

Universidad Nacional de Chimborazo

RÚBRICA DE EVALUACIÓN

N. Unidad: 1

Resultado de Aprendizaje: Aplica cuidados integrales al adulto mayor sano, enfermo y frágil, con juicio crítico para brindar cuidados de calidad de acuerdo con cada situación

Tema/Subtema: Cuidador

Criterio de evaluación: Organizar críticamente los cuidados al adulto mayor, tomando como base los cambios del envejecimiento, valoración, síndromes geriátricos, su discapacidad y necesidades del cuidador.

Nombre del estudiante/grupo: Daniel Granizo, Maylenid Pilatasig, Hugo Chavez, Jannina Tosta, Nelnie Poveda, Giuliana Gamara, Karina Aucancela, Gabriela Cujamarca, Jamie Cusipallo.

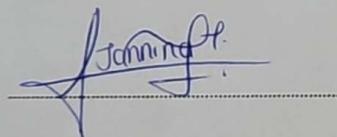
	PONDERACIÓN		OBSERVACIONES
	Puntaje	Puntaje obtenido	
Identifica todos los problemas descritos en el caso.	2	1.6	
Identifica los problemas reales y potenciales en la relación familiar.	2	2	
Determina las estrategias del plan de apoyo al cuidador.	3	3	
Determina las actividades del plan de apoyo al cuidador.	3	2.5	
NOTA FINAL		9,1	

RÚBRICA DE EVALUACIÓN

10-9) Excelente 8-7) Satisfactorio 6-5) Básico 4-0) Insuficiente

Firma del/la Estudiante o Representante de grupo

Firma de la Docente





APLICACIÓN DEL PENSAMIENTO CRÍTICO: PLAN DE APOYO AL CUIDADOR

1. Diseñe un plan de apoyo al cuidador en el siguiente caso:

Leonidas de 54 años, tiene y administra un almacén de ropa deportiva, cuida a su madre de 90 años (Madre: tiene autonomía en el cuidado, duerme poco durante la noche, sin embargo, por su edad y soledad necesita ser cuidada, recibe pensión jubilar, durante el día le lleva a su madre al almacén, pero ella permanece inquieta porque le gusta estar en su casa), es el último de 3 hijos, sus hermanos están fuera del país, brindan apoyo económico a su madre, Leonidas tiene manifestaciones de tristeza y desesperanza porque su madre cada vez se encuentra más deteriorada en las actividades básicas de la vida diaria.

Él dice que debe mantenerse todo el tiempo junto a su madre, cuidarla siempre, no considera importante si sus hermanos o alguien más le ayuden o no en el cuidado de su madre, está enfocado en cuidar a su mamá.

Leonidas es casado tiene 2 hijos, de 22 y 17 años (estudian en la universidad), vive con su esposa a 30 minutos de distancia de la vivienda de su madre, su esposa es servidora pública trabaja de lunes a viernes, los fines de semana hace las tareas del hogar que no son realizadas en los días laborables, no comparte el cuidado de su suegra.

- Identifique los problemas reales y potenciales en la relación de cuidado.
- Identifique los problemas reales y potenciales en la relación familiar.
- Determine las estrategias y actividades del plan de apoyo al cuidador.

