



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA  
COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICORREHABILITACIÓN Y  
EDUCACIÓN ESPECIAL

**TÍTULO**

TERAPIA OCUPACIONAL PARA REDUCIR EL ESTRÉS EN LOS  
ADULTOS MAYORES QUE ASISTEN AL CENTRO MUNICIPAL  
DE ATENCIÓN AL ADULTO MAYOR NÚMERO 1 PERÍODO,  
MARZO- JULIO 2015

Tesis previa a la obtención del  
grado de Licenciado en  
Psicorrehabilitación y Educación  
Especial

**AUTOR**

Christian David Ojeda Jaramillo

**DIRECTORA DE TESIS**

Dra. Alba Susana Valarezo Cueva, Mg. Sc.

LOJA- ECUADOR

2016

## CERTIFICACIÓN

DRA. ALBA SUSANA VALAREZO CUEVA MG. SC.

DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICORREHABILITACIÓN Y EDUCACIÓN ESPECIAL DEL ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA Y DIRECTORA DE TESIS.

CERTIFICA:

Haber dirigido, asesorado, revisado, orientado con pertinencia y rigurosidad científica en todas sus partes, en concordancia con el mandato del Art. 139 del Reglamento de Régimen de la Universidad Nacional de Loja, el desarrollo de la tesis de Licenciatura en Psicorrehabilitación y Educación Especial, titulada: TERAPIA OCUPACIONAL PARA REDUCIR EL ESTRÉS EN LOS ADULTOS MAYORES QUE ASISTEN AL CENTRO MUNICIPAL DE ATENCIÓN AL ADULTO MAYOR NÚMERO 1 PERÍODO, MARZO- JULIO 2015, de autoría del Sr. Christian David Ojeda Jaramillo. En consecuencia, el informe reúne los requisitos, formales y reglamentarios, autorizo su presentación y sustentación ante el tribunal de grado que se designe para el efecto.

Loja, 22 de Enero del 2016

f.)   
Dra. Alba Susana Valarezo Cueva, Mg. Sc.  
**DIRECTORA**

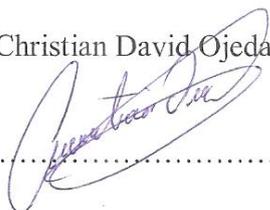
## AUTORÍA

Yo, Christian David Ojeda Jaramillo, declaro ser el autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos, de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

**Autor:** Christian David Ojeda Jaramillo

**Firma:** .....



**Cédula:** 1104251895

**Fecha:** 22 de Enero del 2016

**CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.**

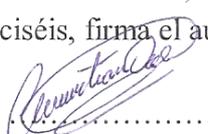
Yo, Christian David Ojeda Jaramillo, declaro ser el autor, de la tesis titulada **TERAPIA OCUPACIONAL PARA REDUCIR EL ESTRÉS EN LOS ADULTOS MAYORES QUE ASISTEN AL CENTRO MUNICIPAL DE ATENCIÓN AL ADULTO MAYOR NÚMERO 1 PERÍODO, MARZO-JULIO 2015**, como requisito para optar al grado de Licenciado en Psicorrehabilitación y Educación Especial; autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja a los 22 días del mes de Enero del dos mil dieciséis, firma el autor.

**Firma**

  
Autor: Christian David Ojeda Jaramillo

**Numero de Cedula:** 1104251895.

**Dirección:** Loja – Tebaida Alta (España y Curasao)

**Correo electrónico:** christianja\_5@hotmail.com

**Teléfono:** 072576804 **Celular:** 0999806570

**DATOS COMPLEMENTARIOS**

**Directora de Tesis:** Dra. Alba Susana Valarezo Cueva, Mg. Sc.

**Tribunal de Grado**

Presidenta: Dra. Lourdes Ordoñez, Mg. Sc.

Primer Vocal: Dr. Lizardo Tuza, Mg. Sc.

Segundo Vocal: Dr. Oswaldo Minga, Mg. Sc.

## **AGRADECIMIENTO**

Mi profundo agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, Área de la Educación, el Arte y la Comunicación, especialmente a la Carrera de Psicorrehabilitación y Educación Especial, por la formación académica y conocimientos adquiridos para el desarrollo tanto personal como profesional.

A todos los docentes de esta prestigiosa universidad, que con su experiencia y solidaridad han ido formando en mí el espíritu de constancia y de superación y de manera especial a la docente Alba Susana Valarezo Cueva Mg. Sc, por haber asumido con responsabilidad la dirección de tesis, quien supo guiarme paso a paso durante el proceso y culminación de la misma a través de sus conocimientos y sugerencias.

Un especial agradecimiento a la señora Tania García Córdova, por permitir el acceso al centro municipal de atención al adulto mayor número 1, de la ciudad de Loja, a las autoridades, personal y usuarios por la colaboración prestada, ya que sin su ayuda no se hubiera podido desarrollar esta investigación.

**El Autor.**

## **DEDICATORIA**

Este trabajo dedico en primer lugar a mis padres, Julio y Beatriz, los que siempre me han apoyado y fueron los que guiaron todos mis pasos. A mis hermanos Alex y Joel quienes crecieron conmigo y estuvieron compartiendo todos mis triunfos. A mi tía Jazmín porque nunca desconfió de mí y me dio ánimos cuando más necesitaba. A mis compañeros y amigos quienes formaron parte de estos años de lucha, a mi novia por entenderme y comprenderme en este proceso. De manera muy significativa a mi abuelito que me enseñó que siempre hay que seguir nuestros sueños y a Dios por darme días de vida para seguir luchando.

**Christian David**

## MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR / NOMBRE DE LA TESIS	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO		
TESIS	<p>Christian David Ojeda Jaramillo.</p> <p>TERAPIA OCUPACIONAL PARA REDUCIR EL ESTRÉS EN LOS ADULTOS MAYORES QUE ASISTEN AL CENTRO MUNICIPAL DE ATENCIÓN AL ADULTO MAYOR NÚMERO 1 PERÍODO, MARZO-JULIO 2015.</p>	UNL	2016	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	El Valle	La Paz	CD	Licenciado en Psicorrehabilitación y Educación Especial.

## MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

### UBICACIÓN GEOGRÁFICA CANTÓN LOJA.



Fuente: Ciudad de Loja

### CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN Centro MUNICIPAL DE ATENCIÓN AL ADULTO MAYOR NÚMERO 1



Fuente: Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1

## ESQUEMA DE TESIS

- i. PORTADA
  - ii. CERTIFICACIÓN
  - iii. AUTORÍA
  - iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN
  - v. AGRADECIMIENTO
  - vi. DEDICATORIA
  - vii. MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO
  - viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS
  - ix. ESQUEMA DE TESIS
- 
- a. TÍTULO
  - b. RESUMEN EN CASTELLANO (SUMMARY).
  - c. INTRODUCCIÓN
  - d. REVISIÓN DE LITERATURA
  - e. MATERIALES Y MÉTODOS
  - f. RESULTADOS
  - g. DISCUSIÓN
  - h. CONCLUSIONES
  - i. RECOMENDACIONES
    - PROPUESTA ALTERNATIVA
  - j. BIBLIOGRAFÍA
  - k. ANEXOS
    - PROYECTO DE TESIS
    - OTROS ANEXOS

**a. TÍTULO**

TERAPIA OCUPACIONAL PARA REDUCIR EL ESTRÉS EN LOS  
ADULTOS MAYORES QUE ASISTEN AL CENTRO MUNICIPAL DE  
ATENCIÓN AL ADULTO MAYOR NÚMERO 1 PERÍODO, MARZO- JULIO  
2015

## **b. RESUMEN**

La tesis intitulada: TERAPIA OCUPACIONAL PARA REDUCIR EL ESTRÉS EN LOS ADULTOS MAYORES QUE ASISTEN AL CENTRO MUNICIPAL DE ATENCIÓN AL ADULTO MAYOR NÚMERO 1 PERÍODO, MARZO-JULIO 2015, se aplicó en esta población, pues algunos usuarios se presentaron nerviosos, irritables, pesimistas, agotados siendo estos síntomas característicos del estrés, lo que dificulta su calidad de vida. Esta tesis se enmarco en el tipo de investigación mixta; se utilizaron los tipos de estudio descriptivos y el explicativo; los métodos que se utilizaron se ubican en tres áreas: teórico- diagnóstico, diseño-planificación de la propuesta y evaluación- valoración de la misma, por ello se utilizó el método científico, además se usaron métodos teóricos como el analítico-sintético, inductivo, lógico, descriptivo, hermenéutico, dialectico, fenomenológico; métodos empíricos como: observación, la escala de estrés percibido más conocida como PSS-14, la que proporcionó la medición del fenómeno para categorizarlo y un registro diario de elaboración personal para evaluar las actividades contenidas en la propuesta. La muestra se seleccionó usando un reactivo, por lo cual se utilizó una estadística no probabilística, coincidiendo el número de muestra y el de población a 23 personas. La estadística descriptiva permitió organizar los resultados obtenidos. Se pudo concluir que la mayoría de los usuarios del centro redujeron los niveles de estrés luego de aplicar el taller de terapia ocupacional, por lo que es muy importante que se siga utilizando para mejorar la calidad de vida de estas personas.

## **SUMMARY**

The thesis of name: OCCUPATIONAL THERAPY TO DECREASE THE STRESS IN OLDER ADULTS THAT ARE GOING TO THE MUNICIPAL CENTER OF ATTENTION OF OLDER ADULT NUMBER 1 PERIOD, MARCH - JULY 2015. It was applied in this population, because some people was nervous, irritable, pessimistic, exhausted, this symptoms characteristic of stress, for that is more difficult your quality of life. This thesis was made in the mix investigation; it was used the type of study descriptive and explanatory; the methods that it was used there are in three areas: theoretical diagnosis, design-planning proposal and evaluation-assessing of itself, for that it was used scientific methods, also was used theoretical methods as the synthetic, inductive, logical, analytic descriptive, hermeneutical, dialectical, phenomenological; empiric methods as: observation, the scale of stress perceived more knew like PSS-14, which it provided the measurement of the phenomenon to categorize and a daily record of making staff to evaluation the activities in the proposal. The sample it was selection using a reagent, for which was not used a probabilistic statistics, coinciding the sample number and population 23 people. The description statistic lets organized the result get it. It was could conclude that the most of the users the center decrease levels of stress after to application the therapy workshop, for this is really important that continue using to improve the life of this person.

### **c. INTRODUCCIÓN**

El adulto mayor, por el envejecimiento natural, en esta etapa empieza a presentar problemas de toda índole y el aspecto psicológico no se queda exento de estos cambios, en los que sin duda uno de los factores que más daños ocasiona es el estrés, ya que sus síntomas van desde sensaciones de desgano, agotamiento, cansancio, mal humor, hasta dañar la calidad de vida no solo de esta población sino también la de sus familiares, por lo que debido a este mal surgió la pregunta ¿Cómo se puede reducir el estrés a través del taller de terapia ocupacional en los adultos mayores del centro municipal de atención número 1 de la ciudad de Loja en el periodo, marzo- julio 2015?.

Los siguientes objetivos específicos propuestos son: 1.Establecer los referentes teóricos y metodológicos relacionados con la terapia ocupacional para disminuir el estrés en los adultos mayores que asisten al centro municipal de atención al adulto mayor número 1 período, marzo- julio 2015 en la ciudad de Loja; 2.Valorar el estrés en los adultos mayores que asisten al centro municipal de atención al adulto mayor número 1 período, marzo- julio 2015 en la ciudad de Loja; 3.Elaborar el taller de terapia ocupacional que permita reducir el estrés en los adultos mayores del centro municipal de atención al adulto mayor número 1 período, marzo- julio 2015 en la ciudad de Loja; 4.Aplicar un taller de terapia ocupacional para reducir el estrés en los adultos mayores que asisten al centro municipal de atención al adulto mayor número 1 período, marzo- julio 2015 en la ciudad de Loja; 5.Validar la efectividad de la aplicación del taller de terapia ocupacional para reducir el estrés en los adultos mayores que asisten al centro municipal de atención al adulto mayor número 1 período, marzo- julio 2015 en la ciudad de Loja.

Esta tesis se enmarca en el tipo de investigación-acción, a través de la intervención; se desarrolló en un enfoque mixto, es decir, era de tipo cuantitativo y cualitativo; se requirió el uso de los tipos de estudio que son el descriptivo y el

explicativo, que permitieron entender cómo se relacionaban las variables dependientes e independientes en esta investigación; los métodos que se utilizaron se ubican en tres áreas: teórico-diagnósticos, diseño- planificación de la propuesta, y evaluación- valoración de la misma, por ello se utilizaron el método científico, además se usaron métodos teóricos como el analítico- sintético, inductivo, lógico, descriptivo, hermenéutico, dialéctico y fenomenológico, métodos empíricos como: la observación, la escala de estrés percibido más conocido como PSS-14, la cual proporcionó la medición del fenómeno para además categorizarlo, y finalmente un registro diario de actividades de elaboración personal para evaluar las actividades contenidas en la propuesta realizada. Se utilizó la estadística descriptiva.

Esta investigación se desarrolló en los meses de marzo a julio del 2015, en el Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1 de la ciudad de Loja. Se empezó con el establecimiento de los referentes teóricos y metodológicos relacionados con la terapia ocupacional para disminuir el estrés en los adultos mayores, después se valoró el estrés, también se elaboró el taller de terapia ocupacional que permitió reducir el estrés en esta población, poco después se aplicó el taller de terapia ocupacional para reducir el estrés en los sujetos de esta investigación, y finalmente se validó la efectividad de la aplicación del taller de terapia ocupacional para reducir el estrés.

Las variables en estudio son **el estrés** para Naranjo, M (2009): “implica cualquier factor externo o interno que induce a un aumento en el esfuerzo por parte de la persona para mantener un estado de equilibrio dentro de sí misma y en relación con su ambiente”. (p.33)

Los autores Fong, J., & Bueno, J., (2002), recuperaron lo que entendía la OMS del término Adulto Mayor:

Las personas de 60 a 74 años de edad son consideradas de edad avanzada, de 75 a 90 años viejas o ancianas, y las que sobrepasan los 90 se los consideran grandes viejos o grandes

longevos. A todo individuo mayor de 60 años se le llamara de forma indistinta persona de la tercera edad. (p.1)

Para Corregidor, S (2010):

Terapia ocupacional es el uso terapéutico de actividades de autocuidado, trabajo y juego para incrementar la función independiente, mejorar el desarrollo y prevenir la discapacidad. Puede incluir la adaptación de tareas o el ambiente para lograr la máxima independencia y mejorar la calidad de vida. (p.12)

Los referentes teóricos se sustentan en autores y libros que hacen referencia a temas como el estrés, el adulto mayor y la terapia ocupacional, contenidos que están ordenados de acuerdo a la lógica de investigación seleccionada.

La presente tesis se desarrolló con el siguiente esquema: título, resumen en castellano (summary), introducción, revisión de literatura, materiales y métodos, resultados, discusión, conclusiones, recomendaciones, bibliografía, anexos e índice.

En conclusión se podría decir que en el diagnostico la mayoría de los adultos mayores presentaron estrés crónico y una vez aplicada la terapia ocupacional estos se redujeron, pasando a niveles menos estresantes, por lo que es de suma importancia que se siga aplicando la propuesta en el centro.

## **d. REVISIÓN DE LITERATURA**

### **1. EL ESTRÉS**

#### **Definición**

Para comprender mejor el tema investigado, es conveniente empezar con una definición sobre lo qué es el estrés, según el autor Navas (2008) recuperado por Naranjo, M (2009): “El estrés implica cualquier factor externo o interno que induce a un aumento en el esfuerzo por parte de la persona para mantener un estado de equilibrio dentro de sí misma y en relación con su ambiente”. (p.12).

Para el autor Melgosa (1995) citado por Naranjo, M (2009) el estrés se puede entender “como un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta el organismo cuando se lo somete a fuertes demandas” (p.19).

El autor Cano, A. (2015), explica lo siguiente sobre el estrés: “En la psicología, estrés suele hacer referencia a ciertos acontecimientos en los cuales nos encontramos con situaciones que implican demandas fuertes para el individuo, que pueden agotar sus recursos de afrontamiento” (P.1).

Después de realizada la conceptualización del problema, es importante señalar que pese a que se han realizado muchos estudios al respecto, no existe una definición del todo clara sobre este problema y además cabe distinguir que existe una amplia clasificación, en esta tesis se trabajó la clasificación por niveles puesto que la Escala de Estrés Percibido mide estos pero se creyó importante conocer los tipos y lo que se refiere a eustrés, distrés y nivel óptimo de estrés.

#### **Clasificación del estrés por tipos**

Este es un tipo de clasificación utilizado para entender mejor el estrés.

**Estrés de supervivencia** según Núñez, M (2006) afirma lo siguiente:

Generalmente relacionado con enfermedades que ocasionan estrés físico y estrés emocional. El individuo se enfrenta a una situación que no puede superar. Es muy común que los enfermos, especialmente crónicos, se estresen producto de la interacción de la enfermedad con su respuesta anímica ante la misma situación física que lo aqueja. (p.12)

Los autores Comín, De la Fuente & Gracia (2014) entienden que el **estrés laboral** aparece cuando existe un desequilibrio entre el hombre y el trabajo ya que no consigue adaptarse de manera correcta a los estímulos que lo rodean, y señalan que existen algunas profesiones que están más predispuestas a sufrir estrés.

**Estrés Químico** Núñez, M (2006) entiende a este tipo de estrés como:

La alimentación es un factor que pocas veces se relaciona directamente con el estrés. Sin embargo, el consumo de bebidas cafeinadas (café o mate, por ejemplo), aumenta las probabilidades de sufrir las secuelas del estrés. Lo mismo sucede con el consumo de alimentos y bebidas azucaradas, chocolate dulce, alto consumo de sal, o una dieta desequilibrada. El cuerpo se estresa porque está en condiciones desventajosas para enfrentar los estresores cotidianos. (p. 12).

En conclusión, en este tipo se considera que la alimentación está muy ligada a la producción o aparición de estrés.

**Estrés por factores ambientales** la autora Mejía, J (2010- 2011) cita en su artículo los diferentes estudios que se han hecho sobre esta relación de ambiente y estrés y según los autores (Aragonés & Amerigo, 2000; Bechtel & Churchman, 2002; Bell, Green & Fisher, 2001; Glifford, 2007; Ortega- Andeane, Mercado, Reidl & Estrada, 2005; Proshasky, Ittelson & Rivlin, 1978):

Muestran el complejo juego de relaciones que existe entre el ambiente y las personas, donde se puede observar que diversos factores ambientales pueden generar un impacto en la vida de los individuos, demostrándose que algunas características del diseño (como la distribución de los muebles, las ventanas, el tamaño de los espacios, los colores), hasta los aspectos físicos (como la temperatura, el clima, las estaciones del año), pueden incidir en diferentes aspectos, desde el comportamiento general de quienes se desenvuelven en los diferentes ambientes mencionados, hasta en la salud física, psicológica y social de los

individuos, donde se ha visto que el estrés, puede ser una consecuencia de ese impacto del ambiente. (p. 4).

**Estrés por empatía** Para Núñez, M (2006) este tipo de estrés se puede explicar de la siguiente manera:

Ocurre cuando se asumen responsabilidades por las acciones de otras personas. Es más común en padres que se responsabilizan por las acciones de sus hijos, o hijos mayores que se ven obligados a afrontar lo que hacen sus hermanos menores. En el trabajo, a personas que se ven forzadas a asumir responsabilidades laborales de otros, etc. (p. 13).

Por su parte los autores Campos, Cardona, Caurtero & Cañas (2010) afirmaban en su artículo que el estrés por empatía o también conocido como Desgaste por empatía o Fatiga por compasión se refería al estrés provocado por la falta de interés y de preocupación ante los problemas y el sufrimiento ajeno.

### **Clasificación del estrés por niveles**

La autora Miller y Dell Smith (2014), explica que el **estrés agudo** es el más común, que en pequeñas dosis puede ser emocionante y fascinante pero resulta agotador, también señala que como es a corto plazo, no tiene el suficiente tiempo como para poder causar daños importantes todo lo contrario que el estrés a largo plazo. Dentro de los síntomas más comunes se pueden encontrar: Enojo o irritabilidad, ansiedad y depresión; además de problemas musculares que incluyen fuertes dolores de cabeza, problemas estomacales, transpiración de las palmas de las manos, palpitaciones, mareos, manos frías, dificultad para respirar, también hace hincapié a que es muy tratable y manejable.

Además la autora García, S. (2014) refiriéndose al **estrés agudo** explicó que se caracteriza por la aparición de un conjunto de síntomas de ansiedad que aparecen después de haber sido expuestos a acontecimientos traumáticos, señaló que suelen durar más de dos días hasta máximo unas cuatro semanas y como síntomas señalo: estar aturdido, mala concentración, problemas para conciliar el sueño, conductas de evitación de lugares o personas.

Pudiéndose entender este nivel de estrés como el más común y el más fácil de identificar y por consiguiente de atender.

Miller y Dell Smith (2014) afirmó que el **estrés agudo episódico** se refería a un estrés agudo con frecuencia, que es común que las personas que lo padecen estén demasiado agitadas, tengan mal carácter, sean irritables, ansiosas y estén tensas. Los síntomas de este nivel de estrés son: dolores de cabeza tenso y persistente, migrañas, hipertensión, dolor en el pecho y enfermedad cardíaca. Y sugiere que para su mejora se necesita de ayuda profesional, y podría tomar varios meses.

También la autora Ávila, J (2014) recuperó al autor Orlandini (1999) quien afirmó lo siguiente:

El estrés agudo episódico es cuando se padece estrés agudo con frecuencia. La gente afectada asume muchas responsabilidades y no puede organizar la cantidad de exigencias ni presiones; por lo tanto reacciona de forma descontrolada, muy emocional, y suele estar irritable, y sentirse incapaz de organizar su vida. (parr. 15).

A diferencia del estrés agudo, el agudo episódico persiste más en el tiempo y sus síntomas son un poco más difíciles y largos de tratar.

Miller y Dell Smith (2014) afirmó que el **estrés crónico** es el estrés agotador que desgasta a las personas poco a poco, destruye al cuerpo, la mente y la vida, este surge cuando una persona es incapaz de ver una salida a una situación deprimente, pues ha perdido las esperanzas, provocando que las personas se acostumbren a él. Las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa. Tanto los recursos físicos y mentales se ven consumidos por el desgaste a largo plazo.

El autor González, J (2010) explicó que el **estrés crónico** es un concepto más cercano al de tensión o sobrecarga que al de cambio o acontecimiento, estableció que existían tres características que eran: capacidad para poner en riesgo la integridad del organismo, su carácter de problema o cuestión que debe ser resuelta y cuya persistencia indefinida podría causar daño y por último su relevante interferencia con la identidad personal, en el sentido que alteran la autovaloración.

Este nivel de estrés se caracteriza porque presenta síntomas que si no se tratan podrían llegar a matar no solo la mente sino también el cuerpo.

### **Clasificación del estrés por eustrés, distrés y nivel óptimo de estrés**

(Neidhardt, Weinstein y Conry) (1989) recuperados por Naranjo, M (2009), explicaron que el **eustrés o estrés positivo** se da cuando existe una adecuada relación entre la salud física y el bienestar mental que ayudan a que el cuerpo desarrolle su máximo potencial. Además se lo asocia con la claridad mental y condiciones físicas optimas, es todo lo que causa placer, ejemplos de este son la alegría, el éxito, el afecto, el trabajo creador o sea todos los aspectos que resultan estimulantes.

El eustrés en pocas palabras se refiere a todo aquello que produce bienestar tanto para el cuerpo como para la mente.

Guajardo, F. (2014) afirmaba que el **estrés negativo o distrés** se producía cuando la capacidad de respuesta se ve superada por un estímulo negativo. Los síntomas de este tipo de estrés son: insomnio, irritabilidad, ansiedad, dolores de espalda y cuello.

Por su parte la autora Naranjo, M (2009) tomando como referencia a (Neidhardt et al) entendió el distrés como todo aquello que disgusta a la persona, siendo ejemplos de este la enfermedad, tristeza, fracaso, presiones, alteraciones tanto psicopáticas como enfermedades de adaptación.

A diferencia del Eustrés el distrés se refiere a todo aquello que provoca disgusto a la persona y si no se lo atiende a tiempo puede provocar enfermedades.

**Nivel óptimo de estrés** Para entender mejor a qué se refiere este tipo de estrés la autora Naranjo, M (2009) cita a Betsabat (1987):

Se refiere a la dosis de estrés biológicamente necesaria para cada persona, así se desempeñe de manera armónica en unas condiciones óptimas compatibles con su personalidad y sus posibilidades de adaptación. El estrés es indispensable en la vida, es la consecuencia de las actividades de las personas. (p. 174).

El autor Zermeño, E (2012) explicaba que el nivel óptimo de estrés se refiere al estrés que permite rendir adecuadamente ante una situación, señalo además que no existen parámetros para señalar cuando un estrés es óptimo o no, pero si consideró dos factores que influyen en estos niveles, los cuales son: la personalidad y la dificultad para solucionar un problema.

Se podría entender que el nivel óptimo de estrés es el que todas las personas necesitan para reaccionar ante las demandas del mundo.

### **Fases del estrés**

Ante la presencia de estrés se dan tres etapas previas, las cuales son: **Fase de alarma, resistencia y agotamiento.**

**Fase de alarma** Para Naranjo, M. (2009) esta fase consiste:

Constituye el aviso claro de la presencia de un agente estresante. Las reacciones fisiológicas ante este agente son las primeras que aparecen para advertir a la persona que debe ponerse en estado de alerta una vez percibida la situación; por ejemplo, cuando hay exceso de trabajo o estudio, esta fase puede hacerle frente y resolver esto de la mejor forma posible, con lo cual la verdadera señal de estrés no llega a materializarse. Solamente cuando la barrera estresante supera a la persona y se da cuenta de que sus fuerzas no son suficientes, puede decirse que toma conciencia del estrés existente, lo cual la sitúa así en la fase de alarma. (p. 176).

La autora Collantes, A. (2014) explica que la fase de alarma es la que reconoce el estrés y que prepara al cuerpo para huir o hacerle frente, liberando cantidades de Cortisol, que son las hormonas que regulan el estrés, dentro de los primeros

síntomas se pueden detectar: aumento de la frecuencia cardiaca, dilatación de las pupilas, incremento de la sudoración y del ritmo cardiaco.

Entonces la primera fase llamada fase de alarma es la que se encarga para preparar al cuerpo ante la señal estresante, ya sea para hacerle frente o para escapar de él.

**Fase de resistencia** El Instituto nacional de seguridad e higiene en el trabajo de España. (1999) toma en cuenta las investigaciones realizadas por Selye (1936) el cual explica lo siguiente:

En ella el organismo intenta superar, adaptarse o afrontar la presencia de los factores que percibe como una amenaza o del agente nocivo y se producen las siguientes reacciones: Los niveles de corticoesteroides se normalizan y tiene lugar una desaparición de la sintomatología. (p. 3).

La autora Camargo, S. (2010) afirmó que en la fase de resistencia nuestro organismo mantiene una activación fisiológica máxima para tratar de superar la amenaza o de adaptarse a ella y de esta manera el organismo sobrevive.

En la fase de resistencia nuestro organismo trata de superar la amenaza o de adaptarse a ella para tratar de sobrevivir.

**Fase de Agotamiento** Para Naranjo, M. (2009) esta fase se entiende como:

La fase de agotamiento es que es la fase terminal del estrés. Esta se caracteriza por la fatiga, la ansiedad y la depresión, las cuales pueden aparecer por separado o simultáneamente. La fatiga incluye un cansancio que no se restaura con el sueño nocturno, y generalmente va acompañada de nerviosismo, irritabilidad, tensión e ira. (p.177)

Prado, J (2015) explicó que la fase de agotamiento se da cuando el organismo frente a una situación estresante no aguanta más y acaba siendo vencido por este, por lo que no es capaz de mantener el equilibrio, y puede conllevar a padecer de patologías como la psicósomática.

En la fase de agotamiento nuestro organismo se ha rendido ante los factores estresantes provocando problemas como ansiedad, depresión o incluso llegando a patologías psicosomáticas.

## **ADULTO MAYOR**

### **Definición**

Es importante definir qué es un adulto mayor o un anciano, según el término que Fong, J., & Bueno, J., (2002) recuperaron de la OMS (Organización Mundial de la salud), se entiende que:

Las personas de 60 a 74 años de edad son consideradas de edad avanzada, de 75 a 90 años viejas o ancianas, y las que sobrepasan los 90 se los consideran grandes viejos o grandes longevos. A todo individuo mayor de 60 años se le llamara de forma indistinta persona de la tercera edad. (parr. 2)

La autora Zavaleta, M (2012) explica lo siguiente:

Se ha definido a la persona adulta mayor como aquella persona por arriba de los 60-65 años, este umbral es sin duda arbitrario y no puede contemplar la multidimensionalidad de un estado que depende de muchos factores, en lo que la edad por sí solo no significaría nada. Esta época coincide con la edad de retiro en la mayoría de los países (p.1)

La Constitución del Ecuador (2008) en el artículo 1 afirma que las personas adultas mayores recibirán atención prioritaria y especializada en los ámbitos público y privado, en especial en los campos de inclusión social y económica, y protección contra violencia. Y que se considerarán personas adultas mayores aquellas personas que hayan cumplido los sesenta y cinco años de edad.

Se puede entender que el adulto mayor es toda persona mayor de 60 años.

El autor Blacio, G (2012) explicó el artículo 35 de la constitución del Ecuador, en la que se habla de la atención a grupos vulnerables entre los que se encuentran las

personas adultas mayores, las que tienen el derecho a recibir atención prioritaria y especializada en los ámbitos tanto públicos como privados.

Por lo tanto en la constitución de nuestro país hay un artículo que apoya la atención prioritaria a las personas adultas mayores.

### **Psicología del Adulto Mayor**

El autor Quiroga, H (2015) explicó que el desarrollo de la personalidad es un proceso que continua aun cuando la persona se encuentra en la tercera edad; tanto la personalidad como el carácter en esta etapa están influenciadas por dos factores, el primero se refiere a las experiencias acumuladas, sabiduría y a una percepción más desarrollada y por otro lado se encuentra la creciente frustración de que no puede realizar las mismas cosas que realizaba antes, de que no son tan autónomos como lo fueron durante los últimos años y de que dependen de otras personas. Dentro de los factores biológicos que pueden influir en el carácter y la personalidad de una persona mayor se encuentran: pérdida de memoria asociada a la edad, disminución en la capacidad de adaptación rápida y eficaz a las nuevas situaciones, reducción general de las capacidades sensoriales, menor capacidad de reacción y coordinación, estados afectivos cambiantes, debilitamiento de la respuesta sexual. En definitiva las conductas de las personas de edad avanzada están muy inducidas por las expectativas del entorno social.

Se puede comprender que una persona adulta mayor sufre una serie de cambios biológicos, que harán que tanto su personalidad como su carácter cambien.

## **EL ESTRÉS EN EL ADULTO MAYOR**

### **CAUSAS DEL ESTRÉS Para Naranjo, M. (2009) Algunas de las causas del estrés son las siguientes:**

En general, puede decirse que existen dos grandes fuentes fundamentales del estrés. En primer lugar, están los agentes estresantes que provienen de circunstancias externas como del ambiente, de la familia del trabajo, del estudio, entre otras. En segundo lugar, se encuentra el estrés producido por la persona misma, es decir, por sus propias características de personalidad y por su forma particular de enfrentar y solucionar los problemas. (p.178)

El autor Díaz, H (2011) afirmó que: “las causas por las que una persona puede desarrollar estrés son diversas. Aunque ciertos sucesos vitales que afectan a la familia o el entorno social en que uno vive puede ser causa del estrés” (p. 2)

Naranjo, M. (2009) recupera lo que postuló Bensabat (1987) cuando habla de otras fuentes de estrés:

Las angustias, las fobias y las obsesiones son causas de estrés. Su origen es con frecuencia inconsciente y va unido a antiguos traumatismos físicos o psico-afectivo. Los trastornos mentales, las depresiones y la neurosis son a la vez una fuente de estrés y el resultado de situaciones causantes de este, las cuales pueden ser conscientes o generalmente inconscientes y se remontan a la infancia. La frustración, estar pendiente constantemente de un asunto, el temor, el recelo, el sentimiento de insatisfacción, la ausencia de motivación y de sentido de la vida son otras causas con frecuencia de origen inconsciente y responsables de una tensión psicológica constante. (p.178)

Por lo tanto las causas para que una persona padezca de estrés dependen de muchos factores tanto internos como externos.

### **Teoría de la continuidad**

El autor Kail, R (2009) recuperó a Atchley (1989) quien entendió que esta teoría permite encarar la vida diaria en la adultez tardía, utilizando estrategias ya conocidas que han dado buenos resultados anteriormente, significando una

continuidad con el pasado y no una ruptura. Existen tres grados, en el primero la persona siente que la vida es demasiado impredecible, en el segundo puede sobrevenir un terrible aburrimiento o una rutina en la que todo es predecible y en el tercer nivel existe bastante cambio que ayuda a aumentar el interés pero sin que se agoten los recursos personales. La continuidad puede ser interna, que se refiere a la identidad personal y externa, que hace alusión a los ambientes físicos y sociales, por lo que es muy importante la continuidad para adaptarse a la vejez.

Por su parte la autora Ortiz, D (2009) recupera a Rosow (1963) quien explicaba que en la teoría de la continuidad no hay ruptura radical ni transición brusca entre la edad adulta y la tercera edad, sino que se trata de cambios menores que surgen en el proceso de adaptación a la vejez.

Se puede entender que es importante la continuidad en las personas adultas mayores para facilitar su adaptación en la etapa de la vejez, ya que utilizarán estrategias que ya les han dado buenos resultados.

### **Fuentes de estrés en los adultos mayores**

En este aspecto los estudios tanto de Folkman y Lazarus, que se han recuperado por (Clemente, A; Tartagline, M y Stefani, D) (2009) “sugieren que las fuentes de estrés cambian con los años y en consecuencia, el afrontamiento también lo hace”. (p. 70).

Por su parte Mc Crae (1982) recuperado por (Clemente et al) estableció:

Que las personas mayores con limitaciones físicas y económicas afrontaban de manera distinta de aquellas que gozaban de mayor seguridad en ambos aspectos, otorgando menos importancia a las estrategias orientadas a la resolución de problemas y aceptando de manera más pasiva los acontecimientos de la vida. (p.71)

Eric Pfeiffer (1979) recuperado por (Clemente et al), afirma lo siguiente: “Los altos niveles de estrés que experimentan los adultos mayores por la pérdida de

amigos y familiares, los cuales son acompañados por una declinación del estatus social y el deterioro en el funcionamiento físico y mental”. (p.75)

Holstein y cols (1992) recuperado por Clemente et al, sostiene que: “las diferentes fuentes de estrés en los adultos mayores están relacionadas con la muerte de otro significativo, la propia enfermedad, y el retiro de las actividades laboral son experiencias muy frecuentes y estresantes en la vejez”. (p.79)

Después de lo expuesto se puede indicar que el estrés experimentado en la vejez va a estar condicionado por variables, personales y familiares.

**Fuentes personales de estrés** Peiro, J, & Rodríguez, I (2008) recuperan lo que aseguró Sarafino (1990) sobre este aspecto: “Una de las fuentes personales de estrés más frecuentes son las situaciones de conflicto. El conflicto surge cuando se dan simultáneamente dos o más tendencias de respuesta que son incompatibles entre sí”. (p.44)

Para Lewin (1995) recuperado por Peiro, J, & Rodríguez, I (2008) existen cuatro tipos de situaciones de conflicto:

Que son: “Acercamiento- acercamiento” (caso en el que la persona tiene que elegir entre dos alternativas igualmente atractivas y deseables); “evitación- evitación” (caso en el que la persona tiene que elegir entre dos alternativas igualmente indeseables); “acercamiento- evitación” (caso en el que la persona tiene que elegir entre dos alternativas igualmente indeseables); “acercamiento- evitación” (caso en el que la persona desea alcanzar un objetivo al mismo tiempo que le da miedo obrar de esa manera); y “doble acercamiento- evitación” (cuando el acercamiento a un objetivo concreto implica la pérdida de otro, de forma que el acercamiento a cualquiera de los dos objetivos lleva consigo una tendencia a evitarlo, puesto que supone la pérdida del otro). Tanto el procedimiento de solución del conflicto, como el hecho de que el mismo quede sin resolver, produce tensión, es decir, son estresantes. (p.46).

