

I.- Datos Generales

Código	Título
EC1209.01	Orientación para el autocuidado de la persona cuidadora de personas mayores

Propósito del Estándar de Competencia

Servir como referente para la evaluación y certificación de las personas que se desempeñan en el sector público y privado como personas cuidadoras, facilitadores, promotores de salud que como parte de su servicio llevan a cabo acciones para informar a las personas cuidadoras, con el fin de mantener su salud física, mental y social, así como prevenir factores de riesgo de los que pueden estar expuestos por motivo de cuidar a personas mayores.

Asimismo, puede ser referente para el desarrollo de programas de capacitación y de formación basados en Estándares de Competencia (EC).

El presente EC se refiere únicamente a funciones para cuya realización no se requiere por disposición legal, la posesión de un título profesional. Por lo que para certificarse en este EC no deberá ser requisito el poseer dicho documento académico.

Descripción general del Estándar de Competencia

El presente EC describe funciones sustantivas que se deberán realizar como parte de la promoción de la salud de la persona cuidadora, e incluye: primero, obtener información sobre la persona cuidadora y las actividades de cuidado que realiza, así como características de la persona mayor receptora del cuidado, y aplicar tres cuestionarios específicos para conocer su situación individual actual; lo anterior para identificar posibles factores de riesgo y enfocar las recomendaciones que se le proporcionarán. Enseguida, preparar las recomendaciones individuales de autocuidado y, finalmente, proporcionar a la persona cuidadora las recomendaciones, cuyo cumplimiento permitirá a la persona cuidadora mantener o mejorar su salud, e incluso prevenir factores de riesgo o deterioro de su salud.

El EC se fundamenta en los criterios rectores de legalidad, competitividad, libre acceso, respeto, trabajo digno y responsabilidad social.

Se actualiza el EC1209 “Brindar apoyo de orientación a cuidadores informales de personas mayores” publicado en el Diario Oficial de la Federación el 05 de noviembre del 2019.

Los asuntos de evaluación y certificación de competencias tramitados con base en el EC1209 “Brindar apoyo de orientación a cuidadores informales de personas mayores”, tendrán para su conclusión, incluyendo la emisión de certificados, un plazo máximo de 5 meses, a partir de la publicación en el Diario Oficial de la Federación del presente Estándar de Competencia.

Nivel en el Sistema Nacional de Competencias: Dos

Desempeña actividades programadas que, en su mayoría, son rutinarias y predecibles. Depende de las instrucciones de un superior. Se coordina con compañeros de trabajo del mismo nivel jerárquico.

Comité de Gestión por Competencias que lo desarrolló
De la Geriatria

Fecha de aprobación por el Comité Técnico del CONOCER:

Fecha de publicación en el Diario Oficial de la Federación:

Periodo sugerido de revisión /actualización del EC:

4 años

Ocupaciones relacionadas con este EC de acuerdo con el Sistema Nacional de Clasificación de Ocupaciones (SINCO)

Grupo unitario

2436 Enfermeras y paramédicos profesionales

2811 Enfermeras (técnicas)

5221 Cuidadores de niños, personas con discapacidad y ancianos en establecimientos

5222 Cuidadores de niños, personas con discapacidad y ancianos en casas particulares

Ocupaciones asociadas

Persona cuidadora de personas mayores en residencias públicas.

Persona cuidadora de personas mayores en casa de cuidados particular.

Ocupaciones no contenidas en el Sistema Nacional de Clasificación de Ocupaciones y reconocidas en el Sector para este EC

Clasificación según el sistema de Clasificación Industrial de América del Norte (SCIAN)

Sector:

62 Servicios de Salud y de Asistencia Social

Subsector:

623 Residencias de asistencia social y para el cuidado de la salud

624 Otros servicios de asistencia social

Rama:

6231 Residencias con cuidados de enfermeras para enfermos convalecientes, en rehabilitación, incurables y terminales

6233 Asilos y otras residencias para el cuidado de ancianos

6241 Servicios de orientación y trabajo social

Subrama:

62331 Asilos y otras residencias para el cuidado de ancianos

62412 Centros de atención y cuidado diurno de ancianos y personas con discapacidad

Clase:

623311 Asilos y otras residencias del sector privado para el cuidado de ancianos

623312 Asilos y otras residencias del sector público para el cuidado de ancianos

624121 Centros del sector privado dedicados a la atención y cuidado diurno de ancianos y personas con discapacidad

624122 Centros del sector público dedicados a la atención y cuidado diurno de ancianos y personas con discapacidad

El presente EC, una vez publicado en el Diario Oficial de la Federación, se integrará en el Registro Nacional de Estándares de Competencia que opera el CONOCER a fin de facilitar su uso y consulta gratuita.