Problemas Identificados		Problemas relación de cuidado		Problemas relación familiar		Estrategias y actividades del plan de apoyo al cuidador	
		Reales	Reales	Estrategias	Actividades		
<p>1. Problemas de Salud Física:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alteraciones en el sueño de la madre: La madre de Leonidas, presenta dificultades para dormir durante la noche, lo que puede comprometer su salud general y estado de ánimo. • Pérdida de funcionalidad en las actividades cotidianas: Se evidencia un deterioro progresivo en su capacidad para realizar tareas básicas por sí misma, lo que implica una mayor demanda de cuidados. <p>2. Aspectos Emocionales y Psicológicos:</p>		<p>Sobrecarga del cuidador principal: Leonidas presenta signos de agotamiento físico y emocional: tristeza, desesperanza y una fuerte sensación de responsabilidad total sobre el cuidado de su madre.</p> <p>Inquietud de la madre por estar fuera de casa: La madre, presenta insatisfacción por estar fuera de su hogar durante el día, lo que puede aumentar su ansiedad e inquietud.</p> <p>Desatención del propio bienestar: Al centrarse completamente en el cuidado de su madre, Leonidas podría estar dejando de lado sus propias necesidades, lo que con el tiempo puede afectar negativamente su salud física y emocional.</p>	<p>Deterioro en la relación con su familia nuclear: Leonidas ha centrado toda su atención en el bienestar de su madre, lo que ha generado un distanciamiento emocional con su esposa e hijos.</p> <p>Negativa a recibir apoyo externo: Aunque cuenta con hermanos que colaboran económicamente, Leonidas no considera necesario involucrar a otras personas en el cuidado directo de su madre.</p> <p>Asunción completa de la responsabilidad familiar: Él asume el cuidado de su madre como una obligación personal que no delega, ni siquiera a sus hermanos o a un posible cuidador profesional.</p>	<p>Implementar técnicas de manejo del estrés, planificación de descansos regulares y brindar apoyo emocional continuo para mejorar la resiliencia de Leonidas en el cuidado de su madre.</p>	<p>1. TÉCNICAS DE MANEJO DEL ESTRÉS</p> <p>Es imprescindible que el cuidador comprenda que gestionar el estrés no es un lujo ni un capricho, sino una acción fundamental para su equilibrio personal y para desempeñar adecuadamente su rol.</p> <p>Aprender a manejar el estrés les permite mantenerse estable emocionalmente y brindar un acompañamiento más consciente y humano. Incorporar estas técnicas en la vida diaria tiene múltiples beneficios:</p> <p>Reducción del estrés y la ansiedad</p> <p>Practicar técnicas como;</p> <p>Respiración profunda: Busca un lugar tranquilo, siéntate o recuéstate cómodamente. Cierra los ojos, coloca una mano sobre el abdomen y otra en el pecho. Inhala por la nariz durante 4 segundos, retén el aire 2 segundos y exhala por la boca en 4 segundos. Repite el ciclo durante 5 a 10 minutos.</p>		

<ul style="list-style-type: none"> • Desánimo y agotamiento emocional en Leonidas: El estado de salud de su madre y su rol como único cuidador han provocado en él sentimientos de tristeza, frustración y agotamiento emocional. 	<p>Desesperanza y tristeza: Leonidas experimenta una profunda tristeza y pérdida de esperanza al observar el progresivo deterioro en la salud de su madre.</p> <p>Exclusividad en el rol de cuidador: No acepta ayuda de otros familiares, lo que incrementa la responsabilidad individual y el agotamiento.</p>	<p>Ausencia de colaboración conyugal en las labores de cuidado: Su esposa no puede participar activamente en el cuidado de la madre de Leonidas, ya que trabaja de lunes a viernes y utiliza los fines de semana para encargarse de las tareas domésticas.</p> <p>Repercusión en su vida personal y profesional: La atención continua que requiere su madre interfiere tanto en el manejo del negocio como en el tiempo que debería compartir con su familia, lo que puede traer consecuencias emocionales y económicas.</p> <p>Potenciales</p> <p>Aislamiento social y afectivo: Su dedicación exclusiva al cuidado materno limita su interacción social y emocional con otras personas.</p>	<p>Utilidad: ayuda a calmar la mente, disminuir la ansiedad y relajar el cuerpo, generando una sensación de bienestar inmediata.</p> <p>Musicoterapia: Escoge música que te genere tranquilidad. Escucha con atención, en un ambiente relajado. Puedes combinarla con otras técnicas como meditación o respiración.</p> <p>Utilidad: Estimula la memoria y la creatividad, reduce el estrés y ayuda a concentrarse y relajarse.</p> <p>Yoga: Opta por un tipo de yoga acorde a tu nivel y necesidades. Puedes asistir a clases o seguir rutinas guiadas. Realiza movimientos con suavidad, escucha tu cuerpo y mantén la atención en tu respiración.</p> <p>Utilidad: Favorece la relajación, regula la presión arterial, mejora la concentración y ayuda a conciliar el sueño, aportando equilibrio físico y mental.</p> <p>Aromaterapia: Selecciona aceites esenciales adecuados y dilúyelos según indicaciones. Puedes usarlos en difusores, aplicarlos sobre la piel o inhalarlos directamente.</p>
<p>3. Problemas Relacionales y Sociales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aislamiento de la madre de su entorno habitual: Al pasar muchas horas en el 	<p>Desequilibrio en la vida laboral: El cuidado constante interfiere con las actividades laborales de Leonidas, lo que puede afectar su desempeño y estabilidad económica.</p> <p>Deterioro en la relación con su esposa: La relación con su esposa podría verse afectada, ya que ella no se involucra en el cuidado de la madre de Leonidas y, además, está ocupada con sus obligaciones laborales y domésticas, lo que podría dar lugar a tensiones y</p> <p>Edad 90 años</p> <p>Vive sola</p>		

