

CUESTIONARIO DE ANSIEDAD DE ROJAS

Nombre: _____ Estado Civil: _____ N° de hijos: _____

Profesión: _____ Diagnóstico: _____

Instrucciones: Conteste a las siguientes preguntas en relación a los síntomas que haya usado durante los últimos tres días.

Haga un círculo alrededor del asterisco situado en la columna **SI** cuando haya notado ese síntoma: Valore el grado de su intensidad (1) de 1 a 4; Intensidad ligera; (2): Intensidad media; (3): Intensidad alta; (4): Intensidad grave, la más intensa.

Si no siente dichos síntomas ponga un círculo alrededor del **NO**

SÍNTOMAS FÍSICOS

SI NO INTENSIDAD

1. Tiene palpitaciones o taquicardias (le late a veces rápido el corazón)..... * ..*
2. Se ruboriza o se pone pálido..... * ..*
3. Le tiemblan las manos, piernas, pies o el cuerpo en general..... * ..*
4. Suda mucho..... * ..*
5. Se le seca la boca..... * ..*
6. Tiene tics (guiños o contracturas musculosas automáticas)..... * ..*
7. Nota falta de aire, dificultad para respirar o presión en la zona del pecho... * ..*
8. Tiene gases..... * ..*
9. Orina con mucha frecuencia o de forma imperiosa..... * ..*
10. Tiene náuseas o vómitos..... * ..*
11. Tiene diarrea descomposición intestinal..... * ..*
12. Se le nota como un nudo en el estómago o en la garganta le cuesta tragar... * ..*

- 13. Tiene vértigo sensaciones de inestabilidad de que puede caerse, desmayo. * *
- 14. Le cuesta quedarse dormida por las noches..... * *
- 15. Tiene pesadillas..... * *
- 16. Tiene sueños durante el día y se queda dormido sin darse cuenta..... * *
- 17. Pasa temporadas sin apetito, sin querer comer casi nada..... * *
- 18. Tiene ratos en que come cosas insensivamente o cosas extrañas, incluso sin apetito.. * *
- 19. Ha notado un menos interés por la sexualidad..... * *
- 20. Ha notado un mayor interés por la sexualidad..... * *

Suma _____

SÍNTOMAS PSÍQUICOS

SI NO INTENSIDAD

- 1. Se nota inquietud, nervioso desasosegado por dentro..... * *
- 2. Se siente como amenazado sin saber porque..... * *
- 3. Tiene la sensación de estar luchando continuamente sin saber contra que.. * *
- 4. Tine ganas de uir, de marcharse a otro lugar, de viajar a un lugar lejano.... * *
- 5. Tiene fobias (Temores exagerados a algún objeto o situaciones exagerados). * *
- 6. Tiene miedos difusos, es decir, sin saber a qué..... * *
- 7. A veces queda preso de terrores o tiene ataques de pánico..... * *
- 8. Se nota muy inseguro de sí mismo..... * *
- 9. A veces se siente inferior a los demás..... * *
- 9. Se nota más torpe en sus movimientos, más rígidos..... * *
- 10. Tiene Más tensa la mandíbula..... * *

- 11. tartamudea o cecea..... * *
- 12. Se muerde las uñas, se chupa los dedos o se lo frota..... * *
- 13. Juega mucho con objetos, necesita tener algo entre las manos..... * *
- 14. A veces se queda bloqueado sin saber que decir..... * *
- 15. Le cuesta mucho o no está dispuesto a realizar una actividad intensa..... * *
- 16. Muchas veces tiene la frente fruncida..... * *
- 17. Tiene los parpados contraídos o las cejas arqueadas hacia abajo..... * *
- 18. Tiene expresión de perplejidad, desagrado, displacer o preocupación..... * *
- 19. Le dicen que esta inexpresivo, como con la cara congelada..... * *
- 20. Le irritan mucho los ruidos intensos o inesperados..... * *

Suma _____

SINTOMAS INTELECTUALES

SI NO INTENSIDAD

- 1. Le inquieta el futuro lo ve todo negro, difícil de forma pesimista..... * *
- 2. Piensa que tiene mala suerte o siempre tendrá..... * *
- 3. creo que no sirve para nada que no sabe hacer nada correctamente..... * *
- 4. Los demás dicen que no es justo en sus juicios y apreciaciones..... * *
- 5. Nota como si fallase la memoria, le cuesta recordar cosas recientes..... * *
- 6. Le cuesta recordar cosas que cree saber , haber aprendido hace tiempo..... * *
- 7. Está muy despistado..... * *
- 8. Le da muchas vueltas a las cosas..... * *
- 9. Todo le afecta negativamente, cualquier de detalle o noticia..... * *
- 10. Todo le afecta negativamente, cualquier de detalle o noticia..... * *

- 11. Utiliza términos extremos: inútil, imposible, nunca, jamás, siempre, etc.....* ..*
- 12. Hace juicios de valor sobre los demás rígidos e intolerante: inútil, odioso, etc.....* ..*
- 13. Se acuerda más de lo negativo que de lo positivo.....* ..*
- 14. Le cuesta pensar, nota un cierto bloqueo intelectual.....* ..*
- 15. Un pequeño detalle que sale mal, le sirve para decir que todo es caótico.....* ..*
- 16. Piensa que su vida no ha merecido la pena, que todo ha sido injusticias o dolor.....* ..*
- 17. Pensar en algo angustioso le conduce a pensamientos más angustiosos todavía.....* ..*
- 18. Piensa en lo que haría en una situación difícil y cree que no podría superarlos.....* ..*
- 19. Cree que su única solución es un cambio realmente profundo o que es inútil.....* ..*

Suma _____

SINTOMAS ASERTIVOS

SI NO INTENSIDAD

- 1. A veces no sabe que decir.....* ..*
- 2. Le cuesta mucho iniciar una conversación.....* ..*
- 3. Le resulta difícil presentarse a si mismo en una reunión social.....* ..*
- 4. Le cuesta mucho decir no.....* ..*
- 5. Intenta agradar a todo el mundo y siempre sigue la corriente general.....* ..*
- 6. Le resulta muy difícil hablar de temas generare lo intrascendente.....* ..*
- 7. Se comporta con mucha rigidez, sin naturalidad, en las reuniones sociales.....* ..*
- 8. Le resulta muy difícil hablar en público, formular y responder preguntas.....* ..*
- 9. Prefiere claramente la soledad a estar con desconocidos.....* ..*
- 10. Se nota muy pasivo o bloqueado en reuniones sociales.....* ..*
- 11. Le cuesta expresar a los demás sus verdaderas opiniones y sentimientos.....* ..*

12. Intentar dar en público una imagen de si mismo distinta a la real.....*...*
13. Está muy pendiente de que los demás puedan opinar de usted.....*...*
14. Se siente a menudo avergonzado ante los demás.....*...*
15. Prefiere pasar totalmente desapercibido en las reuniones sociales.....*...*
16. Le resulta complicado terminar una conversación difícil o comprometida.....*...*
17. Tiene o utiliza poco el sentido de humor ante situaciones de cierta tensión.....*...*
18. Está muy pendiente de lo que hace en presencia de personas de poca confianza...*...*
19. Prefiere no discutir ni quejarse a pesar de estar seguro de tener la razón.....*...*
20. Se avergüenza o incomoda por cosas que hacen los demás.*...*

CUESTIONARIO DE DEPRESIÓN DE BECK

La escala de depresión de Beck, es un mecanismo fiable para medir un estado de ánimo. Con este se detecta la presencia de la depresión y se mide exactamente su gravedad. Este sencillo cuestionario de selección múltiple se contesta en pocos minutos.

Para completar el cuestionario, lee cada punto con atención y rodear con un círculo el número que se encuentra junto a la respuesta que mejor se adapte a lo que la persona ha estado sintiendo últimamente.

1. Tristeza

- 0. No me siento triste.
- 1. Me siento triste.
- 2. Me siento triste continuamente, no puedo dejar de estarlo.
- 3. Me siento tan triste o desgraciado que no puedo soportarlo.

2. Pesimismo

- 0. No me siento especialmente desanimado de cara al futuro.
- 1. Me siento desanimado de cara al futuro.
- 2. Siento que no hay nada por que luchar.
- 3. El futuro es desesperante y las cosas no mejorarán.

3. Sensación de fracaso

- 0. No me siento fracasado
- 1. He fracasado más que la mayoría de las personas.
- 2. Cuando miro hacia atrás lo único que veo es un fracaso tras otro.
- 3. Soy un fracaso total como persona

4. Insatisfacción

- 0. Las cosas me satisfacen tanto como antes
- 1. No disfruto de las cosas tanto como antes.
- 2. Ya no obtengo ninguna satisfacción de las cosas.
- 3. Estoy insatisfecho o aburrido con respecto a todo.

5. Culpa

- 0. No me siento especialmente culpable.
- 1. Me siento culpable en bastantes ocasiones.
- 2. Me siento culpable en la mayoría de las ocasiones.
- 3. Me siento culpable constantemente.

6. Expectativa de castigo

- 0. No creo que esté siendo castigado
- 1. Siento que quizá esté siendo castigado.
- 2 Espero ser castigado.
- 3. Siento que estoy siendo castigado.

7. Auto- desprecio

- 0. No estoy descontento de mí mismo.
- 1. Estoy descontento de mí mismo.
- 2. Estoy disgusto conmigo.
- 3. Me detesto.

8. Autoacusación

0. No me considero peor que cualquier otro.
1. Me autocrítico por mi debilidad o por mis errores.
2. Continuamente me culpo por mis faltas.
3. Me culpo por todo lo malo que sucede.

9. Ideas suicidas

0. No tengo ningún pensamiento de suicidio.
1. A veces pienso en suicidarme pero no lo haré.
2. Desearía poner fin a mi vida.
3. Me suicidaría si tuviera oportunidad.

10. Episodios de llanto

0. No lloro más de lo normal
1. Ahora lloro más que antes.
2. Lloro continuamente.
3. No puedo dejar de llorar aunque me lo proponga.

11. Irritabilidad

0. No estoy especialmente irritable.
1. Me molesto o irrito más fácilmente que antes.
2. Me siento irritado continuamente.
3. Ahora me irritan en absoluto cosas que antes no me molestaban.

12. Retirada social

0. No he perdido el interés por los demás
1. Estoy menos interesado por los demás que antes
2. He perdido gran parte por los demás
3. He perdido todo el interés por los demás

13. Indecisión

0. Tomo mis propias decisiones igual que antes.
1. Evito tomar decisiones igual que antes.
2. Tomar decisiones me resulta mucho más difícil que antes.
3. Me es imposible tomar decisiones.

14. Cambios en la imagen corporal.

0. No creo tener peor aspecto que antes.
1. Estoy preocupado porque parezco envejecido y poco atractivo.
2. Noto cambios constantes en mi aspecto físico que me hacen aparecer poco atractivo.
3. Creo que tengo un aspecto horrible.

15. Enlentecimiento

0. Trabajo igual que antes.
1. Me cuesta más esfuerzo de lo habitual comenzar a hacer algo.
2. Tengo que obligarme a mí mismo a hacer algo
3. Soy incapaz de llevar a cabo ninguna tarea.