Organizaciones participantes en el desarrollo del Estándar de Competencia

- Instituto Nacional de Geriátría (INGER).
- Instituto Nacional para la Educación de los Adultos. Dirección Académica (INEA).
- Instituto Nacional de Rehabilitación Luis Guillermo Ibarra Ibarra (INR LGII).
- Instituto Mexicano del Seguro Social. Hospital de Especialidades CMNSXXI (IMSS).
- Consejo Nacional para el Desarrollo y la Inclusión de las Personas con Discapacidad (CONADIS).
- Universidad Estatal del Valle de Ecatepec. Licenciatura en Gerontología (UNEVE).
- Instituto Politécnico Nacional. Escuela Superior de Enfermería y Obstetricia (IPN ESEO).
- Centro de Investigación y Estudios de Trabajo Social en Gerontología (CIETSGe) de la Escuela Nacional de Trabajo Social (ENTS-UNAM).
- Instituto de Envejecimiento Digno. Coordinación de Gerontología (INED).

Aspectos relevantes de la evaluación

Detalles de la práctica: Para demostrar la competencia en este EC, se recomienda que se lleve a cabo en el lugar de trabajo y durante su jornada laboral; sin embargo, pudiera realizarse de forma simulada si el área de evaluación cuenta con los materiales, insumos, e infraestructura, para llevar a cabo el desarrollo de todos los criterios de evaluación referidos en el EC.

Apoyos/Requerimientos: Para evaluar la competencia de candidatos en este EC es necesario contar con:

- Espacio ventilado e iluminado para realizar la entrevista y sesión de recomendaciones de autocuidado.
- Espacio acondicionado para la espera de la persona cuidadora de personas mayores.
- Mesa o escritorio, 2 sillas o sillones.
- Una persona cuidadora de personas mayores.
- Cédula de información de la persona cuidadora y de la persona mayor receptora del cuidado (cédula de información) y Registro de factores de riesgo.
- Escala de sobrecarga del cuidador de Zarit.
- Escala de Goldberg.
- Cuestionario de estilo de afrontamiento del estrés CAE (versión reducida).
- Tarjeta tamaño carta indicativa de la forma de contestar la escala de Zarit con tamaño de letra calibri 16 o similar.

- Tabla 1 Principales factores de riesgo para el cuidador informal de personas mayores y prioridad de atención.
- Tabla 2 Principales recomendaciones de autocuidado para la persona cuidadora de personas mayores.
- Guía para la sesión de recomendaciones individuales de autocuidado para la persona cuidadora de personas mayores.
- Material impreso de apoyo para entregar a la persona cuidadora:
Principios básicos para el autocuidado de la persona cuidadora de personal mayores y Folleto con recomendaciones generales de autocuidado para la persona cuidadora de personas mayores.
- Tabla de apoyo.
- Lápiz o pluma

Duración estimada de la evaluación

- 2 horas en gabinete y 2 horas en campo, totalizando 4 horas.

Referencias de Información

- Bango, Julio y Cossani, Patricia. (2021). *Hacia la construcción de sistemas integrales de cuidados en América Latina y el Caribe. Elementos para su implementación*. ONU Mujeres y la CEPAL.
- Batthyány, Karina. (2020). *Miradas latinoamericanas al cuidado*. En Bathhyány, K. (coord.) *Miradas latinoamericanas a los cuidados* (pp.11-52). CLACSO-Siglo XXI.
- Bover, A. B., & Gastaldo, D. (2005). *La centralidad de la familia como recurso en el cuidado domiciliario: perspectivas de género y generación*. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 58(1), 9-16. <https://doi.org/10.1590/s0034-71672005000100002>
- CEPAL. 2022. “La sociedad del cuidado. Horizonte para una recuperación sostenible con igualdad de género”. https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/48363/5/S2200704_es.pdf.
- Dávila, Angélica. (2025). “Derechos, políticas de cuidados y el saber de las mujeres cuidadoras”. En *Cognita. Revista Política, Gobierno y Sociedad*, 12, 13-42.
- Esquivel, Valeria. (2012). “Cuidado, economía y agendas políticas: una mirada conceptual sobre la “organización social del cuidado”. En América Latina” (pp. 141-189). Esquivel, Valeria (ed.). *La economía feminista desde América Latina. Una hoja de ruta sobre los debates actuales en la región*. Santo Domingo, República Dominicana: ONU Mujeres.
- Díaz, E. (2022). *Afrontamiento ante la pérdida: Experiencia de mujeres en proceso de duelo*. Universidad Nacional Autónoma de México - Dirección general de Bibliotecas <http://132.248.9.195/ptd2022/diciembre/0833960/Index.html>
- Etcheverry Domeño, L. Barrios Oliveira, A. (2022). Revisión sistemática de estrategias de afrontamiento en cuidadores principales de personas con demencia. *Psicología unemí*, 6(11), 258-272. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol6iss11.2022pp258-272p>
- Fabiani, B., Stampini, M., Aranco, N., Benedetti, F., & Ibarrarán, P. (2024). *Cuidadoras de personas mayores: sobrecargadas y mal pagadas: Evidencia de una encuesta del Banco Interamericano de Desarrollo en América Latina y el Caribe*. Banco Interamericano de Desarrollo. <https://doi.org/10.18235/0013053>
- García Falconi, S. y Hernández Pérez, A. (Coordinadoras) (2019), *Familias Cuidados y Poder*, Universidad Autónoma de Querétaro, Fontamara, Querétaro, México.
- Gil-Monte, P. R., & Moreno-Jiménez, B. (2005). *El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout). Una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar*. Madrid: Pirámide, 36-37.

