



MAESTRIA EN PSICOPEDAGOGIA

**Trabajo de titulación previa a la obtención de título de
Magister en Psicopedagogía.**

AUTOR: Carolina Alexandra Clavijo San Miguel

TUTOR: Rosa Andrea Cobeña Talledo

TÍTULO: PLAN DE TRABAJO APLICACION DE MINDFULNESS EN CENTRO DE
CUIDADO DIARIO PARA ADULTOS MAYORES SEGUN CASO ESPECÍFICO

JUNIO, 2023

Autoría del Trabajo de Titulación

Yo, Carolina Alexandra Clavijo San Miguel, declaro bajo juramento que el trabajo de titulación titulado “PLAN DE TRABAJO APLICACION DE MINDFULNESS EN CENTRO DE CUIDADO DIARIO PARA ADULTOS MAYORES SEGUN CASO ESPECÍFICO” es de mi autoría y exclusiva responsabilidad legal y académica; que no ha sido presentado anteriormente para ningún grado o calificación profesional, habiéndose citado las fuentes correspondientes y respetando las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes.

Carolina Alexandra Clavijo San Miguel

Correo electrónico: carolinaclavijo@hotmail.es

Autorización de Derechos de Propiedad Intelectual

Yo, Carolina Alexandra Clavijo San Miguel, en calidad de autor del trabajo de investigación titulado “PLAN DE TRABAJO APLICACION DE MINDFULNESS EN CENTRO DE CUIDADO DIARIO PARA ADULTOS MAYORES SEGUN CASO ESPECÍFICO” autorizo a la Universidad Internacional del Ecuador (UIDE) para hacer uso de todos los contenidos que me pertenecen o de parte de los que contiene esta obra, con fines estrictamente académicos o de investigación. Los derechos que como autor me corresponden, lo establecido en los artículos 5, 6, 8, 19 y demás pertinentes de la Ley de Propiedad Intelectual y su Reglamento en Ecuador.

D. M. Quito, Junio 2023

Carolina Alexandra Clavijo San Miguel

carolinaclavijo@hotmail.es

Dedicatoria

Dedicado a mis padres, quienes con gran esfuerzo se han encargado de ser ese soporte para poder alcanzar los objetivos que me he propuesto y a quienes espero cuidar con entrañable afecto hasta el último día que podamos compartir juntos en retribución a todo lo que han hecho por mí y mis hermanos. Los amo.

Agradecimiento

Agradezco a Dios por permitirme enfocarme en el servicio a los demás, a dar de todo lo que he aprendido para mejorar no solamente mi vida sino también de todos aquellos que lo necesitan, espero poner en práctica todo lo aprendido y que sea de su agrado para su gloria y honra.

Agradezco a mis maestros que en tan loable labor, se han despojado de su saber y también de su tiempo, para darnos lo necesario con el fin de convertirnos en portavoces del conocimiento que permite ayudar y formar una mejor sociedad.

Gracias UIDE por ser parte del avance de nuestro país y nuestra sociedad entregando profesionales preparados con conocimientos sólidos e íntegros, que hacen la diferencia.

Resumen Ejecutivo

El siguiente trabajo se basa en la planificación de un programa de Mindfulness para personas de la tercera edad, quienes son parte de un centro de día ubicado en el Valle de los Chillos, el trabajo se desarrolla bajo un programa de Mindfulness aplicado al grupo de personas que luego serán evaluadas de acuerdo a sus opiniones y resultados.

Como conclusiones veremos que sus dolencias disminuyen después de aplicado el programa y aprenden a realizar las diferentes actividades de forma autónoma en casa, lo que nos lleva a entender que los beneficios del Mindfulness para personas de tercera edad son muy contundentes.

Abstract

The following work is based on the planning of a Mindfulness program for the elderly, who are part of a day center located in the Valle de los Chillos, the work is carried out under a Mindfulness program applied to the group of people which will then be evaluated according to their opinions and results.

As conclusions, we will see that their ailments decrease after applying the program and they learn to carry out the different activities independently at home, which leads us to understand that the benefits of Mindfulness for the elderly are very strong.

