



*Asesorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.  
José María Pino Suárez 400-2 esq a Lerdo de Tejada. Toluca, Estado de México. 7223898476*

RFC: ATI120618V12

**Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.**

<http://www.dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/>

**Año: XIII Número: 3 Artículo no.:63 Período: 1 de mayo del 2026 al 31 de agosto del 2026**

**TÍTULO:** El rol que no descansa: análisis ocupacional sobre la sobrecarga en mujeres cuidadoras familiares.

**AUTORES:**

1. Pas. Abigail Janeth Moreno Reyes.
2. Máster. Eyeni García Bernal.
3. Dra. Yazmin Castillo Sánchez.

**RESUMEN:** El presente trabajo tuvo por objetivo, analizar la sobrecarga, el desempeño y la satisfacción ocupacional en mujeres cuidadoras familiares del Estado de México, identificando los desafíos del rol y su impacto en la calidad de vida. Participaron 15 mujeres adultas cuidadoras aplicándoseles la Escala de Sobrecarga del Cuidador de Zarit y el COPM para valorar desempeño y satisfacción. El desempeño obtuvo un promedio de 3.64 (predominio de nivel bajo) y la satisfacción 5.50 (nivel moderado). Se identificó sobrecarga leve a moderada con casos de sobrecarga intensa. La carga percibida se asocia negativamente con el desempeño. Se concluye que se requieren intervenciones ocupacionales y comunitarias para favorecer el afrontamiento, el equilibrio y el apoyo a cuidadoras.

**PALABRAS CLAVES:** cuidadores, sobrecarga del cuidador, terapia ocupacional, actividades cotidianas, calidad de vida.

**TITLE:** The role that never rests: an occupational analysis of burden in female family caregivers.

**AUTHORS:**

1. Intern. Abigail Janeth Moreno Reyes.
2. Master. Eyeni García Bernal.

3. PhD. Yazmin Castillo Sánchez.

**ABSTRACT:** This study aimed to analyze burden, performance, and job satisfaction among female family caregivers in the State of Mexico, identifying the challenges of the role and its impact on quality of life. Fifteen adult female caregivers participated, and the Zarit Caregiver Burden Scale and the COPM (Caregiver Competence of the Family) were administered to assess performance and satisfaction. Performance averaged 3.64 (predominantly low level), and satisfaction averaged 5.50 (moderate level). Mild to moderate burden was identified, with some cases of severe burden. Perceived burden was negatively associated with performance. The study concludes that occupational and community interventions are needed to promote coping, balance, and support for caregivers.

**KEY WORDS:** caregivers, caregiver burden, occupational therapy, activities of daily living, quality of life.

## **INTRODUCCIÓN.**

De acuerdo con la OMS, podemos definir al cuidado como una serie de acciones y comportamientos destinados a mantener, mejorar o restaurar la salud y el bienestar de las personas. Manifestándose en diversas facetas, abarcando desde la protección de nuestro entorno hasta el bienestar de los seres que amamos y el mantenimiento ordenado y seguro; es decir, actuar en beneficio de otros y de uno mismo, fomentando un entorno saludable y armonioso (World Health Organization [WHO], 2024), implicando tanto actividades prácticas como asistencia física y gestión de necesidades básicas como apoyo emocional, social y espiritual; por ello, en ocasiones es considerado un acto de amor y responsabilidad que va a impactar tanto a cuidador como al receptor (World Health Organization [WHO], 2025).

En este contexto, podemos encontrar dos tipos de cuidado formal e informal; esta clasificación depende de la relación del cuidador con la persona, la formación profesional y si existe o no alguna remuneración económica por sus servicios (Revuelta Gómez-Martinho, 2016).

Para este estudio, nos enfocaremos en el cuidado informal, el cual es llevado a cabo generalmente por un familiar, amigo o vecino, que asume voluntariamente o por necesidad el cuidado de una persona

dependiente, sin recibir un salario ni contar con formación profesional específica, siendo la forma más común de atención y cuidado en diversos países, sobre todo en México (Revuelta Gómez-Martinho, 2016), siendo la forma más extendida y menos reconocida de atención, al no contar con remuneración, ni con un marco legal que la proteja o respalde; dando como consecuencia una estructura de desigualdad (Comisión Económica para América Latina y el Caribe, 2025; González, 2024); además, no solo sostiene la vida diaria de quienes lo reciben, sino que también permite el funcionamiento del resto del sistema social y económico; gracias a que alguien cuida a otras personas pueden trabajar, estudiar o integrarse a la vida pública; sin embargo, el costo personal que esto implica para las cuidadoras suele ser alto (González, 2024).

