

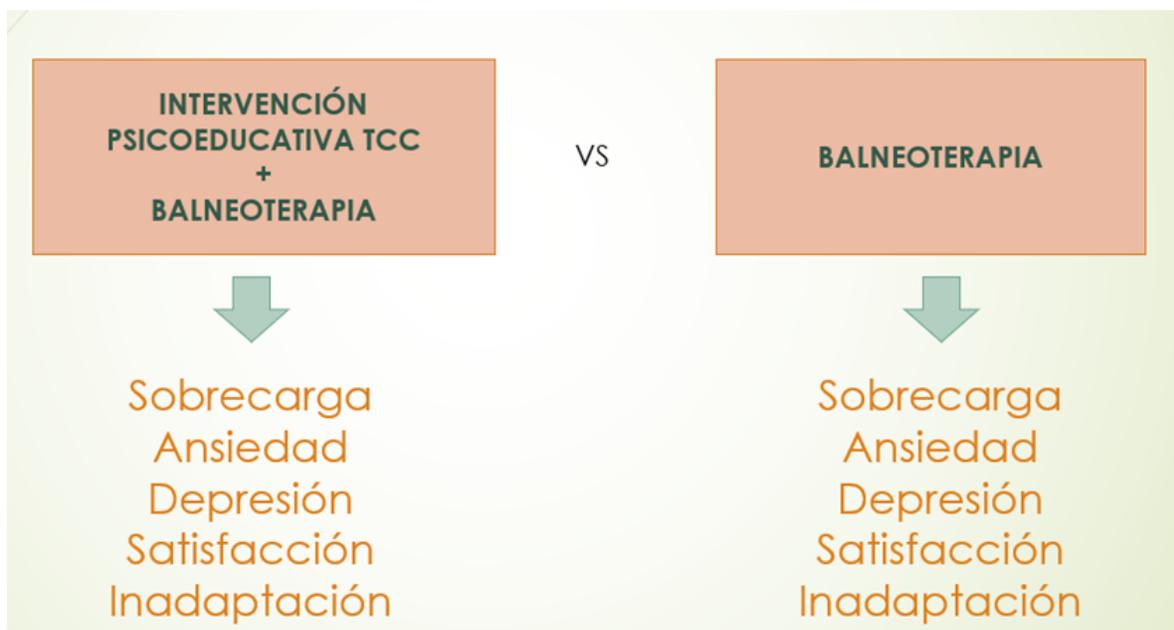
RESULTADOS "EL CUIDADO EQUILIBRADO COMO MODELO INTEGRADOR EN LA ATENCIÓN A LA DEPENDENCIA: POSIBILIDAD Y DESARROLLO".

FASE 1

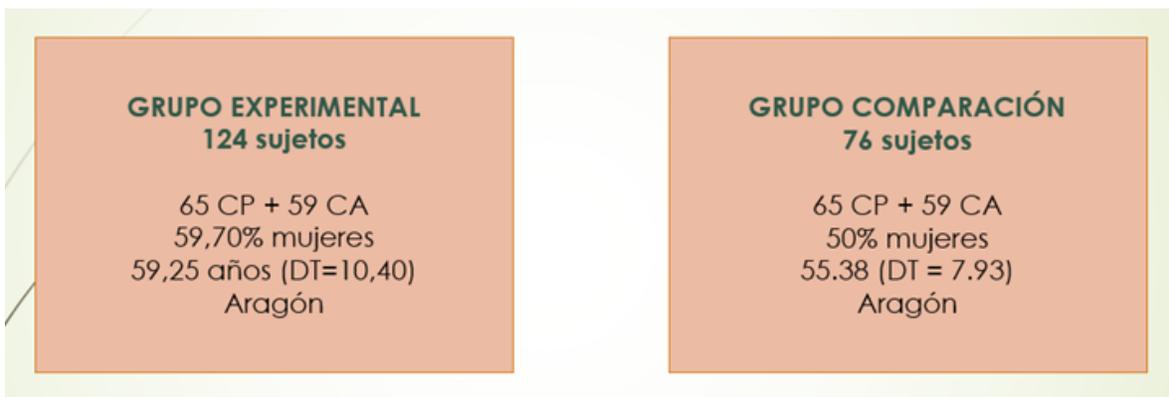
Estudio eficacia programa Cuidarelay 2009-2016: Programa de Apoyo al cuidador/a, respiro y descanso para familiares de personas dependientes en balnearios".