Onmeda, R (2014) explicó que existen una serie de intensificadores del estrés personal entre los que se pueden encontrar las actitudes, motivos, experiencias previas, valoraciones y exigencias personales.

El estrés personal suele darse cuando la persona tiene que elegir entre dos opciones que son del todo incompatibles, provocando tensión por no saber cuál escoger.

**Fuentes familiares de estrés** Los autores Peiro, J, & Rodríguez, I, (2008) recuperan lo que asegura Sarafino (1990) en cuanto a este aspecto:

La interacción entre los diferentes miembros de una familia, cada uno de ellos con sus particulares características y necesidades, produce frecuentemente estrés. Naturalmente, el papel de la familia es ambivalente, ya que si crea estrés, también lo previene y, en su caso, lo reduce. Existen varias maneras de considerar el posible impacto de la familia sobre sus miembros. Cabe examinar los “acontecimientos críticos” relacionados con la vida familiar que tienden a producir estrés, tales como la muerte del conyugue o el nacimiento de un hijo discapacitado. También podemos tomar en consideración “estados de tensión excesiva”, tal como la presencia de un miembro de la familia con una enfermedad crónica o con una grave incapacidad. Podemos examinar los patrones de interacción familiar, o, finalmente, podemos evaluar la “atmosfera emocional” en la familia. (p. 46)

Leventhal y Van Nguyen (1985), recuperados por Peiro, J, & Rodríguez, I (2008), afirman lo siguiente: “Finalmente, la enfermedad grave, la discapacidad o la muerte de algún miembro de la familia constituye fuentes de estrés”. (p. 47).

### **Eventuales estresores relacionados con el adulto mayor**

El autor Nuñez, M (2006) señala que existen una serie de eventos que son característicos del estrés en el adulto mayor, tales como: **La Jubilación, convoy social, Nido vacío y relación con los hijos, estrés provocado por el cuidado, depresión por pérdida y cambio y viudez.** Se analizaran uno a uno.

**La jubilación** Kail, R (2009) recupera lo que significa la jubilación para el autor Henretta (2001): “una forma de definirla es decir que consiste en separarse por completo de la fuerza laboral” (p. 587).

Kail R (2009) también toma en cuenta lo que dice el autor Mutchler (1997):

Conviene ver la jubilación como un proceso complejo en virtud del cual nos alejamos de la participación plena en una profesión. Es un proceso que se describe como tajante (dejar de trabajar y así romper con el empleo) o gradual (dejar el empleo y retornar a él, con algunos periodos de desempleo) (p. 587).

Para el autor Núñez, M (2006) el estrés en la jubilación significa:

En general, se ha creado un mito con la jubilación. En muchos países hay buenos planes de jubilación asociados a sistemas de pensiones creíbles y estables. Sin embargo, una gran cantidad de personas sufre en la jubilación cambios radicales en su vida, que inciden notablemente en su estabilidad emocional. No solo el estar inactivo es un componente importante de tensión, sino la reducción del salario y la merma en las posibilidades de desarrollo que tenía antes. No es extraño observar a personas jubiladas tener estados de estrés similar a personas que inician su vida laboral. La jubilación exige una readaptación social radical. El estilo de vida cambia totalmente. No todos están en condiciones de enfrentar esta situación de manera equilibrada. Deberían existir recursos de entrenamiento para quienes han de jubilarse. El proceso suele ser muy difícil de enfrentar para la mayoría de las personas. Mientras más activo y cuanta más responsabilidad laboral se haya tenido, más complicado resulta el proceso de adaptación. (p. 95).

Por su parte la autora Fernández, V (2015) aclara que la etapa de la jubilación es muy importante en la vida de las personas, y por ello afirma que existen dos aspectos, unos positivos y otros negativos. Dentro de los aspectos positivos los adultos mayores cuentan con tranquilidad y con un descanso más que merecido, cuentan con tiempo libre que les ayuda a dedicar tiempo a su familia, pueden compartir mejores momentos con su pareja, si estos se llevaban bien antes de la jubilación. También señala que esta etapa tiene aspectos negativos como son: el estrés, que está asociado al cambio de hábitos y a la reducción de ingresos económicos, puede haber cierta apatía asociada a la melancolía de lo que quedo atrás, cambios en las relaciones personales, incluso pueden existir problemas de

salud que harán que la persona adulta mayor considere que no tiene el control sobre su vida.

En definitiva la etapa de la jubilación es una de las más importantes en la vida de las personas y las expectativas que tengamos pueden llevarnos a sentir dos tipos de emociones, las positivas que confieren tranquilidad y tiempo para uno mismo y los demás; y las negativas que pueden provocar estrés por los cambios experimentados, así como tristeza y apatía, por lo que los autores antes expuestos indican que se debería trabajar en un programa que prepare adecuadamente a la persona para tener una buena calidad de vida en esta etapa.

**Convoy social** Kail, R (2009), recupera lo que afirma Antonucci (2001):

La expresión convoy social designa como un grupo de personas que viajan con nosotros a lo largo de la vida, brindándonos apoyo en los momentos felices y tristes. Las personas forman el convoy y en condiciones iniciales este ofrece protección y refugio que permiten explorar y conocer el mundo. En especial para los adultos mayores, el convoy social es además fuente de afirmación de su personalidad y de lo que significan para los demás, promoviendo así la salud mental y el bienestar. (p. 591)

Kail, R (2009) recupera los estudios de Levitt, Weber y Guacci (1993) quienes han demostrado lo siguiente:

El tamaño del convoy social y el apoyo que brinda no difieren entre las generaciones, resultando que se generaliza también a los adultos hispanos. La ausencia de diferencias por edad corrobora finalmente la conclusión de que los amigos y la familia son aspectos esenciales en la vida del adulto. (p. 591)

Kail, R (2009) recupera los estudios que realizaron Cavanaugh y Kinney (1994) sobre el cuidado del cónyuge cuando uno de los dos tiene alguna enfermedad u otra circunstancia, estableciendo lo siguiente:

El cambio inevitable impone estrés a la relación sobre todo en casos de enfermedad de Alzheimer u otras por sus consecuencias cognitivas y conductuales. Lo mismo sucede en otras enfermedades como el SIDA. La pareja experimenta de la atención en cualquier tipo de relación seria a largo plazo. Los estudios consagrados a quienes atienden a

víctimas de la enfermedad de Alzheimer revelan que la satisfacción conyugal es mucho menor que entre parejas sanas. (p. 596).

Kail, R (2009) recupera a Kinney et al (1993) señalan que:

La satisfacción conyugal también es un predictor importante de la presencia de síntomas depresivos entre los cuidadores; cuanto mejor sea la calidad percibida del matrimonio, menos síntomas se manifestarán. Es lamentable pero cuidar a un cónyuge los lleva a preguntarse si la vida vale la pena vivir. (p. 596).

Martínez, R (2014) recupera a Kahan y Antonucci (1980) quienes afirmaban que el convoy social se refiere al grupo de personas que acompañan al individuo a lo largo de la vida, este grupo social suele ser mayoritariamente de tipo nuclear, es decir, familiares que permanecen por décadas. Esta estabilidad social contribuye a la continuidad de la personalidad, las personas escogen parejas similares y esto hace menos probable que presenten cambios en la personalidad durante la vejez.

El convoy social se refiere a todas las personas que han acompañado durante el periodo de la vida, siendo familiares el grupo más numeroso. En la vejez estos grupos sociales reafirman la personalidad y cuando hay algún problema con algún miembro que esté incluido en este grupo, provocará una falta en el adulto mayor, ya sea estrés o depresión, por ir perdiendo sus personas más cercanas.

**Nido vacío y relación con los hijos** Kail, R (2009) recupera a los autores Troll y Fingerman (1996) aseguran:

Terminada la tensión de criar adolescentes, los padres de familia aprecian la transformación que ocurre cuando sus hijos entran en la adultez temprana. En términos generales, las relaciones entre ambos mejoran cuando los hijos llegan a la adultez. Un factor clave para que la transición se realice con los menos contratiempos posibles, es que los padres respalden y aprueben los intentos de sus hijos por volverse independientes. (p. 517)

Kail, R (2009) también menciona lo que afirman Lewis y Linn (1996):

Los padres de familia sienten el cambio, aunque de modo distinto; las mujeres que se definen más dentro del contexto de una relación sufren más y su estado de ánimo es negativo. En cambio, apenas 25% de las madres y de los padres se sienten muy tristes e infelices cuando el último hijo se marcha. (p.517).

La autora Aparicio, T (2010) explicó que el nido vacío no significa el final de la paternidad, es solo una transición a una etapa nueva, una nueva relación entre los padres con sus hijos adultos. Algunas parejas de adulto mayores afrontan este cambio de manera positiva, sin embargo aquellas parejas que se hayan centrado en sus roles paternos, cuando sus hijos dejan el hogar, sufren de estrés, principalmente los hombres, lo que puede afectar a su salud.

En definitiva el afrontamiento ante el nido vacío puede provocar mucho estrés debido a que algunos padres no están acostumbrados a vivir sin sus hijos y cuando estos se emancipan, sienten que no tienen otro rol que puedan cumplir, sobre todo las personas adultas mayores quienes en esa etapa requieren de más afecto por parte de sus familiares.

El autor Kail, R (2009) recupera al autor Pearlin (1990) quien explicaba la difícil tarea que es para un hijo adulto **hacerse cargo del cuidado de sus padres adultos mayores**, puesto que tienen que enfrentarse al deterioro tanto físico como psicológico y a su vez hacer frente a las demandas del trabajo, de su propio hogar y al gasto económico que esto implica, es por estas razones que algunos hijos perciben esta situación de manera negativa.

Según Halpern (1987) recuperado por Kail, R (2009):

La atención de un progenitor supone costos psicológicos. Incluso el hijo más generoso siente a veces depresión, resentimiento, ira y culpa. Muchos cuidadores tienen presiones económicas, pues quizá sigan pagando el cuidado de sus hijos o las colegiaturas y traten de ahorrar suficiente para su jubilación. Las presiones económicas son muy serias para quienes se encargan de progenitores con padecimientos crónicos, como la enfermedad de Alzheimer, que requieren servicios no cubiertos por el seguro de gastos médicos. En ocasiones, quizá haya que dejar el empleo para cumplir con esta obligación, cuando no

existan otras opciones – como la alimentación diurna a adultos- o no se tenga dinero para pagarlas. (p.521)

Entendiendo lo que afirman Moen, Robinson y Artis (1997) recuperado por Kail, R (2009):

El estrés de atender a un progenitor es especialmente intenso para las mujeres. Los cuidados son una obligación que coincide con sus años laborales de mayor intensidad, entre los 35 y 64 años. Sabemos que la mayoría de las que cuidan a sus padres son madres, esposas y empleadas; por lo tanto, no debe sorprendernos que el estrés de estos papeles agrave los efectos del estrés causado por los cuidados. (p. 521).

La autora Muñiz, N (2010) explica que el estrés por el cuidado también conocido como Síndrome de Bournot, suele empeorar cuando el adulto mayor tiene un grado de fragilidad o discapacidad o si esa tarea se desempeña por largo tiempo.

El cuidar a un familiar adulto mayor significa una fuente de estrés no solo para el cuidador sino para la persona a la se está cuidando, puesto que supone no solo dedicación de tiempo, sino muchos gastos económicos que no todas las personas pueden afrontar.

El autor Nuñez, M (2006) en lo que concierne a la **depresión en el adulto mayor**, explico que este problema se da principalmente por los cambios y las pérdidas que se han sufrido a lo largo de la vida, tanto la depresión como el estrés emocional son mayores en tanto la persona siente que la pérdida es definitiva. Además aparece otro problema que es la angustia, que no es otra cosa, sino el miedo al futuro.

El autor Domínguez, J (2015) explicó que la depresión en el adulto mayor es la enfermedad psicológica más frecuente en esta etapa de vida y señaló que existen una serie de desencadenantes para su aparición como puede ser: la muerte del cónyuge, enfermedades crónicas, la jubilación, dejar de ser independiente, efectos secundarios de medicamentos que consumen diariamente. Como síntomas de la depresión destaco la fatiga, sueño excesivo o falta de sueño.

La depresión en el adulto mayor se da por las pérdidas y los cambios que ha experimentado a lo largo de su vida. Por eso esta enfermedad psicológica, es la más frecuente en esta población.

Kail, R (2009) cita a Martin- Matthews (1999) quien explicó que la **viudez** suele darse tras un periodo muy largo de cuidados y episodios traumáticos de la vida humana, aunque puede ocurrir en cualquier edad, suele ser más frecuente en la vejez y principalmente a las mujeres, esta diferencia de género se debe porque ellas tienen una esperanza de vida mayor y suelen casarse con hombres mayores a ellas. Quizás la viudez no solo signifique la muerte del cónyuge sino también un rompimiento con los grupos sociales a los que pertenecía la pareja, que al verlo viudo o viuda no saben cómo incluirlos de nuevo. Por otra parte la viuda suele recibir más apoyo de familiares y amigos que el viudo, debido a que ellas suelen tener más amigos que estos.

Kail, R (2009) recupera lo que afirman Osgood, Smith y Zick (1992, 1996): “Hombres y mujeres reaccionan de modo distinto ante la viudez. Los hombres están más propensos a morir poco después de la esposa, ya sea por suicidio o por causas naturales, y a sufrir estrés y depresión” (p. 598).

Kail, R (2009) también recupera estudios de Lee et al (2001) donde dicen:

Algunos piensan, que la pérdida de la esposa plantea un problema más serio para el hombre que la pérdida del marido para la mujer. Quizá se debe a que ella es a menudo su único amigo cercano o confidente o a que los hombres generalmente no están preparados para vivir solos. A veces los hombres mayores no están preparados para realizar las tareas rutinarias diarias como cocinar, ir de compras y encargarse de los quehaceres domésticos, de modo que se aíslan emocionalmente de los parientes. (p.599)

Pearson (1996) recuperado por Kail, R (2009) explica: “aunque viudos y viudas sufren una pérdida económica, las mujeres sufren más porque los beneficios del superviviente suelen reducirse a la mitad de la pensión del marido. La viudez significa pobreza para muchas mujeres” (p. 598).

Matthews (1996) recuperado por Kail, R (2009), explica:

Un factor importante que no debe olvidarse respecto a las diferencias de género en la viudez es que los varones suelen ser mayores que las mujeres al quedar viudos. En cierto modo, sus dificultades se deben en parte a esta diferencia de edad. Sin importar la edad, tienen más oportunidades que la mujer de formar una nueva relación heterosexual, pues las restricciones sociales de las relaciones entre hombres mayores y mujeres jóvenes son menores. (p.599)

Pinedo, J (2014) afirmó que durante toda nuestra vida nos preparamos para la muerte, ya que esta es un proceso natural y debe ser tratada así pero en la tercera edad puede resultar muy duro esta pérdida, sobre todo si es de manera inesperada y se trata de una pareja que estuvo junta durante mucho tiempo.

La viudez es una etapa que puede darse en cualquier momento de nuestra vida como explican los autores, pero la diferencia radica en que en la vejez es más duro afrontarlo, puesto que han sido más años de convivir con esa persona y renunciar a su presencia supone una serie de cambios tanto en los roles como en el ámbito afectivo. es importante además señalar que suelen ser más frecuentes las viudas que los viudos, debido a que ellas se suelen casar con hombres que les superan en edad y además su esperanza de vida es mayor, al igual que recibirán más apoyo de familiares y amigos, ya que suelen ser más amigables y afectuosos que ellos.

## **2. DIAGNÓSTICO**

### **ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO (PSS- 14)**

#### **Definición de Diagnóstico**

Baekeland (2015) explicó que el diagnóstico psicológico se refiere a síntomas o funcionamientos mentales-emocionales que no tienen una base orgánica y que a pesar de los progresos en las neurociencias, estamos todavía a años luz de comprender la complejidad del cerebro lo suficientemente como para poder decir,

con una exactitud comparable a la del diagnóstico médico orgánico, qué estructura cerebral da lugar a un comportamiento mental-emocional específico en ese momento.

En esta tesis fue importante utilizar un reactivo que permitió medir la fenología estudiada.

La escala de estrés percibido en inglés conocido como (Perceived Stress Scale), fue inventado por el psicólogo Sheldon Cohen (1983).

Dentro de la reseña de Perceived Stress Scale, se recuperó y tradujo lo siguiente:

Es el instrumento psicológico más extensamente usado para medir la percepción de tensión. Esto es una medida del grado al cual las situaciones en la vida de alguien son valoradas como agotadoras. Los artículos fueron diseñados para dar un toque como los acusados imprevisibles, incontrolables, y sobrecargados encuentran sus vidas. La escala también incluye un número de preguntas directas sobre los niveles corrientes de tensión experimentada. El PSS fue diseñado para el empleo en muestras de comunidad con al menos una educación de escuela secundaria inferior. Los artículos son fáciles para entender, y las alternativas de respuesta son simples. Además, las preguntas son de una naturaleza general y de ahí son relativamente sin el contenido específico a cualquier grupo sub demográfico. Las preguntas en el PSS preguntan sobre sentimientos y pensamientos durante el último mes. (p.2)

Se utilizó una versión española adaptada del original por el doctor Eduardo Remor (1988). Esta escala es un instrumento de auto informe que evalúa el nivel de estrés percibido durante el último mes, consta de 14 ítems con un formato de respuesta de una escala de cinco puntos (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = de vez en cuando, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo). La puntuación total de la PSS se obtiene invirtiendo las puntuaciones de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 (en el sentido siguiente: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 y 4=0) y sumando entonces los 14 ítems. La puntuación directa obtenida es de 56 puntos lo que indica que a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido. Así de 0 a 5 puntos obtenidos, el resultado es que no se manifiesta el estrés, de 6 a 14 puntos el individuo alcanza un nivel de estrés agudo, de 15 a 28 puntos el individuo alcanza

un nivel de estrés agudo episódico y finalmente de 29 a 56 el individuo alcanza un nivel máximo de estrés. Para la interpretación de esta escala el autor realizó adaptaciones de acuerdo a las características de la población.

### ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO O PSS-14

Preguntas	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1- En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2- En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3- En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4- En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
5- En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
6- En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4
7- En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4
8- En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4

9- En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4
10- En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4
11- En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
12- En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13- En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4
14- En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

### 3. TERAPIA OCUPACIONAL

**Definición** Recuperado por la autora Corregidor, S (2010) de Hagedorn (2003):

Las bases del conocimiento de terapia ocupacional derivan de las aportaciones de ciencias como la biología, la psicología y las ciencias médicas, así como el propio análisis y estudio de las ocupaciones y su relación con los seres humanos. Estas agrupaciones de teorías constituyen los marcos de referencia teóricos, diferenciándolos en marcos de referencia psicológicos y fisiológicos. (p. 11).

Corregidor, S (2010) recupera lo que establecen (Moruno y Romero, 2003) sobre la terapia ocupacional: “Praxis que aplica o utiliza la ocupación como agente, entidad o medio terapéutico, con el propósito de preservar, promover, mantener,

restablecer y mejorar la salud o aliviar una situación penosa que afecta al bienestar del individuo”. (p. 11).

Es importante conocer lo que propone la AOTA (Asociación Americana de Terapia Ocupacional) (1986) recuperado por Corregidor, S (2010):

Terapia ocupacional es el uso terapéutico de actividades de autocuidado, trabajo y juego para incrementar la función independiente, mejorar el desarrollo y prevenir la discapacidad. Puede incluir la adaptación de tareas o el ambiente para lograr la máxima independencia y mejorar la calidad de vida. (p.12)

La autora Labrador, C (2004) explica que la terapia ocupacional es una profesión que se ocupa de la salud y el bienestar a través de la ocupación, el objetivo principal es que la persona participe en las actividades de la vida diaria. Los terapeutas ocupacionales tienen los conocimientos y habilidades adecuadas para trabajar con aquellas personas que sufren la afectación de una estructura corporal o función, además se puede ejercer en diferentes ámbitos como son: hospitales, centros de salud, domicilios particulares y residencia de ancianos y los clientes tienen que estar involucrados activamente en el proceso terapéutico.

La terapia ocupacional utiliza la ocupación como medio terapéutico para tratar de mejorar la salud de las personas, además los profesionales cuentan con conocimientos y habilidades adecuadas que ayudarán a mejorar los problemas de sus clientes, y su eficacia dependerá del nivel de colaboración de la persona.

### **Definición de ocupación**

Para Corregidor, S, (2010) se entiende este término de la siguiente manera:

Se entiende por ocupación al grupo de actividades que tiene un significado personal y sociocultural para las personas. La ocupación está determinada por la cultura y promueve la participación en la sociedad. Se trata del término esencial de la terapia ocupacional. Toda teoría desarrollada gira alrededor del estudio de la ocupación y su relación con la salud del ser humano. Su importancia es tal, que su uso como herramienta terapéutica para modificar el estado de salud es el elemento que nos distingue claramente del resto de

disciplinas rehabilitadoras. La ocupación juega un papel clave en la salud de los seres humanos, ya que somos únicos en cuanto a que hemos desarrollado un conjunto complejo y extenso de cosas para hacer (esta intensa necesidad para hacer cosas es únicamente humana). Incluye un contexto personal, espacial y temporal, y un entorno donde ésta tiene lugar, y a través de ella el ser humano crece, se desarrolla, se conoce y construye su identidad personal y social. (p.12)

Las autoras Gómez, S & Muñoz, I (2014) definen a la ocupación como: “aquella actividad con sentido en la que la persona participa cotidianamente y que puede ser nombrada por la cultura” (p.4)

En definitiva la ocupación hace referencia a todas las actividades que una persona realiza en un contexto social determinado. Las personas necesitamos estar ocupadas es por eso que la terapia ocupacional centra a la ocupación como medio terapéutico para tratar de mejorar la salud de las personas.

### **Marco de trabajo de la Terapia Ocupacional en la Vejez**

La autora Corregidor, S (2010) explica que el marco de trabajo de la terapia ocupacional en la vejez se da en cuatro áreas que son: **Áreas ocupacionales** las cuales incluyen siete aspectos: actividades básicas de la vida diaria, actividades instrumentales de la vida diaria, educación, trabajo, juego, ocio y participación social. El área de **Habilidades de desempeño** las cuales incluyen lo que se refiere a: habilidades motoras, habilidades de procesamiento y a habilidades de comunicación. En lo que se refiere a **Patrones de desempeño** se trabajan: hábitos, rutinas y roles. Y finalmente en lo que concierne a los **Entornos** se incluyen el cultural, físico, espiritual, virtual, social, personal y temporal.

El Servicio de Neurorehabilitación de Hospitales NISA (2012) explica que las Actividades Básicas de la vida diaria (ABVD) se refieren a las capacidades de autocuidado más elementales que el ser humano realiza diariamente. Son actividades que todos realizamos en mayor o menor medida a lo largo de nuestra

vida, a no ser que la persona tenga afecciones motoras o déficit cognitivo-conductual, lo que supondrá una complicación para poder realizarlas. Dentro de estas habilidades encontramos: la higiene personal, ducharse, vestirse, alimentarse, el control de esfínteres, uso de inodoro y movilidad funcional.

Según el Hospital NISA. (2012), afirma que:

Las Actividades Instrumentales de la Vida Diaria (AIVD) son actividades más complejas que las actividades básicas de la vida diaria y su realización requieren de un mayor nivel de autonomía personal. Se asocian a tareas que implican la capacidad de tomar decisiones y resolución de problemas de la vida cotidiana, y puede resultar compleja para pacientes que han sufrido una enfermedad cerebral. (p.13)

El autor Luengo, J. (2004), afirma lo siguiente:

La educación es un fenómeno que nos concierne a todos desde que nacemos. Los primeros cuidados maternos, las relaciones sociales que se producen en el seno familiar o con los grupos de amigos, la asistencia a la escuela, etc., son experiencias educativas, entre otras muchas, que van configurado de alguna forma concreta nuestro modo de ser. (p.5)

Las autoras Finocchio, S y Gojman, S (2010) explican que el trabajo se puede entender como toda forma de actividad que permite transformar la naturaleza en bienes y servicios útiles y crear relaciones interpersonales y sociales más ricas.

El autor Azajer, M (2010) explica que el juego es una actividad generadora de placer que no se realiza con una finalidad exterior a ella si no por sí misma.

El autor Otero, J. (2009), asegura lo siguiente:

El ocio hay que entenderlo como una experiencia integral de la persona y un derecho humano fundamental. Una experiencia humana integral, es decir, total, compleja y centrada en actuaciones queridas, autotélicas (con un fin en sí misma) y personales. También un derecho humano básico que favorece el desarrollo, como la educación, el trabajo o la salud, y del que nadie debería ser privado por razones de género, orientación sexual, raza, edad, religión, creencia, nivel de salud, discapacidad o condición económica. (parr.5)

El autor Herrera, J. (2007), señala lo siguiente:

La participación social es una de las habilidades más importantes dentro del Trabajo Social, puesto que se basa en el cambio producido por la unión de personas que buscan un mismo fin. Uno de los objetivos que se marca el trabajo social es conseguir que exista la colaboración dentro de la sociedad, por eso es tan importante conocerla, para que luego sepamos sacarle el mayor partido posible. (p. 6)

El autor Prieto, M. (2010) señala sobre las habilidades motoras:

Son un conjunto de movimientos fundamentales y acciones motrices que surgen en la evolución humana de los patrones motrices, teniendo su fundamento en la dotación hereditaria. Las habilidades motrices básicas se apoyan para su desarrollo y mejora en las capacidades perceptivo motrices, evolucionando con ellas. Son decisivas para el desarrollo de la motricidad humana. (p.1)

El autor Herrera, F. (2009) explica lo siguiente en relación a habilidades de procesamiento:

Hablar de habilidades cognitivas, aunque sea brevemente, nos remite al ámbito de las aptitudes e implica, en primer lugar, introducirnos en el estudio del pensamiento, como proceso o sistemas de procesos complejos que abarcan desde la captación de estímulos, hasta su almacenaje en memoria y su posterior utilización, en su evolución y su relación con el lenguaje; abordar el estudio de la inteligencia y su evolución, como herramienta básica del pensamiento; y profundizar en el estudio del aprendizaje, como cambio relativamente estable del comportamiento producido por la experiencia. Para, en segundo lugar, con mayor profusión y especificidad, pasar al estudio del binomio cognición-metacognición y su relación con aquellas variables que más le afectan, como es el caso de las afectivas, tales como: la motivación, el autoconcepto, la autoestima, la autoeficacia, la ansiedad, etc. De manera que los términos aprender a pensar, aprender a aprender y pensar para aprender, cada vez nos sean menos ajenos. (p. 2)

La autora Dulcic, M (2001) explica lo siguiente en lo que se refiere a Habilidades de Comunicación:

Existen conductas que favorecen la resolución de conflictos de forma pacífica: saber escuchar, saber defender la posición de cada uno respetando los sentimientos de la otra persona, saber pedir perdón cuando se comete una falta. Por otro lado, algunas conductas “entorpecen” la resolución de conflictos, como los insultos, las amenazas y las

generalizaciones. Las agresiones verbales precisamente forman parte del tipo de maltrato que aparece con mayor frecuencia en los jóvenes en los centros educativos. El aprendizaje de las habilidades sociales y de comunicación son básicos para resolver o regular conflictos de forma pacífica. (p. 1)

La autora Coletto, C (2009) explicó que los hábitos son mecanismos estables con los que se crean destrezas y habilidades, pero estos pueden ser modificados, a través de estos se pueden modificar conductas negativas y mantener las positivas.

Las autoras Doblas, M & Montes, M (2009) explican que las rutinas no son actividades rígidas y mecánicas, sino que permiten a las personas anticipar acontecimientos, relacionar tiempos y espacios.

La autora Suriá, R (2011) explicó que los roles se refieren al conjunto de funciones, normas, comportamientos y derechos definidos social y culturalmente que se esperan que una persona cumpla o ejerza de acuerdo a su status adquirido o atribuido, también explica que hay diferentes tipos de status, unos de rango superior y otros de rango inferior y a cada uno de estos status corresponde un rol.

La autora Jiménez, V (2013) dijo que la cultura se puede entender como el conjunto de valores, creencias, entendimientos y maneras de pensar, que son compartidas por los miembros de una organización.

La autora Moral, C (2010) afirma que el entorno físico se refiere al hábitat del ser humano, es el medio ambiente construido donde se dan soporte todos los servicios y actividades.

El autor García, L (2011) entiende la espiritualidad como una dimensión no solo individual sino social, como fenómenos presente en todos los pueblos y tiempos, en distintas formas. Dentro del entorno espiritual entran las formas mágicas, simbólicas, rituales y religiosas, que están más o menos institucionalizadas en los pueblos y sociedades.

La autora Salinas, M. (2010) entiende como entorno virtual al espacio alojado en un espacio no físico que está conformado por un conjunto de herramientas informáticas que posibilitan la interacción.

El autor Granada, H (2007) explica que el entorno social se lo puede entender como el tipo de interacción que se establece entre un sujeto social u otros respecto de ciertas propiedades, características o procesos del entorno.

Por su parte el autor Berrueta, L (2004) explica que la terapia ocupacional mediante el uso terapéutico de actividades de autocuidado personal, productivas y ocio con el objetivo de aumentar la función independiente, reforzar el desarrollo y prevenir la discapacidad coincide con la gerontología y geriatría. Además afirma que en el anciano la ocupación es fundamental, no sólo por entretenimiento y distracción, sino como garantía para preservar la salud, esta terapia juega un papel interesante en la evitación de un rápido e irreversible deterioro físico y psíquico. Los terapeutas ocupacionales en la geriatría utilizan la ocupación para evaluar e implementar el tratamiento en los ancianos.

### **La ocupación en la vejez**

El autor Corregidor, S (2010) explica que el colectivo de las personas mayores es una parte de la población especialmente sensible a la disfunción ocupacional. El proceso de envejecimiento conlleva, a su vez, a la aparición de una fragilidad ocasionada por la disminución de la reserva fisiológica del organismo y los cambios en los sistemas anatómicos fisiológicos, que es suficiente para provocar un principio de deterioro funcional, que si progresa lleva a la persona a una situación de vulnerabilidad. Existe una mayor facilidad para enfermar que en otros grupos de edad y, por tanto, mayor probabilidad para afectar o deteriorar el desarrollo de ocupaciones de algún modo. Otro aspecto llamativo y que señala la vejez como grupo especialmente susceptible de presentar problemas para desempeñar ocupaciones es el de las consecuencias del desarrollo y mejora de la atención socio sanitaria en los países desarrollados, que ha reducido la mortalidad y el

aumento de la esperanza de vida. La jubilación es también un aspecto psicosocial que repercute en el desempeño vital de ocupaciones de aquellas personas que han desarrollado a lo largo de su vida un ejercicio laboral. También muy frecuente en la persona mayor, es la tendencia al aislamiento social y a la soledad, debido a pérdidas de contactos sociales, independencia de los hijos, muerte del cónyuge, hechos que ocasionan una pérdida o cambio de roles y que modifican el desempeño de ocupaciones. Las personas mayores han crecido utilizando su tiempo sin planteamientos, este estilo de vida ha delimitado su realidad y en la vejez se encuentran sin habilidades para utilizarlo.

### **El modelo canadiense del desempeño ocupacional**

Corregidor, S (2010) explica este modelo establecido en 1977 de la siguiente manera: “Describe el punto de vista de la terapia ocupacional sobre la relación dinámica entre las personas, su medio ambiente y la ocupación. Estos tres componentes: individuo, entorno y ocupación/ actividad son utilizados para evaluar y promover el desempeño ocupacional”. (p. 20)

Corregidor, S (2010) afirma que:

EL Modelo Canadiense del Desempeño Ocupacional se basa en una perspectiva centrada en la persona, recobrando así las raíces humanistas de la profesión. El CMOP concibe a las personas como seres espirituales que son agentes activos con el potencial para identificar, escoger e involucrarse en ocupaciones en su medioambiente, y que pueden participar como compañeros dentro de una práctica centrada en la persona. (pp. 21- 22)

Simó, S (2006) explica que el modelo canadiense del desempeño ocupacional, describe el punto de vista de la terapia ocupacional sobre la relación dinámica y entrelazada entre las personas, su medio ambiente y la ocupación.

En definitiva en este modelo de Terapia ocupacional hay una estrecha relación entre la persona, el medio ambiente en el que se desarrolla y la ocupación que es el medio terapéutico de esta terapia.

#### **4. TALLER**

##### **Definición**

La definición que da la UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA sobre este concepto afirma: “El taller lo concebimos como una realidad integradora, compleja, reflexiva, en que se unen la teoría y la práctica como fuerza motriz del proceso pedagógico, orientado a una comunicación constante con la realidad social”. (parr.3)

Duración de la Aplicación del Taller

La aplicación se la realizó durante los meses de Marzo, Abril, Mayo y Junio del 2015

#### **5. VALIDACIÓN DEL TALLER DE TERAPIA OCUPACIONAL**

Para comprobar si la aplicación de esta estrategia para tratar de reducir el estrés en el adulto mayor, ha dado resultado se realizará la comparación entre la aplicación del primer diagnóstico y la reaplicación de la escala de estrés percibido (PSS- 14) al finalizar dicha estrategia y así poder comprobar la fiabilidad de la misma.

## **e. MATERIALES Y MÉTODOS**

En el desarrollo de la presente tesis se utilizaron una serie de materiales que se pueden clasificar como TECNOLÓGICOS: Computadora, parlantes, celular con cámara, Infocus o proyector, cd, Dvd, pen drive; DIDÁCTICOS: lápices, pinturas, platos desechables, témperas, pinceles, hojas de papel bond, bolígrafos, todos fueron de gran ayuda a la hora de aplicar la propuesta de cambio.

La presente tesis se enmarca en el tipo de investigación-acción a través de la intervención, el enfoque es de tipo mixto, es decir, tanto cuantitativo como cualitativo, además fue conveniente usar dos tipos de estudio, se empezó utilizando en primer lugar el tipo **descriptivo**, puesto que se presupuso que existían pequeñas partes sobre la literatura que sirvió en este proyecto, y para finalizar se terminó usando el tipo **explicativo**, puesto que se trató de explicar las causas por las que se producía una vinculación entre las variables.

En lo referente a los métodos utilizados se ubican en tres áreas: teórico-diagnósticas diseño y planificación de la propuesta y evaluación y valoración de la misma por ello se necesitó de los **métodos teóricos** se utilizaron: el **analítico-sintético e inductivo**, que permitieron analizar cada uno de los elementos del fenómeno de estudio para luego comprenderlo como un todo, y gracias a esto se pudo realizar la construcción adecuada de la Revisión de literatura, entender e interpretar los resultados, realizar la discusión, las conclusiones y recomendaciones. El **método lógico** fue el que permitió la construcción global de la tesis ya que en él se encuentran todos los métodos; el **método descriptivo** permitió evaluar ciertas características de una situación particular, en este caso el estrés en el adulto mayor. Fue conveniente su utilización cuando se realizó la problemática; el **método hermenéutico** sirvió para construir correctamente el marco teórico, porque ayudó a seleccionar las interpretaciones que más convinieron para esclarecer la fenomenología objeto de estudio. El **método dialéctico** ayudó a la construcción global de la tesis, ya que permitió la selección

oportuna de la revisión de la literatura y a entender el fenómeno de estudio desde diferentes perspectivas para obtener un conocimiento más amplio.

También se utilizaron **métodos empíricos** ya que fue necesaria la utilización de la **observación** para enmarcar el fenómeno de estudio en una realidad, se usó también una escala **PSS- 14** que proporcionó la medición de este fenómeno para además poder categorizarlo, y finalmente fue de suma importancia la realización de un **registro diario de actividades de elaboración personal**, que permitió constatar y evaluar las actividades previstas en el taller de terapia ocupacional. Y finalmente se usó la estadística descriptiva, que fueron útiles cuando se hizo la representación de los datos que se obtuvieron de la aplicación del test, comparando e interpretándolos.

La investigación de esta tesis se realizó en el Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1 en el periodo de marzo- julio en la ciudad de Loja, los días martes, miércoles y jueves en un horario que comprendió desde las 8 de la mañana hasta las 3 de la tarde.