En México, de acuerdo con la Encuesta Nacional para el Sistema de Cuidados (ENASIC) reveló que el 75.1% de los cuidadores informales son mujeres, quienes dedican en 37.9 horas semanales al cuidado, frente a 2.5% horas de los hombres (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2023).

Según la Asociación Americana de Terapia Ocupacional (AOTA), podemos definir a un rol como “un conjunto de comportamientos esperados por la sociedad, moldeados por la cultura y definidos por el individuo” (American Occupational Therapy Association [AOTA], 2020); es decir, estos guían cómo una persona organiza su tiempo en función de las ocupaciones que desempeña en su vida, los cuales pueden ser elegidos o impuestos socialmente y cambian a lo largo del ciclo vital; forma parte de los patrones de desempeño ocupacional, los cuales definen cómo las personas organizan sus rutinas, identidades y relaciones con base en ocupaciones específicas.

La asignación del rol de cuidadora a las mujeres suele sustentarse en normas de género tradicionales y en valores como el marianismo, que la idealiza como una figura tradicional de entrega, sacrificio y cuidado familiar, que espera que las mujeres antepongan las necesidades del hogar y de la familia antes que las propias. Esto no solo legitima el cuidado como una extensión ocupacional del rol femenino, sino que lo naturaliza como parte de la identidad femenina (Méndez-Luck et al., 2016, 2018).

Las mujeres cuidadoras suelen desempeñar roles simultáneos: madre, trabajadora, pareja, hija, cuidadora, amiga, etc. Esta multiplicidad produce una acumulación de responsabilidades y tensiones que limitan significativamente su participación en actividades recreativas, académicas o laborales. A pesar del desgaste, muchas mujeres desarrollan estrategias de resiliencia y adaptabilidad para cumplir estas demandas, aunque sin reconocimiento social (Nance et al., 2018; Zarit et al., 1980).

El cuidar de alguien puede repercutir notoriamente en la salud tanto física, emocional y ocupacional del cuidador; debido a que este rol produce una sobrecarga, la cual podemos definir como un estado de agotamiento o estrés que ocurre cuando una persona debe enfrentar demandas, responsabilidades o presiones que exceden sus capacidades físicas, emocionales o cognitivas para manejarlas adecuadamente (Méndez-Luck et al., 2008).

Según una investigación realizada en la Ciudad de México, las mujeres cuidadoras describen la sobrecarga como un peso emocional e incluso físico, que sin embargo, asumen con resignación y orgullo debido a los ideales culturales imperantes (Pinquart & Sörensen, 2003).

Este desgaste que experimentan quienes asumen la responsabilidad del cuidado, afectan múltiples dimensiones de su vida, las cuales son:

- *Sobrecarga física.* El esfuerzo constante para realizar actividades como movilización, higiene y atención prolongada puede provocar fatiga, lesiones musculares y enfermedades crónicas (Schulz & Sherwood, 2008).
- *Sobrecarga emocional.* Incluye estrés, ansiedad, depresión y sensación de aislamiento, consecuencia del cuidado constante y la falta de apoyo social (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2023).
- *Sobrecarga económica.* Muchas cuidadoras renuncian a empleos o reducen su jornada laboral, además de asumir gastos relacionados con medicamentos, transporte y adaptaciones en el hogar (Chang & Schneider 2023).

- *Sobrecarga social*. El tiempo dedicado al cuidado limita la participación en actividades recreativas, sociales o educativas, aumentando el aislamiento (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2023).

Este papel, especialmente cuando es realizado por un familiar, ha sido históricamente invisibilizado y considerado una actividad no productiva dentro de las estructuras económicas y sociales. Aunque es fundamental para el mantenimiento de la vida y bienestar de la sociedad, este trabajo carece de remuneración, reconocimiento legal y apoyo institucional. Esta invisibilización implica que las cuidadoras no cuentan con protección social ni acceso a derechos laborales, lo que perpetua la desigualdad y limita su autonomía (Comisión Económica para América Latina y el Caribe, 2025; González, 2024).