INDICE

Contenido

INDICE.....	9
INTRODUCCIÓN	1
ESTADO DE LA CUESTIÓN	2
MINDFULNESS CONCEPTO Y ORIGEN	2
BUDISMO	3
BENEFICIOS	4
TERAPIA COGNITIVA BASADA EN LA CONCIENCIA PLENA.....	4
MINDFULNESS.....	5
APLICACIONES DE MINDFULNESS	6
TERAPIAS QUE USAN MINDFULNESS	6
CENTROS DE CUIDADO DIARIO DEL ADULTO MAYOR.....	7
TALENTO HUMANO	8
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACION	8
Tipo de Estudio	8
Diseño de Investigación	9
Unidad de análisis y muestreo	9
Recolección de datos	9
CASO DE DESARROLLO Y RESULTADOS	10
CASO.....	10
Descripción del desarrollo y aplicación del proceso metodológico	10
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	21
CONCLUSIONES DEL CASO.....	25
RECOMENDACIONES.....	25
BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA	26
APÉNDICES Y ANEXOS.....	27

INTRODUCCIÓN

El cuidado del adulto mayor en el Ecuador es un desafío que como sociedad debemos tomar y buscar las mejores opciones para el cuidado de nuestros familiares así como también las estrategias necesarias para mantenerlos activos y sanos tanto física como psicológicamente.

En el Ecuador se han contabilizado un aproximado de 17.89 millones según datos del INEC, de los cuales el 6.5% está conformado por la población adulta mayor. Este grupo lo componen personas mayores de 65 años, de las cuales se registran mensualmente a 5972 usuarios de los Centros Gerontológicos de Atención Diurna en el Ecuador. Según datos del informe del MIES presentado en Mayo del 2020.

La OMS afirma que entre el 2020 y 2030 la población adulta mayor aumentará un 34%. Lo cual nos refiere el reto que tenemos como sociedad para el cuidado del adulto mayor.

En una entrevista a Humberto Elizalde docente del departamento de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica Particular de Loja afirma que los desafíos no solamente se centran en la modernización del sistema sanitario y su fortalecimiento, también existen aspectos clave como la implementación de una cultura de prevención.

A esto debemos sumarle problemas sociales y económicos de las familias cuidadoras, los cuales repercuten en el día a día del cuidado al adulto mayor, como por ejemplo los problemas de maltrato que según cifras del MIES en el 2019 el 14.6% enfrentaba problemas de pobreza.

Hoy en el Ecuador se viven tiempos delicados para la economía dados por el COVID que golpeó a muchas familias y por otro lado las medidas económicas que han reducido el gasto público haciendo eco en los Centros Públicos de cuidado diario del adulto mayor, los mismos que han tomado directrices como reducción de personal para hacer frente a la crisis mencionada.

En el Ecuador los Centros de Cuidado diario del Adulto Mayor no son únicamente propiedad del gobierno pues a nivel nacional también han aperturado muchos centros privados que ayudan a las familias en el cuidado de sus adultos mayores.

Los profesionales en Geriatría recomiendan que el adulto mayor se encuentre en lugares donde se les motive a estar activos tanto física como mentalmente, por lo cual las terapias son importantes para mantener esta actividad.

En el siguiente trabajo elaboraremos un programa de Mindfulness aplicable a Centros de Cuidado Diario para personas de la Tercera Edad.

ESTADO DE LA CUESTIÓN

MINDFULNESS CONCEPTO Y ORIGEN

Para poder diseñar un plan de trabajo Mindfulness para adultos mayores necesitamos enfatizar en los conceptos de Mindfulness, sus beneficios, un análisis de su origen y cómo llegó a occidente.

Mindfulness, es una práctica que tiene su origen hace mas de 2500 años en el budismo. En la actualidad se ha traído a occidente para ser parte de terapias psicológicas y también para ser usado en la educación.

Su enfoque se basa en la atención plena, usándose para obtener diversos beneficios como por ejemplo: reducir el estrés y mejorar la autoconciencia.

Se relaciona con el término “Sati” de la lengua Pali, la cual era una versión de la lengua que hablaba el budismo la cual era el sanscrito. En español a esta palabra se le ha dado varios significados como: atención plena, toma de conciencia, estar presente, alerta relajada, meditación, etc.

BUDISMO

Se describe al budismo como el precursor del Mindfulness, por el maestro de esa época Buda quien la historia lo describe como Siddharta Gautama o también llamado Shakyamuni y otros nombres más con los que fue reconocido, quien vivió en los años 556 – 476 a.C. en las comunidades que habitaban las colinas del sur del Himalaya en la antigua India.