Para el desarrollo de esta investigación se llevó a cabo un proceso lógico, se comenzó realizando una observación para detectar si el fenómeno que iba a ser analizado existía o no en esta población en concreto, luego se utilizó la escala del PSS-14, para el diagnóstico y así poder seleccionar la muestra de manera no probabilística, una vez que se detectaron las personas sujetos de estudio, se elaboró la propuesta de cambio, seguidamente se la aplicó en sesiones de aproximadamente 45 minutos y finalmente se la validó, realizando un reaplicación para determinar si fue efectiva o no, es decir, si redujo o no el estrés en los adultos mayores que acudían al centro municipal de atención al adulto mayor número 1.

En cuanto a la población y muestra de esta investigación, se utilizó el criterio no probabilístico, ya que ésta no fue seleccionada al azar o mecánicamente sino que tuvo causas relacionadas con las características del objeto de estudio, se utilizó

una escala (PSS- 14) para ello. Coincidiendo en este caso tanto la población como la muestra, dando un número total de 23 sujetos de estudio.

<b>Población</b>	<b>Muestra</b>
<b>23</b>	<b>23</b>

Fuente: Aplicación de la Escala de Estrés Percibido (PSS- 14) a los adultos mayores que asisten al centro municipal de atención al Adulto Mayor número 1.

## f. RESULTADOS

### Objetivo Especifico 1

**Establecer los referentes teóricos y metodológicos relacionados con la terapia ocupacional para disminuir el estrés en los adultos mayores que asisten al centro municipal de atención al adulto mayor número 1 período, marzo- julio 2015 en la ciudad de Loja.**

Se recabó información sobre lo qué es el estrés y cómo afecta este al adulto mayor, también se pudo aprender más sobre cuál era el marco de trabajo oportuno para trabajar en la vejez, y de esta manera se construyeron las actividades; por consiguiente se construyó la revisión de literatura. También mediante los referentes teóricos se seleccionó el reactivo que ayudó a seleccionar la muestra, en este caso, la escala de Estrés Percibido (PSS-14) y finalmente se pudieron realizar las interpretaciones tanto del diagnóstico como de la validación de la propuesta de cambio, de los resultados, las conclusiones y la discusión.

### Objetivo Especifico 2

**Valorar el estrés en los adultos mayores que asisten al centro municipal de atención al adulto mayor número 1 período, marzo- julio 2015 en la ciudad de Loja**

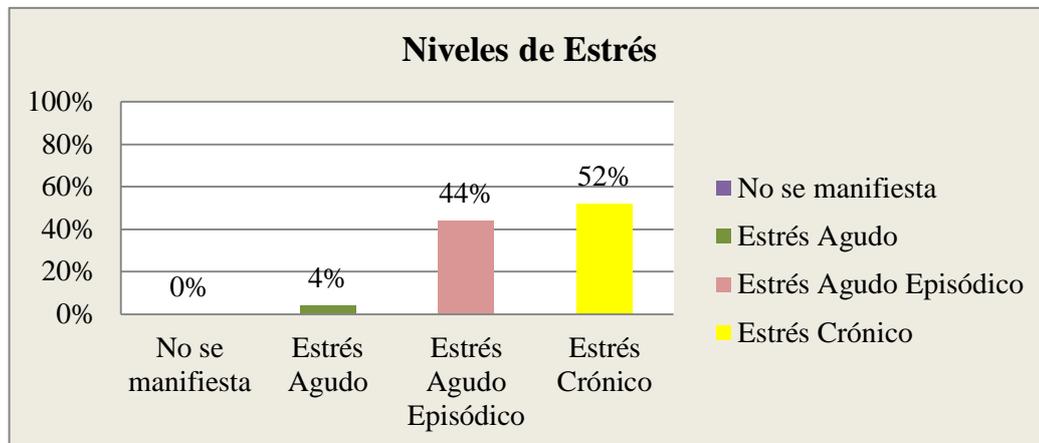
Cuadro 1

Nivel de Estrés	f	%
<b>Estrés Crónico (29 a 56)</b>	12	52%
<b>Estrés Agudo Episódico (15 a 18)</b>	10	44%
<b>Estrés Agudo (06a 14)</b>	1	4%
<b>No se manifiesta el estrés (00 a 05)</b>	0	0%
<b>TOTAL</b>	23	100 %

Fuente: Aplicación de la Escala de Estrés Percibido (PSS- 14) en los Adultos Mayores que asisten al centro municipal de atención al adulto mayor número 1.

Autor: Christian David Ojeda Jaramillo.

Gráfico 1



### Análisis e interpretación:

Una vez realizado el diagnóstico, en la población de adultos mayores que asistían al centro de atención número 1, se pudo señalar que con un 52% se encontraba el estrés crónico, que equivale a 12 usuarios, el estrés agudo episódico ha obtenido un 44%, representando a 10 personas y en lo que se refiere al estrés agudo se encontraba con un 4% que significó 1 persona de la población total.

Miller y Dell Smith (2014) afirmó que el estrés crónico es el estrés agotador que desgasta a las personas poco a poco, destruye al cuerpo, la mente y la vida, este surge cuando una persona es incapaz de ver una salida a una situación deprimente, pues ha perdido las esperanzas, provocando que las personas se acostumbren a él. Las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa. Tanto los recursos físicos y mentales se ven consumidos por el desgaste a largo plazo.

Al contrastar con lo vivenciado fue el estrés crónico el más prevalente en esta población, ya que algunos de los usuarios presentaban algunas enfermedades graves que han hecho que renuncien a las esperanzas y por consiguiente tengan síntomas característicos de este nivel de estrés.

El estrés agudo episódico fue el segundo nivel más frecuente, lo que afirma la autora Ávila, J (2014) recuperó al autor Orlandini (1999) quien afirmó lo siguiente:

El estrés agudo episódico es cuando se padece estrés agudo con frecuencia. La gente afectada asume muchas responsabilidades y no puede organizar la cantidad de exigencias ni presiones; por lo tanto reacciona de forma descontrolada, muy emocional, y suele estar irritable, y sentirse incapaz de organizar su vida. (parr. 15).

Se coincide con lo que estableció la autora puesto que gracias a lo vivenciado en la práctica, se observó que algunos usuarios sentían mucha responsabilidad y se ponían muy irritables cuando tenían que cuidar y colaborar con un compañero que tenía una enfermedad grave, cuando algún usuario no respetaba el puesto en el que habitualmente se sentaba otro, incluso cuando no se los llevaba pronto al comedor o la sala de rehabilitación física.

Finalmente el estrés agudo fue el que se presentó en menor medida en esta población en concreto y la autora Miller y Dell Smith (2014), explica que el **estrés agudo** es el más común, que en pequeñas dosis puede ser emocionante y fascinante pero resulta agotador, también señala que como es a corto plazo, no tiene el suficiente tiempo como para poder causar daños importantes todo lo contrario que el estrés a largo plazo. Dentro de los síntomas más comunes se pueden encontrar: Enojo o irritabilidad, ansiedad y depresión; además de problemas musculares que incluyen fuertes dolores de cabeza, problemas estomacales, transpiración de las palmas de las manos, palpitaciones, mareos, manos frías, dificultad para respirar, también hace hincapié a que es muy tratable y manejable.

Algunos de los síntomas mencionados si se manifestaron en los usuarios.

Objetivo Especifico 3

**Elaborar el taller de terapia ocupacional que permita reducir el estrés en los adultos mayores del centro municipal de atención al adulto mayor número 1 período, marzo- julio 2015 en la ciudad de Loja**

Cuadro 2

Actividad	Objetivo	Metodología	Áreas	Procedimiento	Materiales	tiempo
Dinámica del ovillo	Establecer un buen nivel de Rapport, mantenerlas las habilidades comunicativas y reducir el estrés en el adulto mayor.	Grupal	Rapport	Se realizará de manera grupal, usando un ovillo y se ira describiendo las características y cualidades propias de cada uno de los participantes incluyendo al terapeuta y se finalizará con una charla de motivación.	Recursos humanos y ovillo	Aproximadamente 30-40 minutos
Actividad sobre la importancia de la higiene dental	Conocer la importancia de la higiene dental y realizar una práctica para mantener este aprendizaje.	Grupal	<b>Áreas Ocupacionales:</b> Actividades básicas de la vida diaria Actividades instrumentales de la vida diaria <b>Patrones de desempeño:</b> Hábitos	Mediante diapositivas se hablará de la importancia que tiene la higiene dental en el adulto mayor.	Diapositivas, Recursos humanos, Recursos Físicos, materiales de higiene como pasta cepillos.	Aproximadamente 120 minutos.
Actividad sobre la importancia de aseo diario	Conocer la importancia de la higiene, arreglarse y peinarse en lo que se	Grupal	<b>Áreas Ocupacionales</b> Actividades básicas	Mediante la utilización de diapositivas se hablará de la importancia que tiene el	Diapositivas, Recursos humanos y materiales de	Aproximadamente 30-45 minutos.

	refiere a actividades básicas de la vida diaria.		de la vida diaria Actividades instrumentales de la vida diaria Educación <b>Patrones de desempeño:</b> Hábitos Rutinas	aseo personal en el adulto mayor.	higiene como peines.	
Actividad sobre el uso adecuado de las baterías higiénicas.	Conocer la importancia del uso de las baterías higiénicas en las Actividades de la vida diaria.	Grupal	<b>Áreas Ocupacionales</b> Actividades de la vida diaria Actividades Instrumentales de la vida diaria Educación <b>Patrones de desempeño</b> Hábitos Rutinas	Mediante diapositivas se explicará la importancia del uso adecuado de baterías higiénicas en las actividades diarias del adulto mayor y se hará una actividad práctica para reforzar lo explicado.	Diapositivas y recursos humanos.	Aproximadamente 30-45 minutos.
Dinámica del juego de las tres verdades y una mentira	Recrear al adulto mayor y reducir el estrés en el Adulto Mayor.	Grupal	<b>Áreas Ocupacionales</b> Juego Ocio Participación Social <b>Habilidades de desempeño</b> Habilidades de comunicación <b>Entorno Social</b>	Se le explicará al grupo la dinámica del juego de las tres verdades y una mentira, sentándolos en rueda cada uno de ellos dirá 3 cosas de su vida que sean ciertas y una que sea mentira y el grupo identificara cual es la mentira.	Recursos Humanos.	Aproximadamente 30-45 minutos
Excursión	Mantener las habilidades motoras y	Grupal	<b>Áreas Ocupacionales</b>	Se realizará una excursión con los adultos mayores	Recursos físicos, Recursos humanos,	Aproximadamente 30-40 minutos.

	reducir el estrés en el Adulto Mayor.		Ocio Actividades básicas de la vida diaria Participación social <b>Habilidades de desempeño</b> Habilidades motoras <b>Entorno</b> Cultural Físico Social Temporal	para poder mantener las habilidades motoras y así puedan conocer el entorno natural y entretener al adulto mayor.	silla de ruedas.	
Pintado de una lámina recreativa	Entretener al adulto mayor y reducir el estrés en ellos.	Grupal	<b>Áreas ocupacionales:</b> Ocio <b>Habilidades de desempeño</b> Habilidades motoras	Se le entregará al adulto mayor una lámina para que de esta manera pueda pintarla.	Lamina, pinturas y recursos humanos.	Aproximadamente 30-40 minutos
Actividades de ejercicios físicos y de relajación	Mantener las habilidades motoras; propiciar hábitos adecuados y reducir el estrés en los Adultos Mayores.	Grupal	<b>Habilidades de desempeño:</b> habilidades motoras <b>Patrones de desempeño:</b> Hábitos Roles <b>Entorno:</b> Físico Personal	Mediante diapositivas se le explicará la importancia que tienen los ejercicios físicos y de relajación en la vida de los Adultos Mayores para mejorar su calidad de vida y se hará una dinámica para mantener lo enseñado.	Recursos humanos.	Aproximadamente 120 minutos (2 citas)
Dinámica del Abecedario	<b>Entretener al Adulto Mayor</b> mediante el juego y ayudarle en las habilidades de comunicación y de	Grupal	<b>Áreas Ocupacionales</b> <b>Juego</b> <b>Ocio</b>	Se le explicará el juego al adulto mayor y este tendrá que ir formando palabras de animales, nombres propios, ciudades,	Recursos Humanos	Aproximadamente 1 hora

	procesamiento y reducir de esta manera su estrés.		<b>Habilidades de desempeño:</b> <b>Habilidades de procesamiento</b> <b>Habilidades de comunicación</b>	dependiendo de lo que se le pida con la letra del abecedario que se le asigne.		
Actividad sobre los valores positivos de los seres humanos	Educar al adulto mayor en valores, mantener buenos hábitos y reducir el estrés en el Adulto Mayor.	Grupal	<b>Áreas Ocupacionales:</b> Educación <b>Patrones de desempeño:</b> Hábitos <b>Entorno:</b> Social Personal	Mediante diapositivas se hará conocer al adulto mayor la importancia que tienen los valores positivos de los seres humanos como: generosidad, humildad, respeto, etc.	Recursos Humanos, Lecturas Reflexivas	Aproximadamente 40 minutos
Dinámica de Danzas tradicionales	Entretener al adulto mayor, mantener las habilidades motoras y reducir el estrés.	Grupal	<b>Áreas Ocupacionales:</b> Ocio <b>Habilidades de desempeño:</b> Habilidades motoras <b>Entorno:</b> Social	Se hará que el grupo de los adultos mayores se entretengan mediante la danza terapia, utilizando canciones que los inciten a bailar.	Cd, grabadora, recursos humanos	Aproximadamente 30-45 minutos
Dinámica de “Sopa de letra de animales”	Mantener las habilidades de procesamiento (memoria y atención), las habilidades motoras, entretener al adulto mayor y reducir el estrés.	Grupal	<b>Áreas Ocupacionales:</b> Ocio <b>Habilidades de desempeño:</b> de procesamiento de habilidades motoras	Se les entregará a los adultos mayores unas láminas que les permitirán encontrar los nombres de los animales más conocidos y observados en su entorno y luego se les pedirá que pinten las imágenes de la lámina.	Sopa de letras, Lápiz y Recursos Humanos.	Aproximadamente 30-45 minutos

Dinámica del bingo	Mantener las habilidades comunicativas, entretener al adulto mayor y reducir el estrés.	Grupal	<b>Áreas ocupacionales:</b> Juego <b>Habilidades de desempeño:</b> habilidades comunicativas <b>Entorno:</b> Social	Se empezará explicando las reglas del juego, luego se repartirán las cartillas y se jugará, dando premios a los ganadores.	Bingo, cartillas, recursos humanos.	Aproximadamente 30-45 minutos
Actividad sobre las partes del cuerpo	Educar al Adulto Mayor, mantener las habilidades comunicativas, entretener al adulto mayor y reducir el estrés	Grupal	<b>Áreas Ocupacionales:</b> Juego Educación <b>Habilidades de desempeño:</b> Habilidades comunicativas <b>Entorno:</b> Virtual Social	Mediante presentación de diapositivas se les explicará las diferentes partes del cuerpo y su función y para afianzar lo enseñanza se jugará al juego de capitán manda, para que identifiquen las partes en sí mismos y en otros	Diapositivas, recursos humanos.	Aproximadamente 2 horas
Pintado libre en platos desechables	Mantener las habilidades motoras, entretener al adulto mayor y reducir el estrés.	Grupal	<b>Áreas Ocupacionales:</b> Ocio Trabajos <b>Habilidades de desempeño</b> habilidades motoras	Para entretener al adulto mayor se les entregará platos desechables y pinceles y se les dará como indicación que los pinten por completo y luego se les pegara su foto para crear un portarretratos.	Platos desechables, acuarelas, recursos humanos, fotos	Aproximadamente 3 horas.
Dinámica de “En dónde encontramos este color”	mantener las habilidades comunicativas, mantener las habilidades de procesamiento	Grupal	<b>Áreas Ocupacionales:</b> Ocio Juego <b>Habilidades de Desempeño:</b>	Se le irá presentado al adulto mayor una serie de fichas de colores y se les preguntara “¿Qué color es este?” y donde lo podemos encontrar, así	Fichas de colores, recursos humanos.	Aproximadamente 1 hora

	(memoria) y reducir el estrés		habilidades comunicativas habilidades de procesamiento <b>Entorno:</b> Cultural Social Temporal	entretengamos al adulto mayor.		
Juego tradicional de las "Frutas".	Mantener las habilidades comunicativas del grupo, entretener al adulto mayor, mantener las habilidades de procesamiento (memoria y atención) y reducir el estrés.	Grupal	<b>Áreas Ocupacionales:</b> Juego Ocio <b>Habilidades de desempeño:</b> Habilidades de comunicación Habilidades de procesamiento	Se comenzará explicando el juego a los adultos mayores, seguidamente se los hará poner en círculo, y un usuario se pondrá en el centro y dirá el nombre de una fruta, la persona que represente esa fruta tendrá que dar un paso hacia adelante y coger la fruta ya que si no lo hace perderá.	Pelota, recursos humanos.	30- 45 minutos
Actividad sobre la prevención de caídas,	Ayudar al Adulto Mayor en las actividades de la vida diaria y reducir el estrés	Grupal	<b>Áreas Ocupacionales</b> Actividades de la vida diaria Actividades Instrumentales de la vida diaria Educación <b>Patrones de desempeño</b>	Mediante el uso de diapositivas y charlas se les explicará la gran importancia que tiene la prevención de caídas, quemaduras y accidentes peatonales y realizar actividades prácticas para asegurar el aprendizaje.	Diapositivas, Recursos humanos	Aproximadamente 40 minutos

			Hábitos Rutinas			
Rezar el rosario	mantener el entorno espiritual y personal del adulto mayor, mantener las habilidades de procesamiento (atención y memoria) y reducir el estrés	Grupal	<b>Entorno:</b> Espiritual Personal <b>Habilidades de</b> <b>Procesamiento:</b> Habilidades de procesamiento	Se rezará el rosario, ya que el entorno espiritual es uno de los aspectos que se trabaja en la terapia ocupacional relacionada con los adultos mayores.	Libro de rezar rosario, el rosario, recursos humanos.	De 30 a 40 minutos
Dinámica de Tingo-Tango	mantener las habilidades motoras y habilidades de procesamiento (atención y memoria), entretener al adulto mayor y socializar con el grupo	Grupal	<b>Áreas</b> <b>Ocupacionales:</b> Ocio Juego Participación Social <b>Habilidades de</b> <b>Desempeño:</b> habilidades motoras habilidades de procesamiento Habilidades comunicativas	Se les explicará la regla del juego y se empezará a cantar “tingo- tango”, la persona que se quede con el balón cuando se diga “tango” pagará prenda	Recursos Humanos	30 a 40 minutos
Dinámica de “los animales”	mantener las habilidades motoras y habilidades de procesamiento (atención y memoria), entretener al adulto	Grupal	<b>Áreas</b> <b>Ocupacionales:</b> Ocio Juego Participación Social <b>Habilidades de</b>	Se le comenzará explicando las reglas que tiene la dinámica una vez realizado esto, se le otorgará a cada uno de los adultos mayores un papel	Dos pelotas, recursos humanos	Aproximadamente 30-45 minutos más o menos

	mayor y socializar con el grupo		<b>Desempeño:</b> habilidades motoras habilidades de procesamiento	que contenga el nombre de un animal, y tendrán que imitarlo y el resto adivinarlo.		
Pintado libre	Mantener las habilidades motoras, entretener al adulto mayor y reducir el estrés	Grupal	<b>Áreas</b> <b>Ocupacionales:</b> Ocio <b>Habilidades de</b> <b>Desempeño:</b> habilidades motoras	Se entregarán unas hojas de papel bond donde el adulto mayor pueda pintar y colorear y así sacará su lado artístico y se entretendrá.	Ficha de colorear, pinturas, recursos humanos.	Aproximadamente 40 minutos
Dinámica “la estatua que se mueve”	Entretener al adulto mayor y reducir el estrés.	Grupal	<b>Áreas</b> <b>Ocupacionales:</b> Juego Ocio Participación Social <b>Habilidades de</b> <b>desempeño:</b> Habilidades Motoras	Se le explicará a los adultos mayores las reglas de esta dinámica y se los hará jugar a la cuenta de tres, tienen que quedarse quietos y quien no lo haga pagará prenda.	Recursos humanos	Aproximadamente 30-40 minutos
Dinámica “adivina la voz”	Mantener habilidades comunicativas, entretener al adulto mayor y reducir el estrés.	Grupal	<b>Áreas</b> <b>Ocupacionales:</b> Juego Ocio Participación Social <b>Habilidades de</b> <b>desempeño:</b> habilidades de comunicación	Se le explicaran las reglas de la dinámica. El juego consiste en vendar a una persona mientras que otro realiza un sonido y aquel que está vendado tendrá que adivinar quién era el compañero que habló.	Recursos humanos. Vendas	aproximadamente 30-45 minutos
Realizar Crucigramas sencillos y colorearlos	Mantener las habilidades de procesamiento (atención y memoria), entretener al adulto mayor y reducir el estrés	Grupal	<b>Habilidades de</b> <b>desempeño:</b> habilidades de procesamiento	Se les dará una serie de crucigrama sencillo para que puedan identificar las palabras y puedan colorearlas y así entretener al adulto mayor.	Crucigramas, pinturas, recursos humanos.	Aproximadamente 30-45 minutos

Dinámica de “Sonidos del cuerpo”	Mantener las habilidades motoras del adulto mayor, entretener al adulto mayor y reducir el estrés de esta población.	Grupal	<b>Áreas Ocupacional:</b> Ocio Juego Participación Social <b>Habilidades de Desempeño:</b> habilidades motoras	Primero se les explicará la manera de procedimiento de esta dinámica, a continuación se los hará poner en hileras y cada uno de ellos tiene que decir sus nombres utilizando sonidos hechos con diferentes partes del cuerpo, ya sea con piernas, brazos, cabeza, y así mejorar su expresión corporal.	Recursos Humanos	Aproximadamente de 30- 45 minutos
Dinámica de “caja de los recuerdos Felices”	Mantener las habilidades de procesamiento (atención y memoria), mantener las habilidades de comunicación, entretener al adulto mayor y reducir el estrés	Grupal	Áreas Ocupacionales: Ocio Juego Habilidades de desempeño: habilidades de procesamiento	Se les explicará la dinámica y se les hará escribir los buenos recuerdos y se los hará exponer a cada uno de ellos.	Caja de cartón, papel, esferos, recursos humanos.	Aproximadamente 2 horas

AUTOR: Christian David Ojeda Jaramillo

Objetivo específico 4

**Aplicar un taller de terapia ocupacional para reducir el estrés en los adultos mayores que asisten al centro municipal de atención al adulto mayor número 1 período, marzo- julio 2015 en la ciudad de Loja.**

Cuadro 3

Indicadores	Actividades	Adquirido	No Adquirido	En proceso
Áreas ocupacionales	✓ Actividades básicas de la vida diaria. (4)	74%	15%	11%
	✓ Actividades instrumentales de la vida diaria. (4)	78%	16%	6%
	✓ Educación. (5)	79%	16%	5%
	✓ Trabajo. (2)	81%	13%	6%
	✓ Juego. (12)	75%	20%	5%
	✓ Ocio. (16)	73%	18%	9%
	✓ Participación social. (7)	73%	15%	12%
habilidades de desempeño	✓ Habilidades motoras. (11)	72%	15%	13%
	✓ Habilidades de procesamiento. (8)	70%	21%	9%
	✓ Habilidades de comunicación. (11)	75%	21%	4%
Patrones de desempeño	✓ Hábitos. (6)	77%	16%	7%
	✓ Rutinas. (3)	76%	15%	9%
	✓ Roles. (1)	70%	13%	17%
Entorno	✓ Cultural. (2)	63%	24%	13%
	✓ Físico. (2)	66%	13%	21%
	✓ Espiritual. (1)	74%	13%	13%
	✓ Virtual. (1)	70%	13%	17%
	✓ Social. (6)	72%	24%	4%
	✓ Personal. (3)	76%	14%	10%
	✓ Temporal. (1)	61%	13%	26%
TOTAL		73%	16%	11%

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

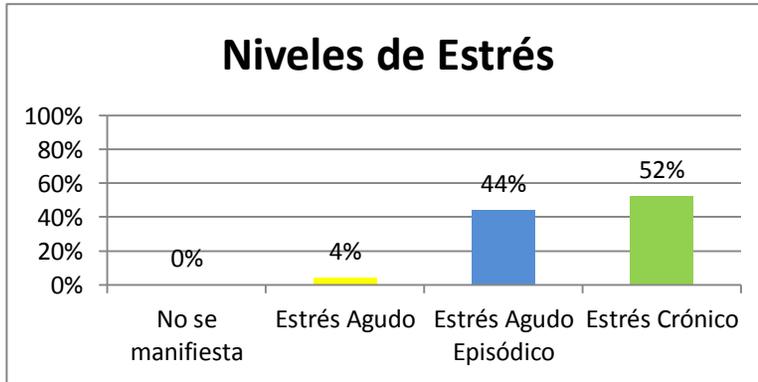
Se obtuvieron los siguientes resultados: el 73% de los adultos mayores consiguieron adquirir las actividades, un 16% de esta población no las adquirió y un 11% se quedaron en proceso, es importante señalar que el incumplimiento o avance en las actividades se dio porque algunos de los usuarios abandonaron el centro en el periodo de intervención en que se aplicó la propuesta de cambio, dicha salida del centro se debió a factores principalmente de salud y económicos.

Una de las actividades que más colaboración y bienestar provocaron fueron las que se enmarcaban dentro de **Trabajo**, que incluyó las actividades sobre las partes del cuerpo y lo que se refiere al pintado en platos desechables, en donde los usuarios sacaron su lado artístico. En todas las dinámicas existieron momentos de interacción y colaboración entre compañeros, estas actividades se enmarcaban en **juego, ocio, participación social, actividades de la vida diaria y actividades básicas de la vida diaria**

Objetivo Especifico 5

**Validar la efectividad de la aplicación del taller de terapia ocupacional para reducir el estrés en los adultos mayores que asisten al centro municipal de atención al adulto mayor número 1 período, marzo- julio 2015 en la ciudad de Loja.**

DIAGNÓSTICO Cuadro 2



REAPLICACIÓN Cuadro 3

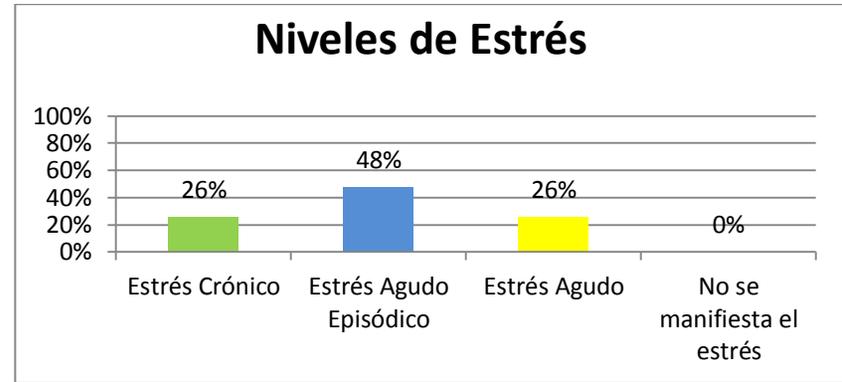
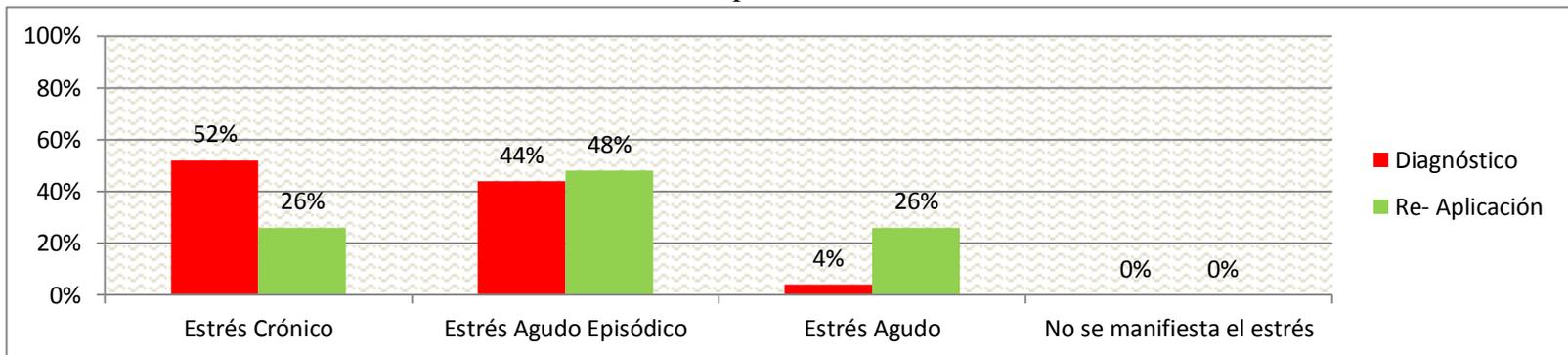


Tabla Comparativa Cuadro 4



## **Análisis e interpretación**

Los adultos mayores que obtuvieron en la evaluación inicial un estrés crónico de 52%, que representa a 12 usuarios, luego de la aplicación de la propuesta y validándola con la reaplicación de la escala, obtuvieron un 26% por lo que se podría afirmar que 6 usuarios ya no poseían ese nivel de estrés. En cuanto al estrés agudo episódico, en el diagnóstico inicial se obtuvo un 44% que representa a 10 usuarios y en la reaplicación un 48%, que equivale a 11 personas, y finalmente el estrés agudo en la primera valoración obtuvo un 4% que representaba a 1 usuario pero en la reaplicación el porcentaje fue de 26% que presenta a 6 personas, por lo que se podría decir que las personas que se encontraban en un estrés crónico pasaron a niveles de estrés menos perjudiciales para su vida.

Corregidor, S, recupera lo que establecen (Moruno y Romero, 2003) sobre la terapia ocupacional: “Praxis que aplica o utiliza la ocupación como agente, entidad o medio terapéutico, con el propósito de preservar, promover, mantener, restablecer y mejorar la salud o aliviar una situación penosa que afecta al bienestar del individuo”. (p. 11).

Después de aplicada la propuesta de cambio, es decir, la Terapia Ocupacional, los niveles de estrés se redujeron debido principalmente a que el medio terapéutico es la ocupación y como afirmaban los autores, es beneficioso para que las personas alivien su salud o eventos penosos. Por lo que se evidenció en esta población en concreto, si se aplica esta terapia de manera regular ayuda a reducir estos niveles y a mejorar su calidad de vida, ya que se mostraban menos tensos, más sociales y colaboradores.

## **g. DISCUSIÓN**

### **OBJETIVO ESPECÍFICO 2**

Valorar el estrés en los adultos mayores que asisten al centro Municipal de atención al adulto mayor número 1 periodo, marzo- julio 2015 en la ciudad de Loja.

Se pudo señalar que un 52% se encontraba con estrés crónico, el estrés agudo episódico ha obtenido un 44% y en lo que se refiere al estrés agudo se encontraba con un 4% de la población total de adultos mayores de este centro.

El estrés más prevalente en esta población fue el crónico, según Miller y Dell Smith (2014) este es el estrés agotador que desgasta a las personas poco a poco, destruye al cuerpo, la mente y la vida, surge cuando una persona es incapaz de ver una salida a una situación deprimente, pues ha perdido las esperanzas, provocando que las personas se acostumbren a él. Las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa. Tanto los recursos físicos y mentales se ven consumidos por el desgaste a largo plazo. Y se concuerda con lo que estableció la autora, ya que algunos de los usuarios presentaban algunas enfermedades graves; que han hecho que renuncien a las esperanzas y por consiguiente tengan síntomas característicos de este nivel de estrés.

El segundo nivel más frecuente, fue el estrés agudo episódico y la autora Ávila, J (2014) recuperó al autor Orlandini (1999) quien afirmó que en este. La gente afectada asume demasiadas responsabilidades y no es capaz de organizar las exigencias ni presiones, por lo que reacciona de forma descontrolada, y suele estar irritable y sentirse incapaz de organizar su vida. Se coincide con lo que estableció la autora puesto que gracias a lo vivenciado en la práctica, se observó que algunos usuarios sentían mucha responsabilidad y se ponían muy irritables cuando tenían que cuidar y colaborar con un compañero que tenía una enfermedad grave, cuando algún usuario no respetaba el puesto en el que habitualmente se sentaba otro o

incluso cuando no se los llevaba pronto al comedor o la sala de rehabilitación física.

Finalmente el estrés agudo fue el que se presentó en menor medida en esta población en concreto y la autora Miller y Dell Smith (2014), explica que el **estrés agudo** es el más común, que en pequeñas dosis puede ser emocionante y fascinante pero resulta agotador, también señala que como es a corto plazo, no tiene el suficiente tiempo como para poder causar daños importantes todo lo contrario que el estrés a largo plazo. Dentro de los síntomas más comunes se pueden encontrar: Enojo o irritabilidad, ansiedad y depresión; además de problemas musculares que incluyen fuertes dolores de cabeza, problemas estomacales, transpiración de las palmas de las manos, palpitaciones, mareos, manos frías, dificultad para respirar, también hace hincapié a que es muy tratable y manejable. Algunos de los síntomas mencionados si se manifestaron en los usuarios.

### OBJETIVO ESPECIFICO 3

Elaborar el taller de terapia ocupacional que permita reducir el estrés en los adultos mayores del centro municipal de atención al adulto mayor número 1 periodo, marzo- julio 2015 en la ciudad de Loja

La terapia ocupacional es una práctica que utiliza la ocupación como medio terapéutico, con la finalidad de mantener, mejorar la salud del individuo o incluso aliviar situaciones que estén afectando al bienestar de la persona, esto afirmaron Moruno y Romero, quienes fueron recuperados por Corregidor, S. Se comparte totalmente lo que afirmaban estos autores y vinculando con la investigación se pudo comprender que esta terapia ayudó a mejorar la salud de las personas, puesto que cuando una persona se mantiene ocupada ayuda a prevenir los pensamientos o sucesos que están vinculados con elementos estresores. Se elaboró este taller en

base a 27 actividades derivadas de cada una de las áreas ocupacionales explicadas anteriormente.

#### OBJETIVO ESPECÍFICO 4

Aplicar un taller de terapia ocupacional para reducir el estrés en los adultos mayores que asisten al centro municipal de atención al adulto mayor número 1 período, marzo- julio 2015 en la ciudad de Loja.

Se obtuvieron los siguientes resultados: el 73% de los adultos mayores consiguieron adquirir las actividades, un 16% de esta población no las adquirió y un 11% se quedaron en proceso.

La aplicación de este taller se llevó a cabo desde el mes de Marzo y se culminó en el mes de Julio, el horario en el que se ejecuto fue de 08h00 a 15h00, para poder llevar a cabo este taller se tomó en cuenta a la autora Corregidor, S, la cual indicó cuales eran las diferentes áreas que se trabajan en la Terapia ocupacional relacionada con los adultos mayores, las que se dividían en cuatro que son: **Áreas Ocupacionales**, dentro de ésta se encuentran una serie de actividades como: actividades de la vida diaria, actividades instrumentales, educación, juego, trabajo, ocio y participación social; **Habilidades de desempeño** que incluye actividades relacionadas con habilidades motoras, de procesamiento y de comunicación, otra área de trabajo son **Patrones de desempeño** aquí se trabajó lo que son hábitos, rutinas y roles y finalmente está lo que concierne a **Entorno** dentro de ésta se realizan actividades enfocadas a lo cultural, físico, espiritual, virtual, social, personal y temporal; el autor de esta investigación estuvo de acuerdo con todas las áreas de trabajo que señalo la autora y es por eso que absolutamente todas las actividades, pese a ser de creación propia, están enmarcadas en este contexto.

#### OBJETIVO ESPECÍFICO 5:

Validar la efectividad de la aplicación del taller de terapia ocupacional para reducir el estrés en los adultos mayores que asisten al centro municipal de atención al adulto mayor número 1 período, marzo- julio 2015 en la ciudad de Loja.

La reaplicación de la Escala de Estrés Percibido (PSS- 14) a los 23 Adultos Mayores, arrojó como datos que el estrés crónico se manifestaba en un 26%, el estrés agudo episódico se encontraba en un 48% y el estrés agudo con un 26%. Por lo que se entiende que hubo una mejora del 26%, ya que el estrés crónico disminuyó en ese porcentaje y las personas que antes se encontraban en este nivel pasaron al siguiente rango que es menos grave, en este caso, el estrés agudo episódico; ocurrió lo mismo que lo señalado anteriormente, pues el estrés agudo que es el más normal, el que permite actuar, aumento su porcentaje en un 26%, tomando en cuenta lo que afirmaban los autores (Moruno y Romero, 2003) que fueron recuperados por la autora Corregidor,S, la terapia ocupacional está encaminada a tratar de ayudar a mantener y mejorar la salud, pero además ,con el uso de la ocupación, que es el medio terapéutico de esta práctica, también está enfocada a aliviar una situación penosa que afecta al bienestar del individuo, así se pudo entender que en este caso en concreto los niveles de estrés son reducidos si se realiza esta terapia.