Objetivo del estudio

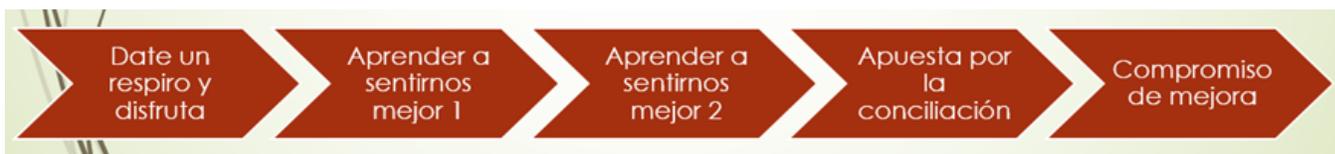
Se analizó la eficacia del programa cuidarelay comparándolo con personas que habían acudido a un programa solo de balneoterapia.



Participantes



Sesiones



Resultados: Eficacia del programa

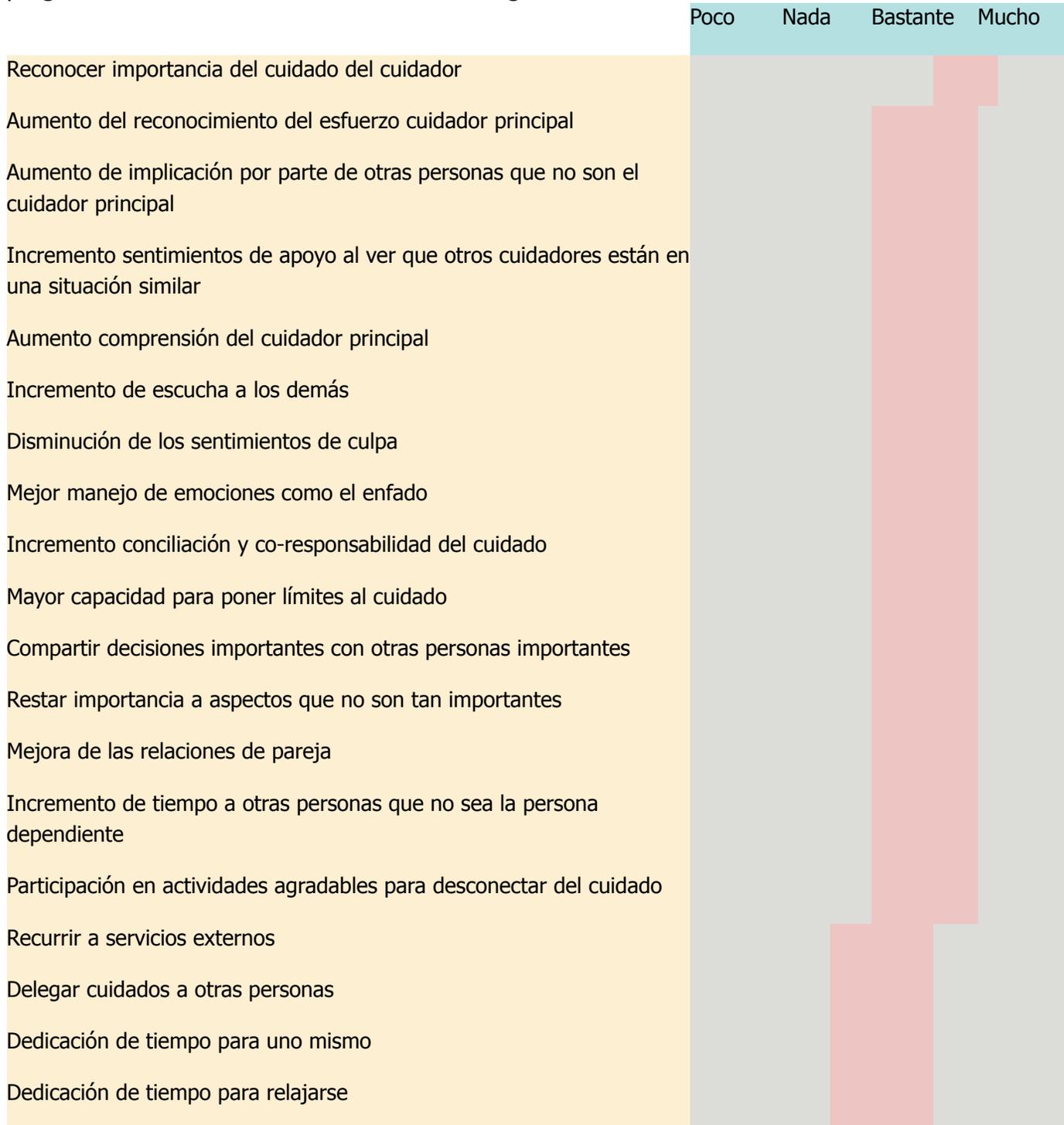
a) Indicadores de salud

El programa cuidarela ha disminuido de manera significativa la sobrecarga y la ansiedad de los cuidadores y aumentado los niveles de satisfacción con el cuidado y la conciliación laboral, personal, familiar y social.

	Cuidarela		Solo balneario	
	Cuidador Principal	Cuidador Apoyo	Cuidador Principal	Cuidador Apoyo