- Gracia Ibáñez, J. (2022). Derecho al cuidado: Un abordaje desde los derechos (humanos) [El derecho a cuidar: un enfoque de derechos (humanos)]. Oñati Socio-Legal Series, 12(1), 179–210. <https://doi.org/10.35295/osls.iisl/0000-0000-0000-1231>
- Grandón Valenzuela, D. (2023). *El cuidado como cuestión de tiempo: una perspectiva feminista sobre el tiempo cotidiano de cuidadoras de personas adultas con discapacidad*. Revista Ocupación Humana, 23(1), 8–23. <https://doi.org/10.25214/25907816.1494>
- Huenchuan, S. (2025). Continuo de los cuidados: una mirada comprensiva. Cuidado de largo plazo para personas mayores: perspectivas demográficas y sociales en el Caribe hispano, Centroamérica y México. CEPAL. Pp. 17-48.
- Instituto Nacional de Geriátrica. (2020). Guía de instrumentos de evaluación geriátrica integral. Secretaría de Salud. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/814340/Guia_InstrumentosGeriatria_18-02-2020.pdf
- Lara Vásquez, C. V., González Tovar, J., Cortez González, L. C., Cortes Montelongo, D. B., & Vásquez Guajardo, L. G. (2024). Espiritualidad, Apoyo Social Percibido y Bienestar Psicológico del Facilitador de Cuidado de Personas Adultas Mayores. *Estudios Y Perspectivas Revista Científica Y Académica*, 4(3), 1953–1971. <https://doi.org/10.61384/r.c.a.v4i3.523>
- León-Campos, M. O., Slachevsky Chonchol, A., & Miranda-Castillo, C. (2018). *Afrontamiento, apoyo social y depresión en cuidadores informales y su relación con necesidades no cubiertas de personas con demencia*. *Ansiedad y Estrés*, 24(2-3), 73–80. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2018.04.001>
- NU. CEPAL (2022). La sociedad del cuidado: Horizonte para una recuperación sostenible con igualdad de género. CEPAL. <https://www.cepal.org/es/publicaciones/48363-la-sociedad-cuidado-horizonte-recuperacion-sostenible-igualdad-genero>
- Núñez, J. E. (2020). *Propiedades psicométricas del Inventario de Afrontamiento COPE Breve en una muestra de cuidadores primarios informales de pacientes con cáncer en población mexicana*. UNAM – Dirección General de Bibliotecas. <http://132.248.9.195/ptd2020/febrero/0800343/Index.html>
- OEA. 2015. “Convención interamericana sobre la protección de los derechos humanos de las personas mayores”. http://www.oas.org/es/sla/ddi/docs/tratados_multilaterales_interamericanos_a-70_derechos_humanos_personas_mayores.pdf.
- Organización Mundial de la Salud. (2019). *Burn-out an “occupational phenomenon”: International Classification of Diseases*. <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>
- Pautassi, Laura. 2023. *El derecho al cuidado. De la conquista a su ejercicio efectivo*. Ciudad de México: Friedrich Ebert Stiftung. <https://library.fes.de/pdf-files/bueros/mexiko/20144.pdf>.
- Pautassi, Laura. 2018. “El cuidado como derecho. Un camino virtuoso, un desafío inmediato”. *Revista de la Facultad de Derecho de México* 272: 717–42. <https://doi.org/10.22201/fder.24488933e.2018.272-2.67588>
- Quiceno, J. M., & Vinaccia Alpi, S. (2007). *Burnout: Síndrome de quemarse en el trabajo (SQT)*. Acta Colombiana de Psicología, Vol. 10, no. 2; p. 117-125.
- Rea Ángeles, P., Montes de Oca Zavala, V., & Pérez Guadarrama, K. (2021). Políticas de cuidado con perspectiva de género. *Revista mexicana de sociología*, 83(3), 547-580.
- Soto, A., Olivella, M., & Bastidas, C. (2020). *Cuidado espiritual al adulto mayor, elemento del conocimiento y práctica de enfermería*. Revista Ciencia y Cuidado, 17(1), 123-131. <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/1563/1898>
- Velasco, María de Lourdes. 2024. “Agendas políticas de cuidados y desigualdades sociales en América Latina”. *Revista Mexicana de Sociología* 86 (4): 905–33.