Art. 194. Escala de calificaciones: 9-10: domina los aprendizajes requeridos, 7-8: alcanza los aprendizajes requeridos 5-6: está próximo a alcanzar los aprendizajes requeridos. 0-4 no alcanza los aprendizajes requeridos.

<p>almacén, la madre se encuentra alejada de su espacio familiar, lo que puede generar sensación de soledad y desconexión social.</p>	<p>posibles conflictos en la vida de pareja.</p> <p>Potenciales</p> <p>Deterioro en la salud integral de Leonidas: La carga emocional constante y el estrés que enfrenta puede afectar seriamente su bienestar físico y mental, manifestándose en problemas como ansiedad, depresión, insomnio, hipertensión o trastornos gastrointestinales.</p>	<p>Tensiones dentro del núcleo familiar: La falta de equilibrio entre su rol como cuidador y su papel dentro de la familia puede generar conflictos con su esposa e hijos.</p> <p>Riesgo de problemas de salud física y mental: El estrés acumulado y la escasa posibilidad de descanso pueden impactar negativamente en el bienestar de Leonidas.</p>		<p><i>Utilidad:</i> Promueve un estado de calma, mejora el ánimo y contribuye al equilibrio emocional y físico.</p> <p><i>Meditación:</i> Elige un espacio silencioso, adopta una postura cómoda y enfócate en tu respiración. Si tu mente se distrae, simplemente regresa la atención a la respiración. Comienza con sesiones cortas y ve aumentando el tiempo con la práctica.</p> <p><i>Utilidad:</i> Contribuye a reducir el estrés mental, relajar el cuerpo, estabilizar las emociones y mejorar el estado de ánimo general.</p>
<p>● Desgaste en la relación conyugal: La falta de colaboración de la esposa de Leonidas en el cuidado de su suegra, sumada a las obligaciones domésticas, puede estar afectando la armonía en su vida de pareja.</p>	<p>Aislamiento social y pérdida de roles familiares: Al centrarse completamente en su madre, Leonidas podría distanciarse de su esposa, hijos y entorno social, debilitando otros vínculos importantes.</p>	<p>Afectación en la operatividad del negocio: La presencia constante de su madre en el local comercial puede interferir con el funcionamiento y atención a los clientes, lo cual pone en riesgo la estabilidad económica del hogar.</p>		<p>Promoción de hábitos saludables</p> <p>Una alimentación equilibrada, el ejercicio físico regular y el descanso adecuado son pilares para enfrentar el desgaste físico que genera el cuidado continuo. Estos hábitos fortalecen el cuerpo y lo hacen más resistente al estrés.</p>
<p>● Posibles tensiones con los hermanos: La negativa de Leonidas a aceptar ayuda de sus hermanos, a pesar de su colaboración económica, puede derivar en malentendidos o conflictos familiares.</p>	<p>Tensiones familiares y falta de apoyo: La negativa de Leonidas a aceptar ayuda, sumada a la escasa participación de sus hermanos</p>	<p>Alejamiento emocional del entorno familiar: El tiempo y esfuerzo dedicados a cuidar de su madre podrían aumentar la distancia con otros miembros</p>		<p>Cuidado de la salud mental</p> <p>Buscar apoyo emocional, hablar con profesionales, asistir a grupos de apoyo o practicar actividades recreativas son formas efectivas de prevenir el agotamiento</p>

