

Terapia de aceptación y compromiso en la reducción de sobrecarga de cuidadores de adultos mayores

Acceptance and commitment therapy in the reduction of caregiver overload of older adults

<https://doi.org/10.37135/ee.04.21.08>

Autores:

Jaela Masdel Yépez Espinosa^{1,2} - <https://orcid.org/0009-0006-3541-087X>

Jorge Edmundo Gordon Roge^{1,2,3} - <https://orcid.org/0000-0001-5945-2915>

Afiliación:

¹Asilo de Ancianos León Ruales, Ibarra-Ecuador

²Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba-Ecuador

³Universidad Técnica del Norte, Ibarra-Ecuador

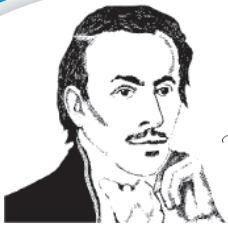
Autor de correspondencia: Jaela Masdel Yépez Espinosa. Asilo de Ancianos León Ruales. Dirección postal: Juan de Velasco y Juan Montalvo, Ibarra, Imbabura, Ecuador. E-mail: yepezespinosajm@hotmail.com. Teléfono: 0988023480

Recibido: 2 de mayo de 2024

Aceptado: 5 de agosto de 2024

RESUMEN

Este estudio tuvo como objetivo evaluar la efectividad de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) en la reducción de la sobrecarga en cuidadores de adultos mayores en el Asilo de Ancianos León Ruales de Ibarra-Ecuador durante el año 2023. La investigación siguió un diseño cuantitativo, no experimental y de alcance analítico. Se implementó un programa de intervención grupal en 10 cuidadores del asilo (5 mujeres y 5 hombres, de entre 28 y 50 años de edad) como parte de una estrategia organizacional con el propósito de atender la salud mental del personal. Para la recolección de datos se utilizaron dos instrumentos: la Escala de Sobrecarga del Cuidador de Zarit y el Cuestionario de Aceptación y Compromiso II (AAQ-II), procesados mediante IBM SPSS Statistics 26. Los resultados mostraron una reducción significativa en la media de la sobrecarga de 56,2 a 27,6, lo que apuntó a una transición de sobrecarga intensa a ausencia de sobrecarga. La desviación estándar aumentó de 3,36 a 11,5, lo que reflejó una mayor variabilidad en las puntuaciones post-intervención. Además, la media en el AAQ-II se redujo de 30,1 a 21,1, lo que indicó una disminución en la evitación experiencial. Los valores del estadístico T de Student (-7,84 y -6,07) y el valor $p < 0,001$ confirmaron la significancia estadística de estos cambios. En conclusión, la intervención basada en ACT fue efectiva para reducir



tanto la sobrecarga percibida, como la evitación experiencial en los cuidadores. Esto sugiere una mejora significativa en su bienestar. Estos hallazgos respaldan el uso de ACT como una estrategia clínica valiosa.

Palabras clave: calidad de vida, terapia de aceptación y compromiso, agotamiento profesional, atención integral de salud, estrés psicológico.

ABSTRACT

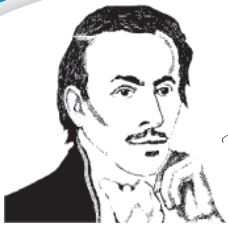
This research aimed to evaluate the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) in reducing overload in caregivers of older adults at the León Ruales Nursing Home in Ibarra-Ecuador, during the year 2023. The research followed a quantitative, non-experimental design and analytical scope. The population consisted of 10 caregivers (5 women and 5 men) aged between 28 and 50. A group intervention program was implemented as part of an organizational strategy to address caregivers' mental health. Two instruments were used to collect data: the Zarit Caregiver Overload Scale and the Acceptance and Commitment Questionnaire. II (AAQ-II), processed using IBM SPSS Statistics 26. The results showed a significant reduction in the mean overload from 56.2 to 27.6, indicating a transition from intense to no overload. The standard deviation increased from 3.36 to 11.5, reflecting more significant variability in post-intervention scores. Additionally, the mean on the AAQ-II decreased from 30.1 to 21.1, indicating a decrease in experiential avoidance. The Student's T statistic values (-7.84 and -6.07) and the p-value < 0.001 confirmed the statistical significance of these changes. In conclusion, the ACT-based intervention effectively reduced caregivers' perceived overload and experiential avoidance, suggesting a significant improvement in their well-being. These findings support the use of ACT as a valuable clinical strategy.

Keywords: quality of life, acceptance and commitment therapy, professional burnout, comprehensive health care, psychological stress.