## **h. CONCLUSIONES**

- En los adultos mayores del Centro Municipal de Atención al adulto mayor numero 1, el estrés más frecuente fue el nivel crónico que es el estrés que mata el cuerpo y el alma, seguido del estrés agudo episódico, que es típico de las personas que quieren hacerlo todo y en menor medida el agudo, que es aquel que ayuda a actuar cuando se presenta un obstáculo.
- Los adultos mayores del centro municipal de atención número 1 de la ciudad de Loja, adquirieron las actividades en un porcentaje muy elevado y los que no las realizaron o se quedaron en proceso fue debido principalmente a que abandonaron el centro.
- Las actividades que más motivaron y donde hubo una mayor colaboración fueron las dinámicas, los juegos, los pintados libres.
- Existió predisposición por parte del adulto mayor para realizar las actividades planificadas.
- Se redujeron los niveles de estrés del más grave al menos agudos una vez aplicado el taller de terapia ocupacional, lo que permite validar la aplicación del mismo

## **i. RECOMENDACIONES**

Una vez concluido el trabajo se recomienda:

Se recomienda que la coordinadora del centro municipal de atención al adulto mayor, siga brindando la apertura a los estudiantes para que realicen sus prácticas pre-profesiones y con ello vincularse con la colectividad para brindar una adecuada intervención.

Se recomienda a la terapeuta- encargada de la terapia ocupacional, que continúe aplicando esta praxis, ya que ayuda a mejorar la salud de los usuarios y es conveniente que además profundice la forma del manejo del adulto mayor para así ser entes de apoyo y rehabilitación en su proceso de vejez.

Se recomienda que los familiares sigan acompañando a sus adultos mayores en las actividades planificadas dentro del centro para así seguir fortaleciendo su área afectiva- emocional.



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.**

ÁREA DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA  
COMUNICACIÓN.

CARRERA DE PSICORREHABILITACION Y  
EDUCACION ESPECIAL

ACTIVIDADES DEL TALLER DE TERAPIA OCUPACIONAL  
PARA LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA DE CAMBIO

**Autor:**

Christian David Ojeda Jaramillo

**Loja – Ecuador**

2016

## Taller

### Definición

La definición que da la UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA sobre este concepto afirma: “El taller lo concebimos como una realidad integradora, compleja, reflexiva, en que se unen la teoría y la práctica como fuerza motriz del proceso pedagógico, orientado a una comunicación constante con la realidad social”.

### Duración de la Aplicación del Taller

La aplicación se la realizó durante los meses de Marzo, Abril, Mayo y Junio del 2015

## PROPUESTA DE CAMBIO

### Día 1

<b>Tema:</b> Dinámica del ovillo	<b>Metodología:</b> Grupal	<b>Tiempo:</b> Aproximadamente 30-40 minutos
<b>Objetivos:</b> Establecer un buen nivel de Rapport, mantenerlas las habilidades comunicativas y reducir el estrés en el adulto mayor.	<b>Descripción:</b> Se realizará de manera grupal, usando un ovillo y se ira describiendo las características y cualidades propias de cada uno de los participantes incluyendo el terapeuta y se finalizará con una charla de motivación.	<b>Materiales:</b> recursos humanos y ovillo



**Día 2,3 y 4**

<b>Tema:</b> Actividad sobre la importancia de la higiene dental	<b>Metodología:</b> Grupal	<b>Tiempo:</b> Aproximadamente 120 minutos.
<b>Objetivos:</b> Conocer la importancia de la higiene dental y realizar una práctica para mantener este aprendizaje.	<b>Descripción:</b> Mediante diapositivas se hablará de la importancia que tiene la higiene dental en el adulto mayor.	<b>Materiales:</b> Diapositivas, Recursos humanos, Recursos Físicos, materiales de higiene como pasta cepillos.
<b>Área Ocupacional</b> Actividades básicas de la vida diaria Actividades instrumentales de la vida diaria <b>Patrones de desempeño</b> Hábitos		



## Día 5

<b>Tema:</b> Actividad sobre la importancia de aseo diario	<b>Metodología:</b> Grupal	<b>Tiempo:</b> Aproximadamente 30- 45 minutos.
<b>Objetivos:</b> Conocer la importancia de la higiene, arreglarse y peinarse en lo que se refiere a actividades básicas de la vida diaria.	<b>Descripción :</b> Mediante la utilización de diapositivas se hablará de la importancia que tiene el aseo personal en el adulto mayor.	<b>Materiales:</b> Diapositivas, Recursos humanos y materiales de higiene como peines.
<b>Áreas Ocupacionales</b> Actividades básicas de la vida diaria Actividades instrumentales de la vida diaria Educación <b>Patrones de desempeño</b> Hábitos Rutinas		



## Día 6

<b>Tema:</b> Actividad sobre el uso adecuado de las baterías higiénicas.	<b>Metodología:</b> Grupal	<b>Tiempo:</b> Aproximadamente 30-45 minutos.
<b>Objetivos:</b> Conocer la importancia del uso de las baterías higiénicas en las Actividades de la vida diaria.	<b>Descripción:</b> Mediante diapositivas se explicará la importancia del uso adecuado de baterías higiénicas en las actividades diarias del adulto mayor y se hará una actividad práctica para reforzar lo explicado.	<b>Materiales:</b> Diapositivas y recursos humanos.
<b>Áreas Ocupacionales</b> Actividades de la vida diaria Actividades Instrumentales de la vida diaria Educación <b>Patrones de desempeño</b> Hábitos Rutinas		



## Día 7

<b>Tema:</b> Dinámica del juego de las tres verdades y una mentira	<b>Metodología:</b> Grupal	<b>Tiempo:</b> Aproximadamente 30- 45 minutos
<b>Objetivos:</b> Recrear al adulto mayor y reducir el estrés en el Adulto Mayor.	<b>Descripción:</b> Se le explicará al grupo la dinámica del juego de las tres verdades y una mentira, sentándolos en rueda cada uno de ellos dirá 3 cosas de su vida que sean ciertas y una que sea mentira y el grupo identificara cual es la mentira.	<b>Materiales:</b> Recursos Humanos.
<b>Áreas Ocupacionales</b> Juego Ocio Participación Social <b>Habilidades de desempeño</b> Habilidades de comunicación <b>Entorno</b> Social		



## Día 8

<b>Tema:</b> Excursión	<b>Metodología:</b> grupal	<b>Tiempo:</b> Aproximadamente 30-40 minutos.
<b>Objetivo:</b> Mantener las habilidades motoras y reducir el estrés en el Adulto Mayor.	<b>Descripción:</b> Se realizará una excursión con los adultos mayores para poder mantener las habilidades motoras y así puedan conocer el entorno natural y entretener al adulto mayor.	<b>Materiales:</b> Recursos físicos, Recursos humanos, silla de ruedas.
<b>Áreas Ocupacionales</b> Ocio Actividades básicas de la vida diaria Participación social <b>Habilidades de desempeño</b> Habilidades motoras <b>Entorno</b> Cultural Físico Social Temporal		



## Día 9

<b>Tema:</b> Pintado de una lámina recreativa	<b>Metodología:</b> Grupal	<b>Tiempo:</b> Aproximadamente 30-40 minutos
<b>Objetivo:</b> Entretener al adulto mayor y reducir el estrés en ellos.	<b>Descripción:</b> Se le entregará al adulto mayor una lámina para que de esta manera pueda pintarla.	<b>Materiales:</b> Lamina, pinturas y recursos humanos.
<b>Áreas ocupacionales</b> Ocio <b>Habilidades de desempeño</b> Habilidades motoras		



**Día 10 y 11**

<p><b>Tema:</b> Actividades de ejercicios físicos</p>	<p><b>Metodología:</b> Grupal</p>	<p><b>Tiempo:</b> Aproximadamente 120 minutos (2 citas)</p>
<p><b>Objetivo:</b> mantener las habilidades motoras; propiciar hábitos adecuados y reducir el estrés en los Adultos Mayores.</p>	<p><b>Descripción:</b> Mediante diapositivas se le explicará la importancia que tienen los ejercicios físicos y de relajación en la vida de los Adultos Mayores para mejorar su calidad de vida y se hará una dinámica para mantener lo enseñado.</p>	<p><b>Materiales:</b> Recursos humanos Diapositivas.</p>
<p><b>Habilidades de desempeño:</b> habilidades motoras</p> <p><b>Patrones de desempeño:</b> Hábitos Roles</p>		<p><b>Entorno:</b> Físico Personal Virtual</p>



Día 12 y 13

<b>Tema:</b> Dinámica del Abecedario	<b>Metodología:</b> Grupal	<b>Tiempo:</b> Aproximadamente 1 hora
<b>Objetivo:</b> Entretener al Adulto Mayor mediante el juego y ayudarlo en las habilidades de comunicación y de procesamiento y reducir de esta manera su estrés.	<b>Descripción:</b> Se le explicará el juego al adulto mayor y este tendrá que ir formando palabras de animales, nombres propios, ciudades, dependiendo de lo que se le pida con la letra del abecedario que se le asigne.	<b>Materiales:</b> recursos humanos.
<b>Áreas Ocupacionales</b> <b>Juego</b> <b>Ocio</b> <b>Habilidades de desempeño:</b> <b>Habilidades de procesamiento</b> <b>Habilidades de comunicación</b>		

A B C D E F G H I J  
K L M N Ñ O P Q  
R S T U V W X Y Z

## Día 14

<b>Tema:</b> Actividad sobre los valores positivos de los seres humanos	<b>Metodología:</b> Grupal	<b>Tiempo:</b> Aproximadamente 40 minutos
<b>Objetivo:</b> Educar al adulto mayor en valores, mantener buenos hábitos y reducir el estrés en el Adulto Mayor.	<b>Descripción:</b> Mediante diapositivas se hará conocer al adulto mayor la importancia que tienen los valores positivos de los seres humanos como: generosidad, humildad, respeto, etc.	<b>Materiales:</b> Recursos Humanos, Lecturas Reflexivas
<b>Áreas Ocupacionales:</b> Educación Patrones de desempeño: Hábitos	Entorno: Social Personal	



**Día 15**

<b>Tema:</b> Dinámica de Danzas tradicionales	<b>Metodología:</b> grupal	<b>Tiempo:</b> aproximadamente 30-45 minutos
<b>Objetivo:</b> Entretener al adulto mayor, mantener las habilidades motoras y reducir el estrés.	<b>Descripción:</b> Se hará que el grupo de los adultos mayores se entretengan mediante la danza terapia, utilizando canciones que los inciten a bailar.	<b>Materiales:</b> Cd, grabadora, recursos humanos
<b>Áreas Ocupacionales:</b> Ocio <b>Habilidades de desempeño:</b> Habilidades motoras Entorno: Social		



**Día 16**

<p><b>Tema:</b> Dinámica de “Sopa de letra de animales”</p>	<p><b>Metodología:</b> Grupal</p>	<p><b>Tiempo:</b> aproximadamente 30-45 minutos</p>
<p><b>Objetivo:</b> Mantener las habilidades de procesamiento (memoria y atención), las habilidades motoras, entretener al adulto mayor y reducir el estrés.</p>	<p><b>Descripción:</b> Se les entregará a los adultos mayores unas láminas que les permitirán encontrar los nombres de los animales más conocidos y observados en su entorno y luego se les pedirá que pinten las imágenes de la lámina.</p>	<p><b>Materiales:</b> sopa de letras, lápiz y recursos humanos.</p>
<p><b>Áreas Ocupacionales:</b> Ocio</p> <p><b>Habilidades de desempeño:</b> habilidades de procesamiento habilidades motoras</p>		



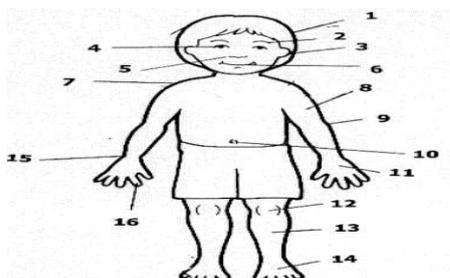
## Día 17

<b>Tema:</b> Dinámica del bingo	<b>Metodología:</b> Grupal	<b>Tiempo:</b> Aproximadamente 30-45 minutos
<b>Objetivo:</b> Mantener las habilidades comunicativas, entretener al adulto mayor y reducir el estrés.	<b>Descripción:</b> Se empezará explicando las reglas del juego, luego se repartirán las cartillas y se jugará, dando premios a los ganadores.	<b>Materiales:</b> Bingo, cartillas, recursos humanos.
<b>Áreas ocupacionales:</b> Juego <b>Habilidades de desempeño:</b> habilidades comunicativas <b>Entorno:</b> Social		



**Día 18 y día 19**

<b>Tema:</b> Actividad sobre las partes del cuerpo	<b>Metodología:</b> Grupal	<b>Tiempo:</b> Aproximadamente 2 horas
<b>Objetivo:</b> Educar al Adulto Mayor, mantener las habilidades comunicativas, entretener al adulto mayor y reducir el estrés	<b>Descripción:</b> Mediante presentación de diapositivas se les explicará las diferentes partes del cuerpo y su función y para afianzar lo enseñanza se jugará al juego de capitán manda, para que identifiquen las partes en sí mismos y en otros	<b>Materiales:</b> Diapositivas, recursos humanos.
<b>Áreas Ocupacionales:</b> Juego Educación <b>Habilidades de desempeño:</b> Habilidades comunicativas		



## Día 20

<b>Tema:</b> Pintado libre en platos desechables	<b>Metodología:</b> Grupal	<b>Tiempo:</b> aproximadamente 3 horas.
<b>Objetivo:</b> Mantener las habilidades motoras, entretener al adulto mayor y reducir el estrés.	<b>Descripción:</b> Para entretener al adulto mayor se les entregara platos desechables y pinceles. Se les dará como indicación que los pinten por completo y luego se pegará su foto para crear un portarretrato.	<b>Materiales:</b> Platos desechables, acuarelas, recursos humanos, fotos
<b>Áreas Ocupacionales:</b> Ocio Trabajos <b>Habilidades de desempeño</b> habilidades motoras		



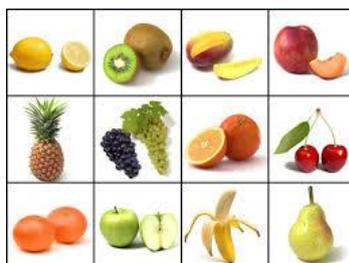
## Día 21

<b>Tema:</b> Dinámica de “En dónde encontramos este color”	<b>Metodología:</b> grupal	<b>Tiempo:</b> 1 hora
<b>Objetivo:</b> mantener las habilidades comunicativas, mantener las habilidades de procesamiento (memoria) y reducir el estrés	<b>Descripción:</b> Se le irá presentado al adulto mayor una serie de fichas de colores y se les preguntara “¿Qué color es este?” y donde lo podemos encontrar, así entretenemos al adulto mayor.	<b>Materiales:</b> fichas de colores, recursos humanos.
<b>Áreas Ocupacionales:</b> Ocio Juego <b>Habilidades de Desempeño:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Habilidades comunicativas</li><li>• Habilidades de procesamiento</li></ul>	<b>Entorno:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cultural</li><li>• Social</li></ul>	



**Día 22**

<b>Tema:</b> Juego tradicional de las “Frutas”.	<b>Metodología:</b> Grupal	<b>Tiempo:</b> 30- 45 minutos
<b>Objetivo:</b> Mantener las habilidades comunicativas del grupo, entretener al adulto mayor, mantener las habilidades de procesamiento (memoria y atención) y reducir el estrés.	<b>Descripción:</b> Se comenzará explicando el juego a los adultos mayores, se los hará poner en círculos, y un usuario se pondrá en el centro y dirá el nombre de una fruta; la personas que represente esa fruta tendrá que dar un paso hacia adelante y cogerla ya que si no lo hace perderá.	<b>Materiales:</b> Pelota, recursos humanos.
<b>Áreas Ocupacionales:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Juego</li><li>• Ocio</li></ul>		<b>Habilidades de desempeño:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Habilidades de comunicación</li><li>• Habilidades de procesamiento</li></ul>



**Día 23**

<b>Tema:</b> Actividad sobre la prevención de caídas,	<b>Metodología:</b> Grupal	<b>Tiempo:</b> aproximadamente 40 minutos
<b>Objetivo:</b> Ayudar al Adulto Mayor en las actividades de la vida diaria y reducir el estrés	<b>Descripción:</b> Mediante el uso de diapositivas y charlas se les explicará la gran importancia que tiene la prevención de caídas, quemaduras y accidentes peatonales y realizar actividades prácticas para asegurar el aprendizaje.	<b>Materiales:</b> Diapositivas, recursos humanos.
<b>Áreas Ocupacionales</b> Actividades de la vida diaria Actividades Instrumentales de la vida diaria Educación <b>Patrones de desempeño</b> Hábitos Rutinas		



## Día 24

Tema: Rezar el rosario	Metodología: Grupal	Tiempo: De 30 a 40 minutos
Objetivo: mantener el entorno espiritual y personal del adulto mayor, mantener las habilidades de procesamiento (atención y memoria) y reducir el estrés	<b>Descripción:</b> Se rezará el rosario, ya que el entorno espiritual es uno de los aspectos que se trabaja en la Terapia Ocupacional relacionada con los Adultos Mayores.	<b>Materiales:</b> libro de rezar rosario, el rosario, recursos humanos.
<b>Entorno:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Espiritual</li><li>• Personal</li></ul> <b>Habilidades de Procesamiento:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Habilidades de procesamiento</li></ul>		



**Día 25**

Tema: Dinámica Tingo-Tango	Metodología: grupal	Tiempo: aproximadamente 30-40 minutos
Objetivo: mantener las habilidades motoras y habilidades de procesamiento (atención y memoria), entretener al adulto mayor y socializar con el grupo	<b>Descripción:</b> Se les explicará la regla del juego y se empezara a cantar “tingo- tango”, la persona que se quede con el balón cuando se diga “tango” pagará prenda	<b>Materiales:</b> Recursos humanos
<b>Áreas Ocupacionales:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ocio</li><li>• Juego</li><li>• Participación Social</li></ul> <b>Habilidades de Desempeño:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• habilidades motoras</li><li>• habilidades de procesamiento</li><li>• Habilidades comunicativas</li></ul>		



## Día 26

Tema: dinámica de “los animales”	Metodología: Grupal	Tiempo: 30- 45 minutos más o menos
Objetivo: mantener las habilidades motoras y habilidades de procesamiento (atención y memoria), entretener al adulto mayor y socializar con el grupo	<b>Descripción:</b> Se le comenzará explicando las reglas que tiene la dinámica una vez realizado esto, se le otorgará a cada uno de los adultos mayores un papel que contenga el nombre de un animal, y tendrán que imitarlo y el resto adivinarlo.	<b>Materiales:</b> dos pelotas, recursos humanos
<b>Áreas Ocupacionales:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ocio</li><li>• Juego</li><li>• Participación Social</li></ul> <b>Habilidades de Desempeño:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• habilidades motoras</li><li>• habilidades de procesamiento</li><li>• Habilidades comunicativas</li></ul>		



## Día 27

Tema: Pintado libre	Metodología: grupal	Tiempo: aproximadamente 40 minutos
Objetivo: Mantener las habilidades motoras, entretener al adulto mayor y reducir el estrés	<b>Descripción:</b> Se entregarán unas hojas de papel bond donde el Adulto Mayor pueda pintar y colorear y así sacará su lado artístico y se ententendrá.	<b>Materiales:</b> ficha de colorear, pinturas, recursos humanos.
<b>Áreas Ocupacionales:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ocio</li></ul> <b>Habilidades de Desempeño:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• habilidades motoras</li></ul>		



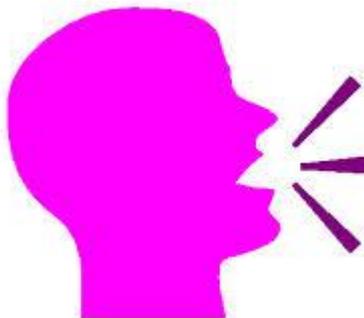
**Día 28**

Tema: Dinámica “la estatua que se mueve”	Metodología: grupal	Tiempo: aproximadamente 30-40 minutos
Objetivo: Entretener al adulto mayor y reducir el estrés.	<b>Descripción:</b> Se le explicará a los adultos mayores las reglas de esta dinámica y se los hará jugar a la cuenta de tres, tienen que quedarse quietos y quien no lo haga pagará prenda.	<b>Materiales:</b> Recursos humanos
<b>Áreas Ocupacionales:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Juego</li><li>• Ocio</li><li>• Participación Social</li></ul>	<b>Habilidades de desempeño:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Habilidades Motoras</li></ul>	



## Día 29

Tema: Dinámica “adivina la voz”	Metodología: grupal	Tiempo: aproximadamente 30-45 minutos
Objetivo: mantener habilidades comunicativas, entretener al adulto mayor y reducir el estrés.	<b>Descripción:</b> Se le explicaran las reglas de la dinámica. El juego consiste en vendar a una persona mientras que otro realiza un sonido y aquel que está vendado tendrá que adivinar quién era el compañero que habló.	<b>Materiales:</b> recursos humanos
<b>Áreas Ocupacionales:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Juego</li><li>• Ocio</li><li>• Participación Social</li></ul> <b>Habilidades de desempeño:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• habilidades de comunicación</li></ul>		



### Día 30

Tema: Realizar Crucigramas sencillos y colorearlos	Metodología: grupal	Tiempo: aproximadamente 30-45 minutos
Objetivo: Mantener las habilidades de procesamiento (atención y memoria), entretener al adulto mayor y reducir el estrés	<b>Descripción:</b> Se les dará una serie de crucigrama sencillo para que puedan identificar las palabras y puedan colorearlas y así entretener al adulto mayor.	<b>Materiales:</b> crucigramas, pinturas, recursos humanos.
<b>Habilidades de desempeño:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• habilidades de procesamiento</li></ul> <b>Áreas ocupacionales</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ocio</li><li>• Trabajo</li></ul>		



**Día 31**

Tema: Dinámica de “Sonidos del cuerpo”	Metodología: Grupal	Tiempo: Aproximadamente de 30- 45 minutos
Habilidades de Desempeño: <ul style="list-style-type: none"><li>• habilidades de comunicación</li><li>• habilidades motoras</li></ul>	Áreas Ocupacional: <ul style="list-style-type: none"><li>• Ocio</li><li>• Juego</li><li>• Participación Social</li></ul>	
Objetivos: Mantener las habilidades motoras del adulto mayor, entretener al adulto mayor y reducir el estrés de esta población.	<b>Descripción:</b> Primero se les explicará la manera de procedimiento de esta dinámica, a continuación se los hará poner en hileras y cada uno de ellos tiene que decir sus nombres completos utilizando sonidos hechos con diferentes partes del cuerpo, ya sea con piernas, brazos, cabeza, y así mejorar su expresión corporal.	<b>Materiales:</b> Recursos Humanos



## Día 32 y 33

Tema: Dinámica de “caja de los recuerdos Felices”	Metodología: grupal	Tiempo: 2 horas
<p>Áreas Ocupacionales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ocio</li> <li>• Juego</li> </ul> <p>Habilidades de desempeño:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• habilidades de procesamiento</li> <li>• habilidades de comunicación</li> </ul>		
Objetivo: Mantener las habilidades de procesamiento (atención y memoria), mantener las habilidades de comunicación, entretener al adulto mayor y reducir el estrés	<b>Descripción:</b> Se les explicará la dinámica y se les hará escribir los buenos recuerdos y se los hará exponer a cada uno de ellos.	<b>Materiales:</b> caja de cartón, papel, esferos, recursos humanos.



## **j. BIBLIOGRAFÍA**

- Alianza. (2013). *Cien formas de animar grupos: Juegos para usar en talleres, reuniones y la comunidad*. Reino Unido: DFID
- Anónimo. (2010, 07 de noviembre). *Por inaugurarse el centro de atención al adulto mayor "Los Arupos"*. *El Mercurio*. Recuperado de: [http://www.lahora.com.ec/index.php/noticias/show/1101210207/-1/Mejoran\\_centro\\_del\\_adulto\\_mayor\\_.html#.VK83q9KG8s9](http://www.lahora.com.ec/index.php/noticias/show/1101210207/-1/Mejoran_centro_del_adulto_mayor_.html#.VK83q9KG8s9)
- Aparicio, T. (2010). *Nido Vacío*. España: Universidad Granada
- Ávila, J. (2014). *El estrés un problema de salud del mundo actual*. Bolivia: Revistas Bolivianas
- Azajer, M (2010). *El juego conceptos generales*. Uruguay.
- Baekeland. (2015). *El diagnóstico psicológico*. Recuperado de: <http://www.consultabaekeland.com/p/es/psicoanalista-madrid-blog/que-es-el-diagnostico-psicologico.php>
- Berrueta, L (2004). *Terapia Ocupacional en Geriatría y Gerontología* .España: Tog
- Blacio, G. (2012). *Texto comentado a la constitución de la República del Ecuador*. Ecuador: Biblos Lex.
- Camargo, S. (2010). *Estrés, Síndrome General de Adaptación o Reacción general de Alarma* .Panamá
- Campos, J., Cardona, J., Cuartero, E & Cañas, A. (2010). *La Fatiga por compasión en la práctica del voluntariado*.
- Cano, A. (2015). *La Naturaleza del estrés*. España: SEAS
- Clemente, A., Tartaglino, M. F., & Stefani, D. (2009). *Estrés psicosocial y estilos de afrontamiento del Adulto Mayor en distintos contextos habitacionales*. *Clínica psicológica*. (18). 0327- 6716.

- Cohen, S. (2010). *Perceived Stress Scale*. Recuperado de:  
<http://www.mindgarden.com/products/pss.htm>
- Coleto, C. (2009). *¿Cómo se educan los hábitos?*. ISSN. 1988- 6047.
- Collantes, A. (2014). *Fases del estrés: alarma, resistencia y agotamiento*. España.
- Comín, E., Fuente, I., & Gracia, A. (2014). *El estrés y el riesgo para la salud*. España: MAZ.
- Constitución de la República del Ecuador. (2008). Ecuador
- Corregidor, S. (2010). *Terapia Ocupacional en geriatría y gerontología*. España: Ergon.
- Díaz, H. (2011). *Estrés*. España.
- Doblas, M & Montes, M. (2009). *El diseño de las rutinas diarias*. España: ISSN. 1988- 6047.
- Dulcic, M. (2001). *Habilidades comunicativas*. España: Unidad didáctica
- Domínguez, J. (2015). *Depresión una enfermedad común en el adulto mayor*. Colombia: Sura.
- Fernández, V. (2015). *Jubilación como afrontarla*. España
- Finocchio, S y Gojman, S. (2010). *Definiciones del concepto de trabajo*. Argentina: Paidós.
- Fong, J., & Bueno, J., (2002). *Geriatría: ¿Es desarrollo o una necesidad?*. Cuba: Medisan.
- García, L. (2011). *Espiritualidad y realización humana*. España: Unican
- García, S. (2014). *Trastorno por estrés agudo*. España: Colegio oficial de psicólogos de Madrid.
- Gómez, S., & Muñoz, I (2014). *Definición y desarrollo del concepto de Ocupación: Ensayo sobre la experiencia de construcción teórica desde una identidad local*. Chile.
- González, J (2010). *Trastornos adaptativos y de estrés*. Recuperado de:  
[http://www.psiquiatria.com/congreso\\_old/mesas/mesa25/conferencias/25\\_ci\\_b4.htm](http://www.psiquiatria.com/congreso_old/mesas/mesa25/conferencias/25_ci_b4.htm)
- Granada, H. (2007). *El ambiente social*. Colombia.

- Guajardo, F. (2014). *Estrés Negativo*. Recuperado de:  
<http://www.supernatural.cl/estres-negativo.asp>
- Herrera, F. (2009). *Habilidades cognitivas*. España: Granada
- Herrera, J. (2007). *Manual de Gerencia y Servicios Sociales*. España.
- Hospitales NISA. (2012). *Actividades Básicas de la vida diaria*. Recuperado de:  
<http://www.neurorhb.com/blog-dano-cerebral/actividades-basicas-de-la-vida-diaria/>
- Hospitales NISA. (2012). *Actividades Instrumentales de la vida diaria*.  
 Recuperado de: <http://www.neurorhb.com/blog-dano-cerebral/actividades-instrumentales-de-la-vida-diaria/>
- Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. (1999). *Fisiología del estrés*. España.
- Jiménez, V. (2013). *El concepto de cultura en el siglo XVIII*. España.
- Kail, R. (2009). *Desarrollo Humano: Una perspectiva del ciclo vital*.
- Labrador, C. (2004). *Federación mundial de terapeutas ocupacionales: definición de terapia ocupacional*. España: Wfot
- Luengo, J. (2004). *Teorías e instituciones contemporáneas de educación*. España: Biblioteca Nueva.
- Martínez, R. (2014). *Enfoque Biopsicosocial del adulto mayor*. España: Autónoma de Barcelona.
- Mejía, J. M. (2011). *Estrés ambiental e impacto de los factores ambientales en la escuela*. Pampedia. 1870- 428X.
- Miller y Dell Smith. (2014). *Los distintos tipos de Estrés*. APA. Recuperado de:  
<http://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos.aspx>
- Moral, C. (2010). *Accesibilidad al medio físico: conceptos generales*. España: DDM
- Municipio de Loja (2014). *Centro para el adulto mayor los "Arupos"*.  
 Recuperado de: <http://www.loja.gob.ec/contenido/servicio-social>

- Muñiz, N. (2010). *Cómo evitar el estrés por cuidar a un adulto mayor*. Argentina: Maimónides.
- Naranjo, M. L. (2009). *Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo*. Redalyc. (33). 0379-7082.
- Núñez, M. A. (2006). *¡Estrés! Cómo vivir con equilibrio y control*. Argentina: Sudamericana.
- Onmeda, R. (2014). *Estrés: Intensificadores del estrés personal*. Mexico
- Ortiz, D. (2009). *Gerontología al día: Perspectiva Sociológica*. Recuperado de: [http://www.envejecimientoyvejez.com/2009/08/perspectiva-sociologica-teoria-de-la\\_7672.html](http://www.envejecimientoyvejez.com/2009/08/perspectiva-sociologica-teoria-de-la_7672.html)
- Otero, J. (2009). *La Pedagogía del ocio: nuevos desafíos*. España: Axac
- Peiro, J, & Rodríguez, I, (2008). *Estrés Laboral, liderazgo y salud organizacional*. España: Redalyc
- Pinedo, J. (2014). *Viudez y duelo en la tercera edad*. Chile: Christhus
- Prado, J. (2015). *Eficacia de la auriculoterapia para la disminución del estrés en estudiantes de enfermería: ensayo clínico aleatori*. Recuperado de: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-11692012000400013&script=sci\\_arttext&tlng=es](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-11692012000400013&script=sci_arttext&tlng=es)
- Prieto, M. A. (2010). *Habilidades Motrices Básicas*. España.
- Quiroga, M. (2015). *Asistencia Domiciliaria a personas de la 3era edad*. España: Daly.
- Salinas, M. (2010). *Entornos virtuales de aprendizaje en la escuela: tipos, modelo didáctico y rol del docente*. Argentina: Uca.
- Simó, S (2006). *El modelo canadiense del desempeño ocupacional*. España.
- Suriá, R. (2011). *Socialización y desarrollo social*. España.
- Universidad de Antioquia Facultades de Ciencias Sociales y Humanas Centro de Estudios de Opinión. (2014). *Conceptos básicos de qué es un taller participativo, como organizarlo y dirigirlo: Como evaluarlo. CEO*.

Zabaleta, M. (2012). *Problemática social de los adultos mayores*. Costa Rica: Grupoam.

Zermeño, E. (2012). *Estrés Óptimo*. Recuperado de:  
<http://www.cidсанfrancisco.com.mx/inicio/index.php/articulos-2/manejo-del-estres/37-nivel-optimo-de-estres>

Zorrilla, A. E. (2002). *El envejecimiento y el estrés oxidativo*. *Cubana de Investigaciones Biomédicas*. ISSN. 1561- 3011. Recuperado de:  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002002000300006&script=sci\\_arttex](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002002000300006&script=sci_arttex)



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

ÁREA DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN.

CARRERA DE PSICORREHABILITACION Y EDUCACION

ESPECIAL

**TEMA:**

TERAPIA OCUPACIONAL PARA REDUCIR EL ESTRÉS EN LOS  
ADULTOS MAYORES QUE ASISTEN AL CENTRO MUNICIPAL DE  
ATENCIÓN AL ADULTO MAYOR NÚMERO 1 PERÍODO, MARZO- JULIO  
2015

Proyecto de tesis previo a la  
obtención del grado de Licenciado en  
Psicorrehabilitación y Educación  
Especial

**Autor:**

Christian David Ojeda Jaramillo

**Loja – Ecuador**  
2015

**a. TEMA**

TERAPIA OCUPACIONAL PARA REDUCIR EL ESTRÉS EN LOS ADULTOS MAYORES QUE ASISTEN AL CENTRO MUNICIPAL DE ATENCIÓN AL ADULTO MAYOR NÚMERO 1, PERÍODO MARZO- JULIO 2015.

## **b. PROBLEMÁTICA**

El centro de atención al adulto mayor fue creado el 16 de julio del 2010 por “el centro de apoyo social municipal” (Casmul), actualmente conocido como “centro de protección social”. Esta sede está encaminada al cuidado de este grupo de personas, pero con la ayuda de los familiares de éstos, ya que no es un asilo sino un centro de día y su horario de atención comienza a las ocho de la mañana y finaliza a las cinco y media de la tarde. Dispone de un equipo multidisciplinario que laboran y cuidan a esta vulnerable población, entre ellos figuran: trabajadora social, economista, fisioterapeuta, terapeutas, nutricionista, enfermeras. Aquí se ofrece una gama de servicios como son: cuidado diario, rehabilitación física, musicoterapia, danzoterapia, talleres recreativos, y ocupacionales. Además de refrigerio y almuerzo, en base al estudio de un nutricionista.

Para que un adulto mayor ingrese al centro, se le hace una exploración tanto médica como psicológica, y con el resultado de la ficha socio económico se fija su pensión económica mensual. Entre los trastornos psicológicos que más padecen las personas que se atienden en este centro encontramos la depresión, ansiedad y estrés, y en este tema se enfocara más al tercero por lo que es de suma importancia conocer e identificar “¿qué es el estrés?": “El estrés es un proceso natural del cuerpo humano, que genera una respuesta automática ante condiciones externas que resultan amenazadoras o desafiantes, que requieren una movilización de recursos físicos, mentales y conductuales para hacerles frente, y que a veces perturban el equilibrio emocional de la persona. El entorno, que está en constante cambio, obliga a los individuos a adaptarse; por tanto, cierta cantidad de estrés es necesaria para que el organismo responda adecuadamente a los retos y los cambios de la vida diaria. Es lo que se conoce como estrés positivo.

Si bien en un primer momento la respuesta de estrés es necesaria y adaptativa, cuando ésta se prolonga o intensifica en el tiempo, la salud, el desempeño académico o profesional e, incluso, las relaciones personales o de pareja del

individuo se pueden ver afectadas” (Controlar el estrés. (2014). Recuperado de <http://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/emociones-y-autoayuda/controlar-el-estres-772>).

En la población sujetos de estudio que asiste al centro municipal de atención al adulto mayor número 1 se puede detectar que los ancianos presentan problemas de toda índole, ya sean psicológicas como:

- Depresión,
- Estrés,
- Angustia;
- Y trastornos degenerativos o enfermedades degenerativas como:
  - Alzheimer
  - Demencia Senil.
  - Parkinson
  - Ataxias
  - Artritis

Todos estos problemas afectan al convivir diario de los adultos mayores, impidiéndoles su independencia en actividades cotidianas, pues pasaron de ser una población activa a ser inactivos, en ocasiones presentan síntomas como sensaciones de desgano, agotamiento, cansancio, mal humor siendo todos éstos síntomas característicos del estrés.