II.- Perfil del Estándar de Competencia

Estándar de Competencia

Orientación para el autocuidado de la persona cuidadora de personas mayores

Elemento 1 de 2

Identificar factores de riesgo en la persona cuidadora de personas mayores

Elemento 2 de 2

Proporcionar a la persona cuidadora recomendaciones de autocuidado

III.- Elementos que conforman el Estándar de Competencia

Referencia Código Título

1 de 2 E5547 Identificar factores de riesgo en la persona cuidadora de personas mayores

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Realiza la entrevista a la persona cuidadora para obtener información general:

- Preparando los recursos materiales previo a la entrevista de la persona cuidadora,
- Verificando que cuente con los insumos, materiales físicos y documentales para aplicar la cédula de información: instrumentos estandarizados; Escala de Zarit, Escala de Goldberg y Cuestionario CAE, consentimiento informado impreso, hojas para observaciones, bolígrafos, portapapeles, pañuelos desechables, agua potable y otras atenciones para responder a posibles reacciones emocionales/necesidades básicas de la persona cuidadora,
- Revisando que el espacio destinado a la entrevista esté preparado y equipado, garantizando privacidad, comodidad y condiciones que faciliten la comunicación, debe ser un lugar tranquilo, libre de ruidos e interrupciones, con iluminación, ventilación y mobiliario básico que permita una postura cómoda tanto para la persona cuidadora como para quien realiza la cédula,
- Saludando y presentándose ante la persona cuidadora,
- Manteniendo contacto visual durante la entrevista,
- Mencionando que se encuentra en un ambiente seguro y de confianza para expresar con libertad información que muestre su sentir real,
- Solicitando que exprese las dudas que le surjan/aclarando las dudas,
- Explicando el propósito y el proceso que seguirá la entrevista para proporcionar las recomendaciones de autocuidado, con el fin de dar contexto,
- Mencionando el aviso de privacidad sobre el uso que se dará a los datos personales proporcionados,
- Preguntando sobre información sociodemográfica de la persona cuidadora,
- Preguntando sobre su estado de salud y condición física actual,
- Preguntando sobre características del cuidado que proporciona a la persona mayor,
- Preguntando sobre los recursos sociales de apoyo con que cuenta/podría contar la persona cuidadora,
- Preguntando sobre información sociodemográfica de la persona mayor receptora del cuidado,
- Preguntando sobre el estado de salud y condición física actual de la persona mayor,
- Preguntando sobre el nivel de dependencia de la persona mayor para realizar actividades básicas de la vida diaria/ABVD,
- Preguntando sobre el nivel de dependencia de la persona mayor para realizar actividades instrumentales de la vida diaria/AIVD, y
- Registrando en la cédula la información proporcionada por la persona cuidadora.

2. Aplica a la persona cuidadora los instrumentos sobre aspectos individuales:

- Mencionando el propósito de la escala de sobrecarga del cuidador de Zarit, de ansiedad y de depresión de Goldberg,
- Mencionando la importancia de que sus respuestas sean sinceras/honestas, antes de leerle las instrucciones de cada escala,
- Entregando la tarjeta para la escala de Zarit,
- Aplicando todas y cada una de las preguntas/afirmaciones de cada escala/aclara/ejemplifica dudas presentadas,
- Registrando las respuestas en el formato de cada escala,
- Mencionando el propósito del cuestionario sobre estilo de afrontamiento del estrés CAE/versión reducida,
- Leyendo las instrucciones y preguntando a la persona cuidadora si prefiere contestar por sí misma/si requiere apoyo,
- Preguntando si hay dudas sobre las instrucciones proporcionadas,
- Entregando el cuestionario y pluma/lápiz para que conteste/leyendo el cuestionario si la persona presenta condición de discapacidad, y
- Verificando que todo el cuestionario esté contestado.

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. La cédula de información, requisitada:

- Contiene la fecha de en qué fue aplicado,
- Contiene el código de identificación asignado a la persona cuidadora,
- Contiene toda la información completa y actualizada de cada pregunta del área sociodemográfica de la persona cuidadora,
- Contiene toda la información completa y actualizada de cada pregunta del estado de salud y condición física de las personas cuidadora,
- Contiene toda la información completa y actualizada de cada pregunta de las características del cuidado brindado de la persona cuidadora,
- Contiene toda la información completa y actualizada de cada pregunta de los recursos sociales de apoyo de la persona cuidadora,
- Contiene toda la información completa y actualizada de cada pregunta de la información sociodemográfica de la persona mayor receptora de cuidado,
- Contiene toda la información completa y actualizada de cada pregunta del estado de salud y necesidades de cuidado de la persona mayor receptora de cuidado,
- Contiene el registro del nivel de sobrecarga obtenido por la persona cuidadora,
- Contiene la existencia/no existencia de la probable ansiedad/depresión en la persona cuidadora,
- Indica el estilo de afrontamiento del estrés de la persona cuidadora,
- Contiene el nombre completo y firma/huella digital de la persona cuidadora de conocimiento del aviso de privacidad,
- Indica el motivo de derivación/no derivación con un profesional de la salud,
- Contiene el nombre completo y firma de la persona que obtiene y registra en la cédula de información, y
- Está en formato impreso/digital.