Ahora, para las mujeres que desempeñan el rol de cuidadores familiares, el equilibrio ocupacional suele verse alterado, ya que el cuidado consume el tiempo disponible, desplazando otras ocupaciones esenciales como el descanso, el ocio o el autocuidado. El equilibrio ocupacional es un concepto propio de la Terapia Ocupacional que se refiere al balance subjetivo de ocupaciones en la vida diaria que promueven el bienestar físico y emocional. Se concibe como una mezcla satisfactoria de actividades dirigidas al autocuidado, la productividad y el ocio, evitando el predominio de ninguna sola área (Chang & Schneider, 2023).

Esa situación conduce a un desequilibrio ocupacional, con consecuencias negativas en su salud mental, emocional y física. Este desequilibrio lo podemos definir como un fenómeno que ocurre cuando una persona no logra mantener una distribución saludable y significativa de sus ocupaciones diarias. Se puede ver reflejado en una sobrecarga de actividades de un solo tipo, en la ausencia de ocupaciones gratificantes o en la incapacidad para modificar o adaptar las rutinas ante cambios vitales o contextuales (Anaby et al., 2010).

El rol persistente de la cuidadora puede llevar a que la identidad se reduzca a esa única función; esta identidad ocupacional se construye a través de la acumulación de experiencias individuales en ocupaciones significativas, incluyendo los roles desempeñados, los valores personales, las motivaciones y la historia de participación en actividades cotidianas, siendo definida como “la percepción compuesta

de quien es uno y quien desea llegar a ser como ser ocupacional”; por lo que esta simplificación de identidad se acompaña de una adaptación ocupacional, donde las personas reorganizan sus vidas y resignifican su identidad para lograr un equilibrio con el rol impuesto (Howes & Ellison, 2022).

Este panorama sitúa a las mujeres cuidadoras en una situación de vulnerabilidad física, emocional y social. La carga del cuidado puede desencadenar estrés crónico, ansiedad, depresión, y agotamiento físico, lo que ha sido ampliamente documentado en diversos estudios (Arango & Gómez-Restrepo, 2019); además, el cuidado prolongado limita la participación en otras áreas vitales como el empleo, el ocio, la educación o las relaciones sociales, generando un claro desequilibrio ocupacional.

Desde la Terapia Ocupacional, este fenómeno se analiza no solo como una situación de sobrecarga, sino como un problema de justicia ocupacional; pues las mujeres cuidadoras muchas veces no pueden elegir libremente participar en actividades significativas debido a la demanda constante de cuidado que enfrentan (Arango & Gómez-Restrepo, 2019); por ello, el objetivo principal de este artículo es analizar el impacto de la sobrecarga del rol de cuidador informal en el equilibrio ocupacional, la identidad ocupacional y la participación en ocupaciones significativas en mujeres cuidadoras en contexto domiciliario, con ayuda de la Escala de Sobrecarga del Cuidador Zarit y el Medida Canadiense del Desempeño Ocupacional.

## **DESARROLLO.**

### **Metodología.**

El presente estudio se desarrolló bajo un diseño cuantitativo, descriptivo y correlacional, orientado a identificar la relación entre la sobrecarga percibida por mujeres cuidadoras familiares y su desempeño ocupacional de 15 mujeres mayores de 18 años que desempeñan el rol de cuidadoras informales, procedentes del Estado de México. Este enfoque permite analizar la magnitud de la sobrecarga y el impacto en la vida diaria de las cuidadoras, así como explorar asociaciones entre variables mediante instrumentos estandarizados.

Como instrumentos, se utilizaron escalas validadas para identificar el grado de carga que las mujeres autoperciben en dimensiones físicas, emocionales, sociales y económicas, así como identificar aquellas actividades significativas, que para ellas, evaluando su desempeño, le dieron importancia y satisfacción al realizar estas actividades.

El uso de ambos instrumentos permite analizar, de manera integral, cómo la sobrecarga percibida influye en la capacidad de las mujeres cuidadoras para realizar y sentirse satisfechas con sus ocupaciones diarias, facilitando la identificación de áreas críticas para la intervención desde la Terapia Ocupacional (Montero Pardo et al., 2014; McColl et al., 2000).