16. Insomnio

0. Duermo tan bien como siempre.
1. No duermo tan bien como antes.
2. Me despierto una o dos horas antes de lo habitual y a no puedo volver a dormirme
3. Me despierto una o varias horas antes de lo habitual y ya no puedo volver a dormirme.

17. Fatigabilidad

0. No me siento más cansado de lo normal.
1. Me canso más que antes.
2. Me canso en cuanto hago cualquier cosa.
3. Estoy demasiado cansado para hacer nada.

18. Pérdida de apetito

0. Mi apetito no ha disminuido.
1. No tengo tan buen apetito como antes.
2. Ahora tengo mucho menos apetito.
3. He perdido completamente el apetito.

19. Pérdida de peso

0. No he perdido peso últimamente.
1. He perdido más de 2 kilos.
2. He perdido más de 4 kilos.
3. He perdido más de 7 kilos.

20. Preocupaciones somáticas

0. No estoy preocupado por mi salud.
1. Me preocupa lo problemas físicos como dolores, malestares de estómago, catarros, etc.
2. Me preocupan las enfermedades y me resultan difícil pensar en otras cosas.
3. Estoy tan preocupado por las enfermedades que soy incapaz de pensar en otras cosas.

21. Bajo nivel de energía

0. No he observado ningún cambio en mi interés por el sexo.
1. La relación sexual me atrae menos que antes.
2. Estoy mucho menos interesado por el sexo que antes.
3. He perdido totalmente el interés sexual.

CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA 35B

Nombre y Apellido _____ Estado civil _____

Nºdehijos _____ Profesión _____ Lugar de procedencia _____

Edad _____

A continuación encontraras una lista de diversos modos en que puedes sentirte y comportarte. Considera cada planteamiento y marca en la línea (____) de la izquierda y a lado de cada proporción, cuan firmemente crees que lo expresado es cierto o no. Toda línea debe marcarse de acuerdo a las siguientes alternativas.

“0” = Es mentira

“1” = Tiene algo de verdad

“2” = Creo que es verdad

“3” = Estoy convencido de que es verdad

____1. Generalmente me siento inferior o menos que lo otros.

____2. Normalmente me siento a gusto y feliz respecto a mí mismo, a como soy.

____3. Con frecuencia me siento incomodo /a en cada situaciones nuevas.

____4. Por lo general me siento feliz ante aquella situación nueva.

____5. Habitualmente me reprocho por mis errores y olvidos.

____6. Soy libre de culpa, remordimiento, mentiras y vergüenza.

____7. Tengo una fuerte necesidad de probar mi fuerza y dignidad a los demás.

- ___8. Tengo alegría y agrado por la vida.
- ___9. Yo sé lo que otros piensan y dicen de mi.
- ___10. Puedo dejar que los otros se equivoquen y tener deseos de corregirlo (Ejemplo. Cuando mi compañero/a se equivoca tengo el deseo de corregirle, pero no lo hago).
- ___11. Siento una fuerte necesidad de ser conocido/a y aprobado/a.
- ___12. Estoy generalmente libre de problemas, frustración, turbaciones emocionales. (Ejemplo: no tengo problemas con mis compañeros de curso, maestros, familia, amigos/as no tengo nada que me moleste en este momento).
- ___13. Cuando algo no hago bien, me siento resentido/a menos que los otros.
- ___14. Usualmente inicio metas y me esfuerzo con confianza en cómo me irá.(Ejemplo: Cuando inicias una tarea y te esfuerzas en que te irá bien).
- ___15. Soy propenso a corregir a otros y con frecuencia me gustaría castigarlos.
- ___16. Normalmente tengo mis principios pensamientos y tomo mis propias decisiones.
- ___17. Con frecuencia no estoy de acuerdo con otros a la hora de considerar su fama y suerte. (Ejemplo: Cuando felicitan a uno/a compañero/a tu no estas de acuerdo con ello.).
- ___18. De buena gana tomo la responsabilidad de la gravedad de mis actos.
- ___19. Exagero y miento a fin de mantener el aprecio de los demás y que no me consideren mal.
- ___20. Me siento libre de dar gusto a mis deseos y necesidades.
- ___21. Tiendo a disminuir mis talentos posesiones y logros.

- ___22. Me siento libre, seguro/a de hablar sobre mis opiniones.
- ___23. Habitualmente justifico, lo evito, niego mis errores y defectos.
- ___24. Estoy generalmente sereno/a y bien en compañía de extraños.(Ejemplo: Cuando te incorporas a un grupo donde están jóvenes de otros colegios, estas tranquilo/a).
- ___25. Generalmente ando criticando a otros. (Ejemplo: Hablas mal de tus compañeros, maestros u otras personas).
- ___26. Me siento libre de expresar amor, enojo, hostilidad, resentimiento, alegría, etc.
- ___27. Fácilmente me afectan las opiniones de otros, sus comentarios y actividades.
- ___28. Raramente tengo envidia, celos y sospechas.
- ___29. Mi profesión es alegrar a los demás.
- ___30. Tienes prejuicios raciales, étnicos, religiosos. (Ejemplo: tienes problemas con personas que no son de tu misma ciudad, que no son de la misma religión que tu o que no sean del mismo color de piel que tu).
- ___31. Soy miedoso/a de expresar como soy.
- ___32. Soy por lo general amistoso/a, atento/a, y generoso/a con los demás.
- ___33. Con frecuencia echo la culpa a otros de mis problemas y errores.
- ___34. Rara vez me siento incomodo/a, abandonado/a, aislado/a cuando me encuentro solo/a.
- ___35. Soy compulsivo/a, perfeccionista. (Ejemplo: Te gusta que las cosas te salgan súper bien).
- ___36. Acepto cumplidos sin sentirme mal y obligado/a a dar otro a cambio.

- ___37. Con frecuencia soy muy rápido/a para comer, tomar o hablar.
- ___38. Aprecio de los otros sus logros y sus ideas. (Ejemplo: te sientes bien cuando otros ganan o hablan de sus ideales).
- ___39. Con frecuencia evito nuevos objetivos y metas por temor a perder o cometer errores.
- ___40. Me hago amigos/as con facilidad.
- ___41. Estoy con frecuencia preocupado/a por lo que hace mis amigos y mi familia.
- ___42. Rápidamente admito mis errores defectos y olvidos.
- ___43. Siento fuerte deseo y necesidad de defender mis actos, opiniones y creencias.
- ___44. Acepto el desacuerdo y el rechazo sin sentirme menos que los demás.
- ___45. Tengo un intenso deseo de estar en camaradería, de ser apoyado/a y confirmado/a por los demás.
- ___46. Estoy deseoso/a de nuevas ideas e invitaciones.
- ___47. Por lo general comparo fuerzas con los demás.
- ___48. Me siento libre de pensar, sentir y recibir cualquier sentimiento o pensamiento que viene a mi mente.
- ___49. Con frecuencia reniego contra mí mismo, contra mi propia autoridad y hago lo que me parece y así me siento bien.
- ___50. Acepto que soy dueño/a de mí mismo, de mi propia autoridad y así me siento bien

LISTA DE LOS ADULTOS MAYORES QUE FUERON PARTÍCIPES DE LA PRÁCTICA INSTITUCION

N°	NOMBRES	SEXO	EDAD	ÁREAS DE INTERVENCIÓN					
				ANTES DE LA INTERVENCIÓN			DESPUES DE LA INTERVENCIÓN		
				ANSIEDAD (ANTES)	DEPRESIÓN (ANTES)	AUTOESTIMA (ANTES)	ANSIEDAD (DESPUÉS)	DEPRESIÓN (DESPUÉS)	AUTOESTIMA (DESPUÉS)
1	Ema	1	69	Ansiedad muy grave(55)	Depresión extrema(47)	Muy baja	Ansiedad moderada(38)	Depresión moderada (24)	Muy baja
2	Edith	1	77	Ansiedad grave (49)	Depresión extrema(45)	Muy baja	Ansiedad moderada(39)	Depresión moderada (21)	Baja
3	Natividad	1	67	Ansiedad Muy grave(59)	Depresión extrema(44)	Muy baja	Ansiedad extrema (49)	Depresión moderada (23)	Muy baja
4	María	1	49	Ansiedad grave (49)	Depresión extrema(48)	Deficiente	Ansiedad moderada (31)	Depresión ligera (19)	Deficiente
5	Candelaria	1	68	Ansiedad muy grave (51)	Depresión extrema(46)	Baja	Ansiedad moderada (39)	Depresión moderada (30)	Baja
6	Inocencia	1	65	Ansiedad grave (49)	Depresión extrema(53)	Deficiente	Ansiedad leve (29)	Depresión ligera (15)	Deficiente
7	Victoria	1	74	Ansiedad grave (36)	Depresión extrema(53)	Deficiente	Ansiedad leve (28)	Depresión muy alta (35)	Deficiente
8	Rufina	1	68	Ansiedad muy grave (60)	Depresión extrema(48)	Baja	Ansiedad moderada (32)	Depresión ligera (19)	Deficiente
9	Victoria	1	72	Ansiedad muy grave (57)	Depresión extrema(35)	Deficiente	Ansiedad moderada (33)	Depresión ligera (19)	Deficiente
10	Adriana	1	67	Ansiedad muy grave (55)	Depresión extrema(52)	Baja	Ansiedad grave (47)	Depresión ligera (19)	Deficiente
11	Teresa	1	71	Ansiedad grave (49)	Depresión extrema(49)	Muy baja	Ansiedad moderada (32)	Depresión moderada (28)	Baja
12	Virginia	1	67	Ansiedad moderada (39)	Depresión extrema(40)	Muy baja	Ansiedad leve (21)	Depresión ligera (17)	Muy baja
13	Carlos E.	2	68	Ansiedad grave (46)	Depresión extrema(47)	Regular	Ansiedad leve (25)	Depresión moderada (22)	Regular
14	Miguel A.	2	72	Ansiedad grave (42)	Depresión extrema(40)	Regular	Ansiedad moderada (32)	Depresión moderada (21)	Regular
15	Sebastian	2	73	Ansiedad muy grave (52)	Depresión extrema(50)	Deficiente	Ansiedad moderada (31)	Depresión moderada (30)	Regular
16	Pedro J.	2	69	Ansiedad muy grave (55)	Depresión extrema(57)	Deficiente	Ansiedad leve (23)	Depresión moderada (22)	Regular
17	Aniceto	2	75	Ansiedad moderada (37)	Depresión extrema(34)	Regular	Ansiedad leve (23)	Depresión ligera (17)	Regular
18	Máximo	2	62	Ansiedad grave (46)	Depresión extrema(47)	Regular	Ansiedad leve (26)	Depresión moderada (26)	Regular
19	Virginio	2	78	Ansiedad moderada (39)	Depresión extrema(41)	Regular	Ansiedad moderada (33)	Depresión moderada (22)	Regular
20	Eliodoro	2	68	Ansiedad grave (45)	Depresión extrema(39)	Regular	Ansiedad grave (32)	Depresión moderada (21)	Regular
21	Jaime	2	67	Ansiedad grave (44)	Depresión extrema(40)	Deficiente	Ansiedad moderada (36)	Depresión moderada (24)	Regular
22	Walter	2	64	Ansiedad muy grave (56)	Depresión extrema(55)	Deficiente	Ansiedad grave (36)	Depresión muy alta (31)	Deficiente
23	Reimundo	2	78	Ansiedad grave (48)	Depresión extrema(54)	Baja	Ansiedad leve (27)	Depresión muy alta (31)	Baja
24	Balbino S.	2	72	Ansiedad grave (49)	Depresión extrema(52)	Regular	Ansiedad leve (28)	Depresión moderada (23)	Regular