Los eventos que se conocen como inicio del budismo se encuentran redactados en el canon budista, donde se describe a Buda como un predicador de una doctrina alejada al hinduismo tradicional de la época. Quien proclamaba la vida monástica y el fundamento en las

cuatro nobles verdades como: el sufrimiento, la razón del sufrimiento que era el deseo, el aceptar el deseo como clave para trascender y el mapa del sufrimiento como camino para llegar a la felicidad por medio de la atención plena. (Israel Mañas Mañas)

Se desconoce información detallada de su muerte, sin embargo sus adeptos han extendido sus aportes para generar aplicaciones como el Mindfulness.

BENEFICIOS

Según estudios se ha demostrado la efectividad de la práctica de Mindfulness para prevención de caídas depresivas (Segal, 2002), aumento de calidad de vida en pacientes con cáncer (Linda E Carlson, 2003), alivio del dolor crónico (Zinn, 2015), etc.

En la actualidad se usa en terapias grupales como las conocidas Terapias Cognitivas basadas en Mindfulness. (Segal, 2002) Terapias de Aceptación y Compromiso (Hayes Steven C, 2004), entre otras.

TERAPIA COGNITIVA BASADA EN LA CONCIENCIA PLENA

La Terapia Cognitiva surge en el año 1960, apoyada en: la importancia de las variables mediadoras entre estímulo y respuesta, así como en la prevalencia de las operaciones cognitivas en el curso de las disfunciones emocionales. Las cuales parten de la psicología conductista y de la psicología del yo respectivamente.

Su funcionalidad se vio en el tratamiento de patologías relacionadas a la depresión y fue muy eficiente para lograr sus objetivos en este tema.

Se basó en tres pilares: pensamientos automáticos, creencias o supuestos intermedios y

esquemas nucleares. En resumen la TCC supone que *“nuestras cogniciones tienen una estructura jerárquica coherente, lógica y accesible por la conciencia. El contenido de todas las cogniciones están compuestas de más contenido cognitivo general.”* (Héctor Fernández Álvarez)

En definitiva este postulado sobre la TCC indica que si los pacientes pueden reconocer en introspección sus pensamientos automáticos, podrán identificar los esquemas mas generales de los que parten esos pensamientos. Aunque no tenga mucha sustentabilidad este postulado de acuerdo a la jerarquía de los pensamientos.

Es así que en el 2002 surge la TCC con Mindfulness, puesta en práctica por Segal, Williams y Teasdale, realizado con el objetivo de prevenir recaídas en la depresión crónica.

El Mindfulness con la TCC ayudan a los pacientes a cambiar el modo de relacionarse con sus pensamientos, con el fin de hacer conciencia de emociones y pensamientos negativos para poder ser afrontados en base al descentramiento.

MINDFULNESS

Definición

Se le define como una técnica de meditación, la cual se basa en observar la realidad en el momento presente sin entablar juicios, con total apertura y aceptación. (Vásquez-Dextre)

Sus componentes son los siguientes:

- Atención al presente.- Centrarse en el aquí y ahora.
- Apertura a la experiencia.- Observación de lo que sucede como si fuera primera vez.
- Aceptación.- No poner resistencia.

- Desapego.- No aferrarse a nada
- Intención.- El objetivo de practicar Mindfulness

APLICACIONES DE MINDFULNESS

La práctica de Mindfulness puede darse sobre diversos tratamientos y enfoques, aquí enumeraremos algunos:

- Control de estrés
- Trastornos de estados de ánimo
- Trastornos de ansiedad
- Somatización o dolores crónicos
- Abuso de sustancias
- Trastornos de conductas alimentarias
- Trastornos de personalidad
- Cáncer
- Tratamientos de enfermedades cerebrovasculares
- Hipertensión arterial
- Esclerosis múltiple
- Artritis reumatoide
- Fibromialgia (Vásquez-Dextre)

TERAPIAS QUE USAN MINDFULNESS

- Psicoterapia Gestáltica.- Terapia vivencial que usa dinámicas grupales, psicodrama y

técnicas como la silla vacía.

- Terapia Conductual Dialéctica.- Combina elementos conductuales con validación y aceptación.
- Terapia de Aceptación y Compromiso.- Comparte raíces con el constructivismo, constructivismo social y funcionalismo contextual.
- Terapia Breve Relacional.- Aplica el aprendizaje experiencial.
- Reducción del estrés.- Propone adoptar actitudes concretas al practicar ciertos ejercicios.
- Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness.- Se centra en cambiar el contenido del pensamiento de los pacientes.

CENTROS DE CUIDADO DIARIO DEL ADULTO MAYOR

Son lugares equipados y planeados para poder atender al adulto mayor ya sea en el cuidado de día o para hospedaje.

