VOLUMEN 48
XXXI Verano De la Ciencia
ISSN 2395-9797
www.jovenesenlaciencia.ugto.mx

Intervenciones sobre la resiliencia de cuidadores de personas con discapacidad: Revisión integrativa

Interventions on the resilience of caregivers of people with disabilities: Integrative review

Ana Lizbeth Martínez-Hernández, María Remedios Pichardo-Pichardo[1], Alejandra Rivera-Galvan[2]

[1]Estudiante de la Licenciatura de Enfermería y Obstetricia. Departamento de Enfermería y Obstetricia, Centro Interdisciplinario del Noreste de la Universidad de Guanajuato, Campus Irapuato-Salamanca, Universidad de Guanajuato

[2]Profesora de tiempo completo. Departamento de Enfermería y Obstetricia, Centro Interdisciplinario del Noreste de la Universidad de Guanajuato, Campus Irapuato-Salamanca, Universidad de Guanajuato.

alejandra.rivera@ugto.mx, al.martinez.hernandez@ugto.mx, mr.pichardopichardo@ugto.mx

Resumen

Los cuidadores de personas con discapacidad desempeñan un papel fundamental en la atención y el bienestar de esta población; sin embargo, las demandas físicas, emocionales y sociales asociadas con el cuidado incrementan el riesgo de estrés, sobrecarga y deterioro de su salud. En este contexto, la resiliencia constituye un recurso esencial para favorecer su adaptación y calidad de vida. El objetivo de esta revisión integrativa fue analizar la evidencia científica sobre las intervenciones dirigidas a fortalecer la resiliencia en cuidadores de personas con discapacidad. Se realizó una revisión integrativa siguiendo la metodología de Whittemore y Knafl y la declaración PRISMA. La búsqueda se llevó a cabo en las bases de datos PubMed, EBSCOhost, SciELO y Springer Link, identificándose 1,069 registros, de los cuales 12 estudios publicados entre 2021 y 2026 cumplieron con los criterios de inclusión. La evidencia mostró que las intervenciones psicoeducativas, psicológicas, basadas en el apoyo social y las estrategias familiares de afrontamiento favorecen el fortalecimiento de la resiliencia, al promover el bienestar psicológico, reducir el estrés y la sobrecarga del cuidador, así como mejorar las habilidades de afrontamiento y la percepción de apoyo social. No obstante, se identificó una limitada evaluación directa de la resiliencia como variable principal y una alta heterogeneidad metodológica entre los estudios. Se concluye que las intervenciones multidimensionales representan una estrategia efectiva para fortalecer la resiliencia de los cuidadores de personas con discapacidad; sin embargo, se requieren investigaciones experimentales con metodologías estandarizadas que permitan evaluar con mayor precisión su impacto sobre este constructo.

Palabras clave: cuidadores; intervenciones; personas con discapacidad; resiliencia.

Abstract

Caregivers of people with disabilities play a fundamental role in providing care and promoting the well-being of this population. However, the physical, emotional, and social demands associated with caregiving increase the risk of stress, caregiver burden, and deterioration in their quality of life. In this context, resilience is considered an essential resource for fostering adaptation and well-being. The aim of this integrative review was to analyze the scientific evidence on interventions designed to strengthen resilience among caregivers of people with disabilities. An integrative review was conducted following the methodology proposed by Whittemore and Knafl and the PRISMA guidelines. A literature search was performed in PubMed, EBSCOhost, SciELO, and Springer Link, identifying 1,069 records, of which 12 studies published between 2021 and 2026 met the inclusion criteria. The evidence showed that psychoeducational, psychological, social support-based, and family coping interventions contribute to strengthening resilience by promoting psychological well-being, reducing stress and caregiver burden, and improving coping skills and perceived social support. Nevertheless, the review identified limited direct assessment of resilience as a primary outcome and considerable methodological heterogeneity across the included studies. Multidimensional interventions appear to be effective strategies for enhancing resilience among caregivers of people with disabilities. However, further experimental studies using standardized methodologies are needed to evaluate their impact on resilience more accurately.

Keywords: Caregivers; interventions; people with disabilities; resilience.

Resumo

Os cuidadores de pessoas com deficiência desempenham um papel fundamental no cuidado e na promoção do bem-estar dessa população. No entanto, as demandas físicas, emocionais e sociais associadas ao cuidado aumentam o risco de estresse, sobrecarga do cuidador e deterioração da qualidade de vida. Nesse contexto, a resiliência é considerada um recurso essencial para promover a adaptação e o bem-estar. O objetivo desta revisão integrativa foi analisar as evidências científicas sobre intervenções destinadas a fortalecer a resiliência entre cuidadores de pessoas com deficiência. Uma revisão integrativa foi conduzida seguindo a metodologia proposta por Whittemore e Knafl e as diretrizes PRISMA. Uma busca bibliográfica foi realizada no PubMed, EBSCOhost, SciELO e Springer Link, identificando 1.069 registros, dos quais 12 estudos publicados entre 2021 e 2026 atenderam aos critérios de inclusão. As evidências mostraram que intervenções psicoeducacionais, psicológicas, baseadas no apoio social e no enfrentamento familiar contribuem para o fortalecimento da resiliência, promovendo o bem-estar psicológico, reduzindo o estresse e a sobrecarga do cuidador e melhorando as habilidades de enfrentamento e o apoio social percebido. Contudo, a revisão identificou uma avaliação direta limitada da resiliência como desfecho primário e uma heterogeneidade metodológica considerável entre os estudos incluídos. Intervenções multidimensionais parecem ser estratégias eficazes para aumentar a resiliência entre cuidadores de pessoas com deficiência. No entanto, são necessários mais estudos experimentais utilizando metodologias padronizadas para avaliar com maior precisão o seu impacto na resiliência.