Sobrecarga	Verde	Verde	Rojo	Rojo
Ansiedad	Verde	Verde	Verde	Amarillo
Satisfacción con el cuidado	Verde	Verde	Rojo	Rojo
Depresión	Verde	Verde	Verde	Verde
Adaptación vida laboral, personal, familiar y social	Verde	Verde	Amarillo	Amarillo

b) Cambios producidos desde el modelo equilibrado

Además, se realizó un segundo estudio en el que se evaluó a 100 sujetos un año después de acudir al programa donde se les preguntó por los logros tras el programa. Los resultados se muestran en la siguiente tabla:

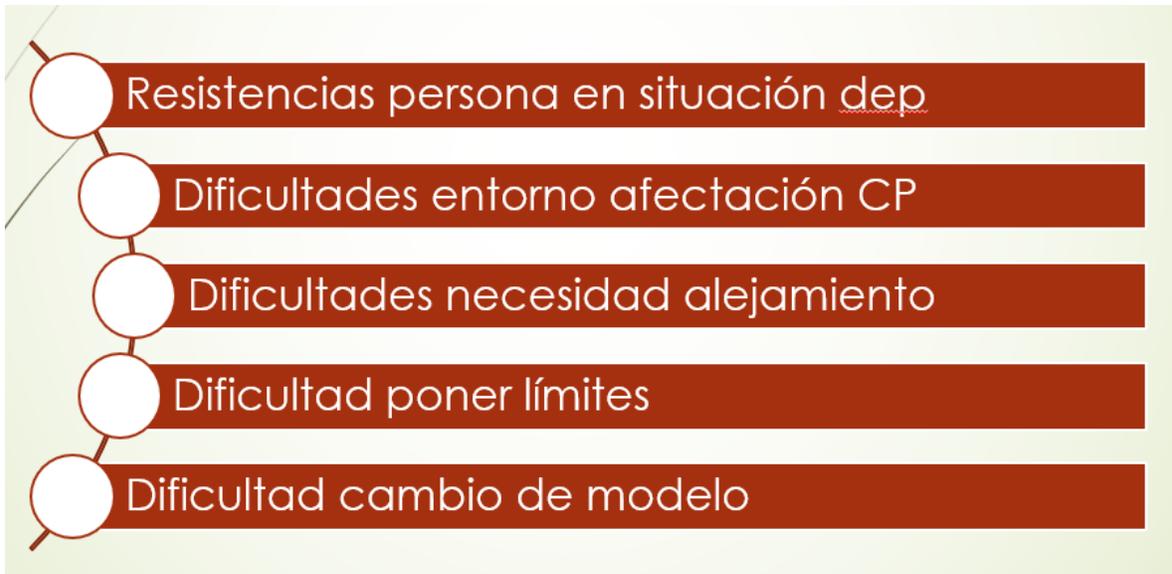


(Nota: el color rosa es indicador de las puntuaciones dadas por los sujetos)