INTRODUCCIÓN

La carga experimentada por los cuidadores formales se ha convertido en una preocupación considerable en la atención a personas vulnerables dentro de entornos institucionales. Este fenómeno —que incluye aspectos como el estrés físico, emocional y laboral al que están expuestos estos especialistas del cuidado— se ha vuelto muy notable debido a las consecuencias negativas tanto para su salud, como para el nivel de atención brindado hacia quienes reciben sus servicios.⁽¹⁾

Se trata de un asunto relevante, ya que en el siglo XXI, el envejecimiento de la población mundial se ha convertido en un fenómeno significativo. Según la Organización Mundial de la Salud, en 2020 el número de adultos mayores ya había alcanzado los 1.400 millones. Las proyecciones sugieren que para



2030, una de cada seis personas en todo el mundo habrá llegado a la vejez, y se espera que esta cifra se duplique para 2050, lo que implica un aumento en la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles⁽²⁾ y, en consecuencia, una mayor demanda de atención y cuidadores capacitados.⁽³⁾ La prestación de cuidados continuos a personas dependientes es una tarea compleja que afecta el bienestar mental de los cuidadores. Los estudios han demostrado que más del 50% de los cuidadores formales experimenta síntomas de sobrecarga.^(4,5)

La sobrecarga en cuidadores formales denota un estado donde los profesionales de la atención en entornos institucionales enfrentan niveles excesivos de demandas físicas, emocionales y laborales inherentes a su función de cuidado hacia personas dependientes.⁽¹⁾ Este fenómeno surge por la complejidad y la intensidad de las responsabilidades cotidianas, así como la carga emocional resultante de la interacción continua con individuos necesitados de cuidados prolongados.^(6,7)

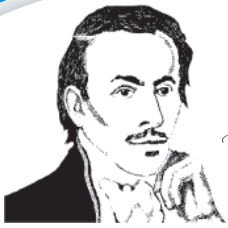
Desde la perspectiva de la teoría del estrés y el desgaste profesional de Maslach y Leiter⁽⁸⁾, la sobrecarga puede generar agotamiento emocional, despersonalización (manifestada en actitudes negativas y deshumanizadas hacia los receptores de cuidado) y una disminución de la realización personal. La constante interacción con situaciones estresantes y demandantes contribuye al agotamiento psicológico y físico de estos profesionales.

Los síntomas preeminentes de la sobrecarga abarcan fatiga persistente, agotamiento emocional, reducción de la satisfacción laboral, irritabilidad, insomnio, ansiedad y depresión.⁽⁹⁾ La teoría del estrés destaca cómo estos síntomas inciden en una disminución de la calidad del cuidado ofrecido, con implicaciones negativas para la salud mental y emocional de los receptores de cuidado.⁽¹⁰⁾

Adicionalmente, el modelo transaccional de estrés y afrontamiento propuesto por Lazarus y Folkman,⁽¹¹⁾ brinda una perspectiva esclarecedora para comprender cómo los cuidadores formales evalúan y gestionan el estrés asociado a su labor diaria. Las evaluaciones de estrés y las estrategias de afrontamiento desplegadas por los cuidadores influyendo considerablemente en la manifestación y la intensidad de la sobrecarga.

La sobrecarga experimentada por cuidadores formales está condicionada por diversos factores de riesgo que incrementan la probabilidad de enfrentar una carga emocional y laboral abrumadora. Uno de estos factores es la intensidad de la demanda laboral: la presión para cumplir con múltiples responsabilidades en un periodo limitado se presenta como un riesgo sustancial para estos profesionales.^(12,13)

La continua interacción con situaciones estresantes y traumáticas —como la atención a pacientes con enfermedades graves— también contribuye al riesgo de agotamiento emocional y desgaste en los cuidadores formales.⁽¹⁴⁾ La falta de recursos y apoyo institucional, acompañada por la ausencia de capacitación específica para abordar complejidades emocionales, configura un contexto propicio para la sobrecarga. Factores adicionales, como la carencia de reconocimiento y valoración, así como la



ausencia de estrategias efectivas de afrontamiento y las dificultades en la comunicación con los familiares de los pacientes, acentúan la vulnerabilidad de estos profesionales.^(15,16)

La falta de claridad en roles y responsabilidades, la negligencia del autocuidado y la presencia de variables individuales, la falta de resiliencia o las condiciones de salud mental preexistentes también elevan el riesgo de sobrecarga. En resumen, la identificación y comprensión de estos factores se tornan fundamentales para el diseño de intervenciones y estrategias de prevención que resguarden la salud mental y emocional de los cuidadores formales, a la vez que mejoren la calidad del cuidado proporcionado en entornos institucionales.^(17,18)

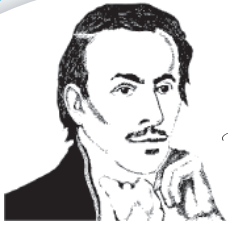
En este contexto, la terapia de aceptación y compromiso (ACT) emerge como un paradigma psicoterapéutico vanguardista, concebido por el psicólogo Steven C. Hayes y su equipo.⁽¹⁹⁾ La ACT parte de las teorías contextualistas y plantea la resolución de los desafíos psicológicos mediante principios fundamentales que promueven la aceptación consciente de las experiencias internas y el compromiso activo con acciones congruentes con los valores esenciales del individuo.