Palavras-chave: Cuidadores; intervenções; pessoas com deficiência; resiliência.

Introducción

Las personas con discapacidad son aquellas que tienen deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a largo plazo que, en interacción con diversas barreras, pueden obstaculizar su participación plena y efectiva en la sociedad en igualdad de condiciones con los demás (Organización Panamericana de la Salud, 2026).

Según el informe mundial sobre la discapacidad, alrededor de 1300 millones de personas, es decir, el 16% de la población mundial, sufren actualmente una discapacidad importante. Esta cifra está aumentando debido al crecimiento de las enfermedades no transmisibles y a la mayor duración de la vida de las personas. Las mujeres tienen más probabilidades de sufrir discapacidad que los hombres, y las personas mayores más que los jóvenes (Organización Mundial de la Salud, 2023).

En México, de acuerdo con los datos de la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH) del 2024, había 130.3 millones de personas; de ellas, 9.5 millones (7.3 %) tenían discapacidad; 5.1 millones (53.4 %) eran mujeres y 4.4 millones (46.6 %), hombres. Según grupos de edad, poco más de la mitad de la población con discapacidad (50.9 %) tenía 60 años o más, mientras que la población de infantes y jóvenes registró los porcentajes más bajos: 7.8 y 9.3 % respectivamente. (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2025).

El cuidador/a es la persona encargada de brindar las atenciones y cuidados necesarios de la persona con discapacidad; por lo general es de manera voluntaria o como parte de un acuerdo, que adquiere esta responsabilidad de cuidar. Se encarga de ayuda a realizar a la persona todas aquellas actividades de la vida cotidiana, sin recibir una capacitación previa para la atención del paciente. (Huerta & Rivera, 2017).

Este rol conlleva años de cuidados y atenciones hacia la persona, las cuales por las características de dicha condición de vida, al cabo del tiempo hace que sufran un deterioro en su calidad de vida. Los cuidadores se enfrentan al estrés cotidiano de atender las demandas de la discapacidad o enfermedad, lo cual repercute negativamente en su salud y bienestar. Presentan alto riesgo de padecer problemas de salud físicos, son más propensos a problemas cardiovasculares e inmunológicos y depresión, relacionados principalmente con el estrés que viven constantemente. (Huerta & Rivera, 2017).

La resiliencia, describe las estrategias de protección en los cuidadores. Se refiere a la capacidad para adaptarse a los requisitos físicos y psicológicos de su función y a su aptitud para recuperarse de una situación de crisis. Además, influyen las habilidades y características distintivas de un individuo a medida que hace frente a la adversidad, el proceso dinámico de adaptación positiva ante las circunstancias y el crecimiento personal que conduce a un desarrollo significativo como cuidador. (Kim & Chang, 2022).

La sensación de tensión carga y ansiedad que pueden experimentar los cuidadores se denomina sobrecarga o desgaste. Se considera importante identificar a los cuidadores que se encuentran en mayor riesgo de sobrecarga con el objetivo de establecer medidas preventivas para evitar que terminen convirtiéndose en pacientes. La calidad de vida de un cuidador influye en el grado de satisfacción que tiene de su propia vida, así como en los cuidados que proporciona a la persona con discapacidad; la adherencia del paciente al tratamiento depende del estado emocional y físico del cuidador. A mayor habilidad del cuidador para manejar las situaciones que se presentan con el paciente, pueden disminuir sus sentimientos de impotencia, mejorar su capacidad de afrontamiento y aumentar su sentido de bienestar. También puede aumentar su optimismo, lo cual interviene de forma positiva en las medidas que toma para cuidar a su paciente. (Huerta & Rivera, 2017).

La presente revisión integrativa tuvo por objetivo analizar la evidencia científica sobre las múltiples intervenciones utilizadas en los cuidadores de personas con discapacidad para fortalecer su resiliencia, es por ello que la pregunta planteada es ¿Cuáles son las principales intervenciones que se han realizado a los cuidadores de personas con discapacidad para aumentar su resiliencia?

Métodos

Se realizó una revisión integrativa de la literatura científica con el propósito de analizar estudios acerca de las intervenciones sobre la resiliencia de cuidadores de personas con discapacidad. Fundamentada en los parámetros establecidos por Whittemore y Knafl (año) en cinco etapas: 1. identificación del problema, 2. búsqueda de literatura (ver tabla 1), 3. evaluación de los datos mediante la declaración PRISMA, 4. análisis de los datos y 5. presentación de resultado.

