

# 1 Escala de sobrecarga del cuidador de Zarit<sup>1</sup>

Código de identificación

**Propósito:** Conocer los sentimientos habituales que experimenta actualmente el cuidador informal con relación al cuidado que ofrece a la persona mayor.

**Instrucciones:** A continuación voy a leer una lista de afirmaciones, en las cuales se refleja cómo se sienten a veces las personas que cuidan a otra persona. Después de cada afirmación, debe indicarme con qué frecuencia usted se siente así, utilizando: nunca, casi nunca, algunas veces, frecuentemente o siempre. Al responder piense que no existen respuestas acertadas o equivocadas, sino tan solo su experiencia; por lo que es importante que responda con la mayor sinceridad posible. A continuación le voy a entregar una tarjeta con las posibles opciones para facilitar sus respuestas.

Afirmaciones		0 Nunca	1 Casi nunca	2 Alguna s veces	3 Frecuen temente	4 Siempre
1.	Piensa que la persona mayor que cuida le pide más ayuda de la que realmente necesita.					
2.	Piensa que debido al tiempo que dedica a la persona mayor que cuida no tiene suficiente tiempo para usted.					
3.	Se siente agobiado (a) por cuidar a la persona mayor y además tener otras responsabilidades como el trabajo o la familia.					
4.	Siente vergüenza por la conducta de la persona mayor que cuida.					
5.	Se siente enfadado (a) cuando está cerca de la persona mayor que cuida.					
6.	Piensa que el cuidar a la persona mayor afecta negativamente la relación que usted tiene con miembros de su familia.					
7.	Tiene miedo por el futuro de la persona mayor que cuida.					
8.	Piensa que la persona mayor que cuida depende de usted.					
9.	Se siente tenso (a) cuando está cerca de la persona mayor que cuida.					
10.	Piensa que su salud ha empeorado por atender a la persona mayor que cuida.					
11.	Piensa que no tiene tanta intimidad como le gustaría por atender a la persona mayor que cuida.					
12.	Piensa que su vida social se ha visto afectada de manera negativa por atender a la persona mayor que cuida.					
13.	Se siente incómodo por distanciarse de sus amistades por atender a la persona mayor que cuida.					
14.	Piensa que la persona mayor que cuida le considera a usted la única persona que le puede cuidar.					
15.	Piensa que no tiene suficientes ingresos económicos para cuidar a la persona mayor, además de sus otros gastos.					
16.	Piensa que no será capaz de cuidar a la persona mayor por mucho más tiempo.					
17.	Siente que ha perdido el control de su vida desde que comenzó a cuidar a la persona mayor.					
18.	Desearía poder dejar el cuidado de la persona mayor a otra persona.					
19.	Se siente indeciso sobre qué hacer con la persona mayor que cuida.					
20.	Piensa que debería hacer más por la persona mayor que cuida.					
21.	Piensa que podría cuidar mejor a la persona mayor que atiende.					
22.	Le parece que es demasiado trabajo el cuidar de la persona mayor.					
Total						

Forma de calificar:		Interpretación:	Puntaje obtenido:	Resultado:
0 Puntos = Nunca	3 Puntos = Frecuentemente	Sin sobrecarga: 0 a 47		
1 Puntos = Casi nunca	4 Puntos = Siempre	Sobrecarga leve: 48-54		
2 Puntos = Algunas veces		Sobrecarga intensa: 55-88		

<sup>1</sup> Adaptado de Zarit, S.H, Reeve K.E., Bach-Peterson J. (1980). Relatives of the impaired elderly: correlates of feelings of burden. Gerontologist, 20, 649-655.

## 2 Escala de Goldberg<sup>2</sup>

Código de identificación

**Propósito:** Conocer el estado de ánimo actual del cuidador informal con relación a los cuidados que ofrece a la persona mayor.

**Indicaciones:** Las siguientes preguntas son para conocer si en las **dos últimas semanas** ha tenido alguno de los siguientes síntomas, ignorar los síntomas que en el momento actual han dejado de estar presentes o cuya intensidad es leve. **Contestar a cada pregunta con “sí” o con “no”.**

Por lo que es importante que responda con la mayor sinceridad posible.