AMBIENTES DEL HOGAR “SANTA TERESA DE JORNET”



PATIO DEL BLOQUE DE LAS MUJERES



COMEDOR DEL HOGAR “SANTA TERESA DE JORNET”



DIFERENTES ACTIVIDADES DE LOS ADULTOS MAYORES



















ANEXO V

CUADRO Y MATRIZ DE DATOS

RESULTADOS DE LAS PRUEBAS APLICADAS (PRE - TEST)

N°	NOMBRES	SEXO	EDAD	ANTES DE LA INTERVENCIÓN		
				ANSIEDAD	DEPRESIÓN	AUTOESTIMA
1	Ema	1	69	Ansiedad muy grave(55)	Depresión extrema(47)	Muy baja
2	Edith	1	77	Ansiedad grave (49)	Depresión extrema(45)	Muy baja
3	Natividad	1	67	Ansiedad Muy grave(59)	Depresión extrema(44)	Muy baja
4	María	1	49	Ansiedad grave (49)	Depresión extrema(48)	Deficiente
5	Candelaria	1	68	Ansiedad muy grave (51)	Depresión extrema(46)	Baja
6	Inocencia	1	65	Ansiedad grave (49)	Depresión extrema(53)	Deficiente
7	Victoria	1	74	Ansiedad grave (36)	Depresión extrema(53)	Deficiente
8	Rufina	1	68	Ansiedad muy grave (60)	Depresión extrema(48)	Baja
9	Victoria	1	72	Ansiedad muy grave (57)	Depresión extrema(35)	Deficiente
10	Adriana	1	67	Ansiedad muy grave (55)	Depresión extrema(52)	Baja
11	Teresa	1	71	Ansiedad grave (49)	Depresión extrema(49)	Muy baja
12	Virginia	1	67	Ansiedad moderada (39)	Depresión extrema(40)	Muy baja
13	Carlos E.	2	68	Ansiedad grave (46)	Depresión extrema(47)	Regular
14	Miguel A.	2	72	Ansiedad grave (42)	Depresión extrema(40)	Regular
15	Sebastian	2	73	Ansiedad muy grave (52)	Depresión extrema(50)	Deficiente
16	Pedro J.	2	69	Ansiedad muy grave (55)	Depresión extrema(57)	Deficiente
17	Aniceto	2	75	Ansiedad moderada (37)	Depresión extrema(34)	Regular
18	Máximo	2	62	Ansiedad grave (46)	Depresión extrema(47)	Regular
19	Virginio	2	78	Ansiedad moderada (39)	Depresión extrema(41)	Regular
20	Eliodoro	2	68	Ansiedad grave (45)	Depresión extrema(39)	Regular
21	Jaime	2	67	Ansiedad grave (44)	Depresión extrema(40)	Deficiente
22	Walter	2	64	Ansiedad muy grave (56)	Depresión extrema(55)	Deficiente
23	Reimundo	2	78	Ansiedad grave (48)	Depresión extrema(54)	Baja
24	Balbino S.	2	72	Ansiedad grave (49)	Depresión extrema(52)	Regular

RESULTADOS DE LAS PRUEBAS APLICADAS (POST – TEST)

Nº	NOMBRES	SEXO	EDAD	ANTES DE LA INTERVENCIÓN		
				ANSIEDAD	DEPRESIÓN	AUTOESTIMA
1	Ema	1	69	Ansiedad moderada (38)	Depresión moderada (24)	Muy baja
2	Edith	1	77	Ansiedad moderada (39)	Depresión moderada (21)	Baja
3	Natividad	1	67	Ansiedad extrema (49)	Depresión moderada (23)	Muy baja
4	María	1	49	Ansiedad moderada (31)	Depresión ligera (19)	Deficiente
5	Candelaria	1	68	Ansiedad moderada (39)	Depresión moderada (30)	Baja
6	Inocencia	1	65	Ansiedad leve (29)	Depresión ligera (15)	Deficiente
7	Victoria	1	74	Ansiedad leve (28)	Depresión muy alta (35)	Deficiente
8	Rufina	1	68	Ansiedad moderada (32)	Depresión ligera (19)	Deficiente
9	Victoria	1	72	Ansiedad moderada (33)	Depresión ligera (19)	Deficiente
10	Adriana	1	67	Ansiedad grave (47)	Depresión ligera (19)	Deficiente
11	Teresa	1	71	Ansiedad moderada (32)	Depresión moderada (28)	Baja
12	Virginia	1	67	Ansiedad leve (21)	Depresión ligera (17)	Muy baja
13	Carlos E.	2	68	Ansiedad leve (25)	Depresión moderada (22)	Regular
14	Miguel A.	2	72	Ansiedad moderada (32)	Depresión moderada (21)	Regular
15	Sebastian	2	73	Ansiedad moderada (31)	Depresión moderada (30)	Regular
16	Pedro J.	2	69	Ansiedad leve (23)	Depresión moderada (22)	Regular
17	Aniceto	2	75	Ansiedad leve (23)	Depresión ligera (17)	Regular
18	Máximo	2	62	Ansiedad leve (26)	Depresión moderada (26)	Regular
19	Virginio	2	78	Ansiedad moderada (33)	Depresión moderada (22)	Regular
20	Eliodoro	2	68	Ansiedad grave (32)	Depresión moderada (21)	Regular
21	Jaime	2	67	Ansiedad moderada (36)	Depresión moderada (24)	Regular
22	Walter	2	64	Ansiedad grave (36)	Depresión muy alta (31)	Deficiente
23	Reimundo	2	78	Ansiedad leve (27)	Depresión muy alta (31)	Baja
24	Balbino S.	2	72	Ansiedad leve (28)	Depresión moderada (23)	Regular

**CUADRO DE RESULTADOS DEL CUESTIONARIO DE ANSIEDAD ROJAS
(PRE-TEST)**

Nº	SEXO	ESCALA				
		Banda normal	Ansiedad ligera	Ansiedad moderada	Ansiedad grave	Ansiedad muy grave
1	1					X
2	1				X	
3	1					X
4	1				X	
5	1					X
6	1				X	
7	1				X	
8	1					X
9	1					X
10	1					X
11	1				X	
12	1			X		
13	2				X	
14	2				X	
15	2					X
16	2					X
17	2			X		
18	2				X	
19	2			X		
20	2				X	
21	2				X	
22	2					X
23	2					X
24	2				X	

**CUADRO DE RESULTADOS DEL CUESTIONARIO DE ANSIEDAD ROJAS
(POST-TEST)**

Nº	SEXO	ESCALA				
		Banda normal	Ansiedad ligera	Ansiedad moderada	Ansiedad grave	Ansiedad muy grave
1	1			X		
2	1			X		
3	1				X	
4	1			X		
5	1				X	
6	1		X			
7	1		X			
8	1			X		
9	1			X		
10	1				X	
11	1			X		
12	1		X			
13	2		X			
14	2		X			
15	2			X		
16	2			X		
17	2		X			
18	2		X			
19	2		X			
20	2			X		
21	2				X	
22	2			X		
23	2				X	
24	2		X			

CUADRO DE LOS RESULTADOS DE LA ESCALA DE DEPRESIÓN DE BECK

(PRE- TEST)

A _o	SEXO	ESCALA				
		Depresión extrema	Depresión ligera	Depresión moderada	Depresión muy alta	Depresión extrema
1	1					X
2	1					X
3	1					X
4	1					X
5	1					X
6	1					X
7	1					X
8	1					X
9	1				X	
10	1					X
11	1					X
12	1					X
13	2					X
14	2				X	
15	2					X
16	2					X
17	2				X	
18	2					X
19	2					X
20	2				X	
21	2				X	
22	2					X
23	2					X
24	2					X

CUADRO DE LOS RESULTADOS DE LA ESCALA DE DEPRESIÓN DE BECK

(PRE- TEST)

A _o	SEXO	ESCALA				
		Depresión extrema	Depresión ligera	Depresión moderada	Depresión muy alta	Depresión extrema
1	1			X		
2	1			x		
3	1			x		
4	1		x			
5	1			x		
6	1		x			
7	1				x	
8	1		x			
9	1		x			
10	1		x			
11	1			x		
12	1		x			
13	2			x		
14	2			x		
15	2			x		
16	2			x		
17	2		x			
18	2			x		
19	2			x		
20	2			x		
21	2			x		
22	2				x	

CUADRO DE RESULTADOS DEL CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA 35B

(PRE-TEST)

N ^o	SEXO	NIVELES				
		Muy baja	Baja	Deficiente	Regular	Muy buena
1	1	X				
2	1	X				
3	1	X				
4	1			X		
5	1		X			
6	1			X		
7	1			X		
8	1		X			
9	1			X		
10	1		X			
11	1	X				
12	1	X				
13	2				X	
14	2				X	
15	2			X		
16	2			X		
17	2				X	
18	2				X	
19	2				X	
20	2				X	
21	2			X		
22	2			X		
23	2		X			
24	2				X	

CUADRO DE RESULTADOS DEL CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA 35B

(POST-TEST)

N ^o	SEXO	NIVELES				
		Muy baja	Baja	Deficiente	Regular	Muy buena
1	1	X				
2	1		X			
3	1	X				
4	1			X		
5	1		X			
6	1			X		
7	1			X		
8	1			X		
9	1			X		
10	1			X		
11	1		X			
12	1	X				
13	2				X	
14	2				X	
15	2				X	
16	2				X	
17	2				X	
18	2				X	
19	2				X	
20	2				X	
21	2				X	
22	2			X		
23	2		X			
24	2				X	

TABULACIÓN DE LA ESCALA DE DEPRESIÓN DE BECK
(PRE-TEST)

MATRIS DE DATOS DEL INVENTARIO DE BECK (PRE-TEST)																							
Nº	NOMBRES	SEXO	PREGUNTAS																				
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	Ema	1	2	2	3	1	2	1	1	3	2	2	2	3	3	1	3	3	3	3	3	1	3
2	Edith	1	3	3	3	1	2	1	2	2	1	2	2	2	3	1	2	3	3	3	2	1	3
3	Natividad	1	3	3	2	3	3	3	3	3	0	2	1	1	2	1	3	3	1	2	1	1	3
4	María	1	2	3	2	3	2	1	2	1	0	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	3
5	Candelaria	1	2	2	3	2	3	3	2	3	0	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	3
6	Inocencia	1	3	3	3	3	1	3	1	3	0	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
7	Victoria	1	2	3	3	3	2	3	3	2	1	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	1	3
8	Rufina	1	3	3	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	1	3
9	Victoria	1	1	2	1	1	2	1	2	2	0	1	2	1	1	3	2	3	2	1	2	2	3
10	Adriana	1	3	3	2	2	3	3	2	3	1	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	1	3
11	Teresa	1	2	3	2	3	2	3	2	3	0	3	3	3	3	1	3	3	3	1	2	1	3
12	Virginia	1	3	2	1	2	2	1	1	2	0	2	2	1	3	2	2	3	3	3	2	1	3
13	Carlos E.	2	2	3	1	3	3	3	1	2	2	3	3	1	3	1	2	3	2	3	2	1	3
14	Miguel A.	2	1	3	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	0	2	2	3	3	3	1	3
15	Sebastian	2	3	3	3	3	2	3	1	1	3	3	3	2	3	1	3	2	3	2	0	3	3
16	Pedro J.	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	0	3	3	3	3	3	2	3
17	Aniceto	2	2	1	2	1	2	3	0	1	0	1	2	1	3	1	3	2	1	1	3	1	3
18	Máximo	2	3	2	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	1	1	3	1	1	1	1	3
19	Virginio	2	3	3	2	1	1	3	3	2	1	3	2	1	3	1	1	3	1	2	1	1	3
20	Eliodoro	2	2	2	2	1	2	1	3	1	1	2	1	1	1	1	3	3	3	2	3	1	3
21	Jaime	2	3	2	2	2	3	1	2	1	3	3	1	1	3	1	2	2	1	1	2	1	3
22	Walter	2	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	1	2	3	3	3	2	2	3
23	Reimundo	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3
24	Balbino S.	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	0	2	3	2	3	2	2	3