Tabla 1. *Elementos de la pregunta PICO*

P	I	C	o
Cuidadores de personas con discapacidad.	Intervenciones para fortalecer la resiliencia.	Ausencia de intervenciones.	Aumentar la resiliencia.

La búsqueda se centró en artículos publicados en las bases de datos PubMed, EBCOhost, Scielo y Springer Link, haciendo uso de los Descriptores en Salud (DeSC) en español “Intervenciones”, “Cuidadores”, “Resiliencia”, “Personas con discapacidad”, en inglés “Interventions”, “Caregivers”, “Resilience”, “Persons with Disabilities” y en portugués “Intervenções”, “Cuidadores”, “Resiliência” y “Pessoas com Deficiência”.

Se consideraron estudios cuantitativos y cualitativos, se incluyeron artículos originales, con textos completos, publicados de 2021 a 2026 en idiomas inglés, portugués y español principalmente, lo que nos permitió identificar un total de 1069 registros mediante la combinación de los descriptores establecidos. Posteriormente, se realizó el proceso de cribado a través de la recisión de títulos y palabras clave, excluyéndose 1027 registros por no cumplir con los criterios de inclusión, por lo que se recuperaron 42 artículos para la evaluación del resumen (abstract). Tras la lectura de los resúmenes, se excluyeron 25 artículos que no respondían a la pregunta de investigación, seleccionándose 17 artículos para la revisión del texto completo. Finalmente, después de evaluar los textos completos, se excluyeron 5 estudios que no describían la metodología de estudio, obteniéndose un total de 12 artículos que cumplieron los criterios para su análisis. El proceso de selección de los estudios se presenta en la Figura 1.

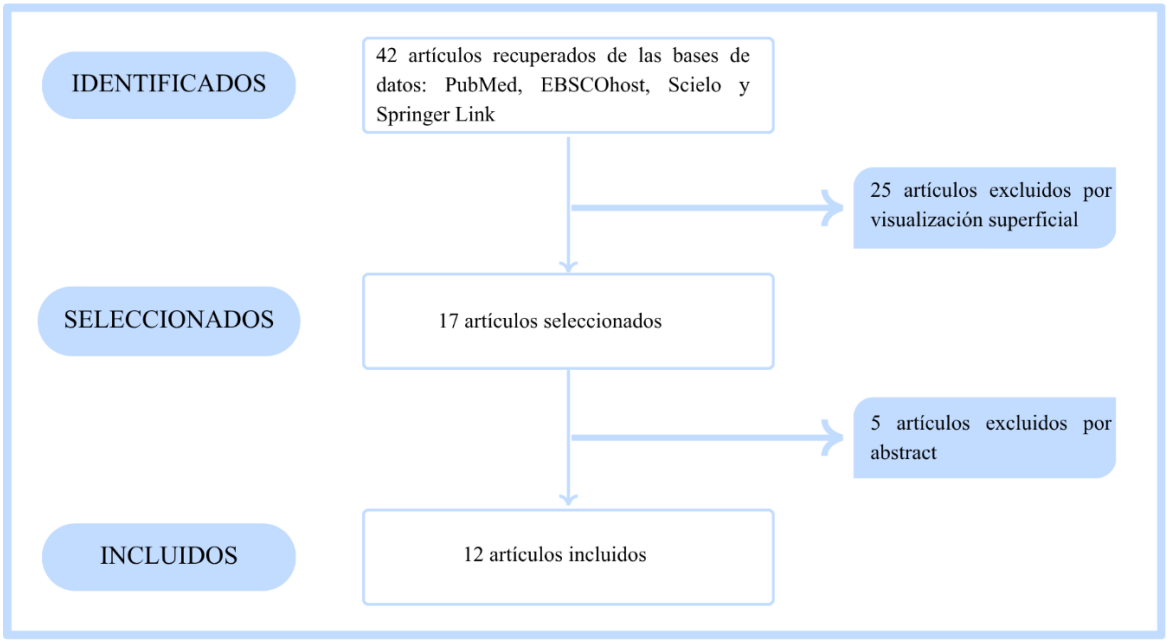


Figura 1. Proceso de selección para la revisión de la bibliografía.

Resultados

Tras la revisión de los artículos incluidos en la revisión integrativa se identificaron diversas intervenciones dirigidas al fortalecimiento de la resiliencia en cuidadores de personas con discapacidad. Estas intervenciones fueron implementadas mediante programas psicoeducativos, grupos de apoyo, redes comunitarias, programas educativos, la terapia cognitivo-conductual y otras modalidades orientadas a fortalecer habilidades de afrontamiento y bienestar emocional de los cuidadores. El resumen de los 12 artículos analizados se muestra en la siguiente tabla.