c) Satisfacción

- 70% de los participantes señalan que han mejorado bastante.
- El grado de cumplimiento con los compromisos de cambio establecidos en el programa =84%

d) Principales Barreras del cuidado al implantar cambios



FASE 2

EL CAMBIO DE ACTITUDES DESDE EL MODELO DE CUIDADO EQUILIBRADO. LA PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN PERSONAS CUIDADORAS 1. PROYECTO INVESTIGACIÓN.

2. 1. VALIDACIÓN DE UNA ESCALA DE ACTITUDES FAVORABLES HACIA EL MODELO DE CUIDADO EQUILIBRADO

Se desarrolló una escala denominada "Escala de Actitudes hacia el Modelo de Cuidado Equilibrado" con buenas propiedades psicométricas y formada por 15 ítems distribuidos en dos subescalas:

- Actitudes de género que fomentan el cuidado equilibrado
- Actitudes de afrontamiento apropiado hacia el cuidado equilibrado a través de la conciliación y autocuidados.

1. Las tareas de higiene personal es mejor que las realicen las mujeres. <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
2. Si una persona mayor se pone enferma cuando tanto el hijo como la hija trabajan, generalmente es más apropiado que sea la hija la que pida salir del trabajo. <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
3. El cuidado de la propia salud física y mental es secundario cuando se tiene a una persona dependiente a cargo. <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
4. Dedicar tiempo para la vida en pareja es algo secundario cuando se cuida de un familiar mayor dependiente. <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
5. Es normal que los hijos varones que vivan en pareja asuman la decisión del cuidado de sus padres dependientes, aunque las tareas del cuidado directo las realice su pareja mujer. <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>

15 ítems

3 subescalas

- Género
- Afrontamiento Apropiado
- Total

Esta escala puede ser de gran utilidad para estudios e intervenciones futuras, se relaciona significativamente con variables que la literatura científica ha mostrado como claves para trabajar con cuidadores de personas mayores dependientes como son los pensamientos disfuncionales, creencias de género, autocuidados, culpa y depresión

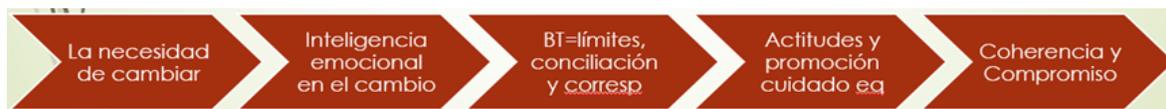
A más Actitudes de Cuidado Equilibrado que fomenten la Igualdad de Género	A más Actitudes de Género en Afrontamiento apropiado que fomente los autocuidados y la conciliación	A más Actitudes de Cuidado Equilibrado Total
Menos Creencias en diferencias de género en el ámbito público	Menos Creencias en diferencias de género en el ámbito público	Menos Creencias en diferencias de género en el ámbito público
Menos Creencias en diferencias de género en el ámbito privado	Menos Creencias en diferencias de género en el ámbito privado	Menos Creencias en diferencias de género en el ámbito privado
Menos Pensamientos Disfuncionales de autoexigencia	Menos Pensamientos Disfuncionales de autoexigencia	Menos Pensamientos Disfuncionales de autoexigencia
Menos Pensamientos disfuncionales de entrega	Menos Pensamientos disfuncionales de entrega	Menos Pensamientos disfuncionales de entrega
Menos Pensamientos disfuncionales totales	Menos Pensamientos disfuncionales totales	Menos Pensamientos disfuncionales totales
Menos Depresión	Menos Depresión	Menos Depresión
	Más Autocuidados	
Menos culpa (solo en cuidadores)	Menos culpa (solo en cuidadores)	Menos culpa (solo en cuidadores)