Observada esta problemática en el centro municipal de atención al adulto mayor número 1, nace la pregunta:

### **Problema General**

¿Cómo se puede reducir el estrés a través del taller de terapia ocupacional en los adultos mayores del centro municipal de atención número 1 de la ciudad de Loja en el periodo, marzo- julio 2015?

### **c. JUSTIFICACIÓN**

La Universidad Nacional de Loja en su compromiso permanente de ayudar a la sociedad con la formación oportuna de profesionales, considera de suma importancia, realizar un proyecto de vinculación con la comunidad, el que servirá para poder obtener una titulación de tercer nivel o licenciatura, este requisito ha sido establecido por el régimen de educación superior. Como se sabe el Estado invierte recursos en la educación pública, y la obligación de todos los estudiantes es devolver este apoyo brindado, realizando las oportunas vinculaciones con la comunidad, en este proyecto en concreto la población ligada a estudio pertenece a uno de los sectores más vulnerables de nuestra sociedad, es decir, los adultos mayores que asisten al centro municipal de atención y cuidado número 1.

Además se cuenta con un oportuno acceso al Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1, el cual proporciona datos importantes sobre la misión y visión que ahí realizan, se cuenta con recursos bibliográficos oportunos que permitirán la oportuna realización del marco teórico, existe una adecuada solvencia económica para poder realizar este proyecto con éxito y finalmente se identificó que en este lugar existen recursos humanos como son una población concreta de 20 adultos mayores y el investigador del presente proyecto. Entre la población que asiste al centro se puede detectar el problema que va a ser estudiado y modificado, en este caso en concreto el “estrés” el cual se tratara de reducir utilizando un taller de terapia ocupacional y de esta manera beneficiar a estos adultos y mejorar no solo su vida sino también la de los que lo rodean.

#### **d. OBJETIVOS**

##### **OBJETIVO GENERAL**

Disminuir el estrés en los adultos mayores del centro municipal de atención al adulto mayor número 1 de la ciudad de Loja en el período, marzo- julio 2014 a través de la terapia ocupacional.

##### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Establecer los referentes teóricos y metodológicos relacionados con la terapia ocupacional para disminuir el estrés en los adultos mayores que asisten al centro municipal de atención al adulto mayor número 1 período, marzo- julio 2015 en la ciudad de Loja.

Valorar el nivel de estrés en los adultos mayores que asisten al centro municipal de atención al adulto mayor número 1 período, marzo- julio 2015 en la ciudad de Loja.

Elaborar el taller de terapia ocupacional que permita reducir el estrés en los adultos mayores del centro municipal de atención al adulto mayor número 1 período, marzo- julio 2015 en la ciudad de Loja.

Aplicar un taller de terapia ocupacional para reducir el estrés en los adultos mayores que asisten al centro municipal de atención al adulto mayor número 1 período, marzo- julio 2015 en la ciudad de Loja.

Validar la efectividad de la aplicación del taller de terapia ocupacional para reducir el estrés en los adultos mayores que asisten al centro municipal de atención al adulto mayor número 1 período, marzo- julio 2015 en la ciudad de Loja.

## **e. MARCO TEÓRICO**

### **ESQUEMA DE CONTENIDOS**

#### **EL ESTRÉS EN EL ADULTO MAYOR**

Definición

Clasificación por tipos

Estrés por supervivencia

Estrés laboral

Estrés Químico

Estrés por factores hormonales

Estrés por intoxicación

Estrés por factores ambientales

Estrés por empatía

Clasificación del estrés por niveles

Estrés Agudo

Estrés Agudo Episódico

Estrés Crónico

Clasificación del estrés por eustrés, distrés y estrés óptimo.

Eustrés

Distrés

Nivel óptimo de estrés

Fases del estrés

Fase de alarma

Fase de resistencia

Fase de agotamiento

Definición de Adulto Mayor

## **ASPECTOS NEGATIVOS DEL ESTRÉS EN EL ADULTO MAYOR**

Causas del estrés

Teoría de la continuidad

Fuentes de estrés en el adulto mayor

Fuentes personales de estrés

Fuentes familiares de estrés

Fuentes sociales de estrés

Eventuales estresores en el adulto mayor

La jubilación

Convoy social

Nido vacío y relación con los hijos

Estrés provocado por los cuidados

Depresión por pérdida y cambio

Viudez

Diagnóstico del estrés en el adulto mayor

Escala de estrés percibido (PSS- 14)

## **ALTERNATIVA PARA SUPERAR EL ESTRÉS EN EL ADULTO MAYOR**

### **TERAPIA OCUPACIONAL**

Definición

Definición de Ocupación

Marco de trabajo de la Terapia Ocupacional en la vejez

La ocupación en la vejez

El modelo canadiense del desempeño ocupacional

## **ESTRATEGIA PARA LA APLICACIÓN DE LA ALTERNATIVA DE CAMBIO**

### **TALLER DE TERAPIA OCUPACIONAL**

Definición de Taller

Actividades

## **EL ESTRÉS EN EL ADULTO MAYOR**

### **Definición**

Para comprender mejor el tema que va a ser investigado, es conveniente empezar con una definición sobre lo qué es el estrés según el autor Navas (2014) citado por Naranjo, M: “El estrés implica cualquier factor externo o interno que induce a un aumento en el esfuerzo por parte de la persona para mantener un estado de equilibrio dentro de sí misma y en relación con su ambiente”. Para el autor Melgosa (1995) citado por Navas el estrés se puede entender “como un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta el organismo cuando se lo somete a fuertes demandas” (p.19). Después de realizada la conceptualización del problema, es importante distinguir que existe una amplia clasificación sobre esta, en este proyecto se va a conocer la clasificación por tipos, por niveles, el eustrés, distrés y nivel óptimo de estrés.

### **Clasificación del estrés por tipos**

Este es un tipo de clasificación utilizado para entender mejor el estrés.

**Estrés de supervivencia** según Núñez (2006) afirma lo siguiente:

Generalmente relacionado con enfermedades que ocasionan estrés físico y estrés emocional. El individuo se enfrenta a una situación que no puede superar. Es muy común que los enfermos, especialmente crónicos, se estresen producto de la interacción de la enfermedad con su respuesta anímica ante la misma situación física que lo aqueja. (p.12)

**Estrés laboral** para Comín, De la Fuente & Gracia este tipo de estrés es entendido como:

La respuesta fisiológica, psicológica y del comportamiento del trabajador para intentar adaptarse a los estímulos que le rodean. En una relación hombre- trabajo o maquina siempre tiene que existir un equilibrio entre la demanda y la respuesta.

El estrés laboral aparece cuando este equilibrio falla y la persona no tiene capacidad para superarla.

Es conveniente además señalar que en los estudios realizados por estos autores señalan que: “Existen profesiones más predispuestas para desarrollar estrés: médicos, enfermeras, policías, bomberos, artificieros, controladores aéreos, mineros, aunque cualquier trabajador, en algún momento de su vida laboral, puede parecerlo” Comín et al. (p. 4).

**Estrés Químico** Núñez (2006) entiende a este tipo de estrés como:

La alimentación es un factor que pocas veces se relaciona directamente con el estrés. Sin embargo, el consumo de bebidas cafeïnadas (café o mate, por ejemplo), aumenta las probabilidades de sufrir las secuelas del estrés. Lo mismo sucede con el consumo de alimentos y bebidas azucaradas, chocolate dulce, alto consumo de sal, o una dieta desequilibrada.

El cuerpo se estresa porque está en condiciones desventajosas para enfrentar los estresores cotidianos. (p. 12).

En conclusión, en este tipo se considera que la alimentación está muy ligada a la producción o aparición de estrés.

**Estrés por factores hormonales** para Núñez (2006) este tipo se refiere a lo siguiente:

Los seres humanos vivimos procesos hormonales normales que producen una alteración física. Las personas se tornan vulnerables al estrés, precisamente porque su cuerpo reacciona de una manera anormal.

En este ámbito entran los cambios hormonales de la pubertad y la adolescencia, que hacen que los jóvenes tengan menos tolerancia que los adultos a situaciones estresantes. El síndrome premenstrual, que afecta más a algunas mujeres que a otras, también produce una descompensación hormonal que provoca una respuesta inadecuada ante el estresor. Los cambios hormonales post parto pueden derivar en la depresión post parto, que se produce en muchas mujeres, cuyo desequilibrio hormonal las lleva a reaccionar de una manera negativa frente a los

acontecimientos que vive, entre ellos, el parto. El fenómeno de la menopausia supone todo un cambio hormonal de una mujer adulta. (p. 13).

Se puede entender que todos los cambios hormonales son fuente directa de la producción de estrés.

**Estrés por intoxicación** Núñez (2006), manifiesta que este tipo debe entenderse como:

Se provoca por el consumo de drogas, ya sean legales o ilegales. Lo que más se utiliza a nivel mundial son las drogas llamadas “legales”: el alcohol, el tabaco y los tranquilizantes. Van provocando un deterioro físico que inhibe al cuerpo para reaccionar de manera normal ante los estresores. (pp. 12-13).

**Estrés por factores ambientales** la autora Mejía (2010- 2011) cita en su artículo los diferentes estudios que se han hecho sobre esta relación de ambiente y estrés y según los autores (Aragónés & Amerigo, 2000; Bechtel & Churchman, 2002; Bell, Green & Fisher, 2001; Glifford, 2007; Ortega- Andeane, Mercado, Reidl & Estrada, 2005; Proshasky, Ittelson & Rivlin, 1978)

Muestran el complejo juego de relaciones que existe entre el ambiente y las personas, donde se puede observar que diversos factores ambientales pueden generar un impacto en la vida de los individuos, demostrándose que algunas características del diseño (como la distribución de los muebles, las ventanas, el tamaño de los espacios, los colores), hasta los aspectos físicos (como la temperatura, el clima, las estaciones del año), pueden incidir en diferentes aspectos, desde el comportamiento general de quienes se desenvuelven en los diferentes ambientes mencionados, hasta en la salud física, psicológica y social de los individuos, donde se ha visto que el estrés, puede ser una consecuencia de ese impacto del ambiente. (p. 4).

**Estrés por empatía** Para Núñez este tipo de estrés se puede explicar de la siguiente manera:

Ocurre cuando se asumen responsabilidades por las acciones de otras personas. Es más común en padres que se responsabilizan por las acciones de sus hijos, o hijos mayores que se ven obligados a afrontar lo que hacen sus hermanos menores. En el trabajo, a personas que se ven forzadas a asumir responsabilidades laborales de otros, etc. (p. 13).

### **Clasificación del estrés por niveles**

La autora Miller y Dell Smith en un artículo de la APA (American Psychological Association) establecen la existencia de tres niveles de estrés.

**Estrés Agudo** lo entienden como:

El estrés agudo es la forma de estrés más común. Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano. El estrés agudo es emocionante y fascinante en pequeñas dosis, pero cuando es demasiado resulta agotador. Una bajada rápida por una pendiente de esquí difícil, por ejemplo, es estimulante temprano por la mañana. La misma bajada al final del día resulta agotadora y desgastante. Esquiar más allá de sus límites puede derivar en caídas y fracturas de huesos. Del mismo modo, exagerar con el estrés a corto plazo puede derivar en agonía psicológica, dolores de cabeza tensionales, malestar estomacal y otros síntomas.

Afortunadamente, la mayoría de las personas reconocen los síntomas de estrés agudo. Es una lista de lo que ha ido mal en sus vidas: el accidente automovilístico que abolló el parachoques, la pérdida de un contrato importante, un plazo de entrega que deben cumplir, los problemas ocasionales de su hijo en la escuela, y demás.

Dado que es a corto plazo, el estrés agudo no tiene tiempo suficiente para causar los daños importantes asociados con el estrés a largo plazo. Los síntomas más comunes son:

Agonía emocional: una combinación de enojo o irritabilidad, ansiedad y depresión, las tres emociones del estrés.

Problemas musculares que incluyen dolores de cabeza tensos, dolor de espalda, dolor en la mandíbula y las tensiones musculares que derivan en desgarro muscular y problemas en tendones y ligamentos;

Problemas estomacales e intestinales como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome de intestino irritable;

Sobreexcitación pasajera que deriva en elevación de la presión sanguínea, ritmo cardíaco acelerado, transpiración de las palmas de las manos, palpitaciones, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad para respirar, y dolor en el pecho.

El estrés agudo puede presentarse en la vida de cualquiera, y es muy tratable y manejable.

**Estrés Agudo Episódico** Para Miller y Dell Smith este nivel de estrés se entiende así:

Por otra parte, están aquellas personas que tienen estrés agudo con frecuencia, cuyas vidas son tan desordenadas que son estudios de caos y crisis. Siempre están apuradas, pero siempre llegan tarde. Si algo puede salir mal, les sale mal. Asumen muchas responsabilidades, tienen demasiadas cosas entre manos y no pueden organizar la cantidad de exigencias autoimpuestas ni las presiones que reclaman su atención. Parecen estar perpetuamente en las garras del estrés agudo.

Es común que las personas con reacciones de estrés agudo estén demasiado agitadas, tengan mal carácter, sean irritables, ansiosas y estén tensas. Suelen describirse como personas con "mucha energía nerviosa". Siempre apuradas, tienden a ser cortantes y a veces su irritabilidad se transmite como hostilidad. Las relaciones interpersonales se deterioran con rapidez cuando otros responden con hostilidad real. El trabajo se vuelve un lugar muy estresante para ellas.

Otra forma de estrés agudo episódico surge de la preocupación incesante. Los "doña o don angustias" ven el desastre a la vuelta de la esquina y prevén con pesimismo una catástrofe en cada situación. El mundo es un lugar peligroso, poco gratificante y punitivo en donde lo peor siempre está por suceder. Los que ven todo mal también tienden a agitarse demasiado y a estar tensos, pero están más ansiosos y deprimidos que enojados y hostiles.

Los síntomas del estrés agudo episódico son los síntomas de una sobre agitación prolongada: dolores de cabeza tensos y persistentes, migrañas, hipertensión, dolor en el pecho y enfermedad cardíaca. Tratar el estrés agudo episódico requiere la intervención en varios niveles, que por lo general requiere ayuda profesional, la cual puede tomar varios meses.

A menudo, el estilo de vida y los rasgos de personalidad están tan arraigados y son habituales en estas personas que no ven nada malo en la forma cómo conducen sus vidas. Culpan a otras personas y hechos externos de sus males. Con frecuencia, ven su estilo de vida, sus patrones de interacción con los demás y sus formas de percibir el mundo como parte integral de lo que son y lo que hacen.

Estas personas pueden ser sumamente resistentes al cambio. Sólo la promesa de alivio del dolor y malestar de sus síntomas puede mantenerlas en tratamiento y encaminadas en su programa de recuperación.

**Estrés Crónico** A este nivel las autoras Miller y Dell Smith lo entienden de la siguiente manera:

Este es el estrés agotador que desgasta a las personas día tras día, año tras año. El estrés crónico destruye al cuerpo, la mente y la vida. Hace estragos mediante el desgaste a largo plazo. Es el estrés de la pobreza, las familias disfuncionales, de verse atrapados en un matrimonio infeliz o en un empleo o carrera que se detesta. Es el estrés que los eternos conflictos han provocado en los habitantes de Irlanda del Norte, las tensiones del Medio Oriente que afectan a árabes y judíos, y las rivalidades étnicas interminables que afectaron a Europa Oriental y la ex Unión Soviética.

El estrés crónico surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente. Es el estrés de las exigencias y presiones implacables durante períodos aparentemente interminables. Sin esperanzas, la persona abandona la búsqueda de soluciones.

Algunos tipos de estrés crónico provienen de experiencias traumáticas de la niñez que se interiorizaron y se mantienen dolorosas y presentes constantemente. Algunas experiencias afectan profundamente la personalidad. Se genera una visión del mundo, o un sistema de creencias, que provoca un estrés interminable para la persona (por ejemplo, el mundo es un lugar amenazante, las personas

descubrirán que finge lo que no es, debe ser perfecto todo el tiempo). Cuando la personalidad o las convicciones y creencias profundamente arraigadas deben reformularse, la recuperación exige el autoexamen activo, a menudo con ayuda de un profesional.

El peor aspecto del estrés crónico es que las personas se acostumbran a él, se olvidan que está allí. Las personas toman conciencia de inmediato del estrés agudo porque es nuevo; ignoran al estrés crónico porque es algo viejo, familiar y a veces hasta casi resulta cómodo.

El estrés crónico mata a través del suicidio, la violencia, el ataque al corazón, la apoplejía e incluso el cáncer. Las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa final y fatal. Debido a que los recursos físicos y mentales se ven consumidos por el desgaste a largo plazo, los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar y pueden requerir tratamiento médico y de conducta y manejo del estrés.

### **Clasificación del estrés por eustrés, distrés y nivel óptimo de estrés**

**Eustrés o estrés positivo** Naranjo, M (2009) recupero lo que algunos autores como (Neidhardt, Weinstein y Conry) (1989) afirmaban sobre el eustrés:

Se utiliza este término para definir la situación en la que la buena salud física y el bienestar mental facilitan que el cuerpo en su conjunto adquiera y desarrolle su máximo potencial. El estado de eustrés se asocia con claridad mental y condiciones físicas optimas... el buen estrés es todo aquello que causa placer, todo lo que la persona quiere o acepta hacer en armonía consigo misma, con su medio y con su propia capacidad de adaptación. Es el estrés de la realización agradable. Ejemplos de buen estrés son la alegría, el éxito, el afecto, el trabajo creador, un rato de tranquilidad, compartir con otras personas, o sea, todos los aspectos que resultan estimulantes, alentadores, fuentes de bienestar, de felicidad o de equilibrio. (pp. 173- 174)

**Distrés o estrés negativo** La autora Naranjo, M (2009) toma como referencia lo que establecieron (Neidhardt et al) (1989) para entender qué es el Distrés:

Las respuestas exigidas por una demanda intensa y prolongada, agradable o desagradable, son excesivas y superan las capacidades de resistencia y adaptación del organismo. En este caso se trata de un mal estrés o distrés. El mal estrés es todo aquello que disgusta, todo cuanto la persona hace a pesar suyo, en contradicción consigo misma, su ambiente y su propia capacidad de adaptación. Son ejemplos de mal estrés la tristeza, el fracaso, las malas noticias, la enfermedad, las presiones, las frustraciones, la carencia de libertad, que son fuentes de desequilibrio, de alteraciones psicósomáticas y de enfermedades de adaptación. (pp. 173- 174).

**Nivel óptimo de estrés** Para entender mejor a qué se refiere este tipo de estrés la autora Naranjo, M (2009) cita a Betsabat (1987):

Se refiere a la dosis de estrés biológicamente necesaria para cada persona, así se desempeña de manera armónica en unas condiciones óptimas compatibles con su personalidad y sus posibilidades de adaptación. El estrés es indispensable en la vida, es la consecuencia de las actividades de las personas. (p. 174).

### **Fases del estrés**

Ante la presencia de estrés se dan tres etapas previas, las cuales son: **Fase de alarma, resistencia y agotamiento.**

**Fase de alarma** Para Naranjo, M. esta fase consiste:

Constituye el aviso claro de la presencia de un agente estresante. Las reacciones fisiológicas ante este agente son las primeras que aparecen para advertir a la persona que debe ponerse en estado de alerta una vez percibida la situación; por ejemplo, cuando hay exceso de trabajo o estudio, esta fase puede hacerle frente y resolver esto de la mejor forma posible, con lo cual la verdadera señal de estrés no llega a materializarse.

Solamente cuando la barrera estresante supera a la persona y se da cuenta de que sus fuerzas no son suficientes, puede decirse que toma conciencia del estrés existente, lo cual la sitúa así en la fase de alarma. (p. 176).

**Fase de resistencia** El Instituto nacional de seguridad e higiene en el trabajo de España, toma en cuenta las investigaciones realizadas por Selye (1936) el cual explica lo siguiente:

En ella el organismo intenta superar, adaptarse o afrontar la presencia de los factores que percibe como una amenaza o del agente nocivo y se producen las siguientes reacciones: Los niveles de corticoesteroides se normalizan y tiene lugar una desaparición de la sintomatología. (p. 3).

**Fase de Agotamiento** Para Naranjo, M. esta fase se entiende como:

La fase de agotamiento es que es la fase terminal del estrés. Esta se caracteriza por la fatiga, la ansiedad y la depresión, las cuales pueden aparecer por separado o simultáneamente. La fatiga incluye un cansancio que no se restaura con el sueño nocturno, y generalmente va acompañada de nerviosismo, irritabilidad, tensión e ira.

### **Definición de adulto mayor**

Es importante definir que es un adulto mayor o un anciano, según el término que estable la OMS (Organización Mundial de la salud), se entiende que:

Las personas de 60 a 74 años de edad son consideradas de edad avanzada, de 75 a 90 años viejas o ancianas, y las que sobrepasan los 90 se los consideran grandes viejos o grandes longevos. A todo individuo mayor de 60 años se le llamara de forma indistinta persona de la tercera edad.

En cambio la ONU (Organización de las Naciones Unidas) establece lo siguiente: “Considera anciano a toda persona mayor de 65 años para los países desarrollados y de 60 para los países en desarrollo.”

## ASPECTOS NEGATIVOS DEL ESTRÉS EN EL ADULTO MAYOR

### **CAUSAS DEL ESTRÉS Para Naranjo, M. Algunas de las causas del estrés son las siguientes:**

En general, puede decirse que existen dos grandes fuentes fundamentales del estrés. En primer lugar, están los agentes estresantes que provienen de circunstancias externas como del ambiente, de la familia del trabajo, del estudio, entre otras.

En segundo lugar, se encuentra el estrés producido por la persona misma, es decir, por sus propias características de personalidad y por su forma particular de enfrentar y solucionar los problemas.

Naranjo, M. recupera lo que postulo Bensabat (1987) cuando habla de otras fuentes de estrés:

Las angustias, las fobias y las obsesiones son causas de estrés. Su origen es con frecuencia inconsciente y va unido a antiguo traumatismos físicos o psicoafectivo. Los trastornos mentales, las depresiones y la neurosis son a la vez una fuente de estrés y el resultado de situaciones causantes de este, las cuales pueden ser conscientes o generalmente inconscientes y se remontan a la infancia. La frustración, estar pendiente constantemente de un asunto, el temor, el recelo, el sentimiento de insatisfacción, la ausencia de motivación y de sentido de la vida son otras causas con frecuencia de origen inconsciente y responsables de una tensión psicológica constante. (p.178),

Para los autores Friedman y Rosenman (recuperados por Naranjo, M) establecieron la distinción entre dos tipos de personalidades, a las que denominaron tipo A y el tipo B, y posteriormente se menciona el tipo C.

**Tipo A** es extrovertido, corresponde a las personas que exteriorizan su respuesta al estrés mediante reacciones excesivas. La menor contrariedad se traduce en irritabilidad y en excesos importantes y desproporcionados de cólera en relación con los factores estresantes. Este tipo de personalidad corresponde a personas ambiciosas e impulsivas que viven constantemente bajo tensión, asumen una actitud de competencia con el medio y con ellas mismas queriendo siempre hacer

más y ser mejores; son perfeccionistas, siempre se conducen con prisa, pendientes del reloj, preocupados por el tiempo y los plazos de vencimiento. Estas personas poseen un sentido agudo de la realidad, son impacientes crónicos, se empujan a sí mismas y a las demás, tienen dificultades para relajarse, se enfrascan en sus trabajos, sacrificando muchas veces otras dimensiones de su vida, como la familiar y la afectiva. (p. 179)

Por el contrario los autores Friedman y Rosenman definieron al **Tipo C** de la siguiente manera:

Las personas con el tipo de personalidad C, por el contrario, es introvertida y obsesiva. Corresponde a la persona que interioriza su reacción al estrés. Aparentemente son resignadas y apacibles, pero se trata de falsas calmas, puesto que sufren en silencio. (p. 179).

Y finalmente entendieron (Friedman y Rosenman) que el **Tipo B** “es intermedio, el modo ideal de comportamiento. Corresponde a la persona que domina de forma adecuada y natural su estrés, reacciona con calma, con prudencia y con buena perspectiva de la situación” (p. 179).

### **Teoría de la continuidad**

Es importante conocer a que se refiere esta teoría que está muy ligada al adulto mayor, en este sentido los autores Kail, R y Cavanaugh, J; recuperan lo que afirma Atchley (1989):

La gente tiende a seguir haciendo lo que ha dado buenos resultados. Conforme a la teoría de la continuidad, tendemos a encarar la vida diaria en la adultez tardía aplicando estrategias conocidas que se basan en la experiencia, a fin de mantener y preservar las estructuras internas y externas. Al basarnos en la vida pasada y enlazarnos con ella, el cambio llega a formar parte de la continuidad. En este sentido, la continuidad constituye una evolución, no una ruptura total con el pasado.

El grado de continuidad en la vida cae en tres categorías generales: muy poco, demasiado y óptimo. En el primer caso uno siente que la vida es demasiado

impredecible. En el segundo puede sobrevenir un terrible aburrimiento o una rutina en la que todo es predecible; simplemente no hay suficientes cambios que hagan interesante la vida. La continuidad óptima ofrece bastante cambio para despertar el interés, pero no tanto que agote los recursos personales.

La continuidad puede ser interna o externa. La continuidad interna designa el pasado individual: temperamento, experiencias, emociones y destrezas. En una palabra la identidad personal... La continuidad externa se refiere a los ambientes físicos y sociales recordados, a las relaciones de papeles y a las actividades. La continuidad externa se siente en contacto con ambientes o personas conocidas. La teoría de la continuidad ofrece un modelo para entender como las amistades en la senectud permiten a los adultos mayores relacionarse con la gente, a veces por largos años.

Para adaptarse a la vejez es muy importante mantener la continuidad interna y externa. (pp. 576- 577)

### **Fuentes de estrés en los adultos mayores**

En este aspecto los estudios tanto de Folkman y Lazarus, que se han recuperado por (Clemente, A; Tartagline, M y Stefani, D), sugieren que las fuentes de estrés cambian con los años y en consecuencia, el afrontamiento también lo hace. (p. 70)

Por su parte Mc Crae (1982) recuperado por (Clemente et al) estableció:

Que las personas mayores con limitaciones físicas y económicas afrontaban de manera distinta de aquellas que gozaban de mayor seguridad en ambos aspectos, otorgando menos importancia a las estrategias orientadas a la resolución de problemas y aceptando de manera más pasiva los acontecimientos de la vida.

Eric Pfeiffer (1979) recuperado por Clemente et al, afirma lo siguiente: “Los altos niveles de estrés que experimentan los adultos mayores por la pérdida de amigos y familiares, los cuales son acompañados por una declinación del estatus social y el deterioro en el funcionamiento físico y mental”.

Holstein y cols (1992) recuperado por Clemente et al, sostiene que las diferentes fuentes de estrés en los adultos mayores están relacionadas con la muerte de otro significativo, la propia enfermedad, y el retiro de las actividades laboral son experiencias muy frecuentes y estresantes en la vejez.

Después de lo expuesto se puede indicar que el estrés experimentado en la vejez va a estar condicionado por variables, personales, sociales y familiares.

**Fuentes personales de estrés** Rodríguez, J (2008) recupera lo que asegura Sarafino (1990) sobre este aspecto: “Una de las fuentes personales de estrés más frecuentes son las situaciones de conflicto. El conflicto surge cuando se dan simultáneamente dos o más tendencias de respuesta que son incompatibles entre sí”.

Para Lewin (1995) recuperado por Rodríguez, J, existen cuatro tipos de situaciones de conflicto:

Que son: “Acercamiento- acercamiento” (caso en el que la persona tiene que elegir entre dos alternativas igualmente atractivas y deseables); “evitación- evitación” (caso en el que la persona tiene que elegir entre dos alternativas igualmente indeseables); “acercamiento- evitación” (caso en el que la persona tiene que elegir entre dos alternativas igualmente indeseables); “acercamiento- evitación” (caso en el que la persona desea alcanzar un objetivo al mismo tiempo que le da miedo obrar de esa manera); y “doble acercamiento- evitación” (cuando el acercamiento a un objetivo concreto implica la pérdida de otro, de forma que el acercamiento a cualquiera de los dos objetivos lleva consigo una tendencia a evitarlo, puesto que supone la pérdida del otro). Tanto el procedimiento de solución del conflicto, como el hecho de que el mismo quede sin resolver, produce tensión, es decir, son estresantes. (p.46)

**Fuentes familiares de estrés** la autora Rodríguez, J, recupera lo que asegura Sarafino (1990) en cuanto a este aspecto:

La interacción entre los diferentes miembros de una familia, cada uno de ellos con sus particulares características y necesidades, produce frecuentemente estrés. Naturalmente, el papel de la familia es ambivalente, ya que si crea estrés, también lo previene y, en su caso, lo reduce. Existen varias maneras de considerar el posible impacto de la familia sobre sus miembros. Cabe examinar los “acontecimientos críticos” relacionados con la vida familiar que tienden a producir estrés, tales como la muerte del conyugue o el nacimiento de un hijo discapacitado. También podemos tomar en consideración “estados de tensión excesiva”, tal como la presencia de un miembro de la familia con una enfermedad crónica o con una grave incapacidad. Podemos examinar los patrones de interacción familiar, o, finalmente, podemos evaluar la “atmosfera emocional” en la familia. (p. 46)

Rodríguez recupera lo que afirman Holmes y Rade (1967) con respecto a la comunicación entre las familias:

Igualmente, el grado general de comunicación entre los miembros de la familia, así como los patrones de interacción específicos, pueden constituir una fuente de estrés, que puede, a su vez, generar conductas disfuncionales o problemáticas, tanto en los cónyuges como en los hijos. Finalmente, hay una serie de estudios que indica que parece existir una relación estrecha entre los aspectos de la “atmosfera” o “clima” familiar y la probabilidad de problemas en la conducta de los hijos pequeños, tales como negarse a comer, agresividad o retraimiento, que pueden considerarse como respuestas comportamentales a una situación de estrés. (pp. 46- 47)

Leventhal y Van Nguyen (1985), recuperado por Rodríguez, J, afirman lo siguiente: “Finalmente, la enfermedad grave, la discapacidad o la muerte de algún miembro de la familia constituye fuentes de estrés”. (p. 47).

**Fuentes sociales de estrés** La autora Rodríguez afirma que:

La diversidad de contextos sociales a los que pertenecemos son asimismo productores de estrés en muchas ocasiones. El contexto laboral es, probablemente, el de mayor relevancia entre los adultos, mientras que el escolar lo suele ser para los niños y jóvenes.

Rodríguez, J. recupera lo que afirma Peiró, J. en lo que respecta a los estresores laborales:

Ha distinguido “estresores del ambiente físico” (ruido, vibración, iluminación, temperatura, higiene, toxicidad, condiciones climatológicas, disponibilidad y disposición del espacio físico para el trabajo); “demandas estresantes del trabajo” (trabajo por turnos y trabajo nocturno, sobrecarga de trabajo, exposición a riesgos y peligros); “contenidos del trabajo” (oportunidad para el control, oportunidad para el uso de habilidades, variedad de las tareas, feedback de la propia tarea, identidad de la tarea y complejidad del trabajo); “estrés relacionado con el desarrollo de la carrera”; “estresores derivados de las nuevas tecnologías”, y, finalmente, “estresores derivados de la estructura y del clima organizacionales”. Naturalmente, la pérdida del empleo, así como la jubilación, son muy frecuentemente fuentes de estrés.

**Eventuales estresores relacionados con el adulto mayor**

El autor Nuñez, M (2006) señala que existen una serie de eventos que son característicos del estrés en el adulto mayor, tales como: **La Jubilación, convoy social, Nido vacío y relación con los hijos, estrés provocado por el cuidado, depresión por pérdida y cambio y viudez**. Se analizaran uno a uno.

**La jubilación** Kail recupera lo que significa la jubilación para el autor Henretta (2001): “una forma de definirla es decir que consiste en separarse por completo de la fuerza laboral” (p. 587).

Kail también toma en cuenta lo que dice el autor Mutchler (1997):

Conviene ver la jubilación como un proceso complejo en virtud del cual nos alejamos de la participación plena en una profesión. Es un proceso que se describe como “tajante” (dejar de trabajar y así romper con el empleo) o “gradual” (dejar el empleo y retornar a él, con algunos periodos de desempleo) (p. 587).

Para el autor Núñez (2006) el estrés en la jubilación significa:

En general, se ha creado un mito con la jubilación. En muchos países hay buenos planes de jubilación asociados a sistemas de pensiones creíbles y estables. Sin embargo, una gran cantidad de personas sufre en la jubilación cambios radicales en su vida, que inciden notablemente en su estabilidad emocional. No solo el estar inactivo es un componente importante de tensión, sino la reducción del salario y la merma en las posibilidades de desarrollo que tenía antes. No es extraño observar a personas jubiladas tener estados de estrés similar a personas que inician su vida laboral.

La jubilación exige una readaptación social radical. El estilo de vida cambia totalmente. No todos están en condiciones de enfrentar esta situación de manera equilibrada. Deberían existir recursos de entrenamiento para quienes han de jubilarse. El proceso suele ser muy difícil de enfrentar para la mayoría de las personas. Mientras más activo y cuanta más responsabilidad laboral se haya tenido, más complicado resulta el proceso de adaptación. (p. 95).

**Convoy social** Kail, R recupera lo que afirma Antonucci (2001):

La expresión convoy social designa como un grupo de personas viaja con nosotros a lo largo de la vida, brindándonos apoyo en los momentos felices y tristes. Las personas forman el convoy y en condiciones iniciales este ofrece protección y refugio que permiten explorar y conocer el mundo. En especial para los adultos mayores, el convoy social es además fuente de afirmación de su personalidad y de lo que significan para los demás, promoviendo así la salud mental y el bienestar. (p. 591)

Kail recupera los estudios de Levitt, Weber y Guacci (1993) quienes han demostrado lo siguiente:

El tamaño del convoy social y el apoyo que brinda no difieren entre las generaciones, resultando que se generaliza también a los adultos hispanos. La ausencia de diferencias por edad corrobora finalmente la conclusión de que los amigos y la familia son aspectos esenciales en la vida del adulto. (p. 591)

Kail recupera los estudios que realizaron Cavanaugh y Kinney (1994) sobre el cuidado del cónyuge cuando uno de los dos tiene alguna enfermedad u otra circunstancia, estableciendo lo siguiente:

El cambio inevitable impone estrés a la relación sobre todo en casos de enfermedad de Alzheimer u otras por sus consecuencias cognoscitivas y conductuales. Lo mismo sucede en otras enfermedades como el SIDA. La pareja experimenta de la atención en cualquier tipo de relación seria a largo plazo. Los estudios consagrados a quienes atienden a víctimas de la enfermedad de Alzheimer revelan que la satisfacción conyugal es mucho menor que entre parejas sanas. (p. 596)

Kail recupera a Kinney et al (1993) señalan que:

La satisfacción conyugal también es un predictor importante de la presencia de síntomas depresivos entre los cuidadores; cuanto mejor sea la calidad percibida del matrimonio, menos síntomas se manifestarán. Es lamentable pero cuidar a un cónyuge los lleva a preguntarse si la vida vale la pena vivir. (p. 596).

**Nido vacío y relación con los hijos** Kail recupera a los autores Troll y Fingerman (1996) aseguran:

Terminada la tensión de criar adolescentes, los padres de familia aprecian la transformación que ocurre cuando sus hijos entran en la adultez temprana. En términos generales, las relaciones entre ambos mejoran cuando los hijos llegan a la adultez..

Un factor clave para que la transición se realice con los menos contratiempos posibles, es que los padres respalden y aprueben los intentos de sus hijos por volverse independientes. (p. 517)

Kail también menciona lo que afirman Lewis y Linn (1996):

Los padres de familia sienten el cambio, aunque de modo distinto; las mujeres que se definen más dentro del contexto de una relación sufren más y su estado de ánimo es negativo. En cambio, apenas 25% de las madres y de los padres se sienten muy tristes e infelices cuando el último hijo se marcha. (p.517).

**Estrés provocado por los cuidados** Kail recupera a Pearlin (1990) quien asegura:

Los cuidados son otra causa importante de estrés. Los hijos adultos y otros parientes son especialmente vulnerable al que proviene de dos fuentes principales.

A los hijos adultos les es difícil enfrentar el deterioro de sus progenitores, sobre todo el referente a las habilidades cognoscitivas y una conducta problemática.