***Tabla 2**. Artículos revisados*

#	Estudio (Autor, año)	Resultados
1	Programa de afrontamiento para fortalecer la resiliencia en familias o cuidadores de pacientes con esquizofrenia. (Trujillo Benites JC, García Flores LA, Hernández Vasquez RM, Martínez Asmad GM, Segura Guevara VY., 2025).	Antes de la intervención, el 88% de los participantes evaluaron su nivel de resiliencia como medio, mientras que solo el 12% lo consideró alto. Tras la aplicación del programa de afrontamiento, el 100% de los participantes alcanzó un nivel alto de resiliencia, evidenciando un cambio sustancial en la percepción de sus capacidades.
2	Resiliencia y sobrecarga en cuidadores familiares de enfermos con demencias en Navarra. (Mariezcurrena Fernández A, Lorea González I, Remirez de Ganuza A, Ijalba Pérez P, Barea Ullate V, Jiménez Acosta A., 2022).	Los valores altos de resiliencia implican una menor sobrecarga en el familiar cuidador y que se apoyan en una serie de estrategias concretas para afrontar el estrés.

3	Loneliness and perceived stress in family caregivers of older adults with disabilities: the mediating role of psychological resilience. (Song Y, Luo Y, Zhang X., 2026).	La resiliencia psicológica puede funcionar como un recurso personal crítico que amortigua la traducción de la soledad en estrés, consistente con la premisa teórica de que las capacidades adaptativas dan forma a los resultados del estrés.
4	Burden of care and mental health of informal caregivers of children with developmental disabilities in Sub-Saharan Africa: the moderating role of resilience. (Chukwuemeka NA, Obioha WC., 2024).	La interacción entre la carga del cuidado y la resiliencia no fue significativa, lo que indica que la resiliencia no moderó la relación entre la carga del cuidado y la salud mental de los cuidadores informales de niños con discapacidades del desarrollo.
5	Psychological Resilience in Caregivers of Children with Autism Spectrum Disorder: A Cross-Sectional Study from Southern Iraq. (Ali ZMA, Jumaa, Hussein., 2025).	Entre los 140 participantes, el 45,7 % mostró una resiliencia alta, mientras que el 54,3 % presentó una resiliencia moderada; ninguno mostró una resiliencia baja. Se hallaron asociaciones significativas entre la resiliencia alta y los ingresos del cuidador, la situación laboral, la residencia en vivienda privada y un menor índice de hacinamiento en el hogar.
6	A Buffering Role of Perceived Social Support and Resilience between Caregiver Burden and Perceived Stress among Informal Caregivers of Dementia Elderly Patients. (Hayat, Saad, Bukhari, 2026).	La carga del cuidador se asoció significativamente con un mayor estrés percibido, lo que sugiere que los cuidadores que reportaban una mayor carga también tendían a manifestar más estrés.
7	Estudio de la calidad de vida en cuidadores familiares de personas con discapacidad intelectual. (Leyva-López, et al., 2022).	La evidencia sugiere que a los participantes de este estudio las intervenciones grupales y los espacios de ocio con otros cuidadores les facilitaban sitios independientes y las relevaban de las actividades de cuidado por lapsos breves, disminuyendo así la carga y constituyendo una fuente de empatía y resiliencia.
8	El apoyo emocional y psicológico para padres de niños con discapacidad: Estrategias para el bienestar familiar. (Baidal & Ortiz, 2024).	Los resultados de este análisis destacan la importancia de intervenciones como la terapia cognitivo-conductual (TCC), los grupos de apoyo, los programas educativos y las redes comunitarias, que han demostrado ser efectivas en la reducción del estrés parental y la promoción de la resiliencia.
9	Eficacia de una intervención en desarrollo personal y bienestar para familiares de personas con discapacidad intelectual. (Gorbeña, Sarrionandia, Cabezas, Gómez & Iraurgi, 2025).	A una muestra de 41 personas familiares de personas con discapacidad intelectual se les dividió en dos grupos, en donde a 17 participantes se les aplicó la intervención que estuvo conformado por 10 sesiones y el resto permaneció en lista de espera. Los resultados, comparados con los de un grupo en lista de espera muestran, que la intervención produjo un aumento significativo del bienestar psicológico y una disminución relevante del malestar emocional en los cuidadores del grupo de intervención, demostrando ser una estrategia prometedora para favorecer su desarrollo personal y bienestar.
10	Efectos de intervenciones psicosocioeducativas con cuidadores/as de personas dependientes sobre bienestar personal/social: Una revisión sistemática. (Aguilar & García, 2025).	La literatura muestra que en gran parte de los estudios analizados estas intervenciones con los cuidadores/as son útiles tanto para mejorar el bienestar personal y social como para reducir el malestar. Sin embargo, muchos de estos resultados no llegan a obtener significancia estadística, por lo que no se puede saber si realmente estos programas provocan esos efectos.

11	Funcionamiento y afrontamiento de familias con algún miembro en condición de discapacidad sensorial. (Quintero, Pacheco & Macías, 2022).	Las familias de este estudio emplean en mayor medida estrategias de afrontamiento interna, en la cual reconocen y aplican los recursos existentes en la propia familia. Así mismo, pero en menor medida tienden a enfrentar sus retos, haciendo uso de la estrategia de búsqueda de apoyo espiritual. Aumentando de esta manera su resiliencia ante eventos estresores como lo es, en este caso, la discapacidad sensorial de alguno de sus miembros.
12	El cuidado al cuidador: una experiencia de intervención con cuidadores informales. (Quintero, Pacheco & Macías, 2022).	A un grupo de 6 mujeres cuidadoras informales se les aplicó un programa de intervención psicológica con base en el programa "enfrentando problemas plus" versión grupal de la OMS, estuvo compuesto por cinco sesiones, orientadas a disminuir los niveles de estrés, las dificultades en la toma de decisiones y los problemas de relacionamiento social y familiar. Tras la intervención, se logró incrementar sus estrategias de afrontamiento y de toma de decisiones, generando en ellas seguridad y confianza.