En esencia, la ACT se fundamenta en la premisa de que el sufrimiento humano constituye una faceta intrínseca de la existencia, y que la resistencia a las vivencias dolorosas puede intensificar el malestar psicológico.⁽¹⁹⁾ La terapia tiene la misión de mitigar la evitación excesiva, la rigidez cognitiva y la fusión cognitiva, abogando por la flexibilidad cognitiva y la capacidad de adaptarse a situaciones cambiantes.⁽²⁰⁾

Entre las metas primordiales que esta terapia aborda se encuentra la reconexión con los valores fundamentales, lo que mitiga la propensión a distanciarse de ellos. El concepto de atención plena, o mindfulness, ocupa una posición central en este marco, pues fomenta la conciencia y la vivencia plena del momento presente.^(21,22)

En este contexto, la ACT se posiciona como una herramienta altamente efectiva para abordar la sobrecarga en cuidadores formales. Su enfoque integral, que abarca la aceptación consciente de pensamientos y emociones desafiantes, así como el compromiso con acciones alineadas a valores fundamentales, proporciona estrategias valiosas para gestionar la complejidad emocional y laboral inherente al quehacer diario de los cuidadores.⁽¹⁹⁾ La ACT promueve la atención plena y la adaptabilidad a situaciones cambiantes, factores cruciales para reducir el estrés y mejorar la satisfacción laboral, que contribuyen así a elevar la calidad de vida tanto de los cuidadores como de aquellos a quienes brindan su servicio.⁽²⁰⁾

Los conceptos en los que se basa la teoría de la ACT se han visto respaldados por diversos estudios. En diversos análisis correlacionales se ha encontrado que el constructo de evitación experiencial e inflexibilidad psicológica se relacionaba con los síntomas psicológicos. Así también, se correlacionaba



negativamente con la calidad de vida y medidas generales de salud. Entre estas correlaciones, destacamos las detectadas con sintomatología depresiva ($r = 0,37$ a $r = 0,77$) y sintomatología ansiosa ($r = 0,16$ a $r = 0,76$).⁽²³⁾

Con base en los planteamientos anteriores, surge el interés de investigar la mencionada problemática en los cuidadores de adultos mayores que laboran en el Asilo de Ancianos León Ruales de la ciudad de Ibarra. Por ello, se formuló la siguiente pregunta: ¿es efectiva la terapia de aceptación y compromiso en la reducción de la sobrecarga experimentada por los cuidadores de personas adultas mayores?

El objetivo de esta investigación fue evaluar la efectividad de la terapia de aceptación y compromiso en la reducción de la sobrecarga en cuidadores de adultos mayores en el Asilo de Ancianos León Ruales de la ciudad de Ibarra - Ecuador durante el año 2023.

MATERIAL Y MÉTODOS

Para el alcance del objetivo propuesto, se desarrolló un estudio cuantitativo, con diseño no experimental y alcance analítico.

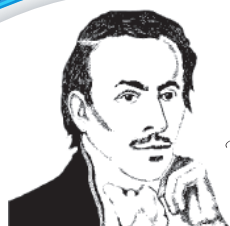
En la investigación se trabajó con toda la población, representada por 10 cuidadores de adultos mayores que laboran en el Asilo de Ancianos León Ruales de la ciudad de Ibarra. De estos, 5 fueron mujeres y 5, hombres. Las edades estuvieron comprendidas entre 28 y 50 años y todos contaban con formación académica de auxiliar de enfermería y tecnología en enfermería.

Las hipótesis planteadas para el estudio fueron las siguientes:

- H₀ (hipótesis nula): no existe diferencia significativa en los promedios después de la intervención psicológica.
- H_i (hipótesis alternativa): existe diferencia significativa en los promedios después de la intervención psicológica.

En el contexto de la investigación, el Servicio de Psicología Clínica implementó un programa de intervención grupal para cuidadores diseñado por Losada et al. (24) Este se desarrolló en ocho sesiones presenciales de 90 minutos de duración, una sesión semanal en el transcurso de dos meses. La intervención se desarrolló en las instalaciones del Asilo León Ruales. La preevaluación y la posevaluación se realizaron en el mismo lugar.

Esta es una forma de acomodar el texto. Sin embargo, adjunto también la siguiente opción:

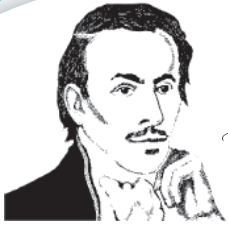


El programa de intervención basado en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) se centra en la validación del cuidador, sus emociones, pensamientos y sensaciones, y se fundamenta en tres pilares esenciales. El primero es la aceptación, que implica reconocer el patrón personal de evitación experiencial y el costo de dicha evitación (desesperanza creativa). Además, aborda la trampa del control sobre los eventos internos y la alternativa de la aceptación y la separación del propio lenguaje (defusión cognitiva). El segundo pilar es la elección de acciones significativas, que ayuda al cuidador a identificar sus valores, reconocer las barreras que impiden actuar de acuerdo con ellos y encontrar maneras de superarlas. El tercer pilar es pasar a la acción, que se enfoca en aumentar la motivación del cuidador para comprometerse con sus valores y llevar a cabo acciones coherentes con ellos, a pesar del sufrimiento y otras emociones inevitables en su vida.⁽²⁴⁾

A continuación, se muestra el programa de intervención que se implementó en los cuidadores de adultos mayores del Asilo de Ancianos León Ruales.