Lo mismo puede decirse de la sobrecarga de trabajo, el agotamiento y la pérdida de relación con ellos.

Cuando los cuidados limitan la libertad o entorpecen seriamente otras responsabilidades de los hijos, la situación será percibida en forma negativa. Esto a su vez ocasionará conflictos familiares o laborales, problemas económicos, pérdida de la identidad y disminución de la competencia. (p. 521)

Según Halpern (1987) recuperado por Kail:

La atención de un progenitor supone costos psicológicos. Incluso el hijo más generoso siente a veces depresión, resentimiento, ira y culpa. Muchos cuidadores tienen presiones económicas, pues quizá sigan pagando el cuidado de sus hijos o las colegiaturas y traten de ahorrar suficiente para su jubilación. Las presiones económicas son muy serias para quienes se encargan de progenitores con padecimientos crónicos, como la enfermedad de Alzheimer, que requieren servicios no cubiertos por el seguro de gastos médicos. En ocasiones, quizá haya que dejar el empleo para cumplir con esta obligación, cuando no existan otras

opciones – como la alimentación diurna a adultos- o no se tenga dinero para pagarlas.

Entendiendo lo que afirman Moen, Robinson y Artis (1997) recuperado por Kail: El estrés de atender a un progenitor es especialmente intenso para las mujeres. Los cuidados son una obligación que coincide con sus años laborales de mayor intensidad, entre los 35 y 64 años. Sabemos que la mayoría de las que cuidan a sus padres son madres, esposas y empleadas; por lo tanto, no debe sorprendernos que el estrés de estos papeles agrave los efectos del estrés causado por los cuidados. (p. 521).

**Depresión por pérdida y cambio** Núñez (2006) explica lo siguiente en relación con este aspecto:

Una de las razones asociadas a la depresión tiene que ver con el cambio y la pérdida. Núñez recupera lo que establece Wright:” Las pérdidas son un desencadenante de depresión, puesto que amenazan nuestra seguridad y nuestro bienestar” (p.116)

Cuando alguien se encuentra frente a una pérdida, se altera la imagen que tiene de sí mismo y eso puede llevar a la pérdida de control.

Muchas personas se desestabilizan emocionalmente porque frente a una situación inesperada no saben cómo actuar ni qué hacer. La depresión y el estrés emocional son mayores en tanto la persona siente que la pérdida es definitiva y que ya no lograra recuperar lo que ha perdido.

En el proceso de la depresión por pérdida surge también la angustia. Núñez recupera lo que decía Brown, G sobre esto: “la depresión es una reacción a las pérdidas del pasado, y la angustia es una reacción a las pérdidas del futuro”

Esto es especialmente cierto en los procesos de transición de la vida, por ejemplo un jubilado, que acaba de entrar en la etapa pasiva, puede sentir de pronto que su mundo se acaba al introducirse en un momento de su historia donde está condicionado a no tener el rol y los privilegios que tenía antes. (p.116).

**Viudez** Kail recupera lo que dicen Martin- Matthews (1999) sobre este aspecto:

Casi siempre el fallecimiento ocurre tras un periodo de cuidados y es uno de los episodios más traumáticos de la vida humana. Aunque la viudez puede ocurrir en cualquier edad, por lo regular ocurre en la vejez y principalmente a las mujeres. Más de la mitad de las mujeres mayores de 65 años son viudas, mientras que apenas el 15% de los varones de la misma edad lo son. La discrepancia tiene su origen en factores biológicos y sociales. Las mujeres tienen una esperanza de vida más larga y suelen casarse con hombres mayores que ellas.

El impacto de la viudez va más allá del final de una sociedad de largo tiempo. Quizá los parientes y amigos abandonen a viudos y viudas, pues no saben cómo tratar a los dolientes. Así, no solo se pierde al cónyuge, sino también a amigos y parientes a quienes les incomoda incorporar a un individuo en vez de una pareja en las actividades sociales. Las mujeres tienden a tener más amigos que los hombres y mantienen vínculos familiares más sólidos; por eso las viudas reciben más ayuda de hermanos y amigos que los viudos. (pp. 597- 598).

Kail recupera lo que afirman Osgood, Smith y Zick (1992, 1996): “Hombres y mujeres reaccionan de modo distinto ante la viudez. Los hombres están más propensos a morir poco después de la esposa, ya sea por suicidio o por causas naturales, y a sufrir estrés y depresión” (p. 598).

Kail también recupera estudios de Lee et al (2001) donde dicen:

Algunos piensan, que la pérdida de la esposa plantea un problema más serio para el hombre que la pérdida del marido para la mujer. Quizá se debe a que ella es a menudo su único amigo cercano o confidente o a que los hombres generalmente no están preparados para vivir solos. A veces los hombres mayores no están preparados para realizar las tareas rutinarias diarias como cocinar, ir de compras y encargarse de los quehaceres domésticos, de modo que se aíslan emocionalmente de los parientes.

Pearson (1996) recuperado por Kail explica: “aunque viudos y viudas sufren una pérdida económica, las mujeres sufren más porque los beneficios del superviviente suelen reducirse a la mitad de la pensión del marido. La viudez significa pobreza para muchas mujeres” (p. 598)

Matthews (1996) recuperado por Kail, explica:

Un factor importante que no debe olvidarse respecto a las diferencias de género en la viudez es que los varones suelen ser mayores que las mujeres al quedar viudos. En cierto modo, sus dificultades se deben en parte a esta diferencia de edad. Sin importar la edad, tienen más oportunidades que la mujer de formar una nueva relación heterosexual, pues las restricciones sociales de las relaciones entre hombres mayores y mujeres jóvenes son menores.

### **Diagnóstico del estrés en el adulto mayor**

#### **ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO (PSS- 14)**

En este proyecto es importante utilizar un reactivo que nos permita medir la fenología a estudiar.

La escala de estrés percibido en inglés conocido como (Perceived Stress Scale), fue inventado por el psicólogo Sheldon Cohen.

Dentro de la reseña de Perceived Stress Scale, se recuperó y tradujo lo siguiente:

Es el instrumento psicológico más extensamente usado para medir la percepción de tensión. Esto es una medida del grado al cual las situaciones en la vida de alguien son valoradas como agotadoras. Los artículos fueron diseñados para dar un toque como los acusados imprevisibles, incontrolables, y sobrecargados encuentran sus vidas. La escala también incluye un número de preguntas directas sobre los niveles corrientes de tensión experimentada. El PSS fue diseñado para el empleo en muestras de comunidad con al menos una educación de escuela secundaria inferior. Los artículos son fáciles para entender, y las alternativas de respuesta son simples de agarrar. Además, las preguntas son de una naturaleza general y de ahí son relativamente sin el contenido específico a cualquier grupo sub demográfico. Las preguntas en el PSS preguntan sobre sentimientos y pensamientos durante el mes pasado.

Se utilizara una versión española adaptada del original por el doctor Eduardo Remor, Esta escala es un instrumento de auto informe que evalúa el nivel de estrés percibido durante el último mes, consta de 14 ítems con un formato de respuesta de una escala de cinco puntos (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 =de vez en

cuando, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo). La puntuación total de la PSS se obtiene invirtiendo las puntuaciones de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 (en el sentido siguiente: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 y 4=0) y sumando entonces los 14 ítems. La puntuación directa obtenida es de 56 puntos lo que indica que a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido. Así de 0 a 5 puntos obtenidos, el resultado es que no se manifiesta el estrés, de 06 a 14 puntos el individuo alcanza un nivel de estrés agudo, de 15 a 28 puntos el individuo alcanza un nivel de estrés agudo episódico y finalmente de 29 a 56 el individuo alcanza un nivel máximo de estrés.

## **ALTERNATIVA PARA SUPERAR EL ESTRÉS EN EL ADULTO MAYOR**

### **TERAPIA OCUPACIONAL**

**Definición** Recuperado por la autora Corregidor, S (2010) de Hagedorn (2003):

Las bases del conocimiento de terapia ocupacional derivan de las aportaciones de ciencias como la biología, la psicología y las ciencias médicas, así como el propio análisis y estudio de las ocupaciones y su relación con los seres humanos. Estas agrupaciones de teorías constituyen los marcos de referencia teóricos, diferenciándolos en marcos de referencia psicológicos y fisiológicos. (p. 11).

Corregidor, S, recupera lo que establecen (Moruno y Romero, 2003) sobre la terapia ocupacional: “Praxis que aplica o utiliza la ocupación como agente, entidad o medio terapéutico, con el propósito de preservar, promover, mantener, restablecer y mejorar la salud o aliviar una situación penosa que afecta al bienestar del individuo”. (p. 11)

Es importante conocer lo que propone la AOTA (Asociación Americana de Terapia Ocupacional) (1986) recuperado por Corregidor, S:

Terapia ocupacional es el uso terapéutico de actividades de autocuidado, trabajo y juego para incrementar la función independiente, mejorar el desarrollo y prevenir la discapacidad.

Puede incluir la adaptación de tareas o el ambiente para lograr la máxima independencia y mejorar la calidad de vida.

### **Definición de ocupación**

Para Corregidor, S, se entiende este término de la siguiente manera:

Se entiende por ocupación al grupo de actividades que tiene un significado personal y sociocultural para las personas. La ocupación está determinada por la cultura y promueve la participación en la sociedad.

Se trata del término esencial de la terapia ocupacional. Toda teoría desarrollada gira alrededor del estudio de la ocupación y su relación con la salud del ser humano. Su importancia es tal, que su uso como herramienta terapéutica para

modificar el estado de salud es el elemento que nos distingue claramente del resto de disciplinas rehabilitadoras. La ocupación juega un papel clave en la salud de los seres humanos, ya que somos únicos en cuanto a que hemos desarrollado un conjunto complejo y extenso de cosas para hacer (esta intensa necesidad para hacer cosas es únicamente humana).

Incluye un contexto personal, espacial y temporal, y un entorno donde ésta tiene lugar, y a través de ella el ser humano crece, se desarrolla, se conoce y construye su identidad personal y social.

### **Marco de trabajo de la Terapia Ocupacional en la Vejez**

Según la autora Corregidor, S, la Terapia ocupacional trabaja en diferentes áreas las cuales son:

**Áreas ocupacionales** incluye lo siguiente:

- Actividades básicas de la vida diaria
- Actividades instrumentales de la vida diaria
- Educación
- Trabajo
- Juego
- Ocio
- Participación social

**Habilidades de desempeño** incluye:

- Habilidades motoras
- Habilidades de procesamiento
- Habilidades de comunicación

**Patrones de desempeño** incluye:

- Hábitos
- Rutinas

- Roles

**Entorno** incluye:

- Cultural
- Físico
- Espiritual
- Virtual
- Social
- Personal
- Temporal. (p. 13)

### **La ocupación en la vejez**

Para Corregidor, S. este apartado es importante ya que:

El colectivo de las personas mayores es una parte de la población especialmente sensible a la disfunción ocupacional. Esta pérdida en la capacidad para desempeñar ocupaciones en la persona anciana presenta algunas particularidades que las distingue de otras etapas vitales.

En primer lugar, el proceso de envejecimiento conlleva, a su vez, a la aparición de una fragilidad ocasionada por la disminución de la reserva fisiológica del organismo y los cambios en los sistemas anatómicos fisiológicos, que es suficiente para provocar un principio de deterioro funcional, que si progresa lleva a la persona a una situación de vulnerabilidad que requiere la utilización de servicios socio sanitarios. Si estas necesidades no son cubiertas, se produce la dependencia, que, más tarde, puede llevar a la institucionalización y, finalmente, al fallecimiento.

Es el propio envejecimiento natural el que produce las actividades funcionales en la vida del anciano. Existe una mayor facilidad para enfermar que en otros grupos de edad y, por tanto, mayor probabilidad para afectar o deteriorar el desarrollo de ocupaciones de algún modo. (p. 15)

Consecuencia de esta vulnerabilidad a la enfermedad, surge muy habitualmente un grupo de actitudes por parte de los cuidadores principales, familiares e incluso

profesionales, que englobaríamos como la tendencia a la sobreprotección que limita la participación del paciente anciano en su habitual dinámica de actividades diarias.

Otro aspecto llamativo y que señala la vejez como grupo especialmente susceptible de presentar problemas para desempeñar ocupaciones es el de las consecuencias del desarrollo y mejora de la atención socio sanitaria en los países desarrollados, que ha reducido la mortalidad y el aumento de la esperanza de vida pero que, sin embargo, ha incrementado la discapacidad en los sectores de población más envejecidos.

La jubilación es también un aspecto psicosocial que repercute en el desempeño vital de ocupaciones de aquellas personas que han desarrollado a lo largo de su vida un ejercicio laboral. Se trata de un cambio de ciclo en el que surge una nueva organización del tiempo, modificación de hábitos y cambio de roles en los que se disminuyen en múltiples ocasiones las relaciones sociales, aparece de manera frecuente una pérdida de identificación personal y una reestructuración de las relaciones familiares.

También muy frecuente en la persona mayor, es la tendencia al aislamiento social y a la soledad, debido a pérdidas de contactos sociales, independencia de los hijos, muerte del cónyuge, hechos que ocasionan una pérdida o cambio de roles y que modifican el desempeño de ocupaciones.

Finalmente aparecen las dificultades en las actividades necesarias para el autocuidado y para el mantenimiento de la autonomía personal. En estos problemas se suele entrar más tarde, a más edad, y suelen ser los más graves, los que requieren ayuda frecuente o continua y, a veces, es la señal para plantearse una institucionalización si los recursos informales y los formales a domicilio no son suficientes. Menos de un 7% de la población de edad necesita ayuda en estas actividades.

Sobre otra área de desempeño ocupacional, el ocio y / o tiempo libre, hay que destacar otros aspectos que los diferencia notablemente con otros grupos de edad. Las personas mayores han crecido en un ambiente en el que el trabajo era el único medio y fin de sus vidas. Han crecido utilizando su tiempo sin planteamientos, este estilo de vida ha delimitado su realidad y en la vejez se encuentran sin habilidades para utilizarlo. (p.17)

## **El modelo canadiense del desempeño ocupacional**

Corregidor (2010) explica este modelo establecido en 1977 de la siguiente manera: “Describe el punto de vista de la terapia ocupacional sobre la relación dinámica entre las personas, su medio ambiente y la ocupación. Estos tres componentes: individuo, entorno y ocupación/ actividad son utilizados para evaluar y promover el desempeño ocupacional”. (p. 20)

Es de destacar el hecho de que los terapeutas ocupacionales canadienses han creado este modelo de trabajo por consenso, merced a más de una década de esfuerzos a través de la Asociación Canadiense de Terapia Ocupacional (CAOT). Este modelo de trabajo es una herramienta válida y una ayuda excelente para desarrollar la práctica centrada de la profesión, de hecho el modelo emana de las guías elaboradas por la CAOT para una práctica centrada en el cliente.

Para desarrollar la práctica centrada en la persona, los terapeutas ocupacionales canadienses también han creado un modelo procesal, el COPPM, que nos indica las fases de la intervención desde una perspectiva centrada en el cliente. Del mismo modo, se ha elaborado un instrumento de valoración, el COPM que mide la autopercepción del cliente sobre su desempeño y su satisfacción ocupacional.

EL Modelo Canadiense del Desempeño Ocupacional se basa en una perspectiva centrada en la persona, recobrando así las raíces humanistas de la profesión. El CMOP concibe a las personas como seres espirituales que son agentes activos con el potencial para identificar, escoger e involucrarse en ocupaciones en su medioambiente, y que pueden participar como compañeros dentro de una práctica centrada en la persona. (pp. 21- 22)

## ESTRATEGIA PARA LA APLICACIÓN DE LA ALTERNATIVA DE CAMBIO

### Taller

#### Definición

La definición que da la UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA sobre este concepto afirma: “El taller lo concebimos como una realidad integradora, compleja, reflexiva, en que se unen la teoría y la práctica como fuerza motriz del proceso pedagógico, orientado a una comunicación constante con la realidad social”.

#### Duración de la Aplicación del Taller

La aplicación se la realizará durante los meses de Marzo, Abril, Mayo y Junio del 2015.

#### Día 1

<b>Tema:</b> Dinámica del ovillo	<b>Metodología:</b> Grupal	<b>Tiempo:</b> Aproximadamente 30-40 minutos
<b>Objetivos:</b> Establecer un buen nivel de Rapport, mantenerlas las habilidades comunicativas y reducir el estrés en el adulto mayor.	<b>Descripción:</b> Se realizará de manera grupal, usando un ovillo y se ira describiendo las características y cualidades propias de cada uno de los participantes incluyendo el terapeuta y se finalizara con una charla de motivación.	<b>Materiales:</b> recursos humanos y ovillo

**Día 2,3 y 4**

<b>Tema:</b> Actividad sobre la importancia de la higiene dental	<b>Metodología:</b> Grupal	<b>Tiempo:</b> Aproximadamente 120 minutos.
<b>Objetivos:</b> Conocer la importancia de la higiene dental y realizar una práctica para mantener este aprendizaje.	<b>Descripción:</b> Mediante diapositivas se hablará de la importancia que tiene la higiene dental en el adulto mayor.	<b>Materiales:</b> Diapositivas, Recursos humanos, Recursos Físicos, materiales de higiene como pasta cepillos.
<b>Área Ocupacional</b> Actividades básicas de la vida diaria Actividades instrumentales de la vida diaria <b>Patrones de desempeño</b> Hábitos		



## Día 5

<b>Tema:</b> Actividad sobre la importancia de aseo diario	<b>Metodología:</b> Grupal	<b>Tiempo:</b> Aproximadamente 30- 45 minutos.
<b>Objetivos:</b> Conocer la importancia de la higiene, arreglarse y peinarse en lo que se refiere a actividades básicas de la vida diaria.	<b>Descripción :</b> Mediante la utilización de diapositivas se hablará de la importancia que tiene el aseo personal en el adulto mayor.	<b>Materiales:</b> Diapositivas, Recursos humanos y materiales de higiene como peines.
<b>Áreas Ocupacionales</b> Actividades básicas de la vida diaria Actividades instrumentales de la vida diaria Educación <b>Patrones de desempeño</b> Hábitos Rutinas		



## Día 6

<b>Tema:</b> Actividad sobre el uso adecuado de las baterías higiénicas.	<b>Metodología:</b> Grupal	<b>Tiempo:</b> Aproximadamente 30-45 minutos.
<b>Objetivos:</b> Conocer la importancia del uso de las baterías higiénicas en las Actividades de la vida diaria.	<b>Descripción:</b> Mediante diapositivas se explicará la importancia del uso adecuado de baterías higiénicas en las actividades diarias del adulto mayor y se hará una actividad práctica para reforzar lo explicado.	<b>Materiales:</b> Diapositivas y recursos humanos.
<b>Áreas Ocupacionales</b> Actividades de la vida diaria Actividades Instrumentales de la vida diaria Educación <b>Patrones de desempeño</b> Hábitos Rutinas		



## Día 7

<b>Tema:</b> Dinámica del juego de las tres verdades y una mentira	<b>Metodología:</b> Grupal	<b>Tiempo:</b> Aproximadamente 30- 45 minutos
<b>Objetivos:</b> Recrear al adulto mayor y reducir el estrés en el Adulto Mayor.	<b>Descripción:</b> Se le explicará al grupo la dinámica del juego de las tres verdades y una mentira, sentándolos en rueda cada uno de ellos dirá 3 cosas de su vida que sean ciertas y una que sea mentira y el grupo identificara cual es la mentira.	<b>Materiales:</b> Recursos Humanos.
<b>Áreas Ocupacionales</b> Juego Ocio Participación Social <b>Habilidades de desempeño</b> Habilidades de comunicación <b>Entorno</b> Social		



## Día 8

<b>Tema:</b> Excursión	<b>Metodología:</b> grupal	<b>Tiempo:</b> Aproximadamente 30-40 minutos.
<b>Objetivo:</b> Mantener las habilidades motoras y reducir el estrés en el Adulto Mayor.	<b>Descripción:</b> Se realizara una excursión con los adultos mayores para poder mantener las habilidades motoras y así puedan conocer el entorno natural y entretener al adulto mayor.	<b>Materiales:</b> Recursos físicos, Recursos humanos, silla de ruedas.
<b>Áreas Ocupacionales</b> Ocio Actividades básicas de la vida diaria Participación social <b>Habilidades de desempeño</b> Habilidades motoras <b>Entorno</b> Cultural Físico Social Temporal		



## Día 9

<b>Tema:</b> Pintado de una lámina recreativa	<b>Metodología:</b> Grupal	<b>Tiempo:</b> Aproximadamente 30-40 minutos
<b>Objetivo:</b> Entretener al adulto mayor y reducir el estrés en ellos.	<b>Descripción:</b> Se le entregara una lámina al adulto mayor para que elabore una lámina y de esta manera se entretenga realizándola.	<b>Materiales:</b> Lamina, pinturas y recursos humanos.
<b>Áreas ocupacionales</b> Ocio <b>Habilidades de desempeño</b> Habilidades motoras		



**Día 10 y 11**

<b>Tema:</b> Actividades de ejercicios físicos	<b>Metodología:</b> Grupal	<b>Tiempo:</b> Aproximadamente 120 minutos (2 citas)
<b>Objetivo:</b> mantener las habilidades motoras; propiciar hábitos adecuados y reducir el estrés en los Adultos Mayores.	<b>Descripción:</b> Mediante diapositivas se le explicara la importancia que tienen los ejercicios físicos y de relajación en la vida de los Adultos Mayores para mejorar su calidad de vida y se hará una dinámica para mantener lo enseñado.	<b>Materiales:</b> Recursos humanos Diapositivas.
<b>Habilidades de desempeño:</b> habilidades motoras <b>Patrones de desempeño:</b> Hábitos Roles	<b>Entorno:</b> Físico Personal Virtual	



Día 12 y 13

<b>Tema:</b> Dinámica del Abecedario	<b>Metodología:</b> Grupal	<b>Tiempo:</b> Aproximadamente 1 hora
<b>Objetivo:</b> Entretener al Adulto Mayor mediante el juego y ayudarle en las habilidades de comunicación y de procesamiento y reducir de esta manera su estrés.	<b>Descripción:</b> Se le explicará el juego al adulto mayor y este tendrá que ir formando palabras de animales, nombres propios, ciudades, dependiendo de lo que se le pida con la letra del abecedario que se le asigne.	<b>Materiales:</b> recursos humanos.
<b>Áreas Ocupacionales</b> <b>Juego</b> <b>Ocio</b> <b>Habilidades de desempeño:</b> <b>Habilidades de procesamiento</b> <b>Habilidades de comunicación</b>		

A B C D E F G H I J  
K L M N Ñ O P Q  
R S T U V W X Y Z

## Día 14

<b>Tema:</b> Actividad sobre los valores positivos de los seres humanos	<b>Metodología:</b> Grupal	<b>Tiempo:</b> Aproximadamente 40 minutos
<b>Objetivo:</b> Educar al adulto mayor en valores, mantener buenos hábitos y reducir el estrés en el Adulto Mayor.	<b>Descripción:</b> Mediante diapositivas se hará conocer al adulto mayor la importancia que tienen los valores positivos de los seres humanos como: generosidad, humildad, respeto, etc.	<b>Materiales:</b> Recursos Humanos, Lecturas Reflexivas
<b>Áreas Ocupacionales:</b> Educación Patrones de desempeño: Hábitos	Entorno: Social Personal	



**Día 15**

<b>Tema:</b> Dinámica de Danzas tradicionales	<b>Metodología:</b> grupal	<b>Tiempo:</b> aproximadamente 30-45 minutos
<b>Objetivo:</b> Entretener al adulto mayor, mantener las habilidades motoras y reducir el estrés.	<b>Descripción:</b> Se hará que el grupo de los adultos mayores se entretengan mediante la danza terapia, utilizando canciones que los inciten a bailar.	<b>Materiales:</b> Cd, grabadora, recursos humanos
<b>Áreas Ocupacionales:</b> Ocio <b>Habilidades de desempeño:</b> Habilidades motoras Entorno: Social		



**Día 16**

<p><b>Tema:</b> Dinámica de “Sopa de letra de animales”</p>	<p><b>Metodología:</b> Grupal</p>	<p><b>Tiempo:</b> aproximadamente 30-45 minutos</p>
<p><b>Objetivo:</b> Mantener las habilidades de procesamiento (memoria y atención), las habilidades motoras, entretener al adulto mayor y reducir el estrés.</p>	<p><b>Descripción:</b> Se les entregara a los adultos mayores unas láminas que les permitirán encontrar los nombres de los animales más conocidos y observados en su entorno y luego se les pedirá que pinten las imágenes de la lámina.</p>	<p><b>Materiales:</b> sopa de letras, lápiz y recursos humanos.</p>
<p><b>Áreas Ocupacionales:</b> Ocio</p> <p><b>Habilidades de desempeño:</b> habilidades de procesamiento habilidades motoras</p>		



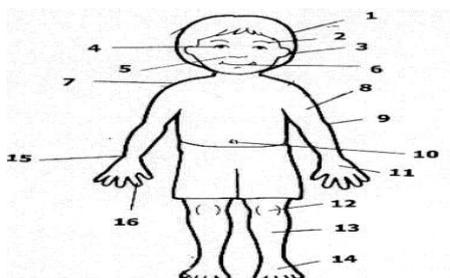
## Día 17

<b>Tema:</b> Dinámica del bingo	<b>Metodología:</b> Grupal	<b>Tiempo:</b> Aproximadamente 30-45 minutos
<b>Objetivo:</b> Mantener las habilidades comunicativas, entretener al adulto mayor y reducir el estrés.	<b>Descripción:</b> Se les explicara las reglas del juego del bingo y se empezara a repartir las cartillas y así jugar para poder entretener al adulto mayor	<b>Materiales:</b> Bingo, cartillas, recursos humanos.
<b>Áreas ocupacionales:</b> Juego <b>Habilidades de desempeño:</b> habilidades comunicativas <b>Entorno:</b> Social		



**Día 18 y día 19**

<b>Tema:</b> Actividad sobre las partes del cuerpo	<b>Metodología:</b> Grupal	<b>Tiempo:</b> Aproximadamente 2 horas
<b>Objetivo:</b> Educar al Adulto Mayor, mantener las habilidades comunicativas, entretener al adulto mayor y reducir el estrés	<b>Descripción:</b> Mediante presentación de diapositivas se les explicara las diferentes partes del cuerpo y su función y para afianzar lo enseñanza se jugará al juego de capitán manda, para que identifiquen las partes en sí mismos y en otros	<b>Materiales:</b> Diapositivas, recursos humanos.
<b>Áreas Ocupacionales:</b> Juego Educación <b>Habilidades de desempeño:</b> Habilidades comunicativas		



**Día 20**

<b>Tema:</b> Pintado libre en platos desechables	<b>Metodología:</b> Grupal	<b>Tiempo:</b> aproximadamente 3 horas.
<b>Objetivo:</b> Mantener las habilidades motoras, entretener al adulto mayor y reducir el estrés.	<b>Descripción:</b> Para entretener al adulto mayor se les entregara platos desechables y pinceles y se les dará como norma que lo pinten por completo y luego se les pegara su foto para que quede como portarretratos.	<b>Materiales:</b> Platos desechables, acuarelas, recursos humanos, fotos
<b>Áreas Ocupacionales:</b> Ocio Trabajos <b>Habilidades de desempeño</b> habilidades motoras		



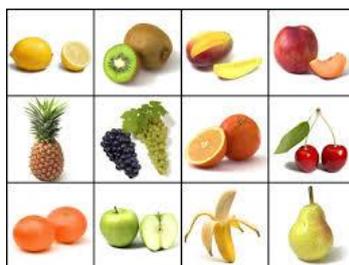
## Día 21

<b>Tema:</b> Dinámica de “En dónde encontramos este color”	<b>Metodología:</b> grupal	<b>Tiempo:</b> 1 hora
<b>Objetivo:</b> mantener las habilidades comunicativas, mantener las habilidades de procesamiento (memoria) y reducir el estrés	<b>Descripción:</b> Se le ira presentado al adulto mayor una serie de fichas de colores y se les preguntara “¿Qué color es este?” y donde lo podemos encontrar, así entrenemos al adulto mayor.	<b>Materiales:</b> fichas de colores, recursos humanos.
<b>Áreas Ocupacionales:</b> Ocio Juego <b>Habilidades de Desempeño:</b> Habilidades comunicativas Habilidades de procesamiento	<b>Entorno:</b> Cultural Social	



**Día 22**

<b>Tema:</b> Juego tradicional de las “Frutas”.	<b>Metodología:</b> Grupal	<b>Tiempo:</b> 30- 45 minutos
<b>Objetivo:</b> Mantener las habilidades comunicativas del grupo, entretener al adulto mayor, mantener las habilidades de procesamiento (memoria y atención) y reducir el estrés.	<b>Descripción:</b> Se le explicara a los adultos mayores cuales son las reglas del juego, una vez realizado esto se los hará poner en círculo y uno de ellos estará en el centro y dirá el nombre de una fruta y la persona que represente esa fruta tiene que dar un paso adelante y coger la fruta, sino da un paso adelante perderá.	<b>Materiales:</b> Pelota, recursos humanos.
Áreas Ocupacionales: Juego Ocio	Habilidades de desempeño: Habilidades de comunicación Habilidades de procesamiento	



**Día 23**

<b>Tema:</b> Actividad sobre la prevención de caídas,	<b>Metodología:</b> Grupal	<b>Tiempo:</b> aproximadamente 40 minutos
<b>Objetivo:</b> Ayudar al Adulto Mayor en las actividades de la vida diaria y reducir el estrés	<b>Descripción:</b> Mediante el uso de diapositivas y charlas se les explicara la gran importancia que tiene la prevención de caídas, quemaduras y accidentes peatonales y realizar actividades prácticas para asegurar el aprendizaje.	<b>Materiales:</b> Diapositivas, recursos humanos.
<b>Áreas Ocupacionales</b> Actividades de la vida diaria Actividades Instrumentales de la vida diaria Educación <b>Patrones de desempeño</b> Hábitos Rutinas		



**Día 24**

Tema: Rezar el rosario	Metodología: Grupal	Tiempo: De 30 a 40 minutos
Objetivo: mantener el entorno espiritual y personal del adulto mayor, mantener las habilidades de procesamiento (atención y memoria) y reducir el estrés	<b>Descripción:</b> Se les hará rezar el rosario al adulto mayor para así aumentar su espíritu.	<b>Materiales:</b> libro de rezar rosario, el rosario, recursos humanos.
<b>Entorno:</b> Espiritual Personal <b>Habilidades de Procesamiento:</b> Habilidades de procesamiento		



**Día 25**

Tema: Dinámica Tingo-Tango	Metodología: grupal	Tiempo: aproximadamente 30-40 minutos
Objetivo: mantener las habilidades motoras y habilidades de procesamiento (atención y memoria), entretener al adulto mayor y socializar con el grupo	<b>Descripción:</b> Se les explicara la regla del juego y se empezara a cantar “tingo- tango”, la persona que se quede con el balón cuando se diga “tango” pagará prenda	<b>Materiales:</b> Recursos humanos
<b>Áreas Ocupacionales:</b> Ocio Juego Participación Social <b>Habilidades de Desempeño:</b> habilidades motoras habilidades de procesamiento Habilidades comunicativas		



## Día 26

Tema: dinámica de “los animales”	Metodología: Grupal	Tiempo: 30- 45 minutos más o menos
Objetivo: mantener las habilidades motoras y habilidades de procesamiento (atención y memoria), entretener al adulto mayor y socializar con el grupo	<b>Descripción:</b> Se le comenzara explicando las reglas que tiene la dinámica una vez realizado esto, se le otorgara a cada uno de los adultos mayores un papel que contenga el nombre de un animal, y tendrán que imitarlo y el resto adivinarlo.	<b>Materiales:</b> dos pelotas, recursos humanos
<b>Áreas Ocupacionales:</b> Ocio Juego Participación Social <b>Habilidades de Desempeño:</b> habilidades motoras habilidades de procesamiento Habilidades comunicativas		



## Día 27

Tema: Pintado libre	Metodología: grupal	Tiempo: aproximadamente 40 minutos
Objetivo: Mantener las habilidades motoras, entretener al adulto mayor y reducir el estrés	<b>Descripción:</b> Se le entregaran unas láminas que permitan entretener al adulto mayor mediante el dibujo y pintado.	<b>Materiales:</b> ficha de colorear, pinturas, recursos humanos.
<b>Áreas Ocupacionales:</b> Ocio <b>Habilidades de Desempeño:</b> habilidades motoras		



**Día 28**

Tema: Dinámica “la estatua que se mueve”	Metodología: grupal	Tiempo: aproximadamente 30-40 minutos
Objetivo: Entretener al adulto mayor y reducir el estrés.	<b>Descripción:</b> Se le explicara a los adultos mayores las reglas de esta dinámica y se los hará jugar a la cuenta de tres, tienen que quedarse quietos y quien no lo haga pagará prenda.	<b>Materiales:</b> Recursos humanos
<b>Áreas Ocupacionales:</b> Juego Ocio Participación Social	<b>Habilidades de desempeño:</b> Habilidades Motoras	



**Día 29**

Tema: Dinámica “adivina la voz”	Metodología: grupal	Tiempo: aproximadamente 30-45 minutos
Objetivo: mantener habilidades comunicativas, entretener al adulto mayor y reducir el estrés.	<b>Descripción:</b> Se le explicaran las reglas de la dinámica y se empezara a jugar, el cual consiste en que un adulto mayor se le vendará <b>los ojos</b> y tiene que identificar la voz.	<b>Materiales:</b> recursos humanos
<b>Áreas Ocupacionales:</b> Juego Ocio Participación Social <b>Habilidades de desempeño:</b> habilidades de comunicación		



### Día 30

Tema: Realizar Crucigramas sencillos y colorearlos	Metodología: grupal	Tiempo: aproximadamente 30-45 minutos
Objetivo: Mantener las habilidades de procesamiento (atención y memoria), entretener al adulto mayor y reducir el estrés	<b>Descripción:</b> Se les dará una serie de crucigrama sencillo para que puedan identificar las palabras y puedan colorearlas y así entretener al adulto mayor.	<b>Materiales:</b> crucigramas, pinturas, recursos humanos.
<b>Habilidades de desempeño:</b> habilidades de procesamiento <b>Áreas ocupacionales</b> Ocio Trabajo		



**Día 31**

Tema: Dinámica de “Sonidos del cuerpo”	Metodología: Grupal	Tiempo: Aproximadamente de 30- 45 minutos
Habilidades de Desempeño: habilidades de comunicación habilidades motoras	Áreas Ocupacional: Ocio Juego Participación Social	
Objetivos: Mantener las habilidades motoras del adulto mayor, entretener al adulto mayor y reducir el estrés de esta población.	<b>Descripción:</b> Primero se les explicará la manera de procedimiento de esta dinámica, a continuación se los hará poner en hileras y cada uno de ellos tiene que decir sus nombres completos utilizando sonidos hechos con diferentes partes del cuerpo, ya sea con piernas, brazos, cabeza, y así mejorar su expresión corporal.	<b>Materiales:</b> Recursos Humanos



## Día 32 y 33

Tema: Dinámica de “caja de los recuerdos Felices”	Metodología: grupal	Tiempo: 2 horas
Áreas Ocupacionales: Ocio Juego Habilidades de desempeño: habilidades de procesamiento habilidades de comunicación		
Objetivo: Mantener las habilidades de procesamiento (atención y memoria), mantener las habilidades de comunicación, entretener al adulto mayor y reducir el estrés	<b>Descripción:</b> Se les explicara la dinámica y se les hará escribir los buenos recuerdos y se los hará exponer cada uno de ellos.	<b>Materiales:</b> caja de cartón, papel, esferos, recursos humanos.



## **VALIDACIÓN DEL TALLER DE TERAPIA OCUPACIONAL**

Para comprobar si la aplicación de esta estrategia para tratar de reducir el estrés en el adulto mayor, ha dado resultado se realizara la comparación entre la aplicación del primer test y la aplicación de un re test de la escala de estrés percibido (PSS-14) al finalizar dicha estrategia y así poder comprobar la fiabilidad de la misma.

## **f. METODOLOGÍA**

Este proyecto es de carácter mixto, es decir, cuanti- cualitativo, se requerirá la oportuna y adecuada utilización de tres tipos de estudio que permitirán la correcta realización e investigación del tema que se planteará. Se empezará utilizando en primer lugar el tipo descriptivo, puesto que se presupone que existirán “piezas y trozos” sobre la literatura que servirá en este proyecto, y porque permitirá medir de manera individual las variables, y para finalizar se terminará usando el tipo explicativo, puesto que no solo se quedará en una relación entre las variables sino que se tratará de explicar las causas por las que se producirá esa vinculación.