TABULACIÓN DE LA ESCALA DE DEPRESIÓN DE BECK
(POST-TEST)

MATRIS DE DATOS DEL INVENTARIO DE BECK (POST-TEST)																								
Nº	NOMBRES	SEXO	PREGUNTAS																					
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
1	Ema	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	0	2	0	0	2	1	1	1	1	2	0	3	
2	Edith	1	2	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	2	1	2	1	0	1	1	3	
3	Natividad	1	1	1	2	1	2	1	1	1	0	1	0	0	3	0	2	1	1	0	1	1	3	
4	María	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	2	1	1	1	1	1	1	0	0	1	3	
5	Candelaria	1	1	1	2	2	2	3	1	1	0	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	3	
6	Inocencia	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	2	1	1	0	1	0	0	1	3	
7	Victoria	1	1	1	2	1	1	1	2	2	0	3	1	2	3	2	3	1	3	0	2	1	3	
8	Rufina	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	2	0	2	1	1	1	0	1	3	
9	Victoria	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	3	
10	Adriana	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	2	1	1	0	1	1	1	1	3	
11	Teresa	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	3	1	1	3	2	2	2	1	1	0	1	3	
12	Virginia	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	3	
13	Carlos E.	2	1	1	2	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	2	3	
14	Miguel A.	2	1	1	1	0	0	1	0	0	0	3	2	1	3	0	0	1	1	1	1	1	3	
15	Sebastian	2	2	2	2	3	2	1	1	1	1	3	1	1	3	0	1	1	1	0	1	0	3	
16	Pedro J.	2	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	2	0	1	1	2	1	2	1	3	
17	Aniceto	2	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	3	2	1	1	1	1	1	2	1	3	
18	Máximo	2	1	0	1	1	1	1	1	1	0	3	1	2	2	1	1	1	1	0	3	1	3	
19	Virginio	2	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	2	2	2	1	2	1	3	
20	Eliodoro	2	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	2	0	1	1	1	3	2	0	3	
21	Jaime	2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	3	0	2	1	2	0	1	1	3	
22	Walter	2	1	2	1	1	1	1	1	3	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	0	3
23	Reimundo	2	0	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	3	1	1	2	1	1	3	1	3	
24	Balbino S.	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	2	1	2	0	3	

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

TEMA 1: PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA Y DESARROLLO DEL PROCESO DE LA PRÁCTICA

OBJETIVO :

- Promover un clima de confianza entre los y las participantes (rapport)

MATERIAL : Objetos personal y significativos de cada participante.

TIEMPO : 1 hora

DESARROLLO

Al iniciar la primera sesión se dará a conocer los aspectos importantes de la misma, para lo cual se tomarán en cuenta los siguientes aspectos:

- **Objetivo:** Se brindará apoyo psicológico a las personas de la Tercera Edad, en las áreas de autoestima, ansiedad y depresión a través de diferentes instrumentos y actividades que reforzaran la misma.
- **Características generales:** Se presentará el esquema general de la guía, mostrando los diferentes segmentos y haciendo un recorrido por todos los temas propuestos las cuales son realizadas a las necesidades de los adultos mayores.
- **Metodología:** Se describirá la metodología activo- participativa y práctico dando a conocer las características generales de las actividades y los momentos de trabajo (espacios de trabajo a través de aplicación de los diferentes instrumentos, técnicas, información, discusión, análisis, construcción y presentación de los resultados): Sugiriendo finalmente que el trabajo tiene que basarse en poder establecer una relación de cooperación y aprendizaje conjunto.

ACTIVIDAD N°1: “ Las cosas que llevo”

MATERIAL : Objetos personal y significativos de cada participante.

TIEMPO : 1 hora

DESARROLLO

Posteriormente se realizará la presentación de la facilitadora comunicando a los participantes que hagan una ronda y que todos se sienten pudiendo mirarse sin problemas.

Luego la facilitadora invitará a que todos los participantes saquen tres cosas en su cartera o bolsillos y piensen porque los llevan. Seguidamente, da uno por vez, y dando su nombre, irán contando al grupo que es lo que eligieron y porque lo llevan consigo: si por practicidad, por recuerdo, por costumbre, etc. Y cuál de las tres cosas tiene mayor significado y porqué. De esta modo, los y las participantes podrán ir abriéndose y compartir un grato momento. El rol de coordinar es importante, debe tratarse de motivar el habla y aportar comentarios graciosos que inviten al relato de alguna anécdota de las personas para un buen afianzamiento.

Cierre: Al finalizar se abrirá un espacio para que la facilitadora pregunte a las y los adultos mayores que como les pareció la actividad y que aprendieron. Continuamente la facilitadora explicará que esta que dicha actividad permitirá brindar un clima de confianza entre todos y expresar como nos sentimos. Expresar nuestros sentimientos; nos ayuda a tratar nuestro estado de ánimo y a compartir con nuestros compañeros.

TEMA N° 2: AUTOESTIMA

ACTIVIDAD N°2: “Acentuar lo positivo”

OBJETIVO : Lograr que las personas de la tercera edad puedan derribar las barreras impuestas por ellas mismas debido a que no les permiten tener un buen concepto propio; mejorar la imagen de ellas mismas mediante el intercambio de comentarios y cualidades personales

MATERIAL: Un salón amplio que permita a los participantes estar sentados y comentar.

TIEMPO: 1 hora

DESARROLLO:

Muchos hemos crecido con la idea de que no es "correcto" el autoelogio o, para el caso, elogiar a otros. Con este ejercicio se intenta cambiar esa actitud al hacer que equipos de dos personas compartan algunas cualidades personales entre sí. En este ejercicio, cada persona le da a su compañero la respuesta a una, dos o las tres dimensiones siguientes sugeridas:

- Dos atributos físicos que me agradan de mí mismo.
- Dos cualidades de personalidad que me agradan de mí mismo.
- Una capacidad o pericia que me agradan de mí mismo.

Se explicará que cada comentario debe ser positivo. No se permitirá comentarios negativos. (Dado que la mayor parte de las personas no ha experimentado este encuentro positivo, quizá necesiten un ligero empujón de parte de la facilitadora para que puedan iniciar el ejercicio).

Cierre: Al cumplir con la sesión la facilitadora realizará algunas preguntas de reflexión:

¿Cuántos de ustedes, al oír el trabajo asignado, se sonrió ligeramente, miró a su compañero y le dijo, "Tú primero"?, ¿Fue difícil señalar una cualidad al iniciar el ejercicio?, etc. la facilitadora explicará que pueden lograr mejorar la imagen de ellas mismas mediante el intercambio de comentarios y cualidades personales.

ACTIVIDAD N°3 : “Autoestima baja”

OBJETIVO :

- Identificar los propios estados de la baja autoestima y las circunstancias o causas que provocan

MATERIAL: Hojas boom de lápiz para cada participante un salón suficientemente amplio que permita a los participantes escribir y reunirse en grupos

TIEMPO : 1 hora

DESARROLLO:

La practicante empezará por explicar de lo que es la autoestima baja el cual la misma puede llevar a sentimientos de apatía, aislamiento, poca capacidad de amar y pasividad.

Un bajo nivel de autoestima afecta adversamente nuestras relaciones familiares, amistosas y de pareja, etc, lo más importante, nuestra sensación de bienestar. Un nivel bajo de autoestima trae como consecuencia; la necesidad de aprobación y dependencia, la ansiedad, la depresión, la sumisión, un estado de poder de salud, la apatía, los sentimientos de impotencia, el aislamiento y la provacidad.

Cierre de sesión: Al Finalizar la sesión la facilitadora mostrará cuán importante es tener la autoestima alta la cual podemos definirla como la valoración que hacemos de nosotros mismos a partir de las experiencias emociones que hemos experimentado a lo largo de la vida. De ella dependen en gran medida las expectativas que tenemos sobre nosotros mismos y el autoconcepto, ese aspecto fundamental para triunfar en aquello que nos proponemos.

ACTIVIDAD N°4 “ Doble personalidad”

OBJETIVO :

- Conscientizar de la naturaleza cambiante de la autoestima en las personas de la tercera edad

MATERIAL: Hojas boom de lápiz para cada participante un salón suficientemente amplio que permita a los participantes escribir y reunirse en grupos

TIEMPO : 1 hora

DESARROLLO:

En una hoja dividida con una línea vertical, escribir en el lado izquierdo cómo se siente, piensa y actúa cuando se está bien consigo mismo. En el lado derecho, cómo se siente, piensa y actúa cuando se está mal consigo mismo.

Se les debe pedir a los participantes que observen esos dos estados como parte de ellos mismos, que con su imaginación den a cada parte un nombre que pueda simbolizarlos.

Compartir en grupos de tres o cuatro lo que se escribió, tratar de identificar el tipo de situaciones, experiencias, personas o eventos que afectan para elevar o disminuir su autoestima. Concretizar lo que origina sentirse bien o mal consigo mismo.

Cierre: Al finalizar la actividad se llevará a cabo una "lluvia" de ideas, usando la fantasía para sugerir todas las formas posibles de elevar la autoestima. Se indica al grupo que comparta con todo el grupo las experiencias y conclusiones de esta actividad y comenten cómo les pareció la misma. Que quede claro lo aprendido sobre la propia autoestima.

ACTIVIDAD N°5: "Autoestima alta"

OBJETIVO : Lograr que los adultos mayores puedan confeccionar sus propios muñecos de trapo

MATERIAL: Trapos, agujas, tijeras, hilos, etc

TIEMPO : 2 horas

DESARROLLO:

Al iniciar la actividad la facilitadora dará una breve explicación sobre la autoestima alta la cual se relaciona con persona que se encuentran involucradas en vidas más activas, con sentimientos de control sobre las circunstancias, menos ansiosos y con mejores capacidades para tolerar el estrés interno o externo, son menos sensibles a las

críticas, suelen tener mejor salud física, disfrutan de sus relaciones interpersonales y valoran su independencia.