Tabla 1. Programa de terapia de aceptación y compromiso para cuidadores ⁽²⁴⁾

Sesión	Título de la sesión	Contenidos fundamentales
1	Identificando las dificultades de aceptación y los valores	<ul style="list-style-type: none"> – Facilitar y validar la expresión emocional del cuidador – Explorar la evitación experiencial a través de preguntas abiertas – Explorar los valores del cuidador
2	Creando un contexto de aceptación para caminar hacia los valores (I)	<ul style="list-style-type: none"> – Revisión de tareas para casa – Trabajo en valores: metáfora del jardín – El coste de la evitación – Trabajo en aceptación como alternativa a la evitación
3	Creando un contexto de aceptación para caminar hacia los valores (II)	<ul style="list-style-type: none"> – Trabajo en valores – Trabajo en aceptación – Atención plena
4	Análisis y afrontamiento de barreras para la acción comprometida	<ul style="list-style-type: none"> – Trabajo en valores y análisis de barreras para la acción comprometida. – Trabajo en aceptación: ejercicio: invitar a una dificultad y trabajar con ella corporalmente. – Atención plena
5	Distanciándome de mi pensamiento para caminar hacia mis valores (I)	<ul style="list-style-type: none"> – Trabajo en aceptación: metáforas: “malas hierbas” y “pasajeros en el autobús”. – Ejercicios de defusión cognitiva – Trabajo en valores: análisis de barreras para la acción comprometida y posibles soluciones. – Atención plena

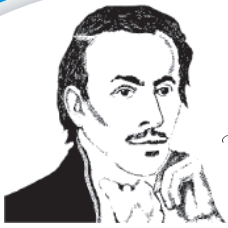


6	Trabajando el yo como contexto (I)	– Trabajo en aceptación: exposición guiada a la emoción (focalización). – Trabajo en defusión cognitiva – Trabajo en yo como contexto – Atención plena
7	Trabajando el yo como contexto (II) y comienzo de la recapitulación	– Trabajo en el Yo como contexto: ejercicio del yo observador – Trabajo en valores: análisis de barreras para la acción comprometida y posibles soluciones. – Recapitulación: “mis puntos débiles” (barreras más habituales) – Atención plena
8	Consolidando el nuevo enfoque de aceptación en mi vida	– Atención plena – Integración de lo aprendido – Conclusión: elaboración de la “constitución personal”

Los datos se obtuvieron mediante la técnica de revisión de documentos, a partir de las historias clínicas laborales que reposan en el Asilo de Ancianos León Ruales. Estas historias reflejaron la evolución de los trabajadores que participaron en el programa de intervención basado en la ACT, así como los valores referidos a dos instrumentos psicométricos aplicados a través de una entrevista individual.

- La Escala de Sobrecarga del Cuidador de Zarit, diseñada por Zarit y colaboradores, evalúa la carga subjetiva en cuidadores mediante 22 ítems, puntuados en una escala Likert con cinco opciones de respuesta, que van desde 1 (nunca) hasta 5 (casi siempre). La puntuación puede variar entre 22 y 110, donde una puntuación más alta indica una mayor carga. Los reactivos se dividen en tres dimensiones: expectativas de autoeficacia, impacto del autocuidado y relaciones interpersonales. En su estudio original, este instrumento mostró una alta confiabilidad interobservador (coeficiente de correlación intraclase de .71) y una consistencia interna de $\alpha = 0,91$.⁽¹⁵⁾
- El cuestionario de Aceptación y Compromiso II – AAQ II, mide la evitación experiencial (EE) e inflexibilidad psicológica mediante 7 ítems en una escala Likert de 7 puntos. Posee 3 dimensiones identificadas: evitación de recuerdos, evitación emocional y falta de autodominio. Es aplicable de manera individual o grupal sin límite de tiempo y presenta propiedades psicométricas sólidas, con una estructura unidimensional y una consistencia interna $\alpha = 0,89$.⁽²⁵⁾

Se aplicaron métodos estadísticos descriptivos (frecuencia, media y desviación típica) e inferencial (prueba t de Student) utilizando el programa Statistical Package for Social Sciences IBM (SPSS) versión 26. Los resultados se presentaron y sintetizaron mediante tablas estadísticas.



La investigación contó con la autorización para acceder a los datos del Asilo de Ancianos León Ruales, así como el consentimiento informado de cada uno de los participantes. Los resultados se utilizaron exclusivamente con fines científicos, respetando el anonimato de los colaboradores. A su vez, se contó con el aval metodológico de la Dirección de Posgrado de la Universidad Nacional de Chimborazo.

RESULTADOS

Los resultados del estudio se encuentran representados mediante tablas estadísticas que nos permitieron establecer las cifras globales de los niveles de sobrecarga y evitación experiencial en dos momentos diferentes de aplicación (pre y post intervención); las estadísticas descriptivas y valores correspondientes a la prueba t Student.