Subescala sobre ansiedad		Sí	No
1.	¿Se ha sentido muy excitado, nervioso o en tensión?		
2.	¿Ha estado muy preocupado por algo?		
3.	¿Se ha sentido muy irritable?		
4.	¿Ha tenido dificultad para relajarse?		
(Si hay 2 o más respuestas afirmativas, continuar)			
5.	¿Ha dormido mal, ha tenido dificultades para dormir?		
6.	¿Ha tenido dolores de cabeza o de nuca?		
7.	¿Ha tenido alguno de los siguientes síntomas: temblores, hormigueos, mareos, sudores, diarrea? (síntomas vegetativos)		
8.	¿Ha estado preocupado por su salud?		
9.	¿Ha tenido alguna dificultad para conciliar el sueño, para quedarse dormido?		
TOTAL ANSIEDAD			
Subescala sobre depresión		Sí	No
1.	¿Se ha sentido con poca energía?		
2.	¿Ha perdido usted el interés por las cosas?		
3.	¿Ha perdido la confianza en sí mismo?		
4.	¿Se ha sentido usted desesperanzado, sin esperanzas?		
(Si hay 1 o más respuestas afirmativas, continuar)			
5.	¿Ha tenido dificultades para concentrarse?		
6.	¿Ha perdido peso? (a causa de su falta de apetito)		
7.	¿Se ha estado despertando demasiado temprano?		
8.	¿Se ha sentido usted enlentecido?		
9.	¿Cree usted que ha tenido tendencia a encontrarse peor por las mañanas?		
TOTAL DEPRESIÓN			
Forma de calificar:	Interpretación:	Puntaje obtenido:	Resultado:
Toda respuesta Sí o No tiene el mismo valor (1).	Probable ansiedad: 4 o más respuestas afirmativas Probable depresión: 2 o más respuestas afirmativas	Subescala sobre ansiedad: Subescala sobre depresión:	

<sup>2</sup>Goldberg, D., Bridges, K., Duncan-Jones, P., & Grayson, D. (1988). Detecting anxiety and depression in general medical settings. *BMJ (Clinical research ed.)*, 297(6653), 897–899. doi:10.1136/bmj.297.6653.897 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1834427/?page=1>

### 3 Cuestionario de estilo de afrontamiento del estrés CAE (versión reducida)<sup>3</sup>

Código de identificación

**Propósito:** Conocer el estilo personal del cuidador informal para afrontar situaciones estresantes.

**Instrucciones:** A continuación le voy a entregar un cuestionario donde se describen formas de pensar y comportarse que la gente suele emplear para afrontar los problemas o situaciones estresantes que ocurren en la vida. Estas formas de afrontamiento no son buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente unas personas utilizan unas formas más que otras.

Para contestar debe leer con detenimiento cada una de las formas de afrontamiento y recordar en qué medida usted la ha utilizado recientemente (**durante el año pasado**) cuando ha tenido que hacer frente a situaciones de estrés. **Rodee con un círculo el número que mejor represente el grado en que empleó cada una de las formas de afrontamiento que se indican.**

Aunque este cuestionario a veces hace referencia a una situación o problema, tenga en cuenta que esto no quiere decir que usted piense en un único acontecimiento, sino más bien en las situaciones o problemas más estresantes vividos recientemente (*durante el pasado año*). Es importante que responda con la mayor sinceridad posible.

¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?		Nunca	Casi nunca	A veces	Frecuentemente	Siempre
1	Me convencí de que hiciera lo que hiciera las cosas siempre me saldrían mal.	0	1	2	3	4
2	Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema.	0	1	2	3	4
3	Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas.	0	1	2	3	4
4	Asistí a la Iglesia.	0	1	2	3	4
5	Intenté sacar algo positivo del problema.	0	1	2	3	4
6	Me concentré en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema.	0	1	2	3	4
7	Establecí un plan de acción y procuré llevarlo a cabo.	0	1	2	3	4
8	Me comporté de forma hostil con los demás	0	1	2	3	4
9	Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema.	0	1	2	3	4
10	Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionara el problema.	0	1	2	3	4
11	Me sentí indefenso(a) e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación.	0	1	2	3	4
12	Agredí a algunas personas.	0	1	2	3	4
13	Procuré no pensar en el problema.	0	1	2	3	4
14	Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas.	0	1	2	3	4
15	Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema.	0	1	2	3	4
16	Experimenté personalmente eso de que "no hay mal que por bien no venga".	0	1	2	3	4
17	Me irrité con alguna gente.	0	1	2	3	4
18	Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir.	0	1	2	3	4
19	Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentar el problema.	0	1	2	3	4
20	Procuré que algún familiar o amigo me escuchara cuando necesité manifestar mis sentimientos.	0	1	2	3	4
21	Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar.	0	1	2	3	4

Forma de calificar:

Sumar el puntaje obtenido en cada Subescala de acuerdo con la siguiente identificación de reactivos por subescala:

Focalizado en la solución del problema (FSP) 7, 14, 19  
 Autofocalización negativa (AFN) 1, 11, 15

Reevaluación positiva (REP) 2, 5, 16  
 Expresión emocional abierta (EEA) 8, 12, 17  
 Evitación (EVT) 3, 6, 13  
 Búsqueda de apoyo social (BAS) 9, 18, 20  
 Religión (RLG) 4, 10, 21

Interpretación:

El estilo de afrontamiento predominante lo indica la subescala en la que se obtuvo el mayor puntaje.

Puntaje obtenido:

FSP:	EEA:	BAS:
AFN:	EVT:	RLG:
REP:		

Resultado o estilo predominante de afrontamiento:

<sup>3</sup> González, M. & Landero, R. (2007). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): Validación en una muestra mexicana. Revista de Psicopatología Clínica, 12(2), pp.189-198. [http://aepcp.net/arc/04\\_2007\(3\)\\_Gonzalez\\_y\\_Landero.pdf](http://aepcp.net/arc/04_2007(3)_Gonzalez_y_Landero.pdf)