Seguidamente la facilitadora dará la consigna:

Todos los participantes se sentarán en círculo, la facilitadora alentará a los adultos mayores a contruir su propio muñeco de trapo, una vez empezando con la actividad los adultos mayores empezarán a elevar su confianza, aumentando el nivel de autoestima y seguridad en ellos mismos y en sus compañeros, seguidamente pasarán a elegir los colores que desean para hacer sus muñecos, la facilitadora deberá guiar de cerca para que su nivel de angustia no se eleve y terminar creando eficazmente.

Cierre de la sesión: Esta actividad tiene por finalidad, que los adultos mayores puedan tener un poco de distracción confeccionando muñecos de trapo y al lograr terminar tener esa satisfacción de que pueden lograr lo que se proponen, sintiéndose más valiosos y útiles para la sociedad.

TEMA N°3 : MEJORANDO CAPACIDADES

ACTIVIDAD N°1: Toca - toca

OBJETIVO : Fortalecer el tacto y la memoria inmediata relacionada con este sentido para mejorar la autoestima.

MATERIAL: Peluches pequeños, dados, pelotas pequeñas, etc.

TIEMPO: 1 Hora

DESARROLLO:

Para empezar repartiremos un objeto a cada uno de los participantes, que estarán sentados en un semi- círculo.

Pediremos y explicaremos a cada uno de ellos, que toquen y palpén muy bien el objeto con el fin de memorizar su forma y su textura, ya que después los introduciremos todos

en una bolsa y cada uno de ellos tendrá que encontrar dentro de la bolsa SIN MIRAR, el objeto que ha tenido en sus manos.

Cuando cada persona de la tercera edad tenga el objeto en las manos, (se repartirán teniendo en cuenta el grado de dificultad de identificación del objeto, con el grado de capacidad de cada participante), se le pedirá que mientras toca y examina el objeto entre sus manos, cada uno por turno, nos explique sus sensaciones: fino, rugoso, esférico, cuadrado, frío, etc. Y que trae a su cabeza el objeto que tiene en sus manos.

Cuando todos y cada uno de los participantes terminen de darnos sus explicaciones, procederemos a recoger los objetos y uno a uno los iremos introduciendo en la bolsa.

Con todos los objetos dentro de la bolsa, los removeremos para aumentar la dificultad de encontrarlos.

Después depositaremos la bolsa en el regazo del primer participante, quien metiendo la mano en la bolsa y SIN MIRAR ADENTRO, irá palpando. Cuando crea que ya encontrado “su” objeto, lo sacará y mostrará a los demás, que lo obsequiarán con un aplauso.

Introduciremos de nuevo el objeto en la bolsa y entregándola al siguiente participante, repetiremos la misma acción, y así con cada uno de los asistentes.

Es conveniente que cada participante “logre” sacar su objeto, aunque para ello, tengamos que ofrecerles a más de uno, una disimulada ayuda.

Cierre de sesión: Al finalizar la actividad se dará una pequeña retroalimentación sobre la autoestima, con esta sesión lograremos que los adultos mayores tengan mejor capacidad de retención de memoria, para que en futuro le sirva y ayude a la persona que no se pierda en el tiempo ni espacio.

ACTIVIDAD N°2 “Pateando y agarrando las pelotas”

OBJETIVO: Aprender a respetar las reglas, trabajando en equipo con sus compañeros.

MATERIAL: Pelota de futbol, tarjetas, agua y pito.

TIEMPO: 3 horas

DESARROLLO:

Para empezar esta actividad se reunirá uno por uno a los adultos mayores en la cancha de la institución. Posteriormente se explicará las reglas que deberán respetar en el partido de fútbol.

Así de esa manera se pasará a formar los equipos al azar.

Las reglas de juego estarán basadas en: sanciones a todo acto agresivo (peleas físicas y verbales) de los adultos mayores con expulsión del partido.

También la sanción iban para las malas palabras que digan durante el partido, con tiro libre para el equipo contrario.

Posteriormente se realizará un análisis grupal de la actividad realizada.

Al equipo ganador se llevará un incentivo por su esfuerzo, en cuanto a los otros equipos también se dará incentivo por su participación.

Cierre: La facilitadora brindará un momento de reflexión, explicando que deben aprender a respetar las reglas que existen dentro de la institución y también a colaborar y trabajar en equipo entre compañeros.

ACTIVIDAD N°3 “Los constructores”

OBJETIVO: Aprender a controlar su impaciencia y buscar soluciones en grupo.

MATERIAL: Figuras geométricas

TIEMPO: 3 horas

DESARROLLO:

Esta actividad consistirá en el armado de castillos acompañado de una pareja.

En un principio se realizará en dos grupos de parejas, y se repartirá piezas de figuras geométricas al azar. Posteriormente se pedirá que construyan un castillo, con las piezas que les tocó, las cuales se las repartirá.

Se pedirá también que se entren de acuerdo en la forma de armar su castillo, ya que ellos mismos van a ser los habitantes de la misma.

Cierre: La facilitadora les brindará una pequeña reflexión de como controlar la impaciencia de manera individual y de manera grupal.

TEMA N°4 : DESARROLLO COGNITIVO

ACTIVIDAD N°1 “Pintando pintando”

OBJETIVO: Integrar la destreza en los hábitos

MATERIAL: Materiales impresos (ya sea folletos revistas, etc)

TIEMPO: 2 Horas

DESARROLLO:

Para esta actividad se formará grupos de 3 a 4 personas, las mismas que consistirá en el pintado en telas, en las cuales se repartirá pedazos de tela para que ellos puedan pintar en los dibujos marcados, a algunos se les dejará que puedan expresar su arte (arte terapia).

Resaltamos también que durante la realización de esta actividad surgirán temas o charlas, las mismas serán con la ayuda de la practicante, para que ellos puedan sacar lo que los adultos mayores les preocupa, estas charlas serán de temas de interés para ellos.

Esta actividad ayudo mucho para aliviar con la depresión.

Cierre: Esta actividad servirá para aliviar con la depresión de los adultos mayores integrando en ellos esas destrezas del arte.

ACTIVIDAD N°2: La cerca

OBJETIVO: Contribuir al desarrollar las relaciones interpersonales y la comunicación entre los miembros del grupo en la medida en la que se ejecuten un trabajo colectivo.

MATERIAL: Materiales impresos (ya sea folletos o revistas, etc)

TIEMPO: 2 horaS

ACTIVIDAD N°3 Conociendo e informándome más y más...

DESARROLLO:

En un principio se les reunirá a todos los adultos mayores, seguidamente la facilitadora empezará a explicar de lo que es el desarrollo cognitivo con una exposición teórica.

La facilitadora empezará dando la consigna, el cuál es la siguiente:

Se enumerará del 1 al 3 a todos los participantes del grupo, después la facilitadora indicará que se reúnan todos los del 1, todos los del 2 y todos los del 3 formando así tres equipos.

Cada grupo empezará a leer y entender los más que puedan de una parte del material.

Seguidamente un miembro de cada equipo realizará una síntesis de los aspectos positivos y otro de los aspectos negativos.

Cierre: Esta actividad ayudará a estimular el desarrollo cognitivo del adulto mayor puesto que se ve deteriorando en ocasiones por la falta de motivación y desarrollo, con ésta actividad expresarán sus sentimientos.

ACTIVIDAD: Recordando recordando

OBJETIVO: Que los adultos mayores obtengan algunos conocimientos.

MATERIAL: Ninguno

TIEMPO: 1 hora

DESARROLLO:

La actividad consistirá en impartir conocimiento por parte de la practicante.

Para esta actividad se formarán dos grupos para su mejor comprensión de los adultos mayores

Se enseñará en sesiones formales de enseñanza. Por ejemplo, a los pacientes con depresión se les enseñará la importancia de participar en actividades para aliviar los sentimientos de pena, aburrimiento, aislamiento, aumentar el grado de autoestima, etc. Así mismo se impartieron conocimientos sobre que tareas deben realizar para aliviar la depresión.

ACTIVIDAD N°4: “Los animales”

OBJETIVO: Fortalecer el proceso de memorización, imaginación y representación.

MATERIAL: Dos pelotas

TIEMPO : 1 hora

DESARROLLO:

Cada adulto mayor toma el nombre del animal de su preferencia, uno de ellos se coloca en el centro del círculo con una pelota, nombra el nombre de un animal determinado al azar y luego de identificar con el nombre que le corresponde y al estar colocado adecuadamente recibe la pelota lanzada de sus manos.

El participante que no dé el paso al frente al pronunciar el nombre del animal que él representa y la pelota pique en el piso, pierde un punto.

El que dé y la pelota pique en el piso, debe decir una de las acciones o actividades que realiza este tipo de animal, también se le da un aplauso

Cierre: Al finalizar la sesión la facilitadora preguntará a y los participantes que le pareció la actividad y que pudieron aprender. La facilitadora explica que dicha actividad nos hará saber que los adultos mayores son poseedores de conocimientos pragmáticos, el cual se conoce como sabiduría, la cual a sido acumulada como producto de su experiencia a lo largo de su vida.

ACTIVIDAD N°5 “Las horas”

OBJETIVO: Mejorar la agilidad, la movilidad articular, la atención y la cooperación para mejorar la calidad de vida del adulto mayor.

MATERIAL: dos pelotas

TIEMPO : 1 hora

DESARROLLO:

En un principio se les reunirá a los adultos mayores, el grupo A comenzará a pasar de mano en mano el balón de plástico y cada vez que el balón llegue a la persona que ha iniciado la ronda, ésta enumerará en voz alta el número de vueltas que se suceden. Mientras salga el primer participante del grupo B que recorrerá toda la sala, aunque lentamente porque no pueden caminar rápido, bordeando al grupo A y regresando de nuevo al lugar de partida.

A modo de relevos irán saliendo cada uno de los participantes del grupo B. Se hará otra ronda de balones, en las mismas condiciones. Finalizada la última vuelta, el último de los participantes del grupo B, el A dijo en voz alta el número de vueltas que ha dado la pelota, que representa el número de horas que han tardado los otros en hacer su recorrido.

ACTIVIDAD N°6 “ Leyendo a pinocho”

OBJETIVO: Reflexionar sobre el tema de la honestidad y el peligro que pueden correr afuera al hacer caso a otras personas.

MATERIAL: El cuento de pinocho resaltando al papá de pinocho

TIEMPO : 1 hora

DESARROLLO:

Para esta actividad se formará 4 grupos, posteriormente se pedirá un voluntario para que de la lectura la historia de pinocho una vez concluida la lectura, se pasará a una ronda de preguntas

Se explicará qué es la honestidad, ya que esto es importante para llevarse bien con los demás, que si engañamos a las personas que nos protegen, podemos perder la confianza que tienen en nosotros y esto trae consecuencias

Se responderá a cada duda que tenían los adultos mayores.

Cierre: Se les brindará un momento de reflexión, con esta actividad se podrá lograr hacer entender el tema de la honestidad y el peligro que pueden correr afuera al hacer caso a otras personas.

ACTIVIDAD N° 7 “Movimiento del cuerpo”

OBJETIVO: Motivar a los adultos mayores a tener un bienestar físico, social, emocional.