A continuación, se describe brevemente cada instrumento:

- *Escala de Sobrecarga del Cuidador de Zarit (ZBI)*. Es un cuestionario autoadministrado que evalúa la percepción de sobrecarga de los cuidadores en dimensiones físicas, emocionales, sociales y económicas. Proporciona una puntuación total que indica el nivel de carga percibida, desde ausencia o ligera hasta intensa (Fundación Caser, s.f.)
- *Medida Canadiense del Desempeño Ocupacional (COPM)*: Es una herramienta individualizada que identifica las actividades significativas para la persona y evalúa su desempeño y satisfacción con ellas mediante una escala del 1 al 10. Permite priorizar ocupaciones importantes y medir cambios a lo largo del tiempo (McColl et al., 2000).

Ambos fueron aplicados por medio de un cuestionario en línea, el cual fue contestado de acuerdo con su tiempo y total privacidad, en donde se anexo el consentimiento informado, explicando el objetivo de dicho cuestionario.

Cabe mencionar, que esta investigación cumple con los principios éticos establecidos en el código de Helsinki, asegurando el respeto a la autonomía, beneficencia, justicia, respeto a la privacidad y la confidencialidad de los participantes (Jiménez Santillán et al., 2025).

## Resultados.

La muestra estuvo conformada por 15 mujeres mayores de edad residentes en el Estado de México, cuyo rol es ser cuidador familiar. Dentro del grupo, 8 participantes realizan también un trabajo remunerado, 6 son amas de casa, y 1 aún se encuentra estudiando. La edad promedio fue de 41.8 años (rango de 19 a 70 años). Todas las participantes cuidan a familiares con algún grado de dependencia.

Se evaluó la sobrecarga percibida por las participantes mediante la escala de sobrecarga del cuidador Zarit, obteniéndose puntaje promedio directo de 22 puntos (rango 21-40), lo que indica una sobrecarga ligera a moderada en la población estudiada, donde 5 participante no presentan síntomas de sobrecarga, 4 síntomas ligeros; 3 participantes síntomas moderados y 3 participantes presentan síntomas intensos de sobrecarga.

Tabla 1. Niveles de sobrecarga percibida por las participantes a nivel grupal.

<b>Nivel de sobrecarga</b>	<b>Número de Participantes</b>	<b>% Grupal</b>
Poca o nula	5	33.3 %
Ligera o moderada	4	26.6%
Intensa	3	20%
Sobrecarga intensa	3	20%

Nota. Elaboración propia con base en la Escala de Zarit.

Estos resultados evidencian, que la mayoría de las cuidadoras experimentan algún nivel de sobrecarga, siendo más frecuente la categoría de poca a moderada, mientras que un grupo menor presenta sobrecarga moderada a intensa o intensa, reflejando el impacto que el rol de cuidadora puede tener en la salud física y emocional.

Al identificar el nivel de sobrecarga que existe en cada participante, se les pidió identificar 5 actividades significativas para cada una, donde se observan actividades de ocio como: hacer ejercicio, actividades de

higiene personal, y sobre todo, una actividad en común entre las participantes con una gran relevancia para ellas, que es el cuidar del familiar.

El análisis del desempeño de las participantes en las actividades significativas mostró un promedio grupal de 3,64 en una escala del 1 al 10, lo que indica un nivel bajo de desempeño en general. De las 15 mujeres evaluadas, 8 participantes se ubicaron en el rango de desempeño bajo, evidenciando dificultades para realizar las actividades de manera eficiente o según sus propias expectativas, 6 participantes presentaron desempeño moderado, mostrando cierto dominio de las tareas, pero aún con limitaciones que podrían requerir apoyo o intervención. Solo 1 participante alcanzó un nivel alto de desempeño, lo que sugiere que la mayoría de las cuidadoras perciben dificultades significativas en la realización de sus ocupaciones importantes.

Estos resultados reflejan que el rol de cuidadora, junto con otras responsabilidades, puede limitar la capacidad de las mujeres para desenvolverse plenamente en actividades significativas, especialmente en aquellas que requieren tiempo, energía o habilidades específicas. Esta situación resalta la necesidad de estrategias que promuevan el desarrollo de habilidades, la distribución de responsabilidades, y el equilibrio ocupacional para mejorar el desempeño funcional y la calidad de vida de estas mujeres.

Tabla 2. Niveles de desempeño de las participantes en las actividades significativas evaluadas.