2.2. FOMENTO DE ACTITUDES FAVORABLES HACIA EL MODELO DE CUIDADO EQUILIBRADO A TRAVÉS DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PILOTO APLICADO AL COLECTIVO DE CUIDADORES DE PERSONAS MAYORES EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA Y A MUJERES NO CUIDADORAS COMO GRUPO DE RIESGO

Participantes



Sesiones



Resultados

a) Grupo cuidadores

	Grupo Experimental (grupo que recibe intervención)	Grupo Control (grupo que no recibe intervención)
Cuidado Equilibrado Género	Green	Yellow
Cuidado Equilibrado Afrontamiento	Green	Yellow
Cuidado Equilibrado	Green	Yellow
Pensamiento Disfuncional Autoexigencia	Green	Red
Pensamiento Disfuncional Entrega	Green	Red
Diferencias de género público	Green	Red
Diferencias de género privado	Green	Red
Depresión	Green	Green
Culpa	Green	Red
Ansiedad	Green	Red

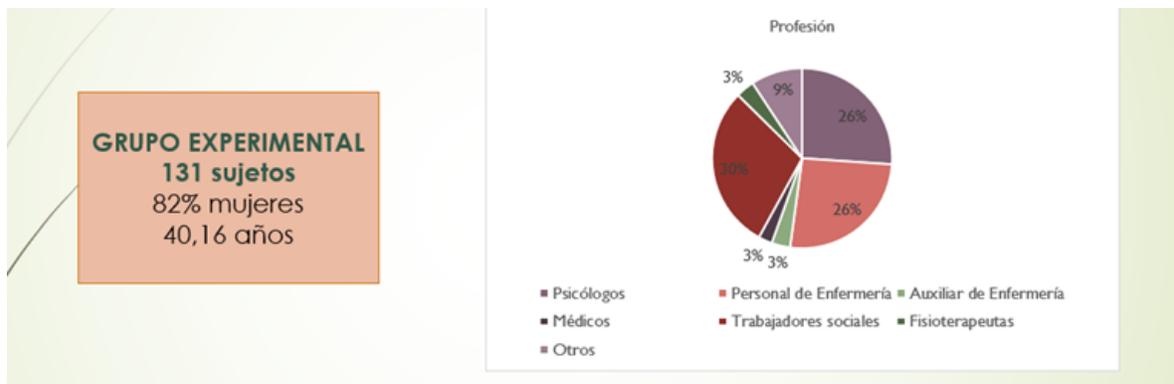
b) Grupo mujeres

	Grupo Experimental (grupo que recibe intervención)	Grupo Control (grupo que no recibe intervención)
Cuidado Equilibrado Género		
Cuidado Equilibrado Afrontamiento		
Cuidado Equilibrado		
Pensamiento Disfuncional Autoexigencia		
Pensamiento Disfuncional Entrega		
Diferencias de género público		
Diferencias de género privado		
Depresión		
Culpa		
Ansiedad		

FASE 3

EFICACIA PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA SALUD DE FAMILIARES DE PERSONAS A TRAVÉS DE LA INTERVENCIÓN CON PROFESIONALES

Participantes



Sesiones



Resultados

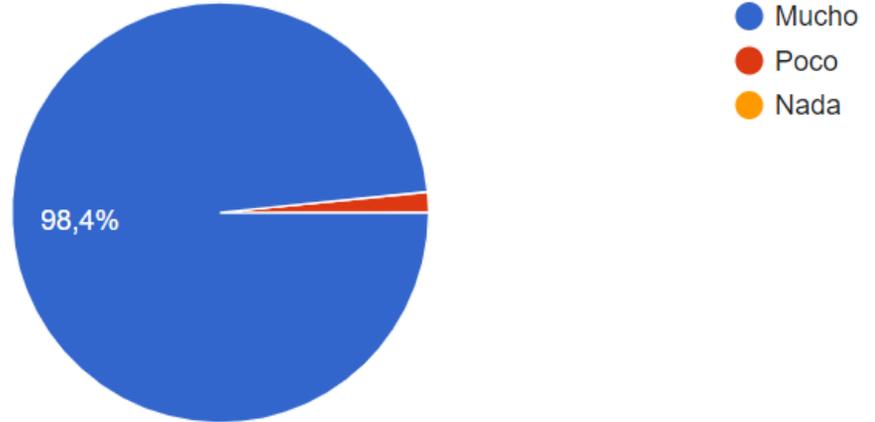
a) Cambios en actitudes a favor del modelo de cuidado equilibrado