<p>compromete su salud personal.</p> <p>7. Riesgos en el Entorno Físico:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Falta de un ambiente seguro para la madre: El hecho de que permanezca en un espacio no adaptado como el almacén podría exponerla a peligros como caídas o accidentes, dada su edad y condición física. 			<p>Fortalecimiento del rol del cuidador mediante educación en organización personal y manejo del tiempo, fomentando una visión compartida del cuidado dentro del entorno familiar.</p>	<p>deporte, estableciendo momentos en su agenda para realizarlas, ayuda a disminuir el estrés y recuperar la concentración, vitalidad y entusiasmo permitiendo que pueda asumir sus responsabilidades con una actitud más positiva.</p> <p>1. ELABORACIÓN DE UN CRONOGRAMA PARA LA ORGANIZACIÓN PERSONAL</p> <p>Es importante organizar un cronograma que incluya no solo las citas médicas y terapias del adulto mayor, sino también otras actividades esenciales para el cuidador como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Momentos de recreación • Ejercicio físico • Tareas del hogar • Compras • Apoyo escolar para los hijos • Espacios de descanso para el cuidador • Reuniones familiares
---	--	--	--	---

Art. 194. Escala de calificaciones: 9-10: dominio los aprendizajes requeridos, 7-8: alcanza los aprendizajes requeridos, 5-6: está próximo a alcanzar los aprendizajes requeridos, 0-4 no alcanza los aprendizajes requeridos.

Referencias Bibliográficas:

1. Álvarez-Carchipulla GJ, Maza-Román NE, Requelme-Jaramillo MJ. Significado de cuidado al adulto mayor: percepción del cuidador informal. Rev InveCom [Internet]. 2024 [citado 2025 may 21]; Disponible en: <https://revistainvecom.org/index.php/invecom/article/view/3094>
2. Chávez Farro RR. Cuidador familiar del adulto mayor: Efectividad del programa de consejería sobre cuidados de prevención de caídas corporal. Rev Ciencia y Tecnología [Internet]. 2021 [citado 2025 may 21];17(2):149-159. Disponible en: <https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/PGM/article/view/3572>
3. Alba Torres, Calderón González DE. Percepción del cuidador informal en el adulto mayor con demencia senil. Polo del Conocimiento [Internet]. 2024 [citado 2025 may 21];9(5). Disponible en: <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/7226/html>
4. Garrido Barral A. Cuidando al cuidador. Rev Esp Geriatr Gerontol [Internet]. 2003 [citado 2025 may 21];38(4):189-191. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-articulo-cuidando-al-cuidador-S0211139X0375104X>
5. Guirao G. Autocuidado del cuidador informal de personas mayores en algunos países de Latinoamérica: Revisión descriptiva. Enferm Cuid Humanizados [Internet]. 2021 [citado 2025 may 21];10(2):e2917. Disponible en: <https://revistas.ucu.edu.uy/index.php/enfermeriacuidadoshumanizados/article/view/2917>
6. González F, Martínez M, De la Cuesta C. La experiencia del cuidado de las mujeres cuidadoras con procesos crónicos de la salud de familiares dependientes. Aten Primaria [Internet]. 2016 [citado 2025 may 21];48(2):77-84. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2015.03.006>
7. Pinto-Afanador N, Barrera Ortiz L, Sánchez Herrera B. Reflexiones sobre el cuidado a partir del programa "Cuidando a los cuidadores". Aquichán [Internet]. 2005 [citado 2025 may 21];5(1):128-137. Disponible en: <https://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/66>
8. Cancio-Bello C, Lorenzo A, Alarcó G. Autocuidado: una aproximación teórica al concepto. Informes Psicológicos [Internet]. 2020 [citado 2025 may 21];20(2):119-138. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.18566/infpsic.v20n2a9>