MATERIAL: Ninguno

TIEMPO: 1 hora

DESARROLLO:

En esta oportunidad la facilitadora a través de una exposición teórica empezará diciendo que la calidad de vida del adulto mayor es un estado de bienestar físico, social, emocional, espiritual, intelectual y ocupacional que le permite a la persona satisfacer apropiadamente sus necesidades individuales y colectivas.

La facilitadora continuará diciendo que la calidad de vida había sido estudiada desde diferentes disciplinas. Socialmente tiene que ver con una capacidad adquisitiva que permita vivir con las necesidades básicas cubiertas además de disfrutar de una buena salud física- psíquica y de una relacion social satisfactoria.

TEMA N°5: COMPRENSIÓN EN LOS DEMÁS Y EN SÍ MISMO

ACTIVIDAD N°1: El mensajero

OBJETIVO: Motivar a los participantes a mejorar su capacidad de comprensión.

MATERIAL: 1 tela y cubos de armar

TIEMPO : 1 hora y media

DESARROLLO:

Antes que el juego empiece, la facilitadora construye algo con bloques y lo cubre con una tela. Los participantes están divididos en grupos pequeños y a cada grupo se le da un juego de bloques. Cada grupo selecciona a un mensajero “para que mire debajo de la tela. Los mensajeros reportan al grupo lo que han visto. Los mensajeros tienen que dar instrucciones al grupo para que construya la misma cosa. A los mensajeros no se les permite tocar los bloques o demostrar cómo se debe construir, sólo pueden describir cómo se ve.

El grupo puede enviar por segunda vez al mensajero a ver la estructura. Cuando todos los grupos hayan acabado, las estructuras se comparan con la original

ACTIVIDAD N°2 : Recordando

OBJETIVO: Mejorar la atención y memoria del adulto mayor

MATERIAL: Ninguno

TIEMPO : 1 Hora

DESARROLLO:

La facilitadora explicará al grupo que deben seguir las instrucciones cuando la facilitadora empiece la instrucción diciendo “Simón dice...” Si la facilitadora no empieza la instrucción con las palabras “Simón dice...”, entonces el grupo no debe seguir las instrucciones. La facilitadora empieza por decir algo como “Simón dice que aplaudas” mientras él/ella aplaude con sus manos. Los participantes le imitan.

La facilitadora acelera sus acciones, siempre diciendo “Simón dice...” primero. Después de un corto tiempo, se omite la frase “Simón dice”. Aquellos participantes que sigan las instrucciones salen “del juego y pasan al grupo, el grupo se sienta en un semicírculo. El Rey de la Selva (usualmente un elefante) se sienta a un extremo del semicírculo. Esta persona hace una señal para demostrar que están sentados en la posición del elefante. Al otro extremo del semicírculo se sienta el mono, y la persona en este asiento hace una señal apropiada. Todos los asientos de en medio pertenecen a diferentes animales, como leones, peces o culebras, las personas deben definirlos con diferentes señales. Cuando todos hayan definido la señal para su asiento, el juego empieza. El elefante hace su señal y luego hace la señal de otro animal. Ese animal hace su propia señal y luego la señal de otro animal, y así se continúa. Si alguien comete un error, o no se da cuenta que su señal ha sido hecha, tiene que cambiar lugares con la persona junto a él/ella, moviéndose hacia el mono. Entonces adopta la señal del asiento que ahora ocupa y la persona que se movió de lugar, adopta la señal de la otra persona. El objetivo es moverse hacia el elefante hasta tomar el lugar el Rey de la Selva.

TEMA N°5 : COOPERACIÓN Y CALIDAD DE VIDA

ACTIVIDAD N°3 : ¿Te gusta alguien?

OBJETIVO: Lograr que los participantes puedan desestresarse y demostrar sus emociones

MATERIAL: Sillas

TIEMPO : 1 Hora

DESARROLLO:

La facilitadora pide a los participantes que se sienten formando un círculo. A continuación se le pide que camine alrededor del círculo y numere a cada persona; uno, dos, tres, cuatro, etc. Una persona se para en el centro y quita una silla. La persona en el centro señala a alguien y le pregunta “¿Te gusta alguien?”. Si la persona responde “Me gusta”, todos se paran y se mueven a otra silla .

Habrà una persona que se quede parada y quien tome su turno en el centro del círculo, y pregunte a alguien “¿Te gusta alguien?”. Si la persona responde “No me gusta”, la que está en el centro pregunta “¿A quién quieres?”. La persona dice dos números. Las dos personas cuyos números han sido dichos tienen que pararse y cambiar asientos con las dos personas a cada lado de la persona que contestó.

Cierre de sesión: Esta dinámica servirá para que los adultos mayores puedan expresar sus emociones hacia la otra persona sin el sentimiento de culpabilidad o de vergüenza o incluso llegar a creerse anormales

TEMA N°6 MANEJO DE LA ANSIEDAD

ACTIVIDAD N°1: Medio para disfrutar

TÉCNICA: Relajación

OBJETIVO:

- Ayudar al participante a manejar sus niveles de ansiedad.
- Prácticas de relajación útiles para reducir la ansiedad.

MATERIAL: Hoja de papel y paliz para cada uno de los participantes

TIEMPO: 3 Horas

DESARROLLO:

La facilitadora empezará diciendo la relajación ayudará a reducir la tensión mental, lo que permite a quienes la practican alcanzar un mayor nivel de calma reduciendo sus niveles de estrés, o ansiedad. También resulta especialmente útil tras algún episodio dramático o síntomas de una demencia. En este sentido los resultados de esta terapia se traducen en la calma y el bienestar personal.

La facilitadora anuncia los objetivos de la dinámica, reparte las hojas de papel y los lápices y les pide a los participantes que imaginen una situación que le provoque relajación. Describan brevemente la escena en la parte inferior de la hoja y la marquen con el número 0.

La facilitadora, posteriormente, pide a cada participante que imagine una situación en la cual experimente la mayor ansiedad o angustia posible y la describa en la parte superior de la hoja marcándola con el número 100.

La facilitadora solicita que cada participante seleccione una situación en la que siendo asertivo, le produzca una enorme ansiedad y les indica le asignen un número entre el 0 y el 100, empleando la escala establecida por las otras dos situaciones anteriormente anotadas.

Indicaciones para la relajación:

La facilitadora le dice: Siéntense cómodamente. Tensen (de 5 a 7 segundos) y luego relajen (de 2 a 3 segundos) cada grupo de músculos del cuerpo, uno por uno. La tensión y la relajación de cada grupo de músculos deberán repetirse de dos a cinco veces según se considere necesario. Si la facilitadora desea emplear la siguiente guía de clasificación de los grupos de músculos, lo puede hacer.

GRUPO I: Manos, antebrazos y bíceps

GRUPO II: Frente, mejillas y nariz, quijadas, labios y lengua, cuello y Garganta

GRUPO III: Hombros y parte superior de la espalda, pecho, estómago

GRUPO IV: Glúteos y muslos, pantorrillas, pies.

Se dirige al grupo para que ejerciten cada grupo de músculos de la siguiente manera:

Tense los músculos de su mano y antebrazo y sostenga esta posición durante algunos segundos... Ahora relaje los músculos y exhale lentamente mientras repite mentalmente "Me siento tranquilo y relajado" o simplemente "relajado"... Imagínese relajado... Continúe haciendo lo mismo con cada una de las series de músculos.

La facilitadora pide a los participantes que se imaginen la situación que le produce ansiedad repitiendo las palabras "relájate" o "Me siento tranquilo y relajado", a la vez que van imaginando como controlan esa situación, hasta que lleguen a imaginar la escena que les produce tranquilidad, y, o tensando y relajando los músculos del cuerpo, y acompañado con una respiración suave y rítmica. Generalmente las palabras y la escena de tranquilidad no son lo suficientemente fuertes como para ser asociadas a la relajación muscular y producir resultados inmediatos, esto se logra hasta que los participantes han practicado regularmente durante algún tiempo, usando progresivamente grupos mayores de músculos. De cualquier forma, los principiantes pueden utilizar el tensar y aflojar los músculos como un método para disminuir los niveles de ansiedad.

La facilitadora dirige una discusión de la experiencia con todos los integrantes y pregunta si alguno de ellos ha sentido cambios en el nivel de angustia, y si el método empleado fue el que provocó los cambios.

Cierre de sesión: La facilitadora al finalizar la actividad brindará un espacio para explicarles cuán importante es estar y sentirse relajados, seguidamente pasará a preguntar a cada uno de los adultos mayores que expongan sus vivencias de relajación. La facilitadora explicara que con esta actividad puedan lograr mantener su independencia por más tiempo con mejor capacidad funcional, es decir mantener la

destreza en la movilidad, lo que involucra varios sistemas, como el corazón, los vasos sanguíneos, el sistema respiratorio, nervioso, el sistema músculo esquelético y el sistema endocrinológico.

ACTIVIDAD N°2 “Festejando a las mamitas”

OBJETIVO: Lograr que puedan dejar a un lado la rutina.

MATERIAL: Música, regalos, tortas, refrigerio, etc.

TIEMPO: 5 Horas

DESARROLLO:

Esta actividad planificada consistirá en agasajar a las madres, ya que muchas de ellas no son agasajadas en su día.

Para la realización de esta actividad se realizará lo siguiente: Cantos, concursos, premios, bailes, números especiales, refrigerio, palabras a la fecha, felicitaciones, etc.

En cuanto a la participación se festejará a todas las madres del hogar de ancianos pero se centrará un poco más con preferencia a los participantes de las sesiones.

Cierre: De manera general esta actividad ayudará a que los adultos mayores puedan divertirse en su día con bailes, cantos, etc.

TEMA N°7 : LIBERANDO FRUSTRACIONES

ACTIVIDAD N°1: Bailando sobre el papel

OBJETIVO: Mejorar el equilibrio y la agilidad

MATERIAL: Hoja de periodico o pedazo de tela y música.

TIEMPO : 1 Hora

DESARROLLO:

La facilitadora prepara hojas de periódico o pedazos de tela del mismo tamaño. Los participantes se dividen en parejas. A cada pareja se le da lo mismo, ya sea una hoja de periódico o un pedazo de tela. Las parejas bailan mientras el facilitador toca música o da palmadas con las manos. Cuando la música o las palmadas paran, cada pareja debe pararse en su hoja de periódico o en su pedazo de tela. La próxima vez que la música o las palmadas paren, la pareja tiene que doblar por la mitad su papel o tela antes de pararse sobre ella.

Después de varios turnos, el papel o la tela se hacen muy pequeños porque han sido doblados una y otra vez. Es cada vez más difícil que dos personas se paren sobre el papel o la tela. Las parejas que tengan alguna parte de su cuerpo en el suelo, quedan fuera del juego. El juego continúa hasta que una pareja gane.

Cierre de sesión: Al finalizar se abrirá un espacio para especificar que al ejercitar la habilidad motriz básica de caminar, ejercitar pasos de bailes y estimular la esfera cognitivo a través de los bailes y juegos.

ACTIVIDAD N°2 : Espantando frustraciones

OBJETIVOS: Mejorar la ansiedad en los adultos mayores

MATERIAL: Papelógrafos

TIEMPO: 1 hora

DESARROLLO

La facilitadora dará una breve explicación sobre lo que es la frustración en los adultos mayores; La frustración es cuando no consigues alcanzar el objetivo que te has propuesto y por todo lo que has luchado. Se siente ansiedad, rabia, depresión, angustia, ira, sentimientos y pensamientos autodestructivos para la persona.