Resumen resultados intervención	
Actitudes a favor del cuidado equilibrado relacionadas con el género	
Actitudes a favor del cuidado equilibrado relacionadas con el afrontamiento apropiado	
Actitudes a favor del cuidado equilibrado totales	

b) Satisfacción

Nota media del programa: 8,7

Los contenidos pueden ser útiles para un profesional que trabaje con familiares, allegados y cuidadores de personas mayores en situación en dependencia



DIFUSIÓN DE RESULTADOS

DIFUSIÓN DE RESULTADOS

Artículo Científico

Noriega, C., Ortiz, M.D., Martínez, T., & López, J. (2021). Balneotherapy with a psychoeducation program for the promotion of a balanced care in family caregivers of older adults. *International Journal of Biometeorology*, 65, 193-203. <https://doi.org/10.1007/s00484-020-02018-4>



Balneotherapy with a psychoeducation program for the promotion of a balanced care in family caregivers of older adults

Cristina Noriega¹ · María Dolores Ortiz² · María Teresa Martínez² · Javier López¹

Received: 18 April 2020 / Revised: 29 August 2020 / Accepted: 7 September 2020
© ISB 2020

Abstract

This study aimed to analyze the efficacy of an intervention program for informal caregivers of elderly dependent that combined balneotherapy with group psychoeducation (BT-PE) based on the balanced care model. The BT-PE intervention ($N = 124$) was compared with a comparison group only exposed to balneotherapy (BT) ($N = 76$). The two modalities included both primary and secondary informal caregivers. A three-way mixed ANOVA was conducted to determine the effects of two between-subjects' factors (intervention group and caregiver type) and one within-subjects' factor (time) on burden, depression, anxiety, maladjustment and care satisfaction. Results showed less burden and more care satisfaction in both primary and secondary caregivers participating in the BT-PE program after the interventions. Primary caregivers also showed lower levels of maladjustment in the experimental group at post-intervention. Although depressive symptoms and anxiety decreased significantly in both intervention groups, BT-PE did not show lower scores compared with the application of sole BT. The relevance of caregivers' psychoeducation on the balanced care model and its combination with balneotherapy is highlighted.

Keywords Caregiving · Treatment · Burden · Maladjustment · Care satisfaction

Capítulo de libro

Mata, J., López, J., Martínez, T., Noriega, C., & Ortiz, M.D. (2019). Intervención psicoeducativa en cuidadores informales de personas mayores. En P. Nieto & Velez, O (Eds.), *I Jornada PsicoCEU: Investigación, Estudiantes y Clínica*. Biblioteca Nueva.



Presentación comunicaciones a congresos y reuniones científicas

- **Invitación del Colegio Oficial de Psicólogos a presentar ponencia invitada** los resultados del proyecto el 15 de junio de 2019





- **Invitación de la Universidad CEU San Pablo a presentar comunicación en el congreso PsicoCEU el 4 de febrero de 2019**

I Jornada PsicoCEU

Jornada de Encuentro entre alumnos y antiguos alumnos de Psicología de nuestra Universidad para la presentación de los TFG y TFM más destacados y conocer las trayectorias profesionales

Lunes 4 de febrero de 2019
Salón de Actos del Edificio de la EPS



9:00 Presentación
9:30-11:30 Presentación de comunicaciones orales
11:30-12:30 Mesa redonda: Investigación y clínica
12:30 -13:00 Pausa-café
13:00-14:30 Presentación de comunicaciones orales
14:30 Almuerzo
16:00-17:00 Taller trucos y anécdotas de mi TFG/TFM
17:00-18:00 Presentación de comunicaciones orales
18:30 Conclusiones y finalización

Organiza: Departamento de Psicología y Pedagogía
Facultad de Medicina
Inscripción gratuita (abierto a alumnos de todas las carreras):
ovelez@ceu.es

- **Presentación Póster en Congreso: WCBCT2019 (World Congress of Behavioral and Cognitive Therapies)** el trabajo publicado "Efficacy of an Intervention Program based on a Brief Cognitive-Behavioral Psychoeducation with Balneotherapy in Informal Caregivers of Older People" el 20/07/2019 en Berlín.