### **Métodos teóricos**

Entendiendo que el método **analítico** es el que consiste en la desmembración de un todo, descomponiéndolo en sus partes o elementos para observar las causas, la naturaleza y los efectos. En el proyecto de investigación se utilizará este método para la construcción lógica del mapeo y por consiguiente la del marco teórico, permitirá analizar concretamente las causas de por qué se dará la relación entre las variables “estrés- adulto mayor”.

Se entiende que el método **sintético** es un proceso de razonamiento que tiende a reconstruir un todo, a partir de los elementos distinguidos por el análisis, se trata de hacer una explosión metódica y breve. Por consiguiente en este proyecto este método será utilizado para la construcción del marco teórico lo que permitirá entender la fenomenología de estudio como un todo.

El método **inductivo** es un tipo de razonamiento que parte de lo particular a lo general, por lo que se considerara de importancia su utilización en primer lugar en una observación del fenómeno y se utilizara cuando se mida esa fenomenología y se la compare con algo general.

El método **lógico**, contiene a todos los métodos anteriormente expuestos: inductivo, deductivo, analítico y sintético, y los mixtos: inductivo- deductivo, analítico- sintético, se utilizará en la creación global del proyecto.

Se podrá entender que el método **descriptivo** es el que permite evaluar ciertas características de una situación particular en uno o más puntos de tiempo. Será conveniente su utilización cuando se vaya a realizar la problemática.

El método que permitirá construir correctamente el marco teórico, porque permitirá seleccionar las interpretaciones que más convendrán para esclarecer la fenomenología objeto de estudio es el **hermenéutico**.

Se comprende que el método **dialéctico** permitirá entender los diversos fenómenos existentes en una realidad, por lo que su utilización se realizará al momento de la construcción global de este proyecto.

Y finalmente se utilizara el método **fenomenológico** ya que permitirá la adecuada selección de información vinculada a nuestro fonema de estudio.

### **Métodos empíricos**

Será necesaria la utilización de una **observación** puesto que permitirá enmarcar el fenómeno de estudio en una realidad, se usará también un **test PSS- 14** que proporcionará la medición de este fenómeno para además poder categorizarlo, y finalmente será de suma importancia realizar un **registro diario de actividades de elaboración personal**, que permitirá constatar y evaluar las actividades previstas en el taller de terapia ocupacional.

### **Métodos de nivel estadístico**

Cuando se haga la representación de los datos que se obtendrán de la aplicación del test, compararlo e interpretarlos, es decir, cuando se vaya a realizar el diagnóstico de la fenomenología de estudio, será conveniente utilizar la **estadística descriptiva**, para organizar, tabular y graficar los datos.

### **Población y muestra**

La población que estará ligada a ser objeto de estudio será el número total de Adultos Mayores que asistirán al Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1, hasta la actualidad asisten 23 usuarios.

Para obtener la muestra, se realizará de manera no probabilística, ya que no será mecánicamente sino que tendrá causas relacionadas con las características del objeto de estudio, se utilizara un test (PSS- 14) para ello. La muestra será de 10 personas.

<b>Población</b>	<b>Muestra</b>
<b>23</b>	<b>10</b>

**g. CRONOGRAMA**

ACTIVIDADES	2014																2015																																											
	Sep.				Oct				Nov				Dic				Ene				Feb				Mar				Abr				May				Jun				Jul				Agos				Sep.				Oct				Nov			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4								
Búsqueda del planteamiento del tema del problema																																																												
Desarrollo de problemática, justificación y objetivos																																																												
Construcción del marco teórico																																																												
Indagación y Elaboración de instrumentos de investigación																																																												
Diseño de la metodología, cronograma, presupuesto y financiamiento.																																																												
Revisión de la Bibliografía y Anexos.																																																												
Presentación y Aprobación del proyecto de investigación.																																																												
Pertinencia y coherencia del proyecto de investigación																																																												
Construcción de los preliminares del informe de tesis.																																																												
Elaboración del Resumen traducido al inglés e Introducción.																																																												
Aplicación de instrumentos técnicos como trabajo de campo.																																																												
Construcción de la Revisión de Literatura, Materiales y Métodos.																																																												
Tabulación, análisis e interpretaciones de resultados de la investigación.																																																												
Construcción de la Discusión, Conclusiones, Recomendaciones, Bibliografía y Anexos.																																																												
Presentación y Revisión borrador del Informe de Tesis por el Director.																																																												
Obtención de la Aptitud Lega																																																												
Presentación y Estudio del Informe de Tesis por el Tribunal de Grado.																																																												
Correcciones y Calificación del Informe de Tesis del Grado Privado.																																																												
Construcción del Artículo científico derivado de la Tesis de Grado																																																												
Autorización, Edición y Reproducción del Informe de Tesis.																																																												
Socialización, Sustentación y Acreditación del Grado Público.																																																												

## **h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO**

<b>RECURSOS</b>			
<b>RECURSOS HUMANOS</b>			
Estudiante de Psicorrehabilitación y Educación Especial			
Docentes universitarios			
Personal del centro municipal de atención al adulto mayor número 1			
Adultos Mayores Remitidos al centro de atención número 1			
<b>RECURSOS MATERIALES</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>COSTO TOTAL</b>
Resma de papel boom	2	3,50	7,00
Reproducción bibliográfica	250	0,03	7,50
Materiales para la propuesta de cambio	24	5,00	120,00
Servicio de internet	80	1,00	80,00
Material audiovisual	10	10,00	100,00
Reproducción de insumos técnicos	200	0,02	4,00
<b>RECURSOS FINANCIEROS</b>			
Derechos de grado	2	80,00	160,00
Reproducción de tesis	2000	0,20	400,00
Empastado de tesis	7	10,00	70,00
Diseño de diapositivas	1	100	100,00
<b>Total</b>			<b>1048,50</b>

## **i. BIBLIOGRAFÍA**

- Alianza. (2013). Cien formas de animar grupos: Juegos para usar en talleres, reuniones y la comunidad. Reino Unido: *DFID*
- Clemente, A., Tartaglini, M. F., & Stefani, D. (2009). Estrés psicosocial y estilos de afrontamiento del Adulto Mayor en distintos contextos habitacionales. *Clínica psicológica*. (18). 0327- 6716.
- Comín, E., Fuente, I., & Gracia, A. (2014). El estrés y el riesgo para la salud. España: MAZ.
- Corregidor, A. I. (2010). Terapia Ocupacional en geriatría y gerontología. España: Ergon.
- Escarbajal, A., & Martínez, S., (2012). Jubilación, educación y calidad de vida. *Interuniversitaria*. (22). 1139- 1723.
- Kail, R. (2009). Desarrollo Humano: *Una perspectiva del ciclo vital*. E
- Mejía, J. M. (2011). Estrés ambiental e impacto de los factores ambientales en la escuela. Pampedia. 1870- 428X.
- Naranjo, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo. *Redalyc*. (33). 0379-7082.
- Núñez, M. A. (2006). ¡Estrés! Cómo vivir con equilibrio y control. Argentina: Sudamericana.
- Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. (1999). Fisiología del estrés. España.
- Universidad de Antioquia Facultades de Ciencias Sociales y Humanas Centro de Estudios de Opinion. (2014). Conceptos básicos de qué es un taller participativo, como organizarlo y dirigirlo: *Como evaluarlo*. CEO.

## Web Grafía

- Anónimo. (2010, 07 de noviembre). Por inaugurarse el centro de atención al adulto mayor “Los Arupos”. *El Mercurio*. Recuperado de:  
[http://www.lahora.com.ec/index.php/noticias/show/1101210207/-1/Mejoran\\_centro\\_del\\_adulto\\_mayor\\_.html#.VK83q9KG8s9](http://www.lahora.com.ec/index.php/noticias/show/1101210207/-1/Mejoran_centro_del_adulto_mayor_.html#.VK83q9KG8s9)
- American Psychological Association. (2014). Los distintos tipos de Estrés. *APA*. Recuperado de: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos.aspx>
- Cohen, S. (2010). Perceived Stress Scale. Recuperado de:  
<http://www.mindgarden.com/products/pss.htm>
- Municipio de Loja (2014). Centro para el adulto mayor los “Arupos”. Recuperado de: <http://www.loja.gob.ec/contenido/servicio-social>
- Ruiz, M. I. (2012). Políticas Públicas en salud y su impacto en el seguro popular en Culiacán, Sinaloa. Recuperado de:  
[http://www.eumed.net/tesisdoctorales/2012/mirm/cualitativo\\_cuantitativo\\_mixto.html](http://www.eumed.net/tesisdoctorales/2012/mirm/cualitativo_cuantitativo_mixto.html)
- Sanz, O. (2012). El estrés en las personas mayores. *Infoelder*. Recuperado de:  
<http://blog.infoelder.com/el-estres-en-las-personas-mayores>
- Zorrilla, A. E. (2002). El envejecimiento y el estrés oxidativo. *Cubana de Investigaciones Biomédicas*. ISSN. 1561- 3011. Recuperado de:  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002002000300006&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002002000300006&script=sci_arttext)

## ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TEMA	PROBLEMA	MARCO TEORICO	OBJETIVOS	MÉTODOS	TÉCNICAS	RESULTADOS
<b>Terapia ocupacional para disminuir el estrés en los adultos mayores que asisten al centro municipal de atención al adulto mayor número 1 periodo, marzo- julio</b>	¿Cómo se puede reducir el estrés en los adultos mayores del centro municipal de atención al adulto mayor número 1 de la ciudad de Loja en el periodo, marzo- julio 2015?	<b>EL ESTRÉS EN EL ADULTO MAYOR.</b> Definición de estrés Clasificación por tipos Estrés por supervivencia Estrés laboral Estrés Químico Estrés por factores hormonales Estrés por intoxicación Estrés por factores ambientales Estrés por empatía Clasificación del estrés por niveles Estrés Agudo Estrés Agudo Episódico Estrés Crónico Clasificación del estrés por eustrés, distrés y estrés óptimo. Eustrés Distrés Nivel óptimo de estrés Fases del estrés Fase de alarma Fase de resistencia Fase de agotamiento Definición de adulto mayor <b>ASPECTOS NEGATIVOS DEL ESTRÉS EN EL ADULTO MAYOR</b> Causas del estrés Teoría de la continuidad Fuentes de estrés en el adulto mayor Fuentes personales de estrés Fuentes familiares de estrés Fuentes sociales de estrés Eventuales estresores en el adulto mayor La jubilación Convoy social	<b>OBJETIVO GENERAL</b> Disminuir el estrés en los adultos mayores del centro municipal de atención al adulto mayor número 1 de la ciudad de Loja en el periodo marzo- julio 2015 a través de la terapia ocupacional.	Científico Analítico Sintético Deductivo Inductivo Hermenéutico Histórico	Observación Test de PSS -14 (evaluación de ESTRÉS) Registro Diario de Actividades.	Determinación de la efectividad del taller de terapia ocupacional en el adulto mayor para reducir el estrés.
			<b>OBJETIVOS ESPECIFICOS</b> Establecer los referentes teóricos y metodológicos relacionados con la terapia ocupacional para disminuir el estrés en los adultos mayores que asisten al centro municipal de atención al adulto mayor número 1 periodo marzo- julio 2015 en la ciudad de Loja.	Científico Analítico Descriptivo Sintético Deductivo Inductivo Histórico Estadístico Fenomenológico	Re test de PSS-14 (Evaluación de los niveles de estrés en el adulto mayor) Cuadros y gráficos estadísticos Análisis e interpretación	Construcción y elaboración del marco teórico Obtención del reactivo o test PSS- 14 Diseño de materiales y método Tabulación de los resultados y la representación gráfica de cada una de las actividades. Aplicación de la terapia ocupacional al adulto mayor que asiste al centro municipal de atención número 1 de la Ciudad de Loja periodo marzo julio 2015.
			Valorar el nivel de estrés en los adultos mayores que asisten al centro municipal de atención al adulto mayor número 1 período marzo- julio 2015 en la ciudad de Loja.	Analítico Deductivo Inductivo Sintético Estadístico	Identificación de los niveles de estrés en los adultos mayores que asisten al centro municipal de atención número 1 de la ciudad de Loja periodo marzo- julio 2015.	

2015		<p>Nido vacío y relación con los hijos Estrés provocado por los cuidados Depresión por pérdida y cambio Viudez</p> <p>Diagnóstico del estrés en el adulto mayor Escala de estrés percibido (PSS- 14) <b>ALTERNATIVA PARA SUPERAR EL ESTRÉS EN EL ADULTO MAYOR</b> Terapia Ocupacional Definición</p> <p>Definición de Ocupación Marco de trabajo de la Terapia Ocupacional en la vejez La ocupación en la vejez El modelo canadiense del desempeño ocupacional <b>ESTRATEGIA PARA LA APLICACIÓN DE LA ALTERNATIVA DE CAMBIO</b> Definición de Taller Actividades <b>VALIDACIÓN DE DIAGNOSTICO</b></p>	<p>Elaborar taller de terapia ocupacional que permitan reducir el estrés en los adultos mayores del centro municipal de atención al adulto mayor número 1 periodo marzo- julio 2015 en la ciudad de Loja.</p>	<p>Analítico Deductivo Inductivo Descriptivo Histórico Sintético</p>	<p>Diseño del taller de terapia ocupacional para reducir el estrés en los adultos mayores que asisten al centro municipal de atención número 1 de la ciudad de Loja periodo marzo- julio.</p>
			<p>Aplicar un taller de terapia ocupacional para reducir el estrés en los adultos mayores que asisten al centro municipal de atención al adulto mayor número 1 periodo marzo- julio 2015 en la ciudad de Loja.</p>	<p>Analítico Sintético Hermenéutico Deductivo Analítico Descriptivo</p>	<p>Realización del taller de terapia ocupacional para reducir el estrés en los adultos mayores que asisten al centro municipal de atención al adulto mayor número 1 de la ciudad de Loja periodo marzo- julio.</p>
			<p>Validar la efectividad de la aplicación del taller de terapia ocupacional para reducir el estrés en los adultos mayores que asisten al centro municipal número 1 periodo marzo- julio 2015 en la ciudad de Loja.</p>	<p>Analítico Sintético Hermenéutico Inductivo Deductivo Histórico Fenomenológico</p>	<p>Comparación mediante el re test que la actividad de cambio que se propondrá es fiable para tratar de reducir el estrés en el adulto mayor que asiste al centro municipal de atención al adulto mayor número 1 periodo marzo- julio 2015</p>

**Anexo 2. Registro de Actividades**

Indicadores	Actividades	Adquirido	No Adquirido	En proceso	Observaciones
<b>Áreas ocupacionales</b>	✓ Actividades básicas de la vida diaria.				
	✓ Actividades instrumentales de la vida diaria.				
	✓ Educación.				
	✓ Trabajo.				
	✓ Juego.				
	✓ Ocio.				
	✓ Participación social.				
<b>habilidades de desempeño</b>	✓ Habilidades motoras				
	✓ Habilidades de procesamiento				
	✓ Habilidades de comunicación				
<b>Patrones de desempeño</b>	✓ Hábitos				
	✓ Rutinas				
	✓ Roles				
<b>Entorno</b>	✓ Cultural				
	✓ Físico				
	✓ Espiritual				
	✓ Virtual				
	✓ Social				
	✓ Personal				
	✓ Temporal				

## Anexo 2.1 Actividades

**Tema:** Dinámica del Ovillo

**Objetivo:** Establecer un buen nivel de Rapport, mantener las habilidades comunicativas y reducir el estrés en el adulto mayor.

Nombres	Adquirido	No Adquirido	En proceso
N.N	X		
N.N		X	
N.N			X
N.N	X		
N.N		X	
N.N			X
N.N	X		

**Anexo 3. Test de Escala de estrés percibido (PSS-14) del autor Cohen y adaptado por el Dr. Eduardo Remor**

Las preguntas en esta escala corresponden a pensamientos y sentimientos durante el último mes. En cada caso marque con una "X", como usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Preguntas	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4
En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

### **Baremo de la escala de estrés percibido (Perceived Stress Scale, PSS)**

Esta escala es un instrumento de auto informe que evalúa el nivel de estrés percibido durante el último mes, consta de 14 ítems con un formato de respuesta de una escala de cinco puntos (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 =de vez en cuando, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo). La puntuación total de la PSS se obtiene invirtiendo las puntuaciones de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 (en el sentido siguiente: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 y 4=0) y sumando entonces los 14 ítems. La puntuación directa obtenida es de 56 puntos lo que indica que a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido. Así de 0 a 5 puntos obtenidos, el resultado es que no se manifiesta el estrés, de 06 a 14 puntos el individuo alcanza un nivel de estrés agudo, de 15 a 28 puntos el individuo alcanza un nivel de estrés agudo episódico y finalmente de 29 a 56 el individuo alcanza un nivel máximo de estrés.

#### Anexo 4. Diagnóstico

Nombre: Mary Alejandro Torres

Edad: 50 años, nació el 22-07-1964

Puntos: 29

Fecha: 28-01-2015

Nivel de Estrés: Crónico

Las preguntas en esta escala corresponden a pensamientos y sentimientos durante el último mes. En cada caso marque con una "X", como usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Preguntas	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0 <b>X</b>	1	2	3	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0 <b>X</b>	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0 <b>X</b>	1	2	3	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0 <b>X</b>	1	2	3	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1 <b>X</b>	2	3	4

Nombre: Rosario Amay Masa

Edad: 83 años, nació el 25-12-1931

Puntos: 27

Fecha: 09-03-2015

Nivel de Estrés: Agudo Episódico

Las preguntas en esta escala corresponden a pensamientos y sentimientos durante el último mes. En cada caso marque con una "X", como usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Preguntas	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
2) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
3) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
4) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
5) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
6) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
7) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
8) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
9) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
10) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
11) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
12) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
13) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
14) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2 <b>X</b>	3	4

Nombre: Jorge Hugo Añazco Encalada

Edad: 75 años, nació el 16-06-1940

Puntos: 27

Fecha: 25-02-2015

Nivel de Estrés: Agudo Episódico

Las preguntas en esta escala corresponden a pensamientos y sentimientos durante el último mes. En cada caso marque con una "X", como usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Preguntas	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2 X	3	4
2) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2 X	3	4
3) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2 X	3	4
4) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2 X	3	4
5) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2 X	3	4
6) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2 X	3	4
7) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2 X	3	4
8) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2 X	3	4
9) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2 X	3	4
10) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2 X	3	4
11) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1 X	2	3	4
12) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2 X	3	4
13) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2 X	3	4
14) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2 X	3	4

Nombre: María Olivia Arrobo Valverde

Edad: 74 años, nació el 02-03-1941

Puntos: 30

Fecha: 25-02-2015

Nivel de Estrés: Crónico

Las preguntas en esta escala corresponden a pensamientos y sentimientos durante el último mes. En cada caso marque con una "X", como usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Preguntas	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
2) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
3) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
4) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
5) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
6) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0 <b>X</b>	1	2	3	4
7) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
8) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
9) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
10) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
11) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
12) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
13) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
14) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2 <b>X</b>	3	4

Nombre: Luis Guillermo Aucapiña Cumbe

Edad: 72 años

Puntos: 25

Fecha: 10-03-2015

Nivel de Estrés: Agudo Episódico

Las preguntas en esta escala corresponden a pensamientos y sentimientos durante el último mes. En cada caso marque con una "X", como usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Preguntas	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
2) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
3) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
4) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
5) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
6) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
7) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
8) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
9) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
10) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
11) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
12) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
13) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
14) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0 <b>X</b>	1	2	3	4

Nombre: Jorge Enrique Burneo Riofrio

Edad: 83 años

Puntos: 41

Fecha: 10-03-2015

Nivel de Estrés: Crónico

Las preguntas en esta escala corresponden a pensamientos y sentimientos durante el último mes. En cada caso marque con una "X", como usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Preguntas	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
2) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
3) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
4) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
5) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
6) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
7) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
8) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
9) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
10) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
11) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
12) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
13) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
14) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4 <b>X</b>

Nombre: María Caballero Saltos

Edad: 85 años, nació el 30-08-1930

Puntos: 32

Fecha: 04-02-2015

Nivel de Estrés: Crónico

Las preguntas en esta escala corresponden a pensamientos y sentimientos durante el último mes. En cada caso marque con una "X", como usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Preguntas	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
2) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
3) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
4) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
5) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
6) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
7) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
8) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
9) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
10) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
11) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
12) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
13) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
14) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2 <b>X</b>	3	4

Nombre: María Isabel Carrión Cabrera

Edad: 75 años, nació el 07-09-1939

Puntos: 32

Fecha: 11-02-2015

Nivel de Estrés: Crónico

Las preguntas en esta escala corresponden a pensamientos y sentimientos durante el último mes. En cada caso marque con una "X", como usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Preguntas	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
2) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
3) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
4) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
5) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
6) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
7) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0 <b>X</b>	1	2	3	4
8) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
9) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
10) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0 <b>X</b>	1	2	3	4
11) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
12) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
13) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
14) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4 <b>X</b>

Nombre: Manuel Castro

Edad: 93 años

Puntos: 24

Fecha: 25-02-2015

Nivel de Estrés: Agudo Episódico

Las preguntas en esta escala corresponden a pensamientos y sentimientos durante el último mes. En cada caso marque con una "X", como usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Preguntas	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0 <b>X</b>	1	2	3	4
2) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
3) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
4) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
5) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
6) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
7) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
8) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
9) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
10) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
11) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
12) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
13) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
14) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3 <b>X</b>	4

Nombre: Manuel Chalco

Edad: 99 años

Puntos: 32

Fecha: 25-02-2015

Nivel de Estrés: Crónico

Las preguntas en esta escala corresponden a pensamientos y sentimientos durante el último mes. En cada caso marque con una "X", como usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Preguntas	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
2) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
3) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
4) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
5) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
6) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
7) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
8) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
9) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
10) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
11) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
12) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
13) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
14) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3 <b>X</b>	4

Nombre: Jovita Jaramillo

Edad: 86 años, nació el 31-05-1928

Puntos: 31

Fecha: 28-01-2015

Nivel de Estrés: Crónico

Las preguntas en esta escala corresponden a pensamientos y sentimientos durante el último mes. En cada caso marque con una "X", como usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Preguntas	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0 X	1	2	3	4
2) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0 X	1	2	3	4
3) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0 X	1	2	3	4
4) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0 X	1	2	3	4
5) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0 X	1	2	3	4
6) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0 X	1	2	3	4
7) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4 X
8) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4 X
9) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3 X	4
10) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3 X	4
11) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2 X	3	4
12) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4 X
13) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0 X	1	2	3	4
14) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3 X	4

Nombre: Nieves Rosario Malla

Edad: 75 años, nació el 10-08-1940

Puntos: 24

Fecha: 11-02-2015

Nivel de Estrés: Agudo Episódico

Las preguntas en esta escala corresponden a pensamientos y sentimientos durante el último mes. En cada caso marque con una "X", como usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Preguntas	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
2) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
3) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
4) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
5) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
6) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
7) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
8) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
9) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
10) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
11) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
12) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
13) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
14) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1 <b>X</b>	2	3	4

Nombre: María Genoveva Maruri Burneo

Edad: 73 años, nació el 24-08-1941

Puntos: 35

Fecha: 09-03-2015

Nivel de Estrés: Crónico

Las preguntas en esta escala corresponden a pensamientos y sentimientos durante el último mes. En cada caso marque con una "X", como usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Preguntas	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
2) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
3) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
4) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
5) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
6) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
7) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
8) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
9) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
10) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
11) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
12) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
13) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0 <b>X</b>	1	2	3	4
14) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4 <b>X</b>

Nombre: María Teresa Mejía

Edad: 84 años, nació el 07-11-1930

Puntos: 32

Fecha: 09-03-2015

Nivel de Estrés: Crónico

Las preguntas en esta escala corresponden a pensamientos y sentimientos durante el último mes. En cada caso marque con una "X", como usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Preguntas	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0 <b>X</b>	1	2	3	4
2) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
3) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
4) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
5) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0 <b>X</b>	1	2	3	4
6) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
7) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
8) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
9) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
10) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
11) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
12) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
13) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
14) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4 <b>X</b>

Nombre: Máximo Gonzalo Montaña

Edad: 91 años, nació el 31-08-1923

Puntos: 24

Fecha: 04-02-2015

Nivel de Estrés: Agudo Episódico

Las preguntas en esta escala corresponden a pensamientos y sentimientos durante el último mes. En cada caso marque con una "X", como usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Preguntas	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0 <b>X</b>	1	2	3	4
2) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
3) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
4) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
5) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0 <b>X</b>	1	2	3	4
6) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
7) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
8) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
9) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
10) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
11) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
12) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
13) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
14) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1 <b>X</b>	2	3	4

Nombre: Mercedes Inés Muñoz

Edad: 80 años, nació el 30-01-1935

Puntos: 12

Fecha: 04-02-2015

Nivel de Estrés: Agudo

Las preguntas en esta escala corresponden a pensamientos y sentimientos durante el último mes. En cada caso marque con una "X", como usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Preguntas	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0 <b>X</b>	1	2	3	4
2) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0 <b>X</b>	1	2	3	4
3) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0 <b>X</b>	1	2	3	4
4) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
5) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
6) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
7) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
8) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0 <b>X</b>	1	2	3	4
9) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
10) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
11) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
12) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
13) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
14) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2 <b>X</b>	3	4

Nombre: Camilo Pinza Ríos

Edad: 76 años, nació el 15-07-1938

Puntos: 24

Fecha: 09-03-2015

Nivel de Estrés: Agudo Episódico

Las preguntas en esta escala corresponden a pensamientos y sentimientos durante el último mes. En cada caso marque con una "X", como usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Preguntas	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0 <b>X</b>	1	2	3	4
2) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
3) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
4) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
5) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
6) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
7) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
8) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
9) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
10) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
11) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
12) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
13) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
14) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3 <b>X</b>	4

Nombre: Luis Guillermo Rivera

Edad: 83 años

Puntos: 32

Fecha: 25-02-2015

Nivel de Estrés: Crónico

Las preguntas en esta escala corresponden a pensamientos y sentimientos durante el último mes. En cada caso marque con una "X", como usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Preguntas	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
2) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
3) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
4) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
5) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
6) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
7) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
8) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
9) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
10) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
11) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
12) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
13) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
14) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2 <b>X</b>	3	4

Nombre: Eusebia Imelda Rodríguez Bozo

Edad: 92 años, nació el 05-04-1933

Puntos: 29

Fecha: 09-03-2015

Nivel de Estrés: Crónico

Las preguntas en esta escala corresponden a pensamientos y sentimientos durante el último mes. En cada caso marque con una "X", como usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Preguntas	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
2) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
3) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
4) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
5) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
6) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
7) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
8) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
9) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
10) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
11) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
12) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
13) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
14) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2 <b>X</b>	3	4

Nombre: Jorge Enrique Rodríguez

Edad: 90 años, nació el 08-02-1925

Puntos: 22

Fecha: 10-03-2015

Nivel de Estrés: Agudo Episódico

Las preguntas en esta escala corresponden a pensamientos y sentimientos durante el último mes. En cada caso marque con una "X", como usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Preguntas	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0 X	1	2	3	4
2) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3 X	4
3) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0 X	1	2	3	4
4) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3 X	4
5) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3 X	4
6) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3 X	4
7) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3 X	4
8) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3 X	4
9) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3 X	4
10) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3 X	4
11) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3 X	4
12) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3 X	4
13) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3 X	4
14) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3 X	4

Nombre: Sofía Rodríguez

Edad: 92 años, nació el 23-06-1923

Puntos: 25

Fecha: 09-03-2015

Nivel de Estrés: Agudo Episódico

Las preguntas en esta escala corresponden a pensamientos y sentimientos durante el último mes. En cada caso marque con una "X", como usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Preguntas	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
2) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
3) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
4) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
5) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
6) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
7) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
8) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
9) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
10) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
11) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0 <b>X</b>	1	2	3	4
12) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
13) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
14) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1 <b>X</b>	2	3	4

Nombre: Francisca Román

Edad: 81 años, nació el 10-11-1934

Puntos: 29

Fecha: 25-01-2015

Nivel de Estrés: Crónico

Las preguntas en esta escala corresponden a pensamientos y sentimientos durante el último mes. En cada caso marque con una "X", como usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Preguntas	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
2) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
3) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
4) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0 <b>X</b>	1	2	3	4
5) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
6) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
7) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
8) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
9) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
10) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
11) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
12) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
13) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
14) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0 <b>X</b>	1	2	3	4

Nombre: María Luisa Salgado

Edad: 86 años, nació el 11-04-1929

Puntos: 20

Fecha: 10-03-2015

Nivel de Estrés: Agudo Episódico

Las preguntas en esta escala corresponden a pensamientos y sentimientos durante el último mes. En cada caso marque con una "X", como usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Preguntas	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0 <b>X</b>	1	2	3	4
2) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0 <b>X</b>	1	2	3	4
3) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0 <b>X</b>	1	2	3	4
4) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
5) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
6) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
7) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
8) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
9) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
10) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
11) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
12) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
13) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
14) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4 <b>X</b>

## ANEXO 5. EVIDENCIAS DEL TALLER

### ACTIVIDAD 1

#### Resultados

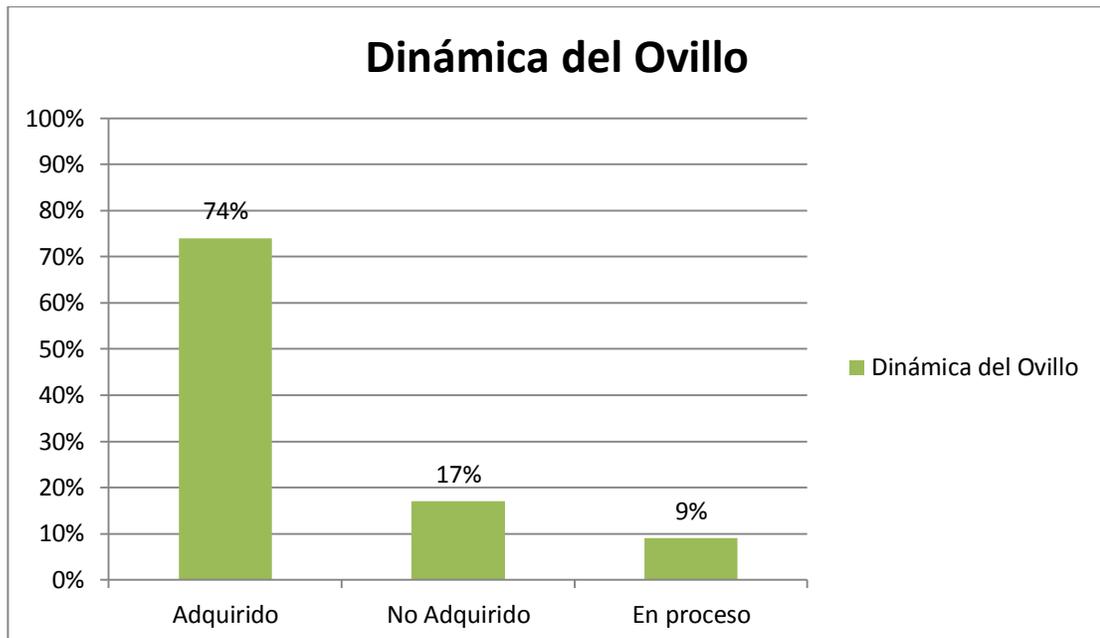
Los resultados obtenidos de la primera semana de aplicación del proyecto de investigación, aplicada a los usuarios del CENTRO MUNICIPAL DE ATENCIÓN AL ADULTO MAYOR NÚMERO 1

Cuadro Actividad 1

Dinámica del Ovillo	f	%
Adquirido	17	74%
No adquirido	4	17%
En proceso	2	9%
total	23	100

Fuente: Actividad realizada a los Adultos Mayores del centro municipal número 1.  
Elaborado por: Christian Ojeda

### GRÁFICO 1



Registro de actividades diarias

Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1

Día: Martes 24-03-2015

Tema: Dinámica del Ovillo

Nombres	Adquirido	No Adquirido	En proceso
1. Mary Alejandro	X		
2. Rosario Amay			X
3. Jorge Añazco	X		
4. María Olivia Arrobo	X		
5. Luis Guillermo Aucapiña	X		
6. Jorge Burneo Riofrio		X	
7. María Caballero		X	
8. Isabel Carrión		X	
9. Manuel Castro	X		
10. Manuel Chalco	X		
11. Jobita Jaramillo	X		
12. Rosario Malla	X		
13. Genoveva Maruri		X	
14. Teresa Mejía			X
15. Máximo Montaña	X		
16. Mercedes Muñoz	X		
17. Camilo Pinza	X		
18. Luis Ribera	X		
19. Imelda Rodríguez	X		
20. Jorge Rodríguez	X		
21. Sofía Rodríguez	X		
22. Francisca Román	X		
23. María Luisa Salgado	X		
TOTAL	17	4	2

FOTOS:



## ACTIVIDAD 2

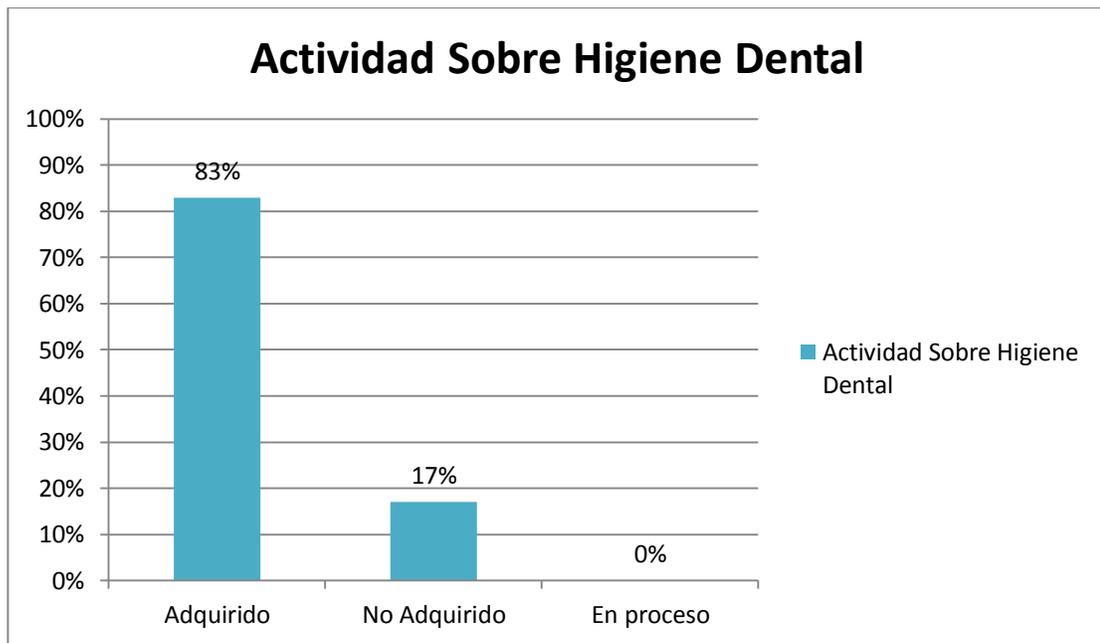
### CUADRO ACTIVIDAD 2

Taller de Higiene Dental	f	%
Adquirido	19	83
No Adquirido	4	17
En proceso	0	0
Total	23	100

Fuente: Actividad realizada a los Adultos Mayores del centro municipal número 1.

Elaborado por: Christian Ojeda

### GRÁFICO 2



Registro de actividades diarias

Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1

Día: Miércoles- Jueves 25-03-2015, 26-03-2015 y 31-03-2015

Tema: Actividad sobre higiene dental.