<b>Nivel de Desempeño</b>	<b>Número de Participantes</b>	<b>% Grupal</b>
Bajo (1-4)	8	53.30 %
Moderado (5-7)	6	40%
Alto (8-10)	1	6.70%
Promedio grupal	15	3.64%

Nota. Elaboración propia con base en la Escala de Zarit.

El análisis de la satisfacción, con las actividades significativas, reportó un promedio grupal de 5,50, indicando un nivel moderado de satisfacción entre las participantes. De las 15 cuidadoras evaluadas, 5 mujeres se ubicaron en el rango de satisfacción baja, reflejando insatisfacción con su desempeño en actividades importantes. 7 participantes presentaron un nivel moderado de satisfacción, lo que indica, que aunque logran realizar las actividades, perciben limitaciones o sienten que podrían mejorar su desempeño y la gratificación asociada.

Finalmente, 3 participantes alcanzaron un nivel alto de satisfacción, mostrando que perciben un buen desempeño y gratificación en las actividades significativas que realizan.

Tabla 3. Niveles de satisfacción de las participantes con el desempeño en las actividades significativas.

<b>Nivel de Desempeño</b>	<b>Número de Participantes</b>	<b>% Grupal</b>
Bajo	5	33.30 %
Moderado	7	46.70%
Alto	3	20%
Promedio grupal	15	5.5%

Nota. Elaboración propia con base en la Escala de Zarit.

Estos hallazgos evidencian, que a pesar de cumplir con las ocupaciones prioritarias, muchas mujeres cuidadoras experimentan limitaciones que afectan su bienestar emocional y su sensación de logro personal. La satisfacción se ve particularmente disminuida en actividades de autocuidado y recreativas, áreas que suelen ser relegadas debido a la sobrecarga de responsabilidades familiares, y en algunos casos, laborales.

Los resultados permiten contextualizar la experiencia de las mujeres cuidadoras desde la perspectiva ocupacional, evidenciando cómo la sobrecarga, el desempeño y la satisfacción se relacionan con sus roles y responsabilidades diarias.

**Discusión.**

En este estudio, se evidenció que las mujeres cuidadoras de familiares en el Estado de México presentan un desempeño bajo, una satisfacción moderada y niveles de sobrecarga de leve a moderada, con presencia de sobrecarga intensa en grupo significativo. Esto confirma, que la carga percibida se asocia negativamente con el desempeño ocupacional; es decir, a mayor sobrecarga, menor capacidad percibida para realizar actividades significativas, y con ello, la satisfacción se ve comprometida en paralelo, lo cual afecta su bienestar general. Estos hallazgos son consistentes con estudios realizados en Chile, como el de Espinoza y Jofré (2012), quienes encontraron que los cuidadores informales presentan niveles de sobrecarga leve, escasa percepción de apoyo social y desarrollo de moderada capacidad de agencia de autocuidado.

Un estudio realizado por Fernández et al. (2020) evidenció, que los cuidadores informales de personas mayores en Chile experimentan efecto negativo en su salud, debido al cuidado proporcionado, lo que coincide con los resultados obtenidos en este estudio; asimismo, revisiones sistemáticas señalan el impacto positivo de intervenciones desde la Terapia Ocupacional para cuidadores informales, mejorando su carga y bienestar (Micklewright & Farquhar, 2022). Estos resultados refuerzan que el enfoque ocupacional es pertinente para enfrentar desafíos detectados.

Estudios en Brasil y España revelan, que factores como la convivencia, la edad y síntomas neuropsiquiátricos del paciente explican variaciones en la carga del cuidador (Sousa, et al, 2016). En este estudio, aunque no se indaga en esos aspectos, la presencia de empleo remunerado en algunas cuidadoras podría haber aumentado la sobrecarga, sugiriendo un área interesante para explorar en futuras investigaciones.

Desde la teoría, estos hallazgos subrayan la importancia del equilibrio ocupacional como eje del bienestar; desde la práctica, se recomienda la implementación de programas de intervención ocupacional que incluyan autocuidado, redistribución de responsabilidades y redes de apoyo; en el ámbito político, abogan por políticas públicas que reconozcan el trabajo no remunerado de cuidado y fortalezcan sistemas de

apoyo; y en lo social, promuevan la sensibilización comunitaria sobre la necesidad de equidad en el cuidado familiar.