Mecanismos de defensa y efectos de la frustración:

Los mecanismos de defensa siempre se verán surgir al momento en que no se cumple un objetivo deseado aunque, en todos los casos estos no son conscientes, por lo cual podemos afirmar que las respuestas ante la frustración son en gran medida un reflejo, como cuando una persona ve que un objeto le es arrojado hacia su cara la primera reacción de la persona será poner las manos para protegerse, este es un reflejo que se tiene sin quisiera la persona pensar o recapacitar que hacer ante el objeto que le pegara, esta lo hace, de igual manera los mecanismos de defensa surgen involuntariamente sin siquiera nosotros percatarnos esto, por lo que podemos afirmar que el empleo de mecanismos de defensa, siempre o generalmente se presentan de manera inconciente.

Está prohibido salir o entrar por cualquier zona que no sean las establecidas.

TEMA N°8 DEPRESION

ACTIVIDAD N°1: Caricias físicas

OBJETIVO :

- Enseñar a dar y recibir atenciones y caricias
- Facilitar el proceso de aprender cómo reacciona cada persona ante un bombardeo de sensaciones táctiles.

MATERIAL: Un salón suficientemente amplio y sin obstáculos que permita a los participantes relajarse

TIEMPO : 2 Horas

ACTIVIDAD N° 3 “El espejo interior”

OBJETIVO: Lograr que los adultos mayores realicen una autoevaluación personal.

MATERIAL: Ninguno

TIEMPO: 5 horas

DESARROLLO:

Para realizar esta sesión se pedirá a los participantes que escribieran 3 aspectos positivos, y 3 negativos, que quisieran cambiar de su vida.

Posteriormente se pedirá que se describan así mismo, respondiendo a la pregunta ¿Qué ves en tu interior?, ¿Cómo se siente internamente?, ¿Por qué le gusta o no le gusta la persona que ve en su interior?, ¿Qué quisiera cambiar de la persona que ve imaginariamente en su interior?.

Esta actividad se realizará de manera individual, esto ayudará a que ellos puedan hablar libremente y hablarse de manera sincera así mismos

DESARROLLO:

La facilitadora pide a las personas de la tercera edad que formen subgrupos de seis miembros y se acomoden distribuyéndose en todo el salón. Después explicará que la experiencia del masaje en grupo involucra sentimientos de confianza y aprendizaje para lograr abandonar las sensaciones de rigidez, y de esta manera, cada participante se hará más consciente de sí mismo, de su ternura y sus sentimientos, acerca de dar y recibir afecto.

Explica también, que cada participante recibirá masaje por parte de los otros 5 miembros de su subgrupo. El masaje durará el mismo tiempo para cada uno (de 5 a 15 minutos). Un participante se acostará. Los demás darán el masaje. Uno se dedicará a la cabeza, otros dos a cada mano y otros dos a cada pie. Mientras el participante recibe su masaje, las posiciones no se rotarán, sino hasta cambiar de persona. Es muy importante subrayar que deben intentar mostrar interés y cariño con el contacto. El participante

que recibe el masaje deberá cerrar los ojos y tratar de alejar su rigidez, relajarse y disfrutar el masaje y las sensaciones táctiles que éste genere.

La facilitadora avisará a los demás miembros del subgrupo cuando ha llegado el momento de rotar las posiciones alrededor de su compañero.

La facilitadora avisará a los demás miembros del subgrupo cuando ha llegado el momento de rotar las posiciones alrededor de su compañero.

La discusión se puede llevar a cabo entre masaje y masaje, aunque efectuarla cuando todos han proporcionado y recibido masaje es más recomendable

Durante la discusión es conveniente concentrarse en los siguientes puntos: a) Cuando se recibía masaje: ¿Cuáles eran sus sentimientos? ¿Se sintieron incómodos en algún momento? ¿Cuándo? ¿Cómo superaron este sentimiento? ¿Percibieron a los masajistas tiernos y cariñosos? ¿Qué sintieron al recibir masaje en tantos lugares al mismo tiempo? b) Cuando se daba masaje: ¿Qué sintieron al masajear una cabeza, o un pie, o un brazo? ¿Qué diferencias notaron según su situación? ¿Qué pensaron y sintieron mientras efectuaban el masaje? ¿Cómo trataron de mostrar su cariño y cuidado? c) En general: ¿Estuvieron más cómodos dando o recibiendo masaje? ¿Por qué? ¿Qué aprendieron acerca de ustedes y los otros participantes?.

Cierre de sesión: Se realizará una breve retroalimentación del presentado, recuperando sugerencias, dando lugar a que opinen los adultos mayores sobre cómo se sintieron durante la práctica. Aclarando y acordando qué medidas se asumirán para mejorar el trabajo.

TEMA N° 10 LIBERANDO EL ESTRES

ACTIVIDAD N°1: Caminando a tu lado

OBJETIVO: Mejorar la agilidad y el estado físico de las personas adultas.

MATERIAL: Ninguno

ACTIVIDAD N°2 “Identificar las relaciones afectivas”

OBJETIVO: Explorar afectos inapropiados en el adulto mayor.

En esta actividad se explorarán los afectos y sentimientos que al emitir el adulto mayor podrían estas afectar sus relaciones y crear conflicto en lo interpersonal, a través de una pequeña catarsis llegando a identificar la ira y la falta de decisión frente a sus conflictos y dirigidos hacia la relación con sus hijos, familiares o personas cercanas a ellos.

En esta actividad se podrá identificar esos conflictos, las mismas que irán saliendo a través de la catarsis y una vez sabiendo cuales eran se esos afectos se realizará una reflexión para que esta acompañe a esta actividad, también estos conflictos se los hizo dar cuenta de cuales eran, para que la misma ellos y con la ayuda de la practicante puedan controlarlas y además estas no puedan interponerse en las relaciones interpersonales.

TIEMPO : 2 Horas

DESARROLLO:

La facilitadora empezara por explicar de lo que es el estrés en los adultos mayores aunque en cualquier edad, el estrés forma parte de la vida. Tanto los jóvenes como los adultos mayores tienen que enfrentar situaciones difíciles y sobrellevar obstáculos.

Sin embargo muchas personas de la tercera edad logran vivir felices incluso bien entradas en la vejez. “Los viejos dichosos” tiene algo en común: mantiene sus vínculos con los amigos y familia, hacen ejercicio y se mantienen activos y sobre todo logran controlar el estrés sobre su vida.

El estrés tiene dos caras principales: la física y la emocional, y ambas pueden ser especialmente difíciles para los mayores de edad. Los impactos del estrés físico son muy claros. Cuando las personas alcanzan una edad mayor, las heridas tardan más tiempo en sanarse, y los resfriados duran más tiempo. Un corazón de 75 años puede

ser lento en responder a los requerimientos del ejercicio. Y cuando una persona de 80 años entra en un cuarto frío, su cuerpo se demorará más tiempo en calentarse.

Seguidamente la practicante dará la consigna:

Se realizará esta actividad a primeras horas de la mañana. La inclusión del técnico o el activista como parte del recorrido por los alrededores de la comunidad beneficiaria la información acerca de los atractivos naturales y físicos del entorno.

Los ejercicios que puedan desarrollar estas personas durante las primeras horas de la mañana, favorecen al organismo con la eliminación de toxinas que se acumulan durante el sueño y permiten la liberación de las energías concentradas, producto del alimento ingerido la noche anterior

Cierre de sesión: Al finalizar la sesión la facilitadora dará una explicación de la necesidad del ser humano, de comunicarse, de sentir, expresarse y producir en los seres humanos una serie de emociones orientadas hacia el entretenimiento, la diversión, el esparcimiento, que nos llevan a gozar, reír, gritar e inclusive llorar en una verdadera fuente generadora de emociones.

ACTIVIDAD N°2 : Caricias por escrito

OBJETIVO :

- Propicia el manejo creativo de la comunicación verbal escrita.
- Permite el intercambio emocional gratificante.
- Ayuda el fortalecimiento de la autoimagen de los adultos mayores.

MATERIAL: Hojas tamaño carta y lápices y mesas de trabajo.

TIEMPO : 1 Hora

DESARROLLO:

Se solicita a los participantes que tomen dos o tres hojas carta y las doblen en ocho pedazos, cortándolas posteriormente lo mejor que puedan.

En cada uno de los pedazos tienen que escribir por el inverso, uno a uno, los nombres de sus compañeros.

Por el reverso, escriben en dos líneas o renglones, un pensamiento, buen deseo, verso, o una combinación de estos, dirigido al compañero(a) designado en cada pedazo de papel. Al terminar son entregados a los destinatarios en propia mano luego se forman subgrupos de 4 ó 5 personas para discutir la experiencia.

Cierre de sesión: Esta actividad ayudará para que los adultos mayores logren sentirse bien consigo mismo y con su demás compañeros, expresando su sentimientos abiertamente.

TEMA N°11 : COMO ESPRESO MIS SENTIMIENTOS

ACTIVIDAD N°1: Ser feliz

OBJETIVO: Que el participante aprenda a describir y a expresar emociones y a establecer conductas deseadas.

MATERIAL: Hojas de rotafolio para la facilitadora

TIEMPO : 2 Horas

DESARROLLO:

La facilitadora pide a los participantes que digan los sentimientos que experimentan con más frecuencia (Tormenta de Ideas). Ella las anota en hoja de rotafolio. Estos suelen ser: Alegría Odio Timidez inferioridad Tristeza Satisfacción Bondad Resentimiento Ansiedad Éxtasis Depresión etc. Amor Celos Coraje Miedo Vergüenza Compasión

La facilitadora integra subgrupos de 5 personas y les indica que cada uno de los miembros deberá expresar a las otras personas tantos sentimientos como pueda. Al terminar de expresar los sentimientos todos los miembros del subgrupo se analizan cuáles son los sentimientos que mejor expresan y en cuales tienen mayor dificultad. Continuamente La facilitadora organiza una breve discusión sobre la experiencia.

Cierre de sesión: Al finalizar la sesión la facilitadora dará un espacio a los y las participantes para preguntarles que aprendieron sobre esta actividad, continuamente pasará a explicar cuán importante es soltar las emociones retenidas en nosotros que muchas veces logran hacer daño.

ACTIVIDAD N°2: Compañero feliz

OBJETIVO: Estimular a las personas mayores a que expresen de palabra o por escrito sus sentimientos hacia los demás.

MATERIAL: Ninguno

TIEMPO : 1 Hora

DESARROLLO:

Dividir a los participantes en grupos de dos. Pedir a cada persona que escriba 4 ó 5 cosas que hayan notado en su compañero. Todos los conceptos deben ser positivos (bien vestido, voz agradable, sabe escuchar, etc).

Después darles unos cuantos minutos para que escriban y entonces se iniciará una comunicación entre cada grupo, en el cual el observador expresa lo que escribió acerca del compañero.

Cierre de sesión: Al terminar con la actividad la facilitadora dará una breve retroalimentación sobre los sentimientos negativos y lo que logran afectar, el cual para ello esta actividad logrará mejorar el estado de ánimo de uno mismo y los demás.

ACTIVIDAD N°3: El regalo más grande

OBJETIVO: Vivenciar los problemas relacionados con dar y recibir afecto.