Efficacy of an Intervention Program based on a Brief Cognitive-Behavioral Psychoeducation with Balneotherapy in Informal Caregivers of Older People



Contact: JAVIER LOPEZ
jlopezm@ceu.es

Javier López, PhD¹, Cristina Noriega, PhD¹, Dolores Ortiz², Teresa Martínez²

¹School of Medicine, CEU San Pablo University,
²Unión Democrática de Pensionistas




Introduction

- Caring for older relatives with chronic illness can be very stressful.
- Although family care is mainly provided by women, most dependent elders receive help from secondary caregivers
- Interventions helping caregivers to balance

Method

•**INTERVENTION GROUP** (Psychoeducation and Balneotherapy)

N= 124 caregivers (65 primary/59 secondary)
Mean age= 59.25

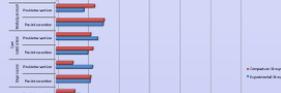
Sex



Results

- Caregivers' burden and satisfaction showed a better improvement in both primary and secondary caregivers participating in the balneotherapy with psychoeducation program (p<.001).

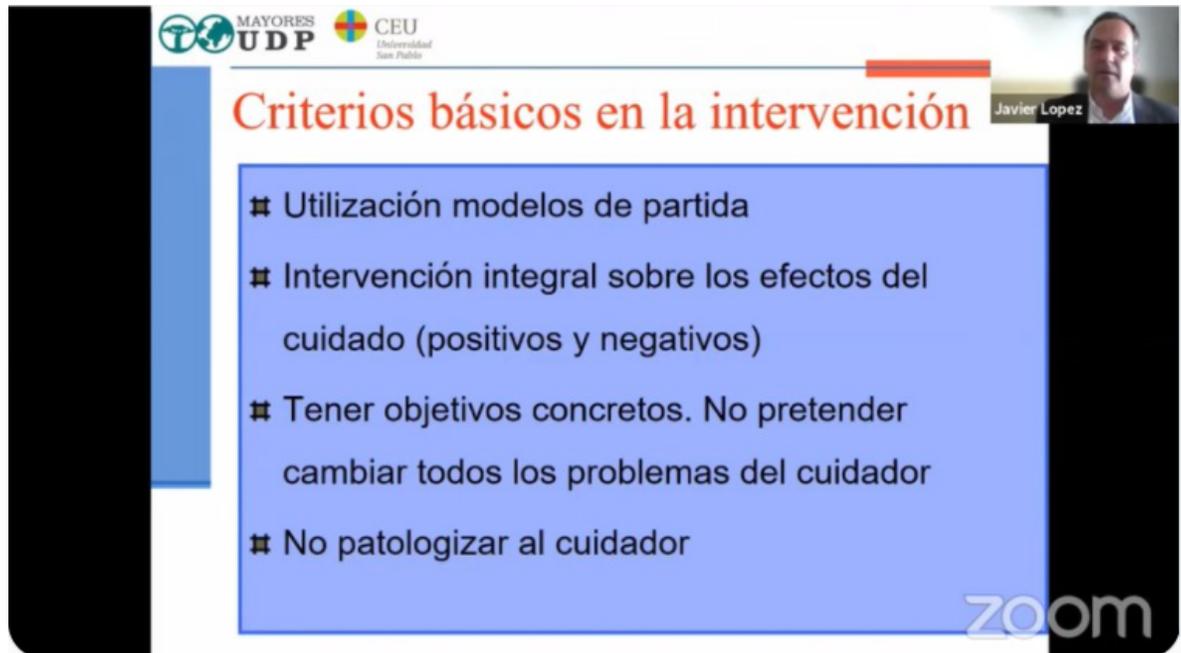
1. Primary Caregivers



Discussion

- Psychoeducational program helped caregivers to develop and use coping strategies that, in turn, reduced burden and increased the positive aspects associated with caregiving.
- Balneotherapy may have helped caregivers