En Ecuador la legislación pide se realice el trámite de legalización para apertura de un Centro de Cuidado Diario del Adulto Mayor, entre los requisitos que deben presentarse en el MIES órgano encargado de su supervisión están:

- Formulario de Registro de Solicitud de Permiso de Funcionamiento
- Proyecto de funcionamiento
- Nómina de usuarios en caso de que el centro se encuentre ya funcionando
- Nómina de Talento Humano
- Plano / Mapa o Croquis
- Permiso de Cuerpo de Bomberos (MIES, s.f.)

TALENTO HUMANO

Según el MIES los Centros que presten el servicio de cuidado diario deberán tener en nómina los siguientes perfiles profesionales:

- Coordinado o Administrador
- Trabajador Social
- Psicólogo Clínico
- Terapeuta Físico
- Terapeuta Ocupacional
- Cuidador
- Enfermeras
- Personal de Cocina
- Auxiliar de Lavandería
- Servicios Generales

Adicional deberán contar con los servicios de un médico y una nutricionista.

Los perfiles del Terapeuta Físico y del Terapeuta Ocupacional los podemos ver en los Anexos.

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACION

Tipo de Estudio

El trabajo a continuación ha sido realizado bajo el método descriptivo ya que plantea la situación actual del caso planteado así como los cambios que se van a implementar en el plan para luego describir los resultados que se pretenden obtener.

Diseño de Investigación

El diseño de la propuesta que vamos a realizar empezará con la definición del caso, la realización del plan propuesto y la enumeración de los resultados que se pretenden alcanzar.

Unidad de análisis y muestreo

Vamos a tomar como punto de partida la “unidad de análisis, población o centro de estudio” que será el Centro de Cuidado Diario del Adulto Mayor correspondiente al caso de estudio, el mismo que cuenta con aproximadamente 20 adultos mayores de 65 años a quienes denominaremos “pacientes” para fines de estudio y que en su conjunto representan el” conjunto total de la unidad de análisis”.

Recolección de datos

Para tomar la información necesaria contaremos con los informes del Terapeuta a cargo y encuestas a una muestra de la población de estudio bajo técnica de muestreo aleatorio.

Esta técnica nos permitirá hacer la recolección de datos para observar opiniones, efectos

y criterios de los pacientes.

CASO DE DESARROLLO Y RESULTADOS

CASO

Jaime, trabaja en un centro de día con personas adultas mayores donde se realiza terapia ocupacional como salidas de campo, tai chi, bailo terapia, cerámica, entre otras mismas que les mantenía con adecuado estado físico y mental, al comenzar el confinamiento por la emergencia sanitaria del COVID19 y por reducción de gastos, dichas actividades rutinarias se han visto interrumpidas.

Jaime, ha trabajado con las técnicas mindfulness como un estilo de vida, y decide iniciar un plan de trabajo para poder suplir de alguna manera sus terapias ocupacionales , por motivo del confinamiento existió cambio de hábitos y se evidencia con los cambios conductuales como tristeza, ausencias, irritabilidad, trastornos de vigilia y alimentación.

Descripción del desarrollo y aplicación del proceso metodológico

Empezaremos estableciendo los objetivos del programa, para luego diseñar cada una de las sesiones con sus respectivas actividades y formas de evaluación.

Después aplicaremos la técnica de encuestas a los participantes para la recopilación de información, la misma que será tabulada para obtener el feedback del programa y su aplicación.

Al final enumeraremos las conclusiones y recomendaciones del programa creado.

PROGRAMA DE MINDFULNESS PARA CENTRO DE CUIDADO DIURNO DE
ADULTOS MAYORES

Objetivos del Programa	Enseñar a los adultos mayores una forma de relajación y disipación del estrés. Ejercitar a los adultos mayores en algunas formas prácticas de Mindfulness Lograr una reducción de ausencias, irritabilidad, trastornos del sueño y alimentación. Verificar un equilibrio emocional en la población de una mejor manera.		
Ejes Transversales	Cooperación, proactividad y difusión		Duración: 4 semanas, (dos reuniones por semana de 30 minutos)
PLANEACIÓN			
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD TÉCNICAS	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN Indicadores de evaluación Mindfulness