MATERIAL: Lápiz y papel y sillas.

TIEMPO : 1 Hora

DESARROLLO:

La facilitadora presenta el ejercicio, diciendo que para la mayoría de las personas, tanto dar como recibir afecto, es asunto muy difícil. Para ayudar a las personas a experimentar la dificultad, se usa un método llamado bombardeo intenso.

Las personas del grupo dirán a la persona que es el foco de atención todos los sentimientos positivos que tienen hacia ella. Ella solamente oye.

La intensidad de la experiencia puede variar de diferentes modos, Probablemente, la manera más simple es hacer salir a la persona en cuestión del círculo y quedar de espaldas al grupo, escuchando lo que se dice. O puede permanecer en el grupo y le hablan directamente.

El impacto es más fuerte cuando cada uno se coloca delante de la persona, la toca, la mira a los ojos y le habla directamente. Al final habrá intercambio de comentarios acerca de la experiencia.

Cierre de sesión: Al finalizar la dinámica se dará una retroalimentación y también la facilitadora explicará de lo importante que es estar en familia o sentirse en familia, el cual en este caso sería la institución. Así como damos afecto también recibiremos.

ACTIVIDAD N°4: Experimentando sentimientos.

OBJETIVO:

- Reconocer la diferencia entre experimentar sentimientos de enojo y conceptualizar racionalmente lo que ocurre en una situación de enojo.

- Ayudar a otros a reconocer las situaciones que les provoca enojo.
- Permitir procesar situaciones críticas en un grupo en conflicto.

MATERIAL: Rotafolio, papelería y lápices.

TIEMPO : 1 Hora

DESARROLLO:

La facilitadora solicitará a los miembros del grupo, que completen verbalmente algunas oraciones señaladas en el rotafolio, relacionadas con situaciones de enojo, por ejemplo: a) Llego a enojarme cuando.... b) Cuando me enojo yo digo... c) Cuando me enojo yo hago... d) Cuando alguien se encuentra cerca de mí y está enojado, yo.... e) Consigo controlar mi enojo mediante... f) Etc. (Frasas incompletas que de preferencia, se anotan en el rotafolio).

Se genera una discusión, tomando como punto de partida. las expresiones manifestada por los participantes.

Cada participante, hace un estimado de las ocasiones en que llega a sentirse enojado, molesto o irritado (por semana o por día).

Estos estimados, se anotan en el rotafolio y se discuten grupalmente acerca de la cantidad de enojo que puede experimentar una persona.

Cierre de sesión: Al finalizar la sesión la facilitadora pregunta a los y las participantes que les pareció la actividad, que aprendieron luego la facilitadora explicará que esta actividad permitirá brindar autocontrol sobre como reaccionamos a diferentes situaciones.

TEMA N°12 : VALORIZACIÓN PERSONAL

ACTIVIDAD N°1: Mis secretos

OBJETIVO:

- Promover un clima de confianza personal, de valorización personal, y un estímulo positivo, en el seno del grupo.
- Dar y recibir retroalimentación positiva en un ambiente grupal.

MATERIAL: Lápiz y papel.

TIEMPO : 3 Horas.

DESARROLLO:

El instructor formará subgrupos y proporcionará papel a cada participante.

El instructor hará una exposición, como la siguiente: "Muchas veces apreciamos más un regalo pequeño que uno grande. Muchas veces nos quedamos preocupados por no ser capaces de realizar cosas grandes y no nos preocupamos por hacer cosas menores, y que tienen mayor valor. El instructor les comunica a los participantes que escriban un mensaje para cada compañero del grupo. El mensaje da diferentes reacciones a los participantes ya sean positivas o negativas.

El instructor presentará sugerencias, procurando que cada participante envíe su mensaje a todos los miembros del grupo incluyendo a las personas que no les caen bien. Sus indicaciones serán las siguientes: 1.- Procure ser específico, diciendo por ejemplo: "Me gusta tu manera de reírte, cada vez que te diriges a alguien lo haces con mucho respeto" ahí ya te estas expresando correctamente. 2.- Procure escribir un mensaje especial que se dirija amablemente al participante para poder aplicarlo a los demás. 3.- Incluya a todos aunque no los conozca lo suficiente, Busque algo positivo de cada uno de los participantes. 4.- Procure decir a cada uno lo que observó dentro del grupo, sus puntos altos, sus éxitos, y hágalo siempre en primera persona, o sea "A mi me gusta " o " Yo siento "etc. 5.- Dígale a la otra persona lo que encuentra en ella que lo vuelve a usted muy feliz. Los participantes podrán, firmar el mensaje si ellos lo desean.

Escritos los mensajes, se doblarán, se pondrá en el lado de afuera el nombre del participante al que va dirigida la carta y serán colocadas en una caja para ser recogidos.

Después de que todo hayan leído sus mensajes, se procede a hacer los comentarios sobre las reacciones de los participantes.

ACTIVIDAD N°2: Yendo más a fondo

OBJETIVO:

- Proporcionar un medio no verbal para la expresión de sentimientos hacia otras personas.
- Promover una retroalimentación a la conducta individual

MATERIAL: Una hoja de papel o de cartón de cuando menos 45 cm. X 60 cm.

TIEMPO : 1 Hora

DESARROLLO:

En lo que se ilustra aquí, la intervención de la escultura la introduce la facilitadora como parte de la interacción y de la vida del grupo. Si la facilitadora nota que un participante tiene dificultad para expresar su sentimiento a otra persona y que esta conducta está interfiriendo con el individuo o con el funcionamiento del grupo, le pide a la persona que necesita expresar sus sentimientos, que se ponga en el centro del círculo con el otro participante. El o la participante hacia el cual deben expresar los sentimientos (A) se le pide que asuma el papel de escultura y al participante que expresará sus sentimientos (B), asumirá el papel de escultor.

La facilitadora señala a "B" que haga una escultura con "A", la cual refleje la forma en que B lo sienta a él y a su conducta. Debe darle a A la expresión facial, los gestos y la postura del cuerpo que ilustrarán la retroalimentación. Se pide a A mantener la posición después de que B termine.

Luego indica a B que se esculpa a sí mismo en relación a sus sentimientos sobre B y a mantener esa posición. Hace que A y B reflejen con su posición, su relación con el otro. Si A o B no mantienen la posición, la facilitadora le pide a otro participante actuar como "doble" para recordar gestos, posturas o expresiones.

La facilitadora, usando la hoja de papel o cartón como un espejo imaginario, lo mueve alrededor de las estatuas A y B y le pide a A, que describa lo que ve en el espejo, hablando primero de sí mismo y luego describiendo a B. Esto se repite con B. La facilitadora puede ajustar el espejo imaginario si A o B están perdiendo algún factor importante de la estatua.

Luego la facilitadora les pedirá a A y B que vuelvan a su postura original. Los ayuda a hablar sobre la experiencia, discutiendo las motivaciones y los sentimientos de B al esculpir a A y los que tuvo éste durante ese tiempo. Le puede pedir al grupo que sugiera algunas conductas importantes que A y B no trataron.

Cierre de sesión: Al culminar la sesión la facilitadora brindará una breve retroalimentación y al terminar preguntara a los adultos mayores que les pareció la actividad y como se sintieron . La facilitadora explicará que la actividad servirá para que los participantes ya no guarden los sentimientos que les hacen daño y puedan expresar lo que sienten, tambien ayudara a levantarles el ánimo y a compartir la alegría y tristeza con su compañeros.

TEMA13: CIERRE DE LA PRÁCTICA

OBJETIVO: Indagar si se logró aumentar el nivel de autoestima y disminuir el nivel de ansiedad y depresión para un mejor nivel de vida en la Institucion.

ACTIVIDAD: La ultima mirada

MATERIAL: Resumen del trabajo de la etapa en forma impreso, papelógrafo impreso y marcadores.

DESARROLLO:

La facilitadora informará que se ha concluido la práctica, por lo cual se necesitará revisar si se cumplirá y en que medida con lo identificado en el diagnóstico. Seguidamente se les pedirá a los participantes que si recuerdan las actividades y los aspectos abordados en la etapa de diagnóstico de la práctica. Posteriormente se realizará un resumen de los resultados de la etapa.

A continuación se formará grupos de 5 entregando los ejemplares del resumen de diagnóstico a cada uno, los mismos que trabajarán en base al siguiente detalle:

1. ¿Se logro aumentar el autoestima y disminuir la ansiedad y depresión?
2. ¿En qué porcentaje se logró cubrir?
3. ¿Qué fue lo positivo?
4. ¿Qué sugerencias tenemos?

Al finalizar se destacarán los elementos más importantes de las presentaciones.

UNIDAD VI: APLICACIÓN DEL POST TEST

OBJETIVO:

REALIZAR UN DIAGNOSTICO FINAL, DESPUES DE EJECUTAR EL PROGRAMA A LOS ADULTOS MAYORES.

TEMA: CIERRE DE LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL (P.I.)

OBJETIVO: Indagar si se logró aumentar el nivel de Autoestima en los Adultos Mayores Institucionalizados.

MATERIAL: Cuestionario de Autoestima 35B

DESARROLLO:

Se realizará la aplicación del cuestionario de Autoestima 35B (post- test), para lo cual se distribuirán los cuestionarios a todos los participantes y se presentará el instrumento de acuerdo con el siguiente detalle:

- Objetivo de la aplicación del Cuestionario de Autoestima 35B
- Segmento en las que se encuentra dividido el Cuestionario
- Forma de llenado de cada segmento.

TEMA: CIERRE DE LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL

OBJETIVO: Indagar si se logró disminuir el nivel de Ansiedad en los Adultos Mayores Institucionalizados.

MATERIAL: Cuestionario de Enrique Rojas para valorar la Ansiedad

DESARROLLO:

Se realizará la aplicación del cuestionario de Enrique Rojas para valorar la Ansiedad (post- test), para lo cual se distribuirán los cuestionarios a todos los participantes y se presentará el instrumento de acuerdo con el siguiente detalle:

- Objetivo de la aplicación del Cuestionario de Ansiedad
- Segmento en las que se encuentra dividido el Cuestionario
- Forma de llenado de cada segmento.

TEMA: CIERRE DE LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL (P.I.)

OBJETIVO: Indagar si se logró disminuir el nivel de depresión en los Adultos Mayores Institucionalizados.

MATERIAL: Escala de Depresión de Beck

DESARROLLO:

Se realizará la aplicación de la Escala de Depresión de Beck (post- test), para lo cual se distribuirán los cuestionarios a todos los participantes y se presentará el instrumento de acuerdo con el siguiente detalle:

- Objetivo de la aplicación de la Escala de Depresión de Beck
- Segmento en las que se encuentra dividido el Cuestionario
- Forma de llenado de cada segmento.

CIERRE: Al finalizar se realizará el cierre institucional del programa de Apoyo Psicológico a Adultos Mayores Institucionalizados agradeciendo por la participación y abriendo los canales para el mantenimiento de contacto.

- **TABULACIÓN Y REVISION DE LOS RESULTADOS.**
- **EVALUACIÓN DEL IMPACTO DEL (PRE-TEST) Y EL (POST-TEST).**
- **DEVOLUCIÓN DE LOS RESULTADOS.**