2. La carpeta de instrumentos de aspectos individuales de la persona cuidadora, integrada:

- Contiene las escalas de sobrecarga de la persona cuidadora de Zarit y de Goldberg, el cuestionario de estilo de afrontamiento del estrés CAE versión reducida, aplicados,
 - Muestra en cada instrumento el código de identificación asignado a la persona cuidadora y las instrucciones proporcionadas para recabar sus respuestas,
 - Muestra cada instrumento el registro de las respuestas recibidas de la persona cuidadora,
 - Contiene la escala de sobrecarga de la persona cuidadora de Zarit con la forma de calificar e interpretar,
 - Contiene la escala de Goldberg con la forma de calificar e interpretar,
 - Contiene el cuestionario de estilo de afrontamiento del estrés CAE versión reducida, con la forma de calificar e interpretar,
 - Indica cada instrumento el puntaje total obtenido por la persona cuidadora,
 - Indica cada instrumento el resultado obtenido por la persona cuidadora, y
 - Se encuentra en formato impreso/digital
3. El registro de factores de riesgo de la persona cuidadora elaborado:
- Muestra los factores de riesgo identificados en la persona cuidadora,
 - Muestra los factores de riesgo detectados por área,
 - Indica el nivel de prioridad en la atención de los factores de riesgo de acuerdo con el semáforo de Tabla 1 de principales factores de riesgo para la persona cuidadora, y
 - Contiene los factores de riesgo identificados que están acorde con la Tabla 1 de principales factores de riesgo para la persona cuidadora y prioridad de atención.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS

- | | NIVEL |
|---|--------------|
| 1. Conceptos relacionados con la persona cuidadora: | Comprensión |
| 2. Definición de conceptos relacionados con la persona mayor receptora de cuidados: | Conocimiento |
| <ul style="list-style-type: none"> • Actividades básicas de la vida diaria (ABVD). • Actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD). | |
| 3. Características de las etapas de una entrevista: apertura, desarrollo y cierre. | Aplicación |
| <ul style="list-style-type: none"> • Tipos de comunicación: Verbal, no verbal, paraverbal y escrita | |

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

RESPUESTAS ANTE SITUACIONES EMERGENTES

Situación emergente

1. La persona cuidadora presenta manifestaciones visibles de crisis emocional durante la entrevista llanto/ansiedad/expresión de sentirse sobrepasada/al límite.
2. La persona cuidadora, durante la entrevista/aplicación de instrumentos, muestra problemas de salud física como dolor/cansancio/otro signo, mental estrés/emocional/falta de concentración, posibles signos de consumo de sustancias, violencia/abandono.

Respuestas esperadas

1. Detener la entrevista momentáneamente, proporciona contención emocional básica mediante escucha activa y lenguaje empático, y valora la necesidad de canalización a servicios especializados de atención psicológica/médica.

2. Aplicar el protocolo institucional de derivación urgente, documenta la situación de forma objetiva y canaliza a la persona cuidadora con servicios de salud, atención psicológica/instancias correspondientes.

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Amabilidad: La manera en que se dirige en todo momento a la persona cuidadora, utilizando un lenguaje claro, sencillo y concreto, libre de tecnicismos; manteniendo un comportamiento cordial, con escucha activa, empatía y sin ejercer ningún tipo de discriminación.
2. Tolerancia: La manera en que explica/aclara las preguntas e instrucciones las veces que sean necesarias para recabar la información, respetando los tiempos de respuesta/recuperación de la persona cuidadora, y evitando gestos, tono de voz/expresiones de desaprobación/desagrado.
3. Responsabilidad: La manera en que realiza la recolección de información suficiente y completa como base para la selección de recomendaciones individuales de autocuidado a proporcionar a la persona cuidadora; en su caso, al derivar oportunamente a la persona cuidadora con un profesional de la salud para una atención especializada.

GLOSARIO

1. Agotamiento: Conjunto de signos y síntomas que perduran durante un tiempo y se caracterizan por agotamiento emocional, la despersonalización y la poca realización personal en el trabajo. Se considera una respuesta al estrés laboral crónico que presenta malestar y sentimientos negativos hacia el trabajo y las personas.
2. Ayudas técnicas: Cualquier ayuda externa, fabricada especial o ampliamente disponible, cuya principal finalidad es mantener o mejorar la autonomía y el funcionamiento de las personas y, por lo tanto, promover su bienestar; por ejemplo, para la marcha existen bastones, andaderas, entre otras. También llamados dispositivos auxiliares.
3. Colapso de la persona cuidadora: Agotamiento físico, emocional y mental que experimentan quienes brindan cuidados constantes, especialmente a personas mayores, enfermas o en situación de dependencia. Este fenómeno se caracteriza por una sensación persistente de cansancio extremo, distanciamiento afectivo respecto a la persona cuidada, disminución de la eficacia en las tareas de cuidado, y en muchos casos, la aparición de síntomas depresivos o ansiedad.
4. Cuestionario de estilo de afrontamiento del estrés CAE: Es un instrumento de auto informe diseñado con 21 afirmaciones para evaluar siete estilos básicos de afrontamiento: focalizado en la solución del problema, auto focalización negativa, reevaluación positiva, expresión emocional abierta, evitación, búsqueda de apoyo social y religión. Forma de calificar: 0 nunca, 1 casi nunca, 2 a veces,

