



**FACULTAD DE PSICOLOGIA
PREGRADO EN PSICOLOGIA
TRABAJO DE GRADO
CURSO DE ESPECIAL INTERES – EVALUACION Y TRATAMIENTO DEL
ESTRES
BOGOTÁ D.C.**

LICENCIA CREATIVE COMMONS: Atribución no comercial

AÑO DE ELABORACIÓN: 2017

TÍTULO: DISEÑO DE UNA CARTILLA ILUSTRADA PARA LOS CUIDADORES DE PERSONAS EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD

AUTOR (ES): Martinez Angelica y Orjuela Ruiz Julieth

DIRECTOR(ES)/ASESOR(ES): Velasco Salamanca Marcela

MODALIDAD: Curso de especial interes

PÁGINAS: 104 **TABLAS:** 6 **CUADROS:** 0 **FIGURAS:** 65 **ANEXOS:** 1

CONTENIDO:

1. Resumen
2. Justificació
3. Diseño de una cartilla dirigida a cuidadores de personas en condición de discapacidad
4. Objetivos
5. Método - Estudio de mercadeo
6. Objetivos
7. Análisis de encuesta de mercadeo
8. Variables psicológicas a trabajar con la cartilla
9. Presentación del producto: Nombre, símbolo, logo y slogan
10. Significado de colores
11. Producto básico
12. Producto real
13. Producto ampliado,



14. Clientes
15. Mercado potencial
16. Mercado objetivo
17. Mercado meta
18. Competencia
19. Análisis DOFA
20. Canales de discriminación
21. Presupuesto
22. Resultados
23. Conclusiones
24. Referencias
25. Apéndices

DESCRIPCIÓN:

La tesis tuvo por objeto Diseñar una cartilla ilustrada como guía para los cuidadores de personas en condición de discapacidad. Se hicieron la aplicación y el análisis de encuestas de mercadeo en un grupo 30 personas. Basados en eso, se concluyó que la implementación de una cartilla que ayude a controlar y/o prevenir los niveles de estrés era una buena opción.

METODOLOGÍA:

La metodología usada fue la revision teorica de elementos tales como el estrés, la discapacidad y la relacion entre ambos. Luego un estudio de mercadeo para tener una dimension en cuanto a lo que las personas en condicion de discapacidad, sus cuidadores y las instituciones donde los atienden entienden sobre el estrés, como lo maneja y se les gustaria o no que se implementara un ejercicio que ayudara al manejo del mismo. Por ultimo se elabora un producto tipo cartilla para prevenir y controlar los niveles de estrés en cuidadores de personas en condicion de discapacidad.

- Marco teorico
- Estudio de mercadeo
- Elaboracion de producto.

PALABRAS CLAVE:

Estrés (26885), discapacidad (3139), reacciones al estrés (7773), Personas discapacitado (397), estado emocional negativo (8163).



CONCLUSIONES:

El estrés en cuidadores es un factor que según la encuesta de mercadeo es percibido como negativo y como enfermedad, en esto coinciden los tres grupos encuestados. En el caso de los cuidadores el estrés que ellos presentan al cuidar a una persona en condición de discapacidad es a razón de no saber cómo hacer correctamente esta labor y de no tener los recursos económicos para hacerlo; por tanto, una categoría que tiene que ver con ello es el difícil acceso a un producto y el que no exista en la actualidad una guía de apoyo dirigida exclusivamente para el cuidado del cuidador. Así mismo, es importante rescatar que las personas en su mayoría no han utilizado ningún método adecuado para el manejo del estrés, por esto mismo menciona que es importante un producto que ayude a reducir los niveles de estrés, que sea efectivo y que su precio no sea tan alto, aproximadamente las personas mencionan un precio que en promedio es de 50.000 mil pesos; sin embargo, en su mayoría no conocen un lugar específico donde puedan comprar dicho producto, este producto según la encuesta sería comprado en su mayoría en lugares como centros de salud. La obtención de la información sobre el producto según la encuesta en un 100% es difícil o se desconoce. Por lo anterior, se evidencia la importancia no solo de generar un producto dirigido a esta población si no que su contenido como característica principal sea claro, fácil de usar y que su información se obtenga por medio de Internet. Los datos cualitativos obtenidos mediante la aplicación de las 18 preguntas arrojaron categorías que se analizaron con el fin de tener en claro las posibles características de un producto o protocolo particularmente hecho para personas cuidadores de la población en condición de discapacidad, las gráficas y análisis sirven de base para generar un producto que cumpla las expectativas que en su mayoría dieron los encuestados. Como el estrés es una reacción del organismo ante una situación problema en particular es el factor principal de enfermedades hoy en día, que afectan principalmente el aspecto emocional, mental y físico en una persona. Existen muchas causas del estrés pero la clave está en aprender a manejarlo adecuadamente esto quiere decir con base en técnicas sustentadas empíricamente, 84 ESTRÉS EN CUIDADORES iniciando con identificar el problema para así trabajar en él, teniendo en cuenta las alternativas que se tienen a cada situación. Con base en lo mencionado anteriormente se ve la necesidad de dirigirlo hacia la población de cuidadores de personas en condición de discapacidad evidenciando los diferentes factores causantes y consecuencias; se realizó esta investigación a lo largo de este semestre teniendo en cuenta la investigación de mercado, la implementación de un producto en este caso una cartilla, y los objetivos planteados, el programa de



prevención de estrés en el cuidador de una persona en condición de discapacidad es relevante realizarlo dado que es un tema poco estudiado, con este trabajo y en especial con el producto realizado se busca mejorar la calidad de vida de los cuidadores de personas en condición de discapacidad y así mismo poder brindársela a las personas cuidadas que tienen algún tipo de discapacidad. En el trabajo se pudo evidenciar mediante la encuesta de mercado la necesidad de un producto dirigido al cuidador, ya que no se cuenta con una cartilla que le ayude y guía a las personas a manejar los niveles de estrés también fue importante evidenciar las características de las personas que son actualmente cuidadores, estas características son tres específicas problemas físicos como la tensión, problemas a nivel cognitivo y por ultimo problemas emocionales los cuales se tuvieron en cuenta para la elaboración del paso a paso de la cartilla donde se destacaron las principales técnicas que cubrieran esa tres características y que pudiera ejecutar el cuidador desde su hogar.

FUENTES:

- Apendice 1. Encuesta de mercadeo. American Psychiatric Association. (2014). Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-V.
- Bones, K., Pérez, K., Rodríguez, M., Borrell, C. & Obiols, J. (2011). Prevalencia de problemas de salud mental y su asociación con variables socioeconómicas, de trabajo y salud: resultados de la Encuesta Nacional de Salud de España. *Revista Psicothema*. 22 (3), p.p 389-392. Recuperado de: <http://www.unioviado.net/reunido/index.php/PST/article/view/8867/8731>http://www.repositoriocdpd.net:8080/bitstream/handle/123456789/371/Art_Men%C3%A9ndezJ_EnfermedadesCr%C3%B3nicasLimitaci%C3%B3n_2005.pdf?sequence=1
- Cabanillas, P. Sarriá, E. & Méndez, L. (2013). Estrés en madres de personas con trastornos del espectro autista. *Revista Psicothema*. 18 (3), 342-349. Recuperado de: <http://www.who.int/topics/disabilities/es/>
- Cano, A. (2011). Los desórdenes emocionales en atención primaria. *Revista de Ansiedad y Estrés*. 17 (4), p.p 75-97. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Antonio_Cano-Vindel/publication/230580870_Los_desrdenes_emocionales_en_Atencin_Primarya/links/09e415019b60ac31af000000.pdf
- Exposito, C. (2008). La calidad de vida en los cuidadores primarios de pacientes con cáncer. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*.7(3), p.p 0-0. Recuperado de:



http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2008000300004

- Larbán, J. (2010). Ser cuidador: el ejercicio de cuidar. *Cuadernos de psiquiatría y psicoterapia del niño y del adolescente*. 50, p.p 55-99.
- La Rosa, G., Chang-Grozo, S., Delgado, L., Oliveros, L., Murillo, D., Ortiz, R., Vela, G & Carreazo, N. (2015). Niveles de estrés y formas de afrontamiento en estudiantes de Medicina en comparación con estudiantes de otras escuelas. *Revista Médica Latinoamericana*. p.p 151-443. Recuperado de <http://www.medigraphic.com/pdfs/gaceta/gm-2015/gm154c.pdf>.
- Martínez, A., Uribe, A & Velázquez, H. (2015). La discapacidad y su estado actual en la legislación colombiana. 12 (1), p.p 49-58 Recuperado de: <http://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/duazary/article/view/1398/899>.
- Martinez, V. (2012). El estrés en la infancia: estudio de una muestra de escolares de la zona sur de Madrid capital. *Revista Iberoamericana*. 59 (2). p.p 1-9. doi 1681-5653.
- Méndez, L., Giraldo, O., Aguirre, D & Lopera, F. (2010). Relación entre ansiedad, depresión, estrés y sobrecarga en cuidadores familiares de personas con demencia tipo alzhéimer. *Revista Chilena de Neuropsicología*. 5 (2), p.p 137-145. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/1793/179314915007.pdf>
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. 33 (2), p.p. 171-190. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>.
- Navarro, M & Darder, M. (2010). Trabajo Social en la calle con personas sin hogar con enfermedad mental. *Cuaderno de trabajo social*. 23, p.p 381-401. Recuperado de: <http://revistas.ucm.es/index.php/CUTS/article/view/CUTS1010110381A/7492>
- Ornelas, P. (2016). Estrategias de afrontamiento y resiliencia en cuidadores primarios con duelo. *Psicología y Salud*. 26 (2). Recuperado de: <file:///C:/Users/An/Desktop/2193-10509-1-PB.pdf>.
- Ruiz & Nava. (2012). Cuidadores: responsabilidades-obligaciones. Recuperado de <http://www.medigraphic.com/pdfs/enfneu/ene-2012/ene123i.pdf>.
- Organización de las naciones unidas. (2011). Situación de la Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad y su Protocolo facultativo. Asamblea General. p.p 66-121. Recuperado de: <http://www.un.org/es/comun/docs/?symbol=A/66/121>



- Palacios, X & Jiménez, K.(2008). Estrés y depresión en cuidadores informales de pacientes con trastorno afectivo bipolar. 26 (2), p.p 195-210. *Avances en psicología Latinoamericana*. Recuperado de: <http://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/viewFile/62/54>.
- Secretaría General de la Alcaldía Mayor de Bogotá D.C. (2008). Recuperado de: <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=29733>
- Sentís, J & Valles, A. (2009). Calidad de vida de los cuidadores familiares: evaluación mediante un cuestionario. p.p 1-293.
- Serrano, P. (2012). Salud mental y alteraciones de la conducta en las personas con discapacidad intelectual. Guía práctica para técnicos y cuidadores. *Instituto Catclún de Asistencia y Servicios Sociales. Generalidad de Cutuluñu*. Recuperado de: http://repositoriocdpd.net:8080/bitstream/handle/123456789/955/L_NovellAlsinaR_SaludMentalAlteraciones_2003.pdf?sequence=1.
- Tirado, G., López, A., Capilla, C., Correa, A & Domínguez, B. (2011). La Valoración en el Síndrome del Cuidador. 19 (3), p.p 102-106. Recuperado de <http://www.indexf.com/dce/19pdf/19-102.pdf>.
- Tuleya, L. G. (2007). Thesaurus of psychological index terms. American Psychological Association.
- Urzua, A & Caqueo, A. (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. *Sociedad chilena de psicología clínica*. 30 (1), p.p 61-71. Recuperado de: <http://www.scielo.cl/pdf/terpsicol/v30n1/art06.pdf>
- Vázquez, A. (2011). Antipsiquiatría. Deconstrucción del concepto de enfermedad mental y crítica de la 'razón psiquiátrica'. 31 (3). *Revista Nomads. MediterraneanPerspectives*. doi:1889-72.

LISTA DE ANEXOS

Apéndice 1. Encuesta de mercadeo