Se recomienda ampliar la muestra, incluir mediciones longitudinales y explorar variables medidoras como el apoyo social, la salud física, las condiciones socioeconómicas. También sería importante evaluar la efectividad de intervenciones ocupacionales específicas en la reducción de sobrecarga y el aumento de desempeño y la satisfacción.

Por último, este estudio ofrece un punto de partida desde una perspectiva ocupacional para diseñar intervenciones centradas en la persona, fomentar la equidad de género en el cuidado y contribuir a políticas públicas más inclusivas y sensibles al rol fundamental de las mujeres cuidadoras.

## **CONCLUSIONES.**

Estos hallazgos confirman la necesidad de intervenciones desde la Terapia Ocupacional y el ámbito comunitario, que promuevan estrategias de afrontamiento, equilibrio ocupacional y programas de apoyo para cuidadoras.

Los resultados destacan la urgencia de reconocer social y políticamente el valor del cuidado no remunerado, así como de generar estrategias de intervención desde la terapia ocupacional y disciplinas afines que promuevan la autonomía, la redistribución de tareas y la creación de redes de apoyo.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.**

1. American Occupational Therapy Association. (2020). Occupational therapy practice framework: Domain and process (4th ed.). American Journal of Occupational Therapy, 74(Suppl. 2), 7412410010. <https://doi.org/10.5014/ajot.2020.74S2001>
2. Anaby, D., Jarus, T., Backman, C. L., & Zumbo, B. D. (2010). The role of occupational characteristics and occupational imbalance in explaining well-being. Applied Research in Quality of Life, 5(1), 81–104. <https://doi.org/10.1007/s11482-010-9094-6>

3. Arango, C. M., & Gómez-Restrepo, C. (2019). Carga del cuidador: Un fenómeno invisible con consecuencias en la salud mental. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 48(3), 147–158. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2018.10.004>
4. Chang, M. Y., & Schneider, K. I. (2023). Occupational balance among parents of typically developing children and those with autism spectrum disorder: A cross-sectional study. *American Journal of Occupational Therapy*, 77(1), Article 7701205150. <https://doi.org/10.5014/ajot.2023.7701205150>
5. Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (2025). Los cuidados en América Latina y el Caribe (pp. 13–20). CEPAL. <https://repositorio.cepal.org>
6. Espinoza Miranda, K., & Jofré Aravena, V. (2012). Sobrecarga, apoyo social y autocuidado en cuidadores informales. *Ciencia y Enfermería*, 18(2), 23–30. <https://doi.org/10.4067/S0717-95532012000200003>
7. Fernández, M. B., & Herrera, M. S. (2020). El efecto del cuidado informal en la salud de los cuidadores familiares de personas mayores dependientes en Chile. *Revista Médica de Chile*, 148 (1), 30–36. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872020000100030>
8. Fundación Caser. (s.f.). Escala de Zarit: Conoce el test y utilízalo. <https://www.fundacioncaser.org>
9. González, P. (2024, 8 noviembre ). Los cuidados: pilar invisible de nuestra economía. *El País*. <https://elpais.com>
10. Howes, M. L., & Ellison, D. (2022). Understanding the occupational identity of caregivers for people with mental health problems. *British Journal of Occupational Therapy*, 85(4), 274–282. <https://doi.org/10.1177/03080226211018153>
11. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2023). Encuesta Nacional para el Sistema de Cuidados (ENASIC) 2022. <https://www.inegi.org.mx/programas/enasic/2022>
12. Jiménez Santillán, L. L., García Bernal, E., & Castillo Sánchez, Y. (2025). El papel de los patrones del desempeño ocupacional en el desarrollo del síndrome de burnout en los equipos representativos

de fútbol soccer de la UAEMéx. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 12(3).