- **Jornada Presentación de resultados sobre El Cuidado Equilibrado** organizado por la Unión Democrática de Pensionistas el 24 de junio de 2021. <https://www.youtube.com/watch?v=cFGvnIIHWdc>



The screenshot shows a Zoom meeting interface. At the top left, there are logos for 'MAYORES UDP' and 'CEU Universidad San Pablo'. The main title of the slide is 'Criterios básicos en la intervención' in red text. Below the title, there is a list of four bullet points, each preceded by a small icon of a person. In the top right corner, there is a small video thumbnail of a man labeled 'Javier Lopez'. In the bottom right corner, the 'zoom' logo is visible.

Criterios básicos en la intervención

- ✦ Utilización modelos de partida
- ✦ Intervención integral sobre los efectos del cuidado (positivos y negativos)
- ✦ Tener objetivos concretos. No pretender cambiar todos los problemas del cuidador
- ✦ No patologizar al cuidador



The screenshot shows a Zoom meeting grid with four participants. The top-left participant is a woman with short dark hair and glasses, wearing a light blue top, with a name tag that says 'Mayores UDP'. The top-right participant is a woman with long dark hair, wearing a white top, with a name tag that says 'Cristina Noriega'. The bottom-left participant is a woman with long dark hair and glasses, wearing a dark top. The bottom-right participant is a man with short dark hair and a mustache, wearing a dark suit jacket over a light shirt, with a name tag that says 'Javier Lopez'. The 'zoom' logo is visible in the bottom right corner of the grid.

Resultados “El Cuidado Equilibrado como modelo integrador en la atención a la dependencia: Posibilidad y desarrollo”.

Cristina Norie...

Dra. Cristina Noriega García
Prof. Universidad CEU San Pablo.
Colaboradora Instituto CEU de Estudios de la Familia



MODELO TEÓRICO CUIDADO EQUILIBRADO

MARIA DOLORES ORTIZ / TERESA MARTINEZ APARICIO

Mª Dolores Or...

Sistema de cuidado de larga duración:
diferencias entre cuidado centralizado
y descentralizado



MODELO DEL CUIDADO EQUILIBRADO

ESTILOS ORGANIZACIÓN Funcionales/Disfuncionales

- Cuidado Responsable
- Cuidado Persona cuidadora Principal
- Conciliación y Corresponsabilidad
- Contempla la perspectiva Género en el cuidado.

zoom

Premios

- **Premio Grupo Tácito** a mejor Trabajo Fin de Grado curso 2019-2020 otorgado por el Instituto CEU de Estudios de la Familia. (Trabajo Fin de Grado desarrollado dentro de este proyecto).



Cualquier otro logro obtenido como resultado de la ayuda.

- *Vídeo Beneficios del CuidarelaX.* Se ha elaborado un vídeo en el que se describe el modelo de cuidado equilibrado y sus componentes, en el que además se incluyen testimonios de los sujetos que han participado en el programa. El vídeo ha sido maquetado y publicado en la página web de la Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España.

Portal de Investigación Cuidado Equilibrado – PICE

<https://pice.cursotic.es/>

Subvencionado por:  INICIO PROYECTO MATERIALES SESIONES FORMATIVAS TALLERES EN DIRECTO

PORTAL INVESTIGACIÓN CUIDADO EQUILIBRADO

INSCRIPCIÓN

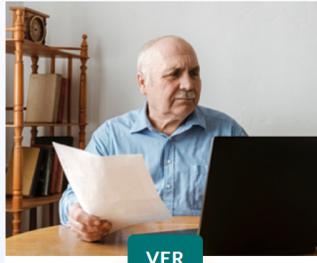
Contacta
Teléfonos: 915 420 267 / 678 663 387
Email: portalinvestigacion@mayoresudp.org
Más información: www.mayoresudp.org

ACCESO



VER

Presentación



VER

Vídeos



VER

Juegos