-
- | | |
|---------------------|--|
| (versión reducida): | 3 frecuentemente, 4 siempre. Forma de interpretar: el estilo de afrontamiento predominante lo indica el mayor puntaje. |
|---------------------|--|
-
- | | |
|---|---|
| 5. Datos generales de la persona cuidadora: | Nombre completo, fecha de nacimiento, lugar de nacimiento, edad, sexo, estado civil, analfabetismo, escolaridad, años de estudio, utilización de dispositivos electrónicos para el uso de tecnologías de información, religión, domicilio completo y datos de contacto. |
|---|---|
-
- | | |
|---|--|
| 6. Datos generales de la persona mayor receptora del cuidado: | Nombre completo, edad, sexo, estado civil, analfabetismo, último grado de estudios y domicilio completo. |
|---|--|
-
- | | |
|--|--|
| 7. Derechos de la persona mayor que recibe servicios de cuidado a largo plazo: | <p>La persona mayor tiene derecho a un sistema integral de cuidados que provea la protección y promoción de la salud, cobertura de servicios sociales, seguridad alimentaria y nutricional, agua, vestuario y vivienda; promoviendo que la persona mayor pueda decidir permanecer en su hogar y mantener su independencia y autonomía.</p> <p>Los estados parte deberán diseñar medidas de apoyo a las familias y cuidadores mediante la introducción de servicios para quienes realizan la actividad de cuidado de la persona mayor, teniendo en cuenta las necesidades de todas las familias y otras formas de cuidados, así como la plena participación de la persona mayor, respetándose su opinión.</p> <p>Los estados parte deberán adoptar medidas tendientes a desarrollar un sistema integral de cuidados que tenga especialmente en cuenta la perspectiva de género y el respeto a la dignidad e integridad física y mental de la persona mayor.</p> |
|--|--|
-
- | | |
|------------------------|--|
| 8. Escala de Goldberg: | <p>Es un instrumento sencillo y eficaz en la detección de trastornos de depresión y/o ansiedad a través de nueve preguntas para cada subescalea. Forma de calificar: cada respuesta sí/no tiene el mismo valor o 1. Forma de interpretar: probable ansiedad 4 o más respuestas sí, probable depresión 2 o más respuestas sí.</p> |
|------------------------|--|
-
- | | |
|---|--|
| 9. Escala de sobrecarga de la persona cuidadora de Zarit: | <p>Instrumento integrado por 22 afirmaciones para medir el nivel de carga en las labores de la persona cuidadora y así prevenir posibles condiciones de salud derivadas de una labor excesiva.</p> <p>Forma de calificar el resultado: 0 puntos nunca, 1 punto casi nunca, 2 puntos algunas veces, 3 puntos frecuentemente. y 4 puntos siempre</p> <p>Forma de interpretar: sin sobrecarga 0 a 47, sobrecarga leve 48 a 54, y sobrecarga intensa 55 a 88 puntos.</p> |
|---|--|
-
- | | |
|--|---|
| 10. Estrategias de corresponsabilidad: | <p>Conjunto de acciones planificadas que lleva a cabo la persona cuidadora para promover que otras personas compartan con ella la responsabilidad del trabajo de cuidados a una persona mayor. La finalidad de estas estrategias es que la persona cuidadora pueda reducir su tiempo diario de trabajo de cuidados para disponer de tiempo propio para su autocuidado. Las instancias corresponsables en el cuidado que pueden encargarse de este trabajo son: 1)</p> |
|--|---|

-
- instituciones del estado a través de políticas de cuidados; 2) servicios privados de cuidados, ya sean estos a domicilio o institucionalizados; 3) organizaciones civiles o comunitarias; 4) redes de amistades o vecinales; 5) redes familiares.
11. Estrés de la persona cuidadora: Respuesta multidimensional de la apreciación negativa y estrés percibido resultado del cuidado de un individuo, usualmente familiar, que padece una condición médica. Grado en el que las personas cuidadoras perciben que el cuidado que otorgan tiene un efecto adverso en su funcionamiento físico, emocional, social, espiritual o financiero.
12. Espacio para entrevista y sus recomendaciones: Área física destinada a la aplicación de la cédula de información, que garantiza privacidad, comodidad y condiciones adecuadas para la comunicación interpersonal. Debe ser un lugar tranquilo, libre de ruidos o interrupciones, con iluminación suficiente, ventilación adecuada, y contar con mobiliario básico (mesa y sillas) que permita mantener una postura cómoda tanto para la persona cuidadora como para quien realiza el registro. Este espacio debe favorecer un ambiente de confianza, seguridad y respeto.
13. Insumos: Conjunto de materiales físicos y documentales requeridos para llevar a cabo la aplicación de la cédula de información, entre los que incluyen: la cédula en formato impreso, los instrumentos estandarizados (Escala de Zarit, Escala de Goldberg y Cuestionario CAE), hojas de registro para observaciones complementarias, bolígrafos y portapapeles. También se considera el consentimiento informado en formato impreso, el cual debe ser leído, explicado y firmado por la persona cuidadora antes de iniciar la aplicación. Asimismo, se incluyen pañuelos desechables, agua simple potable y otras atenciones necesarias que permitan atender posibles reacciones emocionales o necesidades básicas durante el desarrollo de la entrevista, favoreciendo un ambiente de cuidado y contención.
14. Manifestaciones de alteración en la salud de la persona cuidadora: Todas aquellas señales en la persona cuidadora que expresan probabilidad de ocurrencia de trastornos en la salud física y/o emocional de la persona cuidadora; que se deben detectar a tiempo para poder atender.
15. Nivel de dependencia: Grado de dificultad de una persona para efectuar actividades básicas de la vida diaria, esenciales para el cuidado personal y autonomía.
16. Persona cuidadora: Persona que desempeña y proporciona diferentes labores de asistencia progresiva y cotidiana a una persona mayor con cualquier tipo de discapacidad y/o dependencia funcional, generalmente de forma no remunerada en el ámbito familiar.