<p>SESION 1</p> <p>Introducción al Mindfulness</p>	<p>Actividad 1</p> <p>Explicar a los pacientes el trabajo que vamos a realizar empezando por dar un breve resumen del origen y los objetivos del Mindfulness en la actualidad, como una herramienta para centrarnos en el presente sin juicios, con aceptación y entendiendo que no todo lo que sucede es inmutable.</p> <p>Empezamos empleando con una pista de sonidos de la naturaleza, sentados en su aula, reconociendo los sonidos sin pensar en nada más que en lo que escuchan. Entendiendo y practicando el estar presente.</p>	<p>Diapositivas, pista de sonidos de la naturaleza.</p>	<p>Medir el nivel de comprensión del grupo de lo que es el Mindfulness con preguntas y testimonios.</p>
---	--	---	---

<p>SESION 2</p> <p>Mindfulness de los sonidos</p>	<p>Actividad 2</p> <p>Respirar sintiendo su respiración durante 3 minutos, tratar de hacer la actividad en el suelo con algunas colchonetas, involucrando los sonidos de la naturaleza. Realizar esta actividad durante dos jornadas de 15 minutos.</p>	<p>Pista con sonidos de la naturaleza.</p> <p>Espacio adecuado</p>	<p>Verificar el estado del grupo después del ejercicio a través de preguntas y lo que pudieron experimentar, tomando en cuenta si hubo oposición o se entregaron al ejercicio.</p>
<p>SESION 3</p> <p>Mindfulness de las sensaciones</p>	<p>Actividad 3</p> <p>Empezar el tiempo de meditación pero con la variable de colocar la mano en el pecho para sentir la respiración y entregarse por completo al experimentar y sentir lo que hace su cuerpo.</p>	<p>Pista con sonidos de la naturaleza.</p> <p>Espacio adecuado.</p>	<p>Disfrutar del movimiento que produce su respiración y lo que siente al poner su mano en su pecho mientras respira y no piensa nada más que en lo que siente. Haciendo énfasis en la</p>

			necesidad de estar presente sin hacer más que respirar.
SESION 4 Mindfulness de los sentimientos	Actividad 4 Comenzar con el tiempo de meditación y pensar cada día en un diferente sentimiento: alegría, tristeza, ira, enojo, desagrado o asco. Identificar una circunstancia en la que sintieron esa emoción para luego identificar como provino, si causo algún malestar a nuestro cuerpo y con su origen, canalizar esa idea a la aceptación sin culpa y a la comprensión, para después dejarla ir y soltar su origen como su malestar. Pensando posibles salidas la próxima vez que nos encontremos con esa emoción y trabajar el desapego.	Pista con sonidos de la naturaleza	Preguntar al grupo como se sintieron y si las emociones fueron canalizadas, así como si lo podrían hacer en un tiempo futuro en iguales situaciones. Evaluar el aprendizaje de permitirnos sentir y soltar.

<p>SESION 5</p> <p>Mindfulness</p> <p>del movimiento</p>	<p>Actividad 5</p> <p>Salir a dar un paseo por el patio del centro, siendo conscientes de lo que vemos y mientras respiramos ser conscientes de lo que siente nuestro cuerpo al estar en movimiento y al ver el paisaje.</p>	<p>Espacio para caminar en el exterior.</p>	<p>Identificar las sensaciones obtenidas al caminar en el exterior.</p>
<p>SESION 6</p> <p>Mindfulness</p> <p>del exterior</p>	<p>Actividad 6</p> <p>Salir a dar un paseo por el parque, mientras camina ser consciente de lo que siente su cuerpo y de los diferentes olores y sonidos. Sin levantar ningún juicio al respecto solo mirar mientras se es consciente del presente.</p>	<p>Parque</p>	<p>Definir sonidos, olores y sensaciones sin levantar juicios solo establecer las sensaciones.</p>

<p>SESION 7</p> <p>Mindfulness de las emociones</p>	<p>Actividad 7</p> <p>Evaluar sensaciones y emociones que pudo sentir en un momento determinado, comprendiéndolas, dándoles un lugar, aceptándolas para luego canalizarlas a un camino de aprendizaje y liberación.</p>	<p>Espacio adecuado</p>	<p>Establecer cuales sensaciones percibe relacionado a un acontecimiento, para canalizarlas a un aprendizaje de la situación y libertad. Así como el manejo de estrés.</p>
<p>SESION 8</p> <p>Mindfulness de lo inevitable</p>	<p>Actividad 8</p> <p>Pensar en algo que les hubiera gustado cambiar, ponerle atención y empezar a verlo de otra manera, como algo que era inevitable y que lo que pasó o no pasó debemos superar y dejarlo atrás al ser parte de la vida las perdidas, dando paso a una despedida desde nuestro interior, decidiendo soltarlo.</p>	<p>Espacio adecuado</p>	<p>Marcar un final para un sentimiento de pérdida, de frustración o de dolor para poder canalizarlo y gestionarlo. Trabajando el desapego y el manejo del estrés.</p>