Tabla 2. Niveles de sobrecarga y evitación experiencial (EE) en el cuidador

Instrumento	Nivel	Antes del tratamiento		Después del tratamiento	
		N	%	N	%
Test de Zarit	Ausencia	0	0	8	80
	Sobrecarga leve	4	40	2	20
	Sobrecarga intensa	6	60	0	0
AAQ-II	Alta flexibilidad psicológica	0	0	8	80
	Menor grado EE	4	40	2	20
	Mayor grado EE	6	60	0	0

Se evidencia que el 60% de los participantes presentaron un nivel intenso de sobrecarga antes del tratamiento, posterior a la aplicación del programa de ACT el 80% de participantes presentaron ausencia de sobrecarga. El 60% de los cuidadores evidenciaron tener un mayor grado de evitación experiencial antes del tratamiento, y al finalizar la aplicación del programa de ACT un 80% presentó un alto grado de flexibilidad psicológica.

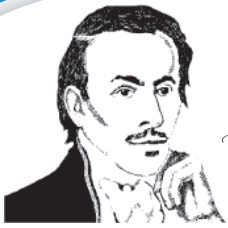


Tabla 3. Estadística descriptiva

Descriptivas	Antes del tratamiento		Después del tratamiento	
	Test de Zarit	AAQ-II	Test de Zarit	AAQ-II
N	10	10	10	10
Media	56,2	27,6	30,1	21,1
Desviación estándar	3,36	11,5	3,90	3,21
W de Shapiro-Wilk	0,943	0,697	0,915	0,982
Valor p de Shapiro-Wilk	0,582	<0,001	0,318	0,974

Los valores de la media del Test de Zarit (antes del tratamiento) indican una sobrecarga intensa (56,2), mientras después de la intervención la media disminuye (30,1), lo que indica ausencia de sobrecarga. Esta reducción significativa de la media sugiere que la intervención psicológica fue efectiva al reducir la percepción de sobrecarga de los cuidadores.

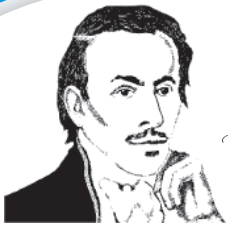
En cuanto al AAQ-II, los valores antes del tratamiento indican un mayor grado de evitación experiencial de los participantes (30,1). Tras la intervención, se observa que los cuidadores experimentaron un menor grado de evitación experiencial (21,1) frente a las actividades que realizan en su labor diaria.

Tabla 4. Prueba t para los resultados

	Después del tratamiento	Antes del tratamiento	Estadístico	gl	p
t de student	Test de Zarit	Test de Zarit	-7,84	9,00	< 0,001
	AAQ-II	AAQ-II	-6.07	9.00	<0,001

Nota. $H_a \mu$ Medida 1 - Medida 2 $\neq 0$

El valor de la estadística t de Student para el tests de Zarit, es -7.84, lo que refleja una diferencia significativa entre los dos momentos de mediación: antes y después del tratamiento. En cuanto al cuestionario AAQ-II, el valor del estadístico t de Student es -6.07, lo que indica una diferencia significativa entre los dos momentos de medición. Dado el valor p obtenido en los dos instrumentos, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alternativa (H_i), lo que establece que existe una diferencia significativa en los promedios después de la intervención psicológica.



Estos resultados sugieren que la intervención psicológica tuvo un efecto significativo en la reducción de los niveles de sobrecarga y aumentando el grado de flexibilidad psicológica. Este cambio ha generado efectos positivos en la experiencia de los cuidadores de adultos mayores, ayudándoles a manejar mejor el estrés emocional, fortalecer su resiliencia y mejorar la calidad de la atención que brindan.

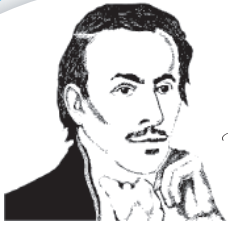
DISCUSIÓN

El presente estudio investigó la efectividad de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) en la reducción de la sobrecarga experimentada por cuidadores de adultos mayores. Los resultados obtenidos indican que la intervención con ACT fue efectiva al disminuir la percepción de sobrecarga y mejorar el bienestar psicológico de los cuidadores. Estos hallazgos son consistentes con estudios previos que han demostrado la efectividad de ACT en la gestión del estrés y la ansiedad en poblaciones similares.⁽²⁶⁾

En el contexto de este estudio, antes de la implementación del programa basado en ACT el 60% de los cuidadores experimentaron sobrecarga intensa, mientras que el 40% presentó sobrecarga leve; coincidiendo con los resultados de un estudio desarrollado en la provincia de Tungurahua – Ecuador, evidenciando que el 78 % de la población mostró una sobrecarga intensa, mientras que el 11% de presentó una sobrecarga leve.⁽³⁰⁾ En otra investigación realizada en Cuba se encontró que un 51.3 % de cuidadores tenían sobrecarga intensa y un 29.7 % con sobrecarga leve.⁽³¹⁾ Los resultados de estas investigaciones hacen evidente la necesidad de implementar estrategias de salud que permitan disminuir los niveles de sobrecarga en el cuidador, siendo la ACT una opción para mejorar la sintomatología de estrés y ansiedad.