-
- | | |
|---|---|
| 17. Persona mayor receptora de cuidados: | Personas con una edad cronológica igual o mayor a 60 años con cualquier tipo de discapacidad y/o dependencia, a quien se destinan actividades de cuidado o es receptora de cuidados. |
| 18. Principales factores de riesgo para la persona cuidadora y prioridad de atención: | Documento elaborado por el Grupo Técnico de la función laboral que se estandariza con la finalidad de servir de referencia para identificar los principales factores de riesgo a los que puede estar expuesto una persona cuidadora. |
| 19. Tipos de afrontamiento al estrés: | Categorización para identificar procesos de adaptación entre el individuo y el entorno, que generan estilos y estrategias para afrontar una situación estresante. Tipos de afrontamiento: focalizado en la solución del problema, auto focalización negativa, y reevaluación positiva expresión emocional abierta, evitación, búsqueda de apoyo social, religión. |

Referencia Código Título

2 de 2 E5548 Proporcionar a la persona cuidadora recomendaciones de autocuidado

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Realiza sesión de recomendaciones de autocuidado para la persona cuidadora:
 - Explicando la importancia que tiene el autocuidado, así como el propósito de proporcionar las recomendaciones para mantener/mejorar/prevenir riesgos en su salud,
 - Informando que las recomendaciones que se proporcionarán son individuales y son con base en la información recabada en la cédula de información y los instrumentos aplicados,
 - Informando sobre la importancia de fomentar los hábitos saludables, con el fin de promover un envejecimiento saludable,
 - Destacando las fortalezas identificadas en su desempeño actual como persona cuidadora/mencionando la importancia de mejorar en las acciones de autocuidado,
 - Explicando cada una de las recomendaciones de autocuidado, proporciona ejemplos/casos ilustrativos/mostrando cómo llevar a cabo actividades prácticas de autocuidado,
 - Enfatizando la importancia/beneficios de cada recomendación de autocuidado/posibles consecuencias de no realizar las acciones de autocuidado,
 - Proporcionando las recomendaciones de autocuidado, de acuerdo con lo establecido en la Guía para la sesión de recomendaciones de autocuidado para la persona cuidadora de personas mayores,
 - Preguntando si ha quedado clara cada una de las recomendaciones proporcionadas/aclarando las dudas que surjan/solicitando a la persona cuidadora su opinión/comentarios sobre las recomendaciones recibidas,
 - Entregando a la persona cuidadora copia de la Guía para la sesión de recomendaciones de autocuidado elaborada para que conserve por escrito las recomendaciones recibidas,
 - Entregando formato impreso de los principios básicos para el autocuidado de la persona cuidadora de personas mayores y del folleto de recomendaciones generales de autocuidado para la persona cuidadora de personas mayores,
 - Explicando los principios básicos para el autocuidado y el folleto de recomendaciones generales,
 - Informando sobre la importancia de identificar oportunamente manifestaciones de alteración en la salud de la persona cuidadora,
 - Acordando una fecha para próxima reunión de seguimiento, y
 - Despidiendo a la persona cuidadora.

La persona es competente cuando obtiene el siguiente:

PRODUCTO

1. La Guía para la sesión de recomendaciones de autocuidado de la persona cuidadora de personas mayores, elaborada:
 - Contiene la fecha de elaboración, código de identificación asignado a la persona cuidadora,
 - Indica la fecha de la sesión, duración aproximada y fecha de la próxima sesión,

- Describe los requerimientos de instalaciones/recursos técnicos/didácticos, material de apoyo a utilizar en la sesión de recomendaciones de autocuidado y material entregado a la persona cuidadora,
- Indica cada una de las recomendaciones seleccionadas de la tabla 2 para la persona cuidadora por área donde se identificaron posibles factores de riesgo,
- Contiene las recomendaciones a proporcionar de acuerdo con la tabla de principales recomendaciones de autocuidado para la persona cuidadora de personas mayores, la información obtenida en la cédula de información y el registro de los factores de riesgo identificados para la persona cuidadora,
- Indica los beneficios para la persona cuidadora de seguir cada una de las recomendaciones/precauciones/prevenciones de seguridad.
- Indica si las recomendaciones serán presenciales/en línea, de acuerdo con las características de la persona cuidadora, y
- Está en formato impreso/digital.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS

NIVEL

1. Conceptos de:

Comprensión

- Autocuidado
- Perspectiva de derecho al cuidado
- Prácticas espirituales

2. Clasificación de manifestaciones de alteración en la salud de la persona cuidadora:

Conocimientos

- Físicos.
- Emocionales.
- Conductuales.
- Interpersonales.
- Otros relacionados con la actividad de cuidar

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

RESPUESTAS ANTE SITUACIONES EMERGENTES

Situaciones emergentes

1. La persona cuidadora rechaza/desestima las recomendaciones proporcionadas, expresando sentirse incapaz de aplicarlas por motivos emocionales, de tiempo/recursos.
2. La persona cuidadora se descompensa emocionalmente durante la sesión de recomendaciones al expresar llanto/irritabilidad/angustia.
3. Durante las recomendaciones revela que la persona mayor se encuentra en situación de riesgo inmediato: abandono/negligencia/maltrato/falta de supervisión segura.

Respuestas esperadas

1. Escuchar activamente, valida las emociones expresadas por la persona cuidadora y ajusta las recomendaciones priorizando las más accesibles, explicando los beneficios de su realización y acordando mecanismos de seguimiento/referencia si corresponde.
2. Detiene la sesión de manera empática, proporciona contención emocional básica y, dependiendo de la disposición de la persona cuidadora, retoma la sesión/propone una nueva cita. En caso necesario, refiere a servicios de atención emocional.

3. Documentar de manera clara y objetiva la situación, activa el protocolo institucional de atención a personas mayores en situación de vulnerabilidad y canaliza de inmediato a la instancia correspondiente para su atención integral.

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Amabilidad: La manera en que durante la sesión de recomendaciones de autocuidado evita dar órdenes, amenazar, criticar, ridiculizar, menospreciar, ignorar o infantilizar a la persona cuidadora; respetando la dignidad de toda persona y a no ejercer la discriminación
2. Perseverancia: La manera en que muestra interés permanente por motivar y persuadir a la persona cuidadora para que acepte la realización de las recomendaciones de autocuidado proporcionadas.

GLOSARIO

1. Autocuidado: Actividades realizadas por las personas para promover, mantener y tratar su salud y cuidar de sí mismas, así como para participar en las decisiones sobre su salud.
2. Corresponsabilidad social y de género: Es la distribución justa y equitativa de provisión y realizados de las labores de cuidados entre familias, Estados, comunidades y mercados, así como entre hombres y mujeres.
3. Derecho al cuidado: Toda persona tiene derecho al cuidado que sustente su vida y le otorgue los elementos materiales y simbólicos para vivir en sociedad a lo largo de toda su vida.
Las autoridades establecerán un sistema de cuidados que preste servicios público universales, accesibles, pertinentes, suficientes y de calidad y desarrolle políticas públicas. El sistema atenderá de manera prioritaria a las personas en situación de dependencia por enfermedad, discapacidad, ciclo vital, especialmente la infancia y la vejez y a quienes, de manera no remunerada, están a cargo de su cuidado.
4. Derecho al cuidado en el artículo 9.b. de la Constitución de la Ciudad de México: Toda persona tiene derecho al cuidado que sustente su vida y le otorgue los elementos materiales y simbólicos para vivir en sociedad a lo largo de toda su vida. Las autoridades establecerán un sistema de cuidados que preste servicios públicos universales, accesibles, pertinentes, suficientes y de calidad y desarrolle políticas públicas. El sistema atenderá de manera prioritaria a las personas en situación de dependencia por enfermedad, discapacidad, ciclo vital, especialmente la infancia y la vejez y a quienes, de manera no remunerada, están a cargo de su cuidado.

5. Derechos al cuidador:	Todas las personas tienen derecho a cuidar, a ser cuidadas y al autocuidado. Los Estados están obligados a proteger, garantizar y proveer las condiciones materiales y simbólicas para su ejercicio, conforme a estándares de derechos humanos y a satisfacerlo de manera progresiva e interdependiente con el ejercicio de otros derechos civiles, políticos (DCyP) y económicos, sociales, culturales y ambientales (DESCA)
6. Envejecimiento saludable:	Proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez.
7. Guía de recomendaciones de autocuidado :	Documento donde se establece la fecha de la sesión, los recursos necesarios, la descripción de las recomendaciones individuales de autocuidado seleccionadas de la tabla 2, la prioridad de atención, beneficios y precauciones; sirve de apoyo para llevar a cabo la sesión y para entregar a la persona cuidadora.
8. Principales recomendaciones de autocuidado para la persona cuidadora:	Documento elaborado por el Grupo Técnico de la función laboral que se estandariza con la finalidad de servir de parámetro en la selección y preparación de recomendaciones de autocuidado que se podrán proporcionar a las personas cuidadoras de personas mayores.
9. Principios básicos para el autocuidado de la persona cuidadora:	Conjunto de afirmaciones que hacen referencia al derecho humano que tienen las personas cuidadoras de personas mayores a una vida digna y sana.
10. Recomendaciones de autocuidado:	Serie de acciones o actividades que se propone a la persona cuidadora realizar por sí mismo, con el fin de promover comportamientos encaminados a mantener, mejorar y/o prevenir riesgos en su salud física y mental.