<https://doi.org/10.46377/dilemas.v12i3.4665>

13. McColl, M. A., Law, M., Baptiste, S., Pollock, N., Carswell, A., & Polatajko, H. (2000). Targeted applications of the Canadian Occupational Performance Measure. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 67(4), 269–282. <https://doi.org/10.1177/000841740006700407>
14. Méndez-Luck, C. A., & Anthony, K. P. (2016). Marianismo and caregiving role beliefs among U.S.-born and immigrant Mexican women. *The Journals of Gerontology: Series B*, 71(5), 926–935. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbv083>
15. Méndez-Luck, C. A., Kennedy, D. P., & Wallace, S. P. (2008). Concepts of burden in giving care to older relatives: A study of female caregivers in a Mexico City neighborhood. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 23(3), 265–282. <https://doi.org/10.1007/s10823-008-9058-6>
16. Méndez-Luck, C. A., Kennedy, D. P., Wallace, S. P., Valdez, R. B., & Chávez, L. R. (2018). The processes of becoming a caregiver among Mexican-origin women: A cultural psychological perspective. *SAGE Open*, 8(2), 1–12. <https://doi.org/10.1177/2158244018771733>
17. Micklewright, K., & Farquhar, M. (2022). Occupational therapy interventions for adult informal carers and implications for intervention design, delivery and evaluation: A systematic review. *British Journal of Occupational Therapy*, 86(2), 145–156. <https://doi.org/10.1177/03080226221079240>
18. Montero Pardo, X., Jurado Cárdenas, S., Valencia-Cruz, A., Méndez-Venega, J., & Mora Magaña, I. (2014). Escala de carga del cuidador de Zarit: Evidencia de validez en México. *Psicooncología*, 11(1), 71–85. [https://doi.org/10.5209/rev\\_PSIC.2014.v11.n1.44918](https://doi.org/10.5209/rev_PSIC.2014.v11.n1.44918)
19. Nance, D. C., Rivero-May, M. I., Flores-Padilla, L., Moreno-Nava, M., & Deyta-Pantoja, A. L. (2018). Faith, work, and reciprocity: Listening to Mexican men caregivers of elderly family members. *American Journal of Men's Health*, 12(6), 1985–1993. <https://doi.org/10.1177/1557988316657049>

20. Pinquart, M., & Sörensen, S. (2003). Differences between caregivers and noncaregivers in psychological health and physical health: A meta-analysis. *Psychology and Aging*, 18(2), 250–267. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.18.2.250>
21. Revuelta Gómez-Martinho, M. (2016). Cuidado formal e informal de personas mayores dependientes [Tesis de maestría, Universidad Pontificia Comillas]. Repositorio Comillas. <http://hdl.handle.net/11531/13437>
22. Schulz, R., & Sherwood, P. R. (2008). Physical and mental health effects of family caregiving. *American Journal of Nursing*, 108(9, Suppl.), 23–27. <https://doi.org/10.1097/01.NAJ.0000336406.45248.4c>
23. Sousa, M. F., Santos, R. L., Turró-Garriga, O., Dias, R., Dourado, M. C., & Conde-Sala, J. L. (2016). Factors associated with caregiver burden: Comparative study between Brazilian and Spanish caregivers of patients with Alzheimer’s disease. *International Psychogeriatrics*, 28(8), 1363–1374. <https://doi.org/10.1017/S1041610216000508>
24. World Health Organization. (2024). Self-care for health and well-being [Fact sheet]. Recuperado de <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/self-care-health-interventions>
25. World Health Organization. (2025). Quality health services: Fact sheet. Recuperado de <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/quality-health-services>
26. Zarit, S. H., Reever, K. E., & Bach-Peterson, J. (1980). Relatives of the impaired elderly: Correlates of feelings of burden. *The Gerontologist*, 20(6), 649–655. <https://doi.org/10.1093/geront/20.6.649>

## DATOS DE LAS AUTORAS.

**1. Abigail Janeth Moreno Reyes.** Pasante de la Licenciatura en Terapia Ocupacional por la Universidad Autónoma del Estado de México. Correo electrónico: [abigailmoreno67@outlook.com](mailto:abigailmoreno67@outlook.com)

**2. Eyni García Bernal.** Doctorante en Educación y Alta Dirección, Máster en Educación, Especialista en Salud Pública y Licenciada en Terapia Ocupacional. Profesora de Tiempo Completo de la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma del Estado de México. Correo electrónico: [egarciab@uaemex.mx](mailto:egarciab@uaemex.mx)

**3. Yazmin Castillo Sánchez.** Doctora en Ciencias Pedagógicas, Máster en Educación, Licenciada en Derecho, y Licenciada en Terapia Física. Actualmente trabaja como Profesor Investigador de Tiempo Completo de la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma del Estado de México. Correo electrónico: [ycastillos@uaemex.mx](mailto:ycastillos@uaemex.mx) Autora de correspondencia.

**RECIBIDO:** 10 de febrero del 2026.

**APROBADO:** 4 de marzo del 2026.