Posterior a la implementación del programa en ACT, el 80 % de los cuidadores evidenciaron una ausencia de sobrecarga, mientras que el 20 % presentó una sobrecarga leve. Esta reducción significativa es consistente con la literatura existente que destaca la eficacia de ACT en el manejo del estrés y la carga emocional en cuidadores. Resultados similares se encontraron en un estudio realizado en España en el que reflejaron que los cuidadores que participaron en una intervención basada en ACT mostraron una reducción significativa en los niveles de sobrecarga y síntomas depresivos.⁽²⁴⁾ Coincidiendo con estos resultados, un estudio desarrollado en México evidenció que posterior a una intervención basada en Terapia de aceptación y compromiso las medias de sobrecarga experimentada por los cuidadores disminuyeron de 29,82 a 18,06.⁽³²⁾

El análisis de los resultados del AAQ-II mostró que los cuidadores presentaban un mayor grado de evitación experiencial antes del tratamiento, representado con una media de 30,1. Posteriormente, estos valores disminuyeron a 21,1, lo que apunta a una menor evitación experiencial y mayor flexibilidad psicológica. Este hallazgo es relevante porque la evitación experiencial está asociada con mayores niveles de estrés y menor bienestar psicológico. La disminución observada en este estudio sugiere que la ACT ayuda a los cuidadores a aceptar sus experiencias internas sin intentar controlarlas o evitarlas, lo que contribuye a reducir la sobrecarga y mejorar el bienestar emocional. Estos resultados están en línea con



los hallazgos de Pakenham et al., (27) quienes reportaron que las intervenciones basadas en ACT mejoran la flexibilidad psicológica y reducen la evitación experiencial en cuidadores.

Al comparar los resultados obtenidos en este estudio con investigaciones recientes, se observa una notable consistencia en la efectividad de la ACT. Corrobora esta información la investigación realizada por Cheng et al.,⁽²⁸⁾ en la que se expone que los cuidadores que participaron en sesiones de ACT reportaron una mejora significativa en la calidad de vida y una reducción en la carga percibida. Además, los resultados de un meta-análisis realizado por Bohlmeijer et al.,⁽²⁹⁾ respaldan la eficacia de ACT en reducir síntomas de ansiedad y depresión, lo cual puede contribuir indirectamente a disminuir la sobrecarga en cuidadores.

A pesar de los resultados positivos, este estudio presenta algunas limitaciones. El tamaño de la muestra fue relativamente pequeño y se realizó en un solo centro, lo que puede limitar la generalización de los resultados. Para fortalecer la validez de los hallazgos, futuros estudios deberían considerar muestras más grandes y diversas, así como la inclusión de grupos de control.

CONCLUSIONES

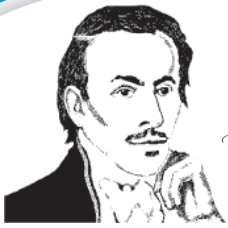
En conclusión, los resultados muestran una reducción significativa en los niveles de sobrecarga percibida, evidenciada por la disminución de la media del Test de Zarit. De igual manera, la media en el cuestionario de Aceptación y Acción (AAQ-II) también se redujo. Este resultado es crucial, ya que la evitación experiencial contribuye significativamente al estrés y la sobrecarga. La disminución en estos niveles sugiere que la ACT ayuda a los cuidadores a aceptar sus experiencias internas sin intentar evitarlas, lo que, a su vez, reduce el estrés asociado con su rol. Los valores del estadístico t de Student, confirmaron la significancia estadística de los cambios observados. Esto fortalece la validez de los resultados y demuestra que las mejoras están directamente asociadas con la intervención de ACT.

Conflictos de intereses: Los autores del presente trabajo declaran que no existe.

Declaración de contribución:

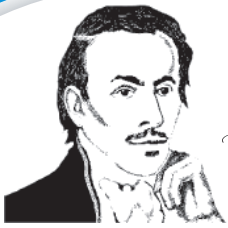
Jaela Masdel Yépez Espinosa realizó la búsqueda exhaustiva de la información, aplicación de los instrumentos, desarrolló y aplicó la intervención psicológica, interpretación de resultados, discusión y conclusiones.

Jorge Edmundo Gordon Rogel colaboró con el asesoramiento de la presente investigación, procesamiento de datos y elaboración de las tablas.