Se incluyeron principalmente artículos en idioma inglés y español. Dentro de los 12 artículos seleccionados, tres provienen de España, dos de Colombia y uno de México, Panamá, Venezuela, China, Nigeria, Iraq y Pakistán. Cabe destacar que dentro de los estudios se visualiza que los principales cuidadores de personas con discapacidad son los padres, efectuando predominantemente la labor de cuidador informal personas del sexo femenino.

Las intervenciones identificadas en los estudios incluidos pudieron agruparse en cuatro categorías principales: 1) Intervenciones psicoeducativas y de desarrollo personal, 2) intervenciones psicológicas, 3) intervenciones basadas en el apoyo social y 4) estrategias familiares de afrontamiento y apoyo.

1) Intervenciones psicoeducativas y de desarrollo personal

- Intervenciones psicoeducativas: Los profesionales a cargo de estas intervenciones comprenden una gran diversidad, teniéndose profesionales de psicología, terapia ocupacional, enfermería, trabajo social, medicina, psiquiatría, neurología, y musicoterapia. Las intervenciones llevadas a cabo por los distintos autores/as abarcan los programas psicoeducativos, programas multicomponentes (que combinan sesiones individuales y grupales), grupos de apoyo, musicoterapia, programas de reminiscencia y entrenamiento en habilidades sociales. Estos parten de un modelo psicológico basado en la evidencia como es el cognitivo-conductual, narrativo, conductual y sistémico. Asimismo, algunos de ellos se realizan de forma presencial y otros de manera virtual y abarcan un periodo de tiempo entre un año (el más extenso) y cinco días (el más breve). Estas intervenciones cuentan con al menos 2 tiempos de evaluación (pre y post intervención), los momentos de medición de las variables abarcan desde los 2 a los 12 meses y los 24 meses (Aguilar & García, 2025).

- Programa de desarrollo personal y bienestar: Se trata de un programa de 10 semanas, de dos horas de duración, administrado en formato grupal que, utilizando estrategias psicoeducativas, ejercicios, diálogo grupal, la escritura expresiva y prácticas semanales, aborda diferentes dimensiones del desarrollo personal y el bienestar. Entre ellas destacan las creencias sobre el bienestar y el desarrollo, las emociones positivas, las fortalezas personales, el agradecimiento personal y a la sociedad, el sentido y propósito vital, los sí mismos posibles y objetivos vitales, y la iniciativa de crecimiento personal (Gorbeña, Sarrionandia, Cabezas, Gómez & Iraurgi, 2025).

- Programas educativos: Enseñan habilidades específicas para manejar el comportamiento y las demandas asociadas con la discapacidad. Estos aumentan la confianza de los cuidadores en su capacidad para afrontar desafíos y mejoran la interacción familiar (Baidal & Ortiz, 2024).

- Programa de afrontamiento: es descrito como actividades mediadoras del vínculo entre las emociones positivas y la resiliencia, en forma de puente entre el afrontamiento y el desarrollo de habilidades de resiliencia (Trujillo, García, Hernández, Martínez & Segura, 2025).

- Programa fortaleciendo vínculos familiares a través de la resiliencia: se enfoca en el desarrollo de capacidades de resiliencia familiar, se realiza una sesión semanalmente y en diez sesiones se abarca el fortalecimiento de los lazos familiares (Trujillo, García, Hernández, Martínez & Segura, 2025).

2) Intervenciones psicológicas

Estrategias como la aceptación, el afrontamiento activo, el apoyo emocional y la revaluación positiva están en la base de una mayor resiliencia y constituyen prometedores enfoques de intervención psicológica para los cuidadores de personas con discapacidad. Los datos permiten sostener que aumentar los niveles de resiliencia psicológica de estos cuidadores ayuda a reducir la carga experimentada y que esto tiene implicaciones claras sobre los programas terapéuticos dirigidos a estas personas.

- Programa de intervención psicológica conforme al programa “enfrentando problemas plus” versión grupal de la OMS: Conformada por sesiones orientadas a disminuir los niveles de estrés, las dificultades en la toma de decisiones y los problemas de relacionamiento social y familiar. Para evaluar los efectos de la intervención, se realizaron mediciones antes y después del programa.

  Consistió en cinco sesiones grupales, una por semana, con una duración aproximada de dos horas por sesión. Cada encuentro incluyó la llegada de los participantes, la enseñanza teórica y práctica, una pausa activa y actividades experienciales. En cada sesión se abordó una estrategia específica que integró la explicación de la estrategia, la discusión sobre su importancia y la realización de actividades como juegos de roles, representaciones, ejercicios en pareja y dinámicas grupales. Además, se utilizaron folletos con un caso único que se mantuvo durante toda la intervención, lo que permitió profundizar en los aprendizajes y en su aplicación a la vida cotidiana mediante conversaciones guiadas al cierre de cada sesión (Quintero, Pacheco & Macías, 2022).

