísticas de Discapacidad [Internet]. 2022 [citado 26 dic 2024]. Disponible en: <https://www.consejodiscapacidades.gob.ec/estadisticas-de-discapacidad/>
9. Stang Alva MF. Las personas con discapacidad en América Latina: del reconocimiento jurídico a la desigualdad real [Internet]. Comisión Económica

- para América Latina y el Caribe. 2011 [citado el 17 dic 2024]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/11362/7135>
10. Pollock D, Davies E, Peters M, Tricco A, Alexander L, McInerney P, et al. Undertaking a scoping review: A practical guide for nursing and midwifery students, clinicians, researchers, and academics. *Journal of Advanced Nursing* [Internet]. 2021 [citado el 8 dic 2024];77(4):2102–2113. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33543511/>
 11. Calva-Cumbicus JA, Vaca-Izquierdo YL, Villavicencio-Aguilar CE, Rojas-Preciado WJ. Bienestar psicológico, apoyo social y sobrecarga en los progenitores de hijos con discapacidad. *Psicogente* [Internet]. 2024 [citado 8 dic 2024];27(51). Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372024000100111
 12. Izaguirre-Bordelois M, Adum-Lípari MN, German-Cordero BG. Agotamiento psicológico en cuidadores de personas con discapacidad. *MEDISAN* [Internet]. 2021 [citado 26 dic 2024]; 25 (6). Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/3684/368469640003/html/>
 13. Adum Lípari MN, Tapia-Mieles MA, Guaranguay Chaves H del C, Chávez Velez FM. El estrés: un desafío para los cuidadores de personas con discapacidad. *Revista San Gregorio* [Internet]. 2024 [citado 26 dic 2024];1(Especial_1):90-95. Disponible en: <https://revista.sangregorio.edu.ec/index.php/REVISTASANGREGORIO/article/view/3110>
 14. Hurtado Vega JC. Impacto psicosocial e intervenciones de apoyo para cuidadores informales de personas dependientes en México. *Psicología Iberoamericana* [Internet]. 2021 [citado 26 dic 2024];29(1). Disponible en: <https://psicologiaiberoamericana.iberomx.com/index.php/psicologia/article/view/339>
 15. Ruiz Martínez AO, Vargas Santillán MDL, Rodríguez García C, Ruelas González MG, González Arratia López Fuentes NI. Sobrecarga y calidad de vida en cuidadores de enfermos crónicos con base en el nivel de independencia. *Ciencia ergo-sum* [Internet]. 2022 [citado 26 dic 2024]; 29(3). Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2395-87822022000300169
 16. Tinoco Camarena JM, Hidalgo Blanco MA, Daifuku Sansano N, Lluch Canut MT, Raigal Aran L, Puig Llobet M. Intervenciones enfermeras para disminuir la sobrecarga de cuidadores informales. Revisión sistemática de ensayos clínicos.

Enfermería Global [Internet]. 2022 [citado 26 dic 2024]; 21(68): 562-586.
Disponibile en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412022000400018

17. Guato-Torres P, Mendoza-Parra S. Autocuidado del cuidador informal de personas mayores en algunos países de Latinoamérica: Revisión descriptiva. Enfermería: Cuidados Humanizados [Internet]. 2022 [citado 26 dic 2025]; 11(2): e2917. Disponible en: www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2393-66062022000201206
18. Alligood MR, Tomey AM. Modelos y teorías en enfermería [Internet]. España: Elsevier España. 2011 [citado 19 dic 2024]. Disponible en: https://books.google.com.ec/books/about/Modelos_y_teor%C3%ADas_en_enfermer%C3%ADa.html?id=CYY5byypR4cC



El artículo que se publica es de exclusiva responsabilidad de los autores y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Anatomía Digital**.



El artículo queda en propiedad de la revista y, por tanto, su publicación parcial y/o total en otro medio tiene que ser autorizado por el director de la **Revista Anatomía Digital**.



Indexaciones