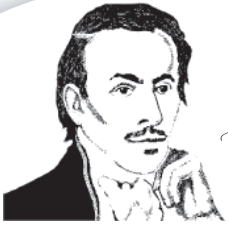
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Labarca M, Pérez C. Necesidad de capacitación al cuidador del adulto mayor. Rev Cuba med [Internet]. 2019 [Citado 12 nov 2023];58(3):1305–1305. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=94398>.
2. OMS. [Internet]: Envejecimiento y salud; 2022. [Internet] 2022 Oct 1 [Citado 12 nov 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>.
3. Forttes Valdivia P. Envejecimiento y atención a la dependencia en Ecuador. Washington, D.C.: Banco Interamericano de Desarrollo; [Internet]. 2020 [Citado 12 nov 2023]. 61 p. (Nota técnica del BID; 2083).
4. Martín del Campo A, Medina P, Hernández R, Correa S, Peralta S, Vargas M. Grado de Sobrecarga y Caracterización de Cuidadores de Personas Adultas Mayores con Diabetes Mellitus tipo 2. Enfermería Glob. [Internet]. 2019 [Citado 12 nov 2023];18(4):68–78. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412019000400003.
5. Zepeda P, Muñoz C. Sobrecarga en cuidadores principales de adultos mayores con dependencia severa en atención primaria de salud. Gerokomos [Internet]. 2019 [Citado 12 nov 2023];30(1):2–5. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2019000100002.
6. Banchero S, Mihoff M. Personas mayores cuidadoras: sobrecarga y dimensión afectiva Psicología. Conoc y Soc [Internet]. 2017 [Citado 18 nov 2023];7(1):7–35. Disponible en: http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-70262017000100007.
7. Callís S, Ramírez K, Ramírez K. Sobrecarga en cuidadores de adultos mayores con demencia. Rev Med Isla la Juv [Internet]. 2021 [Citado 18 nov 2023];21(1):1–20. Disponible en: <https://remij.sld.cu/index.php/remij/article/view/277/475>.
8. Maslach C, Leiter MP. Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. World Psychiatry. [Internet]. 2016 [Citado 18 nov 2023];15(2):103–11. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4911781/>
9. Félix R, García C, Mercado S. El estrés en el entorno laboral. Campus IIT [Internet]. 2018 [Citado 24 nov 2023];15(68):31–42. Disponible en: <http://erevistas.uacj.mx/ojs/index.php/culcyt>.
10. Martínez E. Modelos de estrés laboral: funcionamiento e implicaciones para el bienestar psicosocial en las organizaciones. Rev Electrónica Psicol la FES Zaragoza-UNAM [Internet]. 2022 [Citado



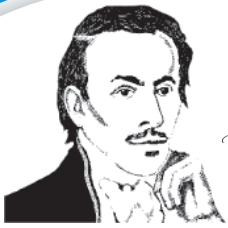
06 Dic 2023];12(24):17–28. Disponible en: [https://www.zaragoza.unam.mx/wp-content/2022/Publicaciones/revistas/Rev_Elec_Psico/Vol12_No_24/REP12\(24\).pdf#page=17](https://www.zaragoza.unam.mx/wp-content/2022/Publicaciones/revistas/Rev_Elec_Psico/Vol12_No_24/REP12(24).pdf#page=17).

11. Da Silva C, Carvalho P. Sobrecarga y regulación emocional: Perfil del cuidador de adultos mayores en América Latina y el Caribe. *Analog del Comport* [Internet]. 2023 [Citado 06 Dic 2023];23:39–52. Disponible en: <https://revistasenlinea.saber.ucab.edu.ve/index.php/analogias/article/view/6250/6090>.
12. Madrid López R, Guzmán Fernández L, Albaladejo Garrido NM. Abordaje de la sobrecarga del cuidador principal de pacientes con demencia desde su prevalencia, factores de protección y de riesgo. *Eur J Heal Res*. [Internet]. 2023 [Citado 06 Dic 2023];9(1):1–18. Disponible en: <https://revistas.uaautonoma.cl/index.php/ejhr/article/view/2232>.
13. Silva Guerra H, Alves Marques Almeida N, Rovey de Souza M, Minamisava R. La sobrecarga del cuidador domiciliario. *Rev Bras em promoção da Saúde*. [Internet]. 2017 [Citado 06 Dic 2023];30(2):179–86. Disponible en: https://www.redalyc.org/pdf/408/Resumenes/Resumen_40851821005_1.pdf.
14. Viale M, González F, Cáceres M, Pruvost M, Miranda A, Rimoldi M. Programas de intervención para el manejo del estrés de cuidadores de pacientes con demencia. *Rev Neuropsicol Latinoam SLAN* [Internet]. 2016 [Citado 10 Dic 2023]; 8(1):35–41. Disponible en: https://www.neuropsicolatina.org/index.php/Neuropsicologia_Latinoamericana/article/view/239.
15. Felipe Silva AR, Fhon JRS, Rodrigues RAP, Leite MTP. Caregiver overload and factors associated with care provided to patients under palliative care. *Investig y Educ en Enferm*. [Internet]. 2021 [Citado 10 Dic 2023];39(1): 10-17. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-53072021000100010.
16. Guzhñay-Álvarez JP, Mesa-Cano IC. Overload, Anxiety and Depression in Caregivers of Physically Dependent Patients. *IjisrtCom* [Internet]. 2021 [Citado 10 Dic 2023];6(4). Disponible en: <https://ijisrt.com/assets/upload/files/IJISRT21APR154.pdf>.
17. Retamal-Matus H, Aguilar L, Aguilar M, González R, Valenzano S, Héctor F, et al. Factores que influyen en la sobrecarga de los cuidadores de adultos mayores en dos instituciones de la ciudad de Punta Arenas, Chile. *Psicogeriatría*. [Internet]. 2015 [Citado 11 Dic 2023];5(3):119–24. Disponible en: https://www.viguera.com/sepg/pdf/revista/0503/503_0119_0124.pdf.
18. Peña G. Propuesta de intervención grupal basada en la terapia de aceptación y compromiso para adultos en situación de duelo por la erupción volcánica de La Palma (Islas Canarias)



[Internet]. 2023 [Citado 18 nov 2023]. Dykinson,. Vol. 3, Sociedad Siglo XXI. Madrid. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/376889240_VOL-ACT_Propuesta_de_intervencion_grupal_basada_en_la_terapia_de_aceptacion_y_compromiso_para_adultos_en_situacion_de_duelo_por_la_erupcion_volcanica_de_La_Palma_Islas_Canarias.