- Terapia cognitivo-conductual (TCC): Proporciona herramientas prácticas para manejar el estrés y las demandas diarias, como técnicas de relajación y habilidades de resolución de problemas. Al abordar tanto los aspectos emocionales como conductuales del estrés, la TCC no solo mejora la salud mental de los padres, sino que también contribuye a un entorno familiar más equilibrado y positivo (Baidal & Ortiz, 2024).

- Tecnologías digitales: Son plataformas digitales, como aplicaciones móviles, foros en línea y grupos de apoyo virtuales que permiten a los cuidadores acceder a información, conectar con otros padres y recibir apoyo emocional y psicológico desde la comodidad de sus hogares (Baidal & Ortiz, 2024).

- Entrenamiento de atención plena: Entrenarse para concentrarse en el momento presente, permite a la persona ser consciente de lo que ocurre en el interior y alrededor: los pensamientos, sentimientos, sensaciones y entorno. Implica una meditación sentada que se practica en un espacio tranquilo, el usuario se enfoca en su respiración o en las sensaciones de su cuerpo (Song, Luo & Zhang, 2026).

3) Intervenciones basadas en el apoyo social

- Grupos de apoyo: Ofrecen un espacio seguro donde los cuidadores pueden compartir experiencias, emociones y estrategias de afrontamiento con otros en situaciones similares. Los participantes en estos grupos reportan una mayor sensación de bienestar y una reducción significativa del estrés, lo que se asocia con una mejor capacidad para gestionar las demandas emocionales y prácticas del cuidado diario (Baidal & Ortiz, 2024).

- Redes de apoyo comunitario: Proporcionan tanto apoyo emocional como recursos prácticos. Incluyen comunidades locales, instituciones educativas y organizaciones sin fines de lucro, ofrecen asistencia financiera, orientación psicológica y oportunidades de participación social. Contribuyen significativamente a reducir las cargas emocionales y económicas que enfrentan los cuidadores, fortaleciendo al mismo tiempo su capacidad para integrarse en la comunidad y participar activamente en actividades sociales y recreativas (Baidal & Ortiz, 2024).

- Intervenciones para los cuidadores empleados y aquellos que brindan atención integral a tiempo completo: Estos cuidadores representan subgrupos vulnerables que probablemente experimentan una carga y estrés elevados, lo que justifica políticas laborales y recursos de cuidado flexibles y asistencia psicológica por parte de los órganos de gobierno (Hayat, Saad & Bukhari, 2026).

- Politicas favorables para cuidadores: Es necesario poner a disposición algunos recursos importantes, que ayuden a las personas a desarrollar un nivel adecuado de resiliencia. Es por ello que las políticas de cuidado deben formularse en estricto apego a un enfoque de derechos y a los principios de igualdad, universalidad y solidaridad y requieren abordar cuestiones normativas, económicas y sociales vinculadas con la organización social del trabajo de cuidado, que considere aspectos asociados con los servicios, el tiempo y los recursos para cuidar, en condiciones de igualdad y solidaridad intergeneracional. De allí que las políticas deban contar con estándares de pertinencia y calidad, y con un adecuado financiamiento (Hayat, Saad & Bukhari, 2026).

4) Estrategias familiares de afrontamiento y apoyo

Esta categoría comprende las estrategias empleadas por las familias del estudio de “Funcionamiento y afrontamiento de familias con algún miembro en condición de discapacidad sensorial”. En ella se identificaron dos tipos de afrontamiento: estrategias internas y estrategias externas.

- Estrategias internas: Incluyen el reconocimiento y aplicación de recursos existentes en la propia familia, conformado a su vez por dos estrategias a saber: la reestructuración (capacidad que posee la familia para redefinir las situaciones de estrés, de manera tal que se les facilite darle manejo a las mismas) y la evaluación pasiva (aceptar los asuntos problemáticos, minimizando así la reactividad ante ellos, mediante las cuales la familia reorganiza sus recursos, redefine las situaciones estresantes y desarrolla mecanismos propios para afrontar las dificultades) (Quintero, Pacheco & Macías, 2022).

- Estrategias externas: Comprenden la obtención de recursos en fuentes externas a la familia, como lo es la búsqueda de apoyo por parte de personas cercanas (parientes, amigos, vecinos y familia extensa), el apoyo espiritual y la movilización familiar (búsqueda de recursos en la comunidad y su aceptación) (Quintero, Pacheco & Macías, 2022).

- Red familiar funcional y de apoyo: Se anima a la familia y amigos de los cuidadores a ser altamente solidarios y disponibles para ayudar a los cuidadores siempre que sea necesario, pues esta disponibilidad de apoyo contribuye a una mayor resiliencia que puede reducir el impacto negativo de la carga de atención en la salud mental de los cuidadores (Chukwuemeka & Obioha, 2024).