Elaborado por: Carolina Alexandra Clavijo S.	Revisado y Aprobado por:
Firma: Carolina Alexandra Clavijo S.	Firma:
Observaciones:	

Figura 1. PLAN DE MINDFULNESS

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

De acuerdo a la actividad realizada se ha podido determinar los siguientes resultados:

SESION	ACTIVIDAD	EVALUACION	RESULTADOS
SESION 1	1	Al final de la sesión se preguntaron a 8 personas de las 20 asistentes nivel de satisfacción de la sesión del 1 - 5 siendo 5 Satisfactorio y 1 no satisfactorio.	7 = Satisfactorio 1 = No Satisfactorio
SESION 2	2	Al final de la sesión se preguntaron a 8 personas de las 20 asistentes nivel de satisfacción de la sesión del 1 - 5 siendo 5 Satisfactorio y 1 no satisfactorio.	8 = Satisfactorio 0 = No Satisfactorio
SESION 3	3	Al final de la sesión se preguntaron a 8 personas de las 20 asistentes nivel de satisfacción de la sesión del 1 - 5 siendo 5 Satisfactorio y 1 no satisfactorio.	6 = Satisfactorio 2 = No Satisfactorio
SESION 4	4	Al final de la sesión se preguntaron a 8 personas de las 20 asistentes nivel de satisfacción de la sesión del 1 - 5 siendo 5 Satisfactorio y 1 no satisfactorio.	8 = Satisfactorio 0 = Satisfactorio
SESION 5	5	Al final de la sesión se preguntaron a 8 personas de las 20 asistentes nivel de satisfacción de la sesión del 1 - 5 siendo 5 Satisfactorio y 1 no satisfactorio.	8 = Satisfactorio 0 = No Satisfactorio
SESION 6	6	Al final de la sesión se preguntaron a 8 personas de las 20 asistentes nivel de satisfacción de la sesión del 1 - 5 siendo 5 Satisfactorio y 1 no satisfactorio.	8 = Satisfactorio 0 = No Satisfactorio
SESION 7	7	Al final de la sesión se preguntaron a 8 personas de las 20 asistentes nivel de satisfacción de la sesión del 1 - 5 siendo 5 Satisfactorio y 1 no satisfactorio.	7 = Satisfactorio 1 = No Satisfactorio
SESION 8	8	Al final de la sesión se preguntaron a 8 personas de las 20 asistentes nivel de satisfacción de la sesión del 1 - 5 siendo 5 Satisfactorio y 1 no satisfactorio.	7 = Satisfactorio 1 = No Satisfactorio

Figura 2. EVALUACIONES POR SESION

En base a las preguntas realizadas a los asistentes y a los informes recopilados de los terapeutas podemos ver que la mayoría de asistentes al Centro han estado satisfechos con las actividades realizadas durante las 4 semanas.

Los pocos casos de insatisfacción se han dado por razones como falta de comprensión de los ejercicios.

PLAN DE MINDFULNESS PARA ADULTOS MAYORES
ENCUESTA DE EVALUACION
Le agradecemos por colaborar con la ejecución de esta encuesta, le pedimos su mayor sinceridad al contestar las siguientes preguntas, encerrando en un círculo su respuesta:
1.- ¿Encontró los ejercicios realizados en el plan de Mindfulness entendibles? SI NO
2.- ¿El instructor fue claro con los ejercicios y su finalidad? SI NO
3.- ¿Cree que el ejercicio realizado le dio una alternativa de relajación? SI NO
4.- ¿Podría realizar estos ejercicios solo en casa? SI NO
5.- ¿Cree que los ejercicios de Mindfulness le han ayudado a mejorar su calidad de vida? SI NO
6.- ¿En las 4 últimas semanas ha presentado episodios de insomnio? SI NO
7.- ¿En las 4 últimas semanas ha presentado episodios de irritabilidad? SI NO
8.- ¿En las 4 últimas semanas ha presentado episodios de depresión o de tristeza? SI NO

9.- ¿En las 4 últimas semanas ha presentado algún trastorno alimenticio?
SI NO
10.- ¿En cuántas sesiones de Mindfulness ha participado en las últimas 4 semanas?
8 = 7 = 6 =
Muchas Gracias