19. Reyes Aguilar RF, Ibarra Espinosa ML, Camacho Ruíz EJ, Contreras Landgrave G, Flores Pérez V. Terapia de Aceptación y Compromiso para Cuidadores Familiares de Niños con Condiciones Crónicas: Revisión Sistemática. *Cienc Lat Rev Científica Multidiscip*. [Internet]. 2023 [Citado 18 nov 2023];7(5):10771–91. Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/8808>.
20. Luciano MC, Valdivia MS. La terapia de aceptación y compromiso (Act). Fundamentos, características y evidencia. *Fundam Caracter y Evid Papeles del Psicólogo*, [Internet]. 2006 [Citado 15 Dic 2023];26(2):79–91. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/778/77827203.pdf>.
21. Márquez M, Fernández V, Romero R, Losada A. La Terapia de Aceptación y Compromiso como herramienta para optimizar las intervenciones potenciadoras del envejecimiento activo. *Inf psicològica* [Internet]. 2013 [Citado 16 Dic 2023];42–59. Disponible en: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3430207>.
22. Ruiz Sánchez JJ, Trillo Padilla F. Terapia de aceptación y compromiso de grupo: experiencia en un servicio público de salud mental. *Rev Investig en Psicol* [Internet]. 2017 [Citado 17 Dic 2023];20(1):7–28. Disponible en: <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/13520>.
23. Ruiz, F. Acceptance and Commitment Therapy versus Traditional Cognitive Behavioral Therapy: A Systematic Review and Meta-analysis of Current Empirical Evidence. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. [Internet]. 2012 [Citado: 03 Ene 2024];12(2):333-357. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4019738>.
24. Losada A, Márquez-González M, Romero-Moreno R, López J, Fernández-Fernández V, Nogales-González C. Atendiendo a las variadas problemáticas de los cuidadores familiares de personas con demencia: aportaciones de la terapia cognitivo-conductual y de la terapia de aceptación y compromiso. *Elsevier: Clínica y Salud*. [Internet]. 2015 [Citado: 03 Ene 2024];26(1):41-48. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1130-52742015000100006&script=sci_arttext.
25. Valencia P, Falcón C. Validez y confiabilidad del Cuestionario de Aceptación y Acción II (AAQ-II) en universitarios de Lima [Validity and reliability of the Acceptance and Action Questionnaire



II (AAQ-II) in university students from Lima]. *PSIENCIA Rev Latinoam Cienc Psicológica*. [Internet]. 2022 [Citado 20 Dic 2023];14(1):176–219. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/330025662_Validez_y_confiabilidad_del_Cuestionario_de_Aceptacion_y_Accion_II_AAQ-II_en_universitarios_de_Lima_Validity_and_reliability_of_the_Acceptance_and_Action_Questionnaire_II_AAQ-II_in_university_students.

26. Hayes SC, Luoma JB, Bond FW, Masuda A, Lillis J. Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behav Res Ther*. [Internet]. 2006 [Citado: 10 Ene 2024];44(1): 1-25. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0005796705002147>.
27. Pakenham KI, Landi G, Boccolini G, Furlani A, Grandi S, Tossani E. The role of psychological flexibility in mental health and well-being in caregivers of people with multiple sclerosis. *Rehabil Psychol*. [Internet]. 2020 [Citado: 10 Ene 2024];65(3):303-313. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32834969/>.
28. Cheng ST, Lau RW, Mak EP, Ng NS, Lam LC. Benefit-finding intervention for Alzheimer caregivers: conceptual framework, implementation issues, and preliminary efficacy. *The Gerontologist*, 54(6), 1049-1058. Disponible en: <https://academic.oup.com/gerontologist/article/54/6/1049/565099>.
29. Bohlmeijer ET, Lamers SM, Fledderus M. Flourishing in people with depressive symptomatology increases with Acceptance and Commitment Therapy. Post hoc analyses of a randomized controlled trial. *Behav Res Ther*. [Internet]. 2019 [Citado: 10 Ene 2024]; 65(2015):101-106. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0005796714002137>.
30. Callís S, Ramírez K. Sobrecarga en cuidadores de adultos mayores con demencia. *Rev de Med: Isla de la Juventud* [Internet]. 2020 [Citado 23 de Jun 2024]; 21(1): 277-297. Disponible en: <https://remij.sld.cu/index.php/remij/article/view/277>.
31. Chango V, Guarate Y. Sobrecarga del cuidador de adultos mayores dependientes. *Rev Multi: Ciencia Lat* [Internet]. 2021 [Citado 24 de Jun 2024]; 5(6): 173-183. Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/1315>.
32. Jimenez A. Intervención basada en Terapia de Aceptación y Compromiso a distancia para cuidadores primarios informales de personas con cáncer avanzado. [tesis de posgrado]. México: Universidad Autónoma de México; 2023 [Citado en 24 de Jun 2024]. Disponible en: <https://ru.dgb.unam.mx/bitstream/20.500.14330/TES01000840769/3/0840769.pdf>.