Discusión

Los resultados obtenidos tras la revisión integrativa, permitió identificar que las intervenciones dirigidas a los cuidadores de personas con discapacidad se enfocaron principalmente en fortalecer la resiliencia al mejorar su bienestar psicológico, disminuir el estrés, la sobrecarga de cuidados, propiciar el apoyo social e identificar estrategias de afrontamiento tanto internas como externas. Sin embargo, muy pocos estudios evaluaron la resiliencia como variable principal. Lo que evidencia la necesidad de desarrollar estudios que incorporen instrumentos específicos que evalúen directamente la resiliencia al aplicar sus intervenciones.

Aunque los estudios emplearon diferentes enfoques metodológicos, la mayoría coincidió en que las intervenciones psicoeducativas, psicológicas y de apoyo social favorecen la adaptación de los cuidadores frente a las demandas derivadas del cuidado.

Aguilar y García (2025) en su estudio sugieren que los programas multicomponentes (que combinan sesiones individuales y grupales) representan una de las estrategias más efectivas para la mejora del bienestar personal y la reducción del malestar asociado al cuidado. Asimismo, mencionan que en algunos programas psicoeducativos y de apoyo social resulta difícil definir el nivel de eficacia resultante de estas intervenciones, ya que existen resultados muy variados que van desde aquellos que sugieren que los programas son eficaces, pasando por aquellos que no poseen la suficiente significancia estadística. Tal es el caso del estudio de

Gorbeña et al. (2025) en donde tras la aplicación de un programa de diez semanas, se obtuvo que su intervención puede contribuir al desarrollo del bienestar, como se esperaba en su hipótesis, al igual y de forma muy relevante, constituye un elemento protector del efecto de malestar emocional, pero al comparar los resultados con el grupo control se encontró que los cambios expresados no son relevantes respecto a la magnitud de los efectos observados.

Las intervenciones psicológicas mostraron resultados favorables, tanto en el programa "Enfrentando problemas Plus" (Quintero, Pacheco & Macías, 2022) como la terapia cognitivo-conductual, en donde ambas se orientaron al desarrollo de estrategias de afrontamiento, regulación emocional, generar más confianza de sí mismos y en enseñar a los cuidadores a reestructurar patrones de pensamiento negativos que agravan su percepción del estrés, para de esta manera hacer frente a los desafíos asociados al cuidado (Baidal & Ortiz, 2024). Los resultados coinciden en señalar que la disminución del estrés y el fortalecimiento de las habilidades psicológicas favorecen indirectamente el desarrollo de la resiliencia de los cuidadores.

Uno de los hallazgos más consistentes fue la importancia del apoyo social, en diferentes estudios se evidenció que los grupos de apoyo, las redes comunitarias y los espacios de ocio con otros cuidadores fueron descritos como recursos que disminuyen la sensación de sobrecarga y favorecen el bienestar emocional. Tal como se observo en el estudio de Leyva et al. (2022) en donde se evidenció que las intervenciones grupales son positivas para los cuidadores, ya que generan tranquilidad y aceptación sin ser juzgados, así como se constituye una fuente de empatía y resiliencia.

En conjunto, la evidencia analizada sugiere que las intervenciones dirigidas a cuidadores de personas con discapacidad favorecen el bienestar psicológico, fortalecen las estrategias de afrontamiento y promueven el apoyo social, elementos que están estrechamente relacionados con el desarrollo de la resiliencia. Sin embargo, entre las limitaciones encontradas destacan la escasa evaluación directa sobre la resiliencia y el tamaño reducido de algunas muestras, además, algunos estudios corresponden a revisiones sistemáticas, lo que limita la comparación directa con investigaciones experimentales, por lo que se indica la necesidad de realizar investigaciones con diseños experimentales con muestras más representativas y enfocadas en evaluar la resiliencia como variable principal.

Conclusión

Esta revisión integrativa describe las intervenciones utilizadas en los cuidadores de personas con discapacidad. Ser cuidador implica diferentes riesgos como el deterioro de la propia salud física y mental, debido a las demandas físicas y emocionales que conlleva esta labor, y esto puede repercutir en el bienestar del usuario. Por ello se deben establecer intervenciones centradas en mejorar la vitalidad de los cuidadores.

Los estudios analizados permiten sostener que aumentar los niveles de resiliencia de los cuidadores ayuda a reducir la sobrecarga y el estrés, lo cual es fundamental pues influye directamente en la calidad de vida de la persona y en los cuidados que proporciona al paciente con discapacidad. Asimismo, establecer diversas estrategias principalmente enfocadas en el fortalecimiento de redes de apoyo social, la resiliencia psicológica y el afrontamiento positivo, generan gran impacto pues están estrechamente relacionados.

Es necesario comprender que la resiliencia de los cuidadores es un pilar esencial para construir un mejor futuro tanto para los cuidadores como para las personas con discapacidad. Nuestra revisión muestra como el uso de diferentes herramientas o programas contribuye en la forma en que el cuidador enfrenta las adversidades que surgen durante el transcurso del cuidado que proporciona.