Figura 3. ENCUESTA REALIZADA

TABULACION DE ENCUESTA
PLAN DE MINDFULNESS PARA ADULTOS MAYORES

ENCUESTA DE EVALUACION	
1.- ¿Encontró los ejercicios realizados en el plan de Mindfulness entendibles?	SI 19 NO 1
2.- ¿El instructor fue claro con los ejercicios y su finalidad?	SI 20 NO 0
3.- ¿Cree que el ejercicio realizado le dio una alternativa de relajación?	SI 20 NO 0
4.- ¿Podría realizar estos ejercicios solo en casa?	SI 20 NO 0
5.- ¿Cree que los ejercicios de Mindfulness le han ayudado a mejorar su calidad de vida?	SI 20 NO 0
6.- ¿En las 4 últimas semanas ha presentado episodios de insomnio?	SI 0 NO 20
7.- ¿En las 4 últimas semanas ha presentado episodios de irritabilidad?	SI 0 NO 20
8.- ¿En las 4 últimas semanas ha presentado episodios de depresión o de tristeza?	SI 0 NO 20
9.- ¿En las 4 últimas semanas ha presentado algún trastorno alimenticio?	SI 0 NO 20
10.- ¿En cuántas sesiones de Mindfulness ha participado en las últimas 4 semanas?	8 = 20 7= 0 6 = 0

CONCLUSIONES DEL CASO

Podemos determinar en base a las encuestas aplicadas y a las preguntas realizadas las siguientes conclusiones:

- El grupo acogió muy bien el plan de Mindfulness, lo cual podría ser un indicador de la incorporación de Mindfulness a todos los planes de terapia que se realizan en el Centro.
- Se logró que todo el grupo asista lo que menora drásticamente el nivel de inasistencias y nos da un indicador de la buena acogida que tuvo esta práctica.
- Todos los integrantes comprendieron las actividades y las pudieron realizar sin dificultad. Esto nos muestra que pueden realizar las actividades con facilidad e incorporarlas a sus rutinas diarias.
- Los índices de inasistencia, irritabilidad, insomnio, depresión y tristeza bajaron radicalmente hasta el punto de no presentarse casos. Lo que repercute en adherir el Mindfulness a las terapias de rutina.
- Los pacientes del grupo aprendieron las actividades y podrán ponerlas en práctica en su hogar por si solos y aun mas enseñar a sus familiares.

RECOMENDACIONES

En base a los resultado obtenidos se pueden hacer las siguientes recomendaciones:

- Integrar el programa de Mindfulness a las rutinas diarias previamente establecidas para mejorar los niveles de atención así como la disminución de ausencias.
- Llevar controles mas minuciosos de los beneficios obtenidos a través de esta técnica para poder aplicarla de mejor manera en los pacientes.
- Reunir al grupo familiar de cada paciente para enseñar y concientizar los beneficios de esta práctica en casa.

BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA

Fernández H. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica.

http://espacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:psicopat-2017-22-2-5025/Terapia_cognitivo.pdf

Consultado 20/11/2022

Hayes Steven C, S. K. (2004). A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy.

Linda E Carlson, M. S. (2003). Mindfulness-based stress reduction in relation to quality of life, mood, symptoms of stress, and immune parameters in breast and prostate cancer outpatients.

Mañas, I. Mindfulness y Psicología. Términos de la Psicología Budista.
<https://www.cepvi.com/index.php/psicologia/articulos/mindfulness-y-psicologia-fundamentos-y-terminos-de-la-psicologia-budista>

MIESS, Indicadores sociales <https://info.inclusion.gob.ec/index.php/caracterizacion-poblacion-objetivo-pamusrex/indicadores-laborales/tasa-de-empleo-inadecuado-pamusrex>

MIESS. Otorgamiento de permisos de funcionamiento para prestadores de servicios de personas adultas mayores. <https://www.gob.ec/mies/tramites/otorgamiento-permisos-funcionamiento-prestadores-servicios-personas-adultas-mayores-personas-discapacidad-proteccion-especial>

Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/revista?codigo=2484>

Segal, Z. V. (2002). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. <http://www.scielo.org.pe/pdf/mp/v79n1/a06v79n1.pdf>

UTPL, Envejecimiento saludable: Estrategias para el cuidado de adultos mayores. (25/04/2022) <https://noticias.utpl.edu.ec/envejecimiento-saludable-estrategias-de-cuidado-para-adultos-mayores>

Zinn, J. K. (2015). Mindfulness en la vida cotidiana.