Referencias

Aguilar-Millán, A., & García-Martín, M. Á. (2025). Efectos de intervenciones psicosocioeducativas con cuidadores/as de personas dependientes sobre bienestar personal/social: Una revisión sistemática. *Psychological Writings / Escritos de Psicología,* 18(1), 47–61. https://doi.org/10.24310/escpsi.18.1.2025.20841

Ali, Z.M.A., Jumaa, Z.Y., Hussein, A.N. et al. (2025). Psychological Resilience in Caregivers of Children with Autism Spectrum Disorder: A Cross-Sectional Study from Southern Iraq. *SN Compr. Clin. Med*. 7, 318. doi.org/10.1007/s42399-025-02092-y

Baidal Tircio, R. O., & Ortiz Delgado, D. C. (2024). El Apoyo Emocional Y Psicológico Para Padres De Niños Con Discapacidad: Estrategias Para El Bienestar Familiar. Ciencia y Educación (2707-3378), 5(11), 195–207. https://research.ebsco.com/plink/dc135ddb-3acd-3e9c-a8e4-7b040ae9ba5a

Chukwuemeka, N.A., Obioha, W.C. (2024). Burden of care and mental health of informal caregivers of children with developmental disabilities in Sub-Saharan Africa: the moderating role of resilience. *Discov Psychol.* 4, 77. https://doi.org/10.1007/s44202-024-00178-7

Del Toro Rossi, Y., Benítez-Barraza, M., Navarro-Yepes, N., Morales-Cuadro, A., María Mendivil-Hernández, P., & Herazo Chamorro, M. I. (2026). El cuidado al cuidador: una experiencia de intervención con cuidadores informales. *Gaceta Médica de Caracas, 134*(1), 36–50. https://doi.org/10.47307/GMC.2026.134.1.3

Gorbeña Echevarría, S., Sarrionandia Vadillo, S., Cabezas Gómez, D., Gómez Marroquín, I., & Iraurgi Castillo, I. (2025). Eficacia de una intervención en desarrollo personal y bienestar para familiares de personas con discapacidad intelectual. *Spanish Journal of Disability Studies / Revista Española de Discapacidad,* 13(2), 69–87. https://doi.org/10.5569/2340-5104.13.02.04

Hayat, S.Z., Saad, M., Bukhari, S.R. (2026). A Buffering Role of Perceived Social Support and Resilience between Caregiver Burden and Perceived Stress among Informal Caregivers of Dementia Elderly Patients. *BMC Geriatr 26*, 673. doi.org/10.1186/s12877-026-07351-8 https://doi.org/10.1186/s12877-026-07351-8

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (3 de diciembre, 2025). Estadísticas a propósito del Día Internacional de las Personas con Discapacidad. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2025/EAP_PersDiscap_25.pdf

Kim, E. Y., & Chang, S. O. (2022). Exploring carer resilience in the context of dementia: a meta-synthesis. *BMC Geriatrics*, 22(1), 806. https://doi.org/10.1186/s12877-022-03516-3

Leyva-López, A., Rivera-Rivera, L., Márquez-Caraveo, M.E., Toledano-Toledano, F., Saldaña-Medina, C., Chavarría-Guzmán, K., Delgado-Gallegos, J.L., Katz-Guss, G., Lazcano-Ponce, E. (2022). Estudio de la calidad de vida en cuidadores familiares de personas con discapacidad intelectual. *Salud Pública de México*. 64(4), 397-405. https://doi.org/10.21149/13325

Mariezcurrena-Fernández A., Lorea-González, I., Remirez-de Ganuza, A., Ijalba-Pérez, P., Barea-Ullate, V., & Jiménez-Acosta, A. (2022). Resiliencia y sobrecarga en cuidadores familiares de enfermos con demencias en Navarra. *Gerokomos,* 33(2), 88-94. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2022000200005&lng=es&tlng=es

Organización Mundial de la Salud (OMS). (7 de marzo, 2023). *Discapacidad*. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/disability-and-health

Organización Panamericana de la Salud (OPS). (16 de junio, 2026). Discapacidad. https://www.paho.org/es/temas/discapacidad

Quintero Becerra, F., Pacheco Quiñones, R., & Macías, M. A. (2022). Funcionamiento y afrontamiento de familias con algún miembro en condición de discapacidad sensorial. *Collectivus. Revista de Ciencias Sociales,* 9(1), 231–276. https://doi.org/10.15648/Collectivus.vol9num1.2022.3353

Huerta-Ramírez, Y., & Rivera-Heredia, M. E. (2018). Resiliencia, recursos familiares y espirituales en cuidadores de niños con discapacidad. *Journal Of Behavior Health & Social Issues*, *9*(2), 70-81. https://doi.org/10.1016/j.jbhsi.2018.01.005

Song, Y., Luo, Y., Zhang, X. (2026). Loneliness and perceived stress in family caregivers of older adults with disabilities: the mediating role of psychological resilience. BMC Geriatr 26, 320. https://doi.org/10.1186/s12877-025-06954-x

Trujillo-Benites, J. C., García-Flores, L. A., Hernández-Vasquez, R. M., Martínez-Asmad, G. M., & Segura-Guevara, V. Y. (2025). Programa de afrontamiento para fortalecer la resiliencia en familias o cuidadores de pacientes con esquizofrenia. e-Revista Multidisciplinaria del Saber, 3, e-RMS04092025. https://doi.org/10.61286/e-rms.v3i.268