APÉNDICES Y ANEXOS

TERAPISTA FÍSICO	
Formación Básica:	Título de tercer nivel en Terapia Física; experiencia mínima 1 año 6 meses en su área de trabajo; para el nivel técnico superior se solicita experiencia superior a 4 años, y para el nivel tecnológico superior experiencia superior a 3 Conocimiento de preferencia en el manejo de personas con discapacidad.
Funciones Principales:	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Ejecutar procesos de evaluación física y seguimiento del desarrollo de las terapias realizadas a las personas adultas mayores de los servicios gerontológicos. 2.- Elaborar la planificación y ejecución del programa individual de atención terapéutica y de desarrollo de habilidades para las personas adultas mayores del servicio gerontológico. 3.- Ejecuta actividades terapéuticas y de rehabilitación y revitalización con el fin de recuperar y mantener la autonomía personal de las personas adultas mayores del servicio gerontológico. 4.- Realizar la intervención y seguimiento individual de las patologías de las personas adultas mayores para su rehabilitación o tratamiento paliativos. 5.- Recomendar y asesorar acerca de la movilización y ejercicios básicos de acuerdo a las patologías de las personas adultas mayores a los cuidadores. 6.- Acompañar al equipo técnico en la observación, abordaje e intervención que se realiza en calle para realizar la intervención social, para la atención a personas adultas mayores en situación de calle.
<p>Un terapeuta físico para la modalidad residencial.</p> <p>En caso de que la unidad brinde servicios multimodales (diurno, atención domiciliaria, espacio de socialización y encuentro) el mismo profesional será el responsable de brindar la atención a todos los adultos mayores en todas las modalidades.</p> <p>Se contratará un terapeuta físico, para una cobertura de hasta 100 personas adultas mayores, en horarios de lunes a viernes de 08H00 a 17H00</p> <p>Para el manejo de adultos mayores en situación de calle se utilizará el "Modelo de Gestión para personas adultas mayores en situación de calle" se contratará:</p> <p>Un/a Terapeuta Físico por cada 40 personas adultas mayores en situación de calle, en horarios de lunes a viernes de 08H00 a 17H00</p>	

Anexo 1 Perfil Terapeuta Físico

TERAPISTA OCUPACIONAL/TECNOLOGO EN ATENCION AL ADULTO MAYOR	
Formación Básica:	Título de tercer nivel en Terapia Ocupacional. Experiencia mínima de 1 año 6 meses en su ámbito de trabajo en caso de técnico superior se solicita experiencia superior a 4 años, y en el caso de Nivel tecnológico superior experiencia superior a 3 años. Con formación complementaria en trabajo con grupos de atención prioritaria.
F u n c i o n e s Principales:	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Aplicar el proceso de evaluación de las capacidades y seguimiento del desempeño de las personas adultas mayores que ingresan al servicio gerontológico. 2.-Elabor la planificación y ejecución del programa individual ocupacional y de desarrollo de habilidades para las personas adultas mayores del servicio gerontológico. 3.- Ejecutar actividades terapéuticas dirigidas a recuperar y mantener la autonomía, desarrollo y satisfacción personal de las personas adultas mayores de los servicios gerontológicos. 4.- Efectuar el diagnóstico y valorización de las necesidades de las actividades de la vida diaria de cada uno de las personas adultas mayores y el tipo de necesidades de cada uno. 5.- Realizar las intervenciones terapéuticas de forma individual y grupal, que le permitan a las personas adultas mayores a recuperar y mantener su autonomía 6.- Acompañar al equipo técnico en la observación, abordaje e intervención que se realiza en calle para realizar la intervención social, para la atención a personas adultas mayores en situación de calle.
<p>Un Tterapeuta Ocupacional para la modalidad residencial.</p> <p>En caso de que la unidad brinde servicios multimodales (diurno, atención domiciliaria, espacios activos de socialización y encuentro) el mismo profesional será el responsable de brindar la atención a todos los adultos mayores en todas las modalidades.</p> <p>Se contratará un terapeuta ocupacional o tecnólogo en atención integral a las personas adultas mayores, para una cobertura de hasta 100 personas adultas mayores.</p> <p>Para el manejo de adultos mayores en situación de calle se utilizará el "Modelo de Gestión para personas adultas mayores en situación de calle" se contratará:</p> <p>Un/a terapeuta ocupacional por cada 40 personas adultas mayores en situación de calle, en horarios de lunes a viernes de 08H00 a 17H00</p>	

Anexo 2. Perfil Terapeuta Ocupacional