Nombres	Adquirido	No Adquirido	En proceso
1. Mary Alejandro	X		
2. Rosario Amay	X		
3. Jorge Añazco	X		
4. María Olivia Arrobo	X		
5. Luis Guillermo Aucapiña	X		
6. Jorge Burneo Riofrio		X	
7. María Caballero	X		
8. Isabel Carrión		X	
9. Manuel Castro	X		
10. Manuel Chalco	X		
11. Jovita Jaramillo	X		
12. Rosario Malla	X		
13. Genoveva Maruri		X	
14. Teresa Mejía		X	
15. Máximo Montaña	X		
16. Mercedes Muñoz	X		
17. Camilo Pinza	X		
18. Luis Ribera	X		
19. Imelda Rodríguez	X		
20. Jorge Rodríguez	X		
21. Sofía Rodríguez	X		
22. Francisca Román	X		
23. María Luisa Salgado	X		
TOTAL	19	4	0

FOTOS:



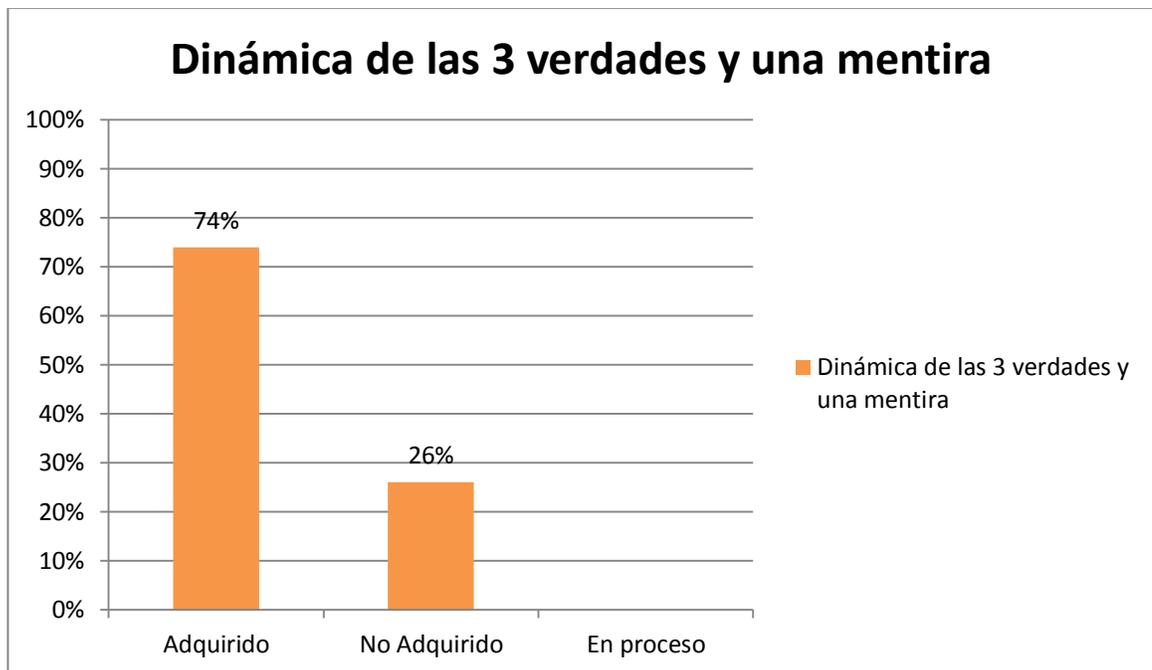
Actividad 3  
CUADRO ACTIVIDAD 3

Dinámica de las 3 verdades y una mentira	f	%
Adquirido	17	74%
No Adquirido	6	26%
En proceso	0	0%
Total	23	100%

Fuente: Actividad realizada a los Adultos Mayores del centro municipal número 1.

Elaborado por: Christian Ojeda

GRAFICO NÚMERO 3



Registro de actividades diarias

Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1

Día: 02-04-2015

Tema: Dinámica de las 3 verdades y 1 mentira

Nombres	Adquirido	No Adquirido	En proceso
1. Mary Alejandro	X		
2. Rosario Amay	X		
3. Jorge Añazco	X		
4. María Olivia Arrobo	X		
5. Luis Guillermo Aucapiña		X	
6. Jorge Burneo Riofrio		X	
7. María Caballero		X	
8. Isabel Carrión		X	
9. Manuel Castro	X		
10. Manuel Chalco	X		
11. Jovita Jaramillo	X		
12. Rosario Malla	X		
13. Genoveva Maruri		X	
14. Teresa Mejía		X	
15. Máximo Montaña	X		
16. Mercedes Muñoz	X		
17. Camilo Pinza	X		
18. Luis Ribera	X		
19. Imelda Rodríguez	X		
20. Jorge Rodríguez	X		
21. Sofía Rodríguez	X		
22. Francisca Román	X		
23. María Luisa Salgado	X		
TOTAL	17	6	0

Fotos:

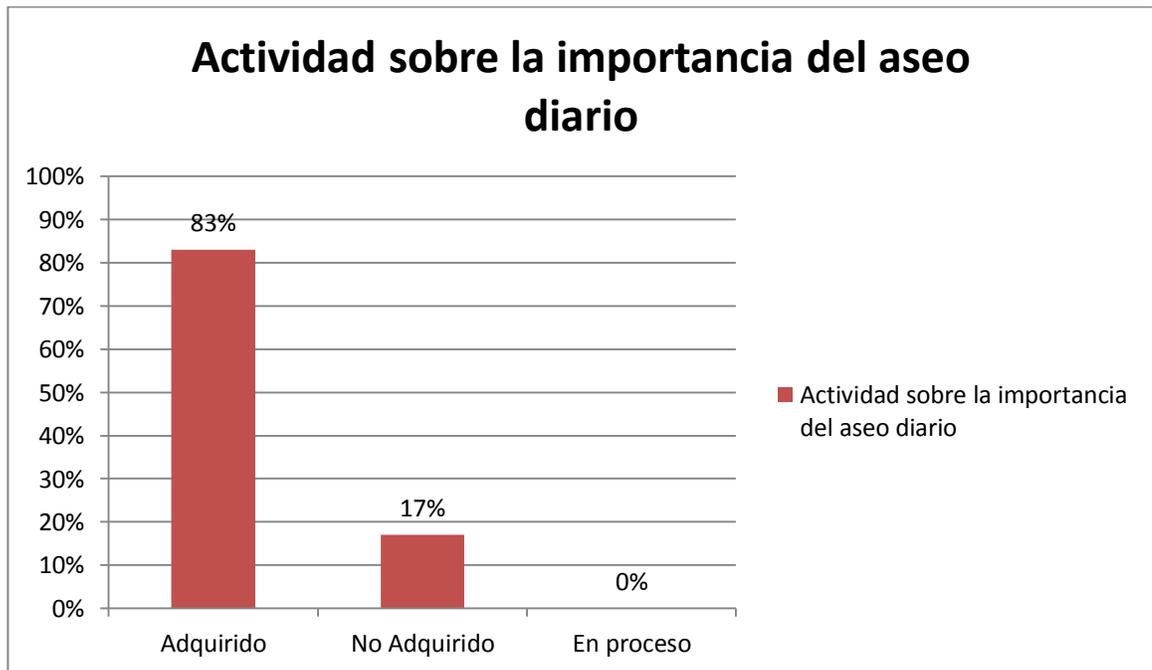


Cuadro Actividad 4

Actividad sobre la importancia de aseo diario	f	%
Adquirido	19	83%
No Adquirido	4	17%
En proceso	0	0%
Total	23	100%

Fuente: Actividad realizada a los Adultos Mayores del centro municipal número 1.  
Elaborado por: Christian Ojeda

GRÁFICO 4



Registro de actividades diarias

Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1

Día: 08- 04- 2015

Tema: Actividad sobre la importancia de aseo diario

Nombres	Adquirido	No Adquirido	En proceso
1. Mary Alejandro	X		
2. Rosario Amay	X		
3. Jorge Añazco	X		
4. María Olivia Arrobo	X		
5. Luis Guillermo Aucapiña	X		
6. Jorge Burneo Riofrio		X	
7. María Caballero		X	
8. Isabel Carrión		X	
9. Manuel Castro	X		
10. Manuel Chalco	X		
11. Jovita Jaramillo	X		
12. Rosario Malla	X		
13. Genoveva Maruri		X	
14. Teresa Mejía	X		
15. Máximo Montaña	X		
16. Mercedes Muñoz	X		
17. Camilo Pinza	X		
18. Luis Ribera	X		
19. Imelda Rodríguez	X		
20. Jorge Rodríguez	X		
21. Sofía Rodríguez	X		
22. Francisca Román	X		
23. María Luisa Salgado	X		
TOTAL	19	4	

Fotos:

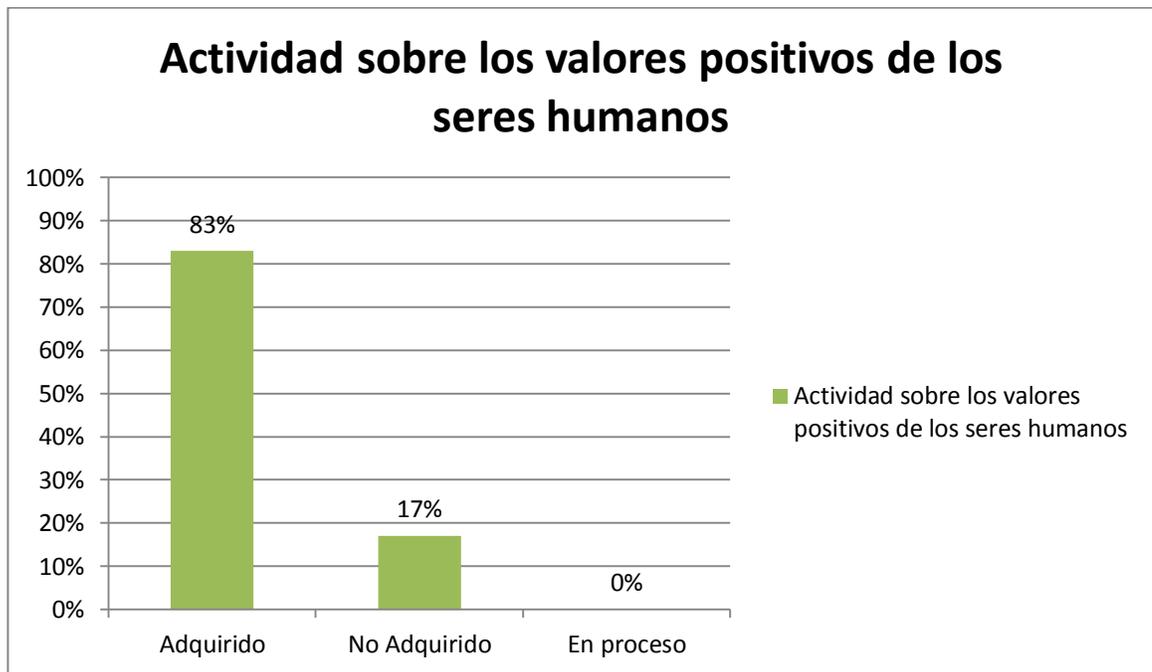


Cuadro Actividad 5

Actividad sobre los valores positivos de los seres humanos	f	%
Adquirido	19	83%
No Adquirido	4	17%
En proceso	0	0%
Total	23	%

Fuente: Actividad realizada a los Adultos Mayores del centro municipal número 1.  
Elaborado por: Christian Ojeda

GRÁFICO 5



Registro de actividades diarias

Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1

Día: 09-04-2015 y 15-04-2015

Tema: Actividad sobre los valores positivos de los seres humanos

Nombres	Adquirido	No Adquirido	En proceso
1. Mary Alejandro	X		
2. Rosario Amay	X		
3. Jorge Añazco	X		
4. María Olivia Arrobo	X		
5. Luis Guillermo Aucapiña	x		
6. Jorge Burneo Riofrio		X	
7. María Caballero		X	
8. Isabel Carrión		X	
9. Manuel Castro	X		
10. Manuel Chalco	X		
11. Jovita Jaramillo	X		
12. Rosario Malla	X		
13. Genoveva Maruri		X	
14. Teresa Mejía	X		
15. Máximo Montaña	X		
16. Mercedes Muñoz	X		
17. Camilo Pinza	X		
18. Luis Ribera	X		
19. Imelda Rodríguez	X		
20. Jorge Rodríguez	X		
21. Sofía Rodríguez	X		
22. Francisca Román	X		
23. María Luisa Salgado	X		
TOTAL	19	4	

Fotos:



## RESULTADOS

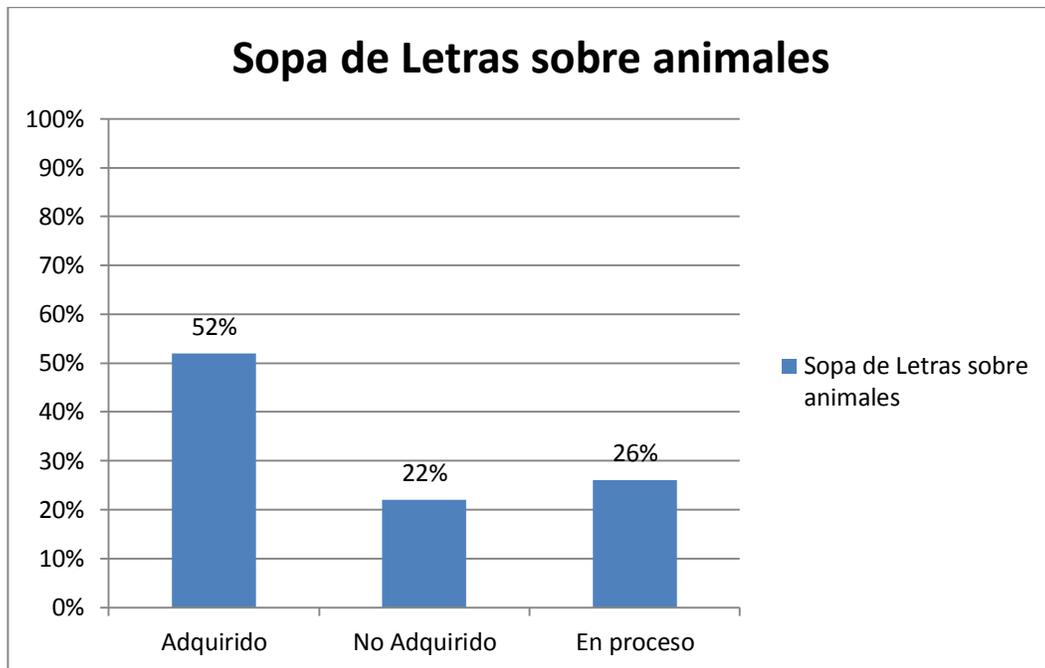
Cuadro Actividad 6

Sopa de Letras sobre animales	f	%
Adquirido	12	52%
No Adquirido	5	22%
En proceso	6	26%
Total	23	100%

Fuente: Actividad realizada a los Adultos Mayores del centro municipal número 1.

Elaborado por: Christian Ojeda

GRÁFICO 6



Registro de actividades diarias

Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1

Día: 14-04-2015

Tema: Sopa de letras de animales

Nombres	Adquirido	No Adquirido	En proceso
1. Mary Alejandro	X		
2. Rosario Amay			X
3. Jorge Añazco	X		
4. María Olivia Arrobo			X
5. Luis Guillermo Aucapiña		X	
6. Jorge Burneo Riofrio		X	
7. María Caballero		X	
8. Isabel Carrión		X	
9. Manuel Castro	X		
10. Manuel Chalco	X		
11. Jobita Jaramillo	X		
12. Rosario Malla	X		
13. Genoveva Maruri		X	
14. Teresa Mejía			X
15. Máximo Montaña			X
16. Mercedes Muñoz	X		
17. Camilo Pinza	X		
18. Luis Ribera			X
19. Imelda Rodríguez			X
20. Jorge Rodríguez	X		
21. Sofía Rodríguez	X		
22. Francisca Román	X		
23. María Luisa Salgado	X		
TOTAL	12	5	6

Fotos:



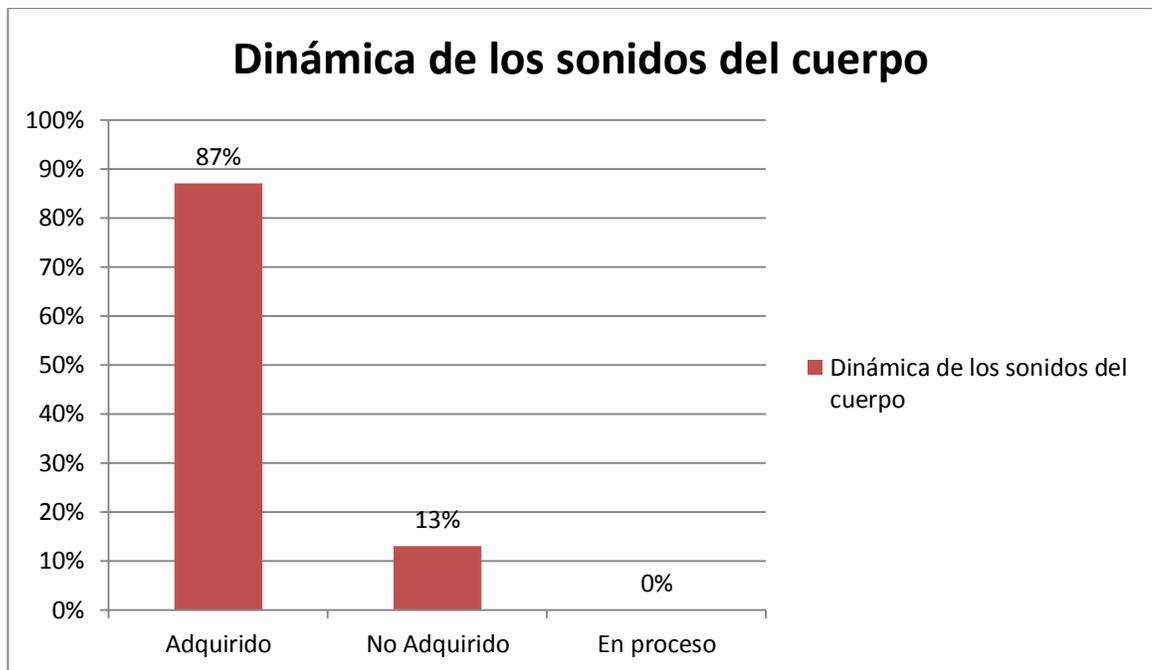
Cuadro Actividad 7

Dinámica de los sonidos del cuerpo	f	%
Adquirido	20	87%
No Adquirido	3	13%
En proceso	0	0%
Total	23	100%

Fuente: Actividad realizada a los Adultos Mayores del centro municipal número 1.

Elaborado por: Christian Ojeda

GRÁFICO 7



Registro de actividades diarias

Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1

Día: 16-04-2015

Tema: Dinámica de los sonidos del cuerpo

Nombres	Adquirido	No Adquirido	En proceso
1. Mary Alejandro	X		
2. Rosario Amay	X		
3. Jorge Añazco	X		
4. María Olivia Arrobo	X		
5. Luis Guillermo Aucapiña	X		
6. Jorge Burneo Riofrio		X	
7. María Caballero	X		
8. Isabel Carrión		X	
9. Manuel Castro	X		
10. Manuel Chalco	X		
11. Jovita Jaramillo	X		
12. Rosario Malla	X		
13. Genoveva Maruri		X	
14. Teresa Mejía	X		
15. Máximo Montaña	X		
16. Mercedes Muñoz	X		
17. Camilo Pinza	X		
18. Luis Ribera	X		
19. Imelda Rodríguez	X		
20. Jorge Rodríguez	X		
21. Sofía Rodríguez	X		
22. Francisca Román	X		
23. María Luisa Salgado	X		
TOTAL	20	3	

Fotos:



## RESULTADOS

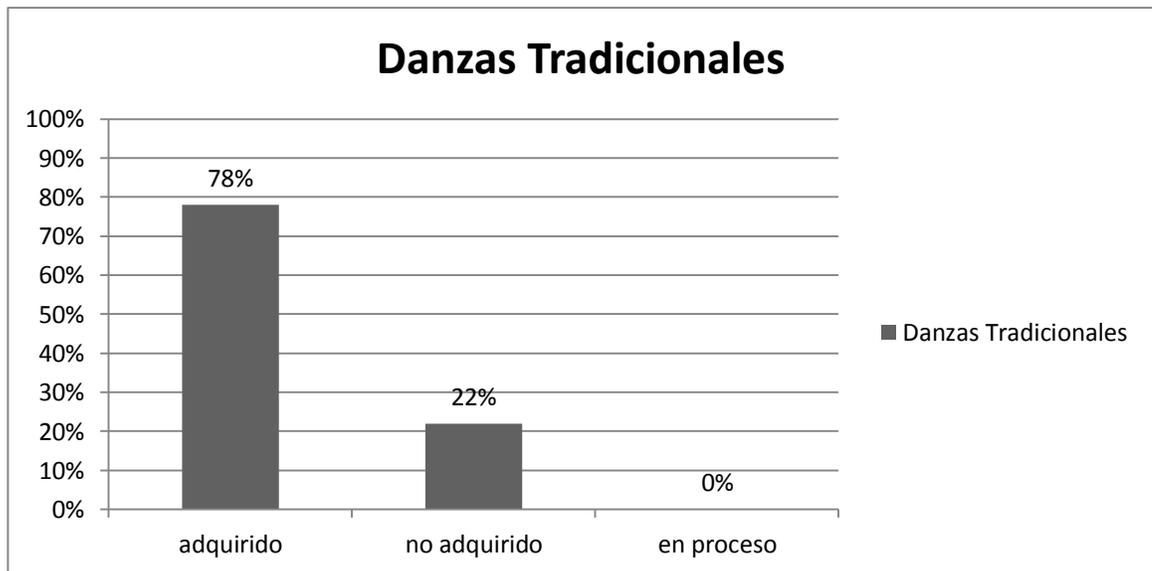
Cuadro Actividad 8

Danza Tradicional	f	%
Adquirido	18	78%
No Adquirido	5	22%
En proceso	0	0%
Total	23	100%

Fuente: Actividad realizada a los Adultos Mayores del centro municipal número 1.

Elaborado por: Christian Ojeda

GRÁFICO 8



Registro de actividades diarias

Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1

Día: 21-04-2015

Tema: Danzas Tradicionales

Nombres	Adquirido	No Adquirido	En proceso
1. Mary Alejandro	X		
2. Rosario Amay	X		
3. Jorge Añazco	X		
4. María Olivia Arrobo	X		
5. Luis Guillermo Aucapiña		X	
6. Jorge Burneo Riofrio		X	
7. María Caballero	X		
8. Isabel Carrión		X	
9. Manuel Castro	X		
10. Manuel Chalco	X		
11. Jovita Jaramillo	X		
12. Rosario Malla	X		
13. Genoveva Maruri		X	
14. Teresa Mejía	X		
15. Máximo Montaña	X		
16. Mercedes Muñoz	X		
17. Camilo Pinza		X	
18. Luis Ribera	X		
19. Imelda Rodríguez	X		
20. Jorge Rodríguez	X		
21. Sofía Rodríguez	X		
22. Francisca Román	X		
23. María Luisa Salgado	X		
TOTAL	18	5	

Fotos:



## RESULTADOS

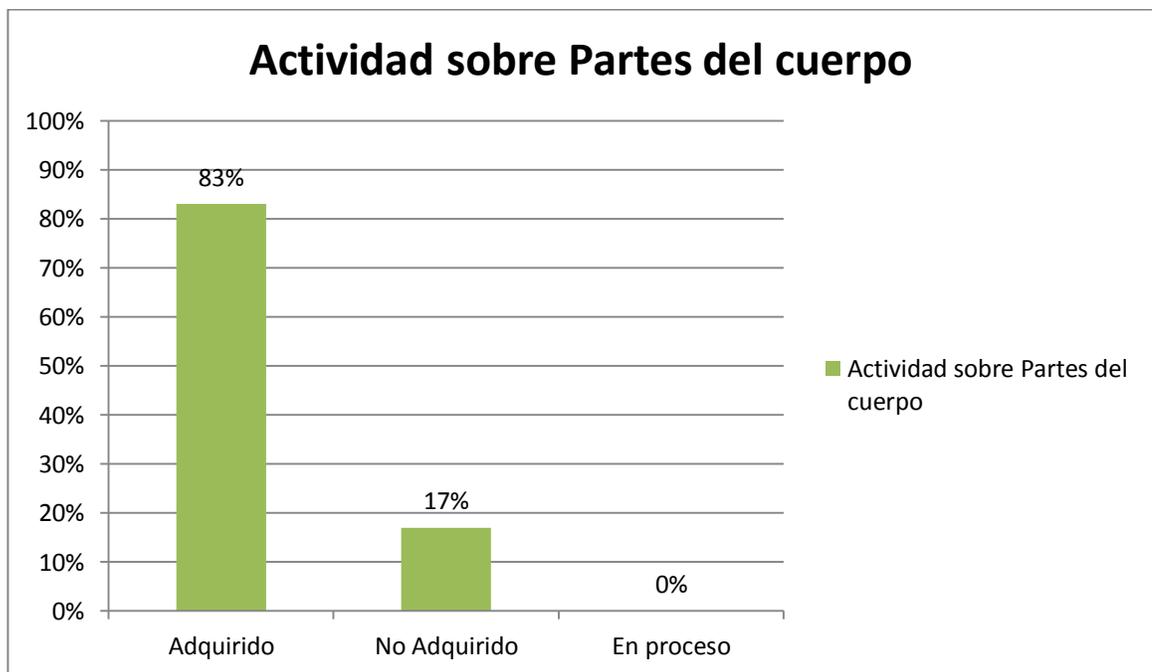
Cuadro Actividad 9

Actividad sobre Partes del cuerpo	f	%
Adquirido	19	83%
No Adquirido	4	17%
En proceso	0	0%
Total	23	100%

Fuente: Actividad realizada a los Adultos Mayores del centro municipal número 1.

Elaborado por: Christian Ojeda

GRÁFICO 9



Registro de actividades diarias

Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1

Día: 22-04-2015 y 23-05-2015

Tema: Actividad sobre las partes del cuerpo

Nombres	Adquirido	No Adquirido	En proceso
1. Mary Alejandro	X		
2. Rosario Amay	X		
3. Jorge Añazco	X		
4. María Olivia Arrobo	X		
5. Luis Guillermo Aucapiña		X	
6. Jorge Burneo Riofrio		X	
7. María Caballero	X		
8. Isabel Carrión		X	
9. Manuel Castro	X		
10. Manuel Chalco	X		
11. Jovita Jaramillo	X		
12. Rosario Malla	X		
13. Genoveva Maruri		X	
14. Teresa Mejía	X		
15. Máximo Montaña	X		
16. Mercedes Muñoz	X		
17. Camilo Pinza	X		
18. Luis Ribera	X		
19. Imelda Rodríguez	X		
20. Jorge Rodríguez	X		
21. Sofía Rodríguez	X		
22. Francisca Román	X		
23. María Luisa Salgado	X		
TOTAL	19	4	0

Fotos:



## RESULTADOS

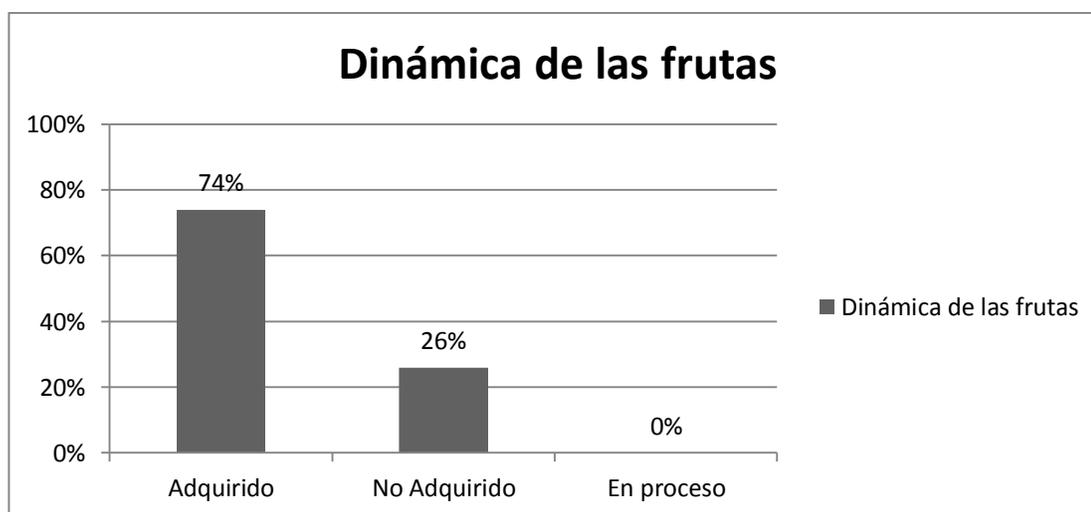
Cuadro Actividad 10

Dinámica de las frutas	f	%
Adquirido	17	74%
No Adquirido	6	26%
En proceso	0	0%
Total	23	100%

Fuente: Actividad realizada a los Adultos Mayores del centro municipal número 1.

Elaborado por: Christian Ojeda

Grafico 10



Registro de actividades diarias

Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1

Día: 28-04-2015

Tema: Dinámica de las Frutas

Nombres	Adquirido	No Adquirido	En proceso
1. Mary Alejandro	X		
2. Rosario Amay		X	
3. Jorge Añazco	X		
4. María Olivia Arrobo	X		
5. Luis Guillermo Aucapiña	X		
6. Jorge Burneo Riofrio		X	
7. María Caballero	X		
8. Isabel Carrión		X	
9. Manuel Castro	X		
10. Manuel Chalco	X		
11. Jovita Jaramillo	X		
12. Rosario Malla	X		
13. Genoveva Maruri		X	
14. Teresa Mejía	X		
15. Máximo Montaña		X	
16. Mercedes Muñoz	X		
17. Camilo Pinza	X		
18. Luis Ribera		X	
19. Imelda Rodríguez	X		
20. Jorge Rodríguez	X		
21. Sofía Rodríguez	X		
22. Francisca Román	X		
23. María Luisa Salgado	X		
TOTAL	17	6	

Fotos:

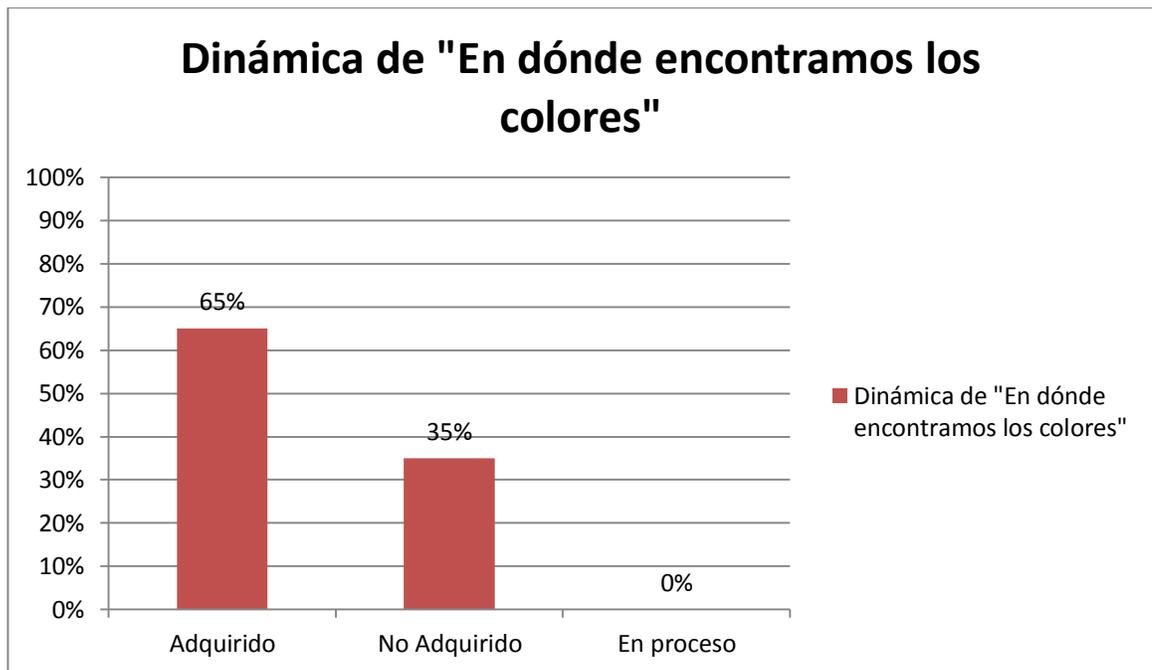


Cuadro Actividad 11

Dinámica de “En dónde encontramos este color”	f	%
Adquirido	15	65%
No Adquirido	8	35%
En proceso	0	0%
Total	23	100%

Fuente: Actividad realizada a los Adultos Mayores del centro municipal número 1.  
 Elaborado por: Christian Ojeda

Gráfico 11



Registro de actividades diarias

Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1

Día: 29-04-2015

Tema: Dinámica de “En dónde encontramos este color”

Nombres	Adquirido	No Adquirido	En proceso
1. Mary Alejandro		X	
2. Rosario Amay		X	
3. Jorge Añazco	X		
4. María Olivia Arrobo	X		
5. Luis Guillermo Aucapiña		X	
6. Jorge Burneo Riofrio		X	
7. María Caballero	X		
8. Isabel Carrión		X	
9. Manuel Castro		X	
10. Manuel Chalco	X		
11. Jovita Jaramillo	X		
12. Rosario Malla	X		
13. Genoveva Maruri		X	
14. Teresa Mejía	X		
15. Máximo Montaña		X	
16. Mercedes Muñoz	X		
17. Camilo Pinza	X		
18. Luis Ribera	X		
19. Imelda Rodríguez	X		
20. Jorge Rodríguez	X		
21. Sofía Rodríguez	X		
22. Francisca Román	X		
23. María Luisa Salgado	X		
TOTAL	15	8	

Fotos:



## RESULTADOS

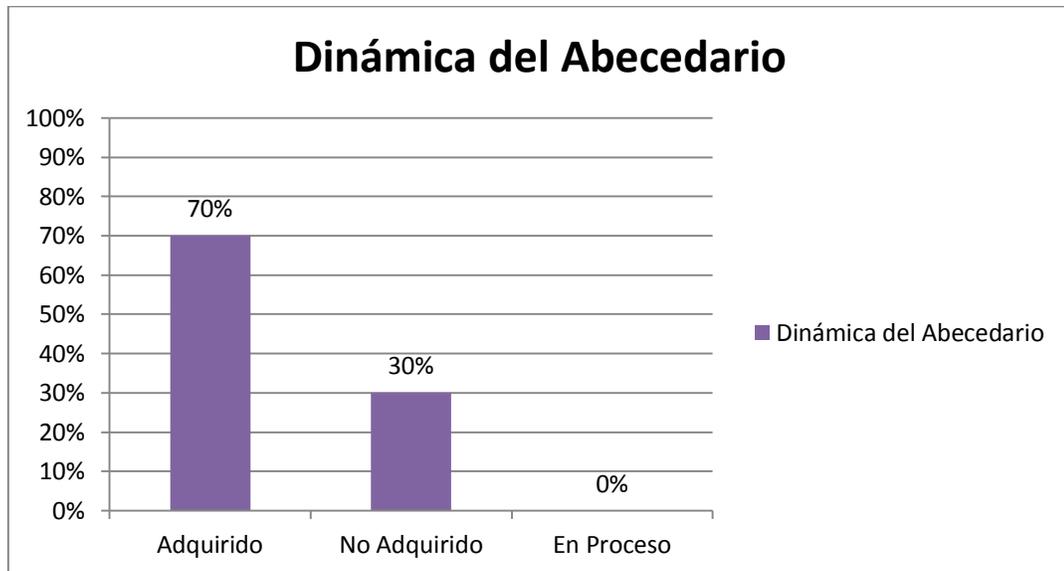
Cuadro Actividad 12

Dinámica del Abecedario	f	%
Adquirido	16	70%
No Adquirido	7	30%
En Proceso	0	0%
Total	23	100%

Fuente: Actividad realizada a los Adultos Mayores del centro municipal número 1.

Elaborado por: Christian Ojeda

GRÁFICO ACTIVIDAD 12



Registro de actividades diarias

Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1

Día: Martes 05-05-2015

Tema: Dinámica del Abecedario

Nombres	Adquirido	No Adquirido	En proceso
1. Mary Alejandro	X		
2. Rosario Amay	X		
3. Jorge Añazco	X		
4. María Olivia Arrobo		X	
5. Luis Guillermo Aucapiña	X		
6. Jorge Burneo Riofrio		X	
7. María Caballero	X		
8. Isabel Carrión		X	
9. Manuel Castro	X		
10. Manuel Chalco	X		
11. Jobita Jaramillo	X		
12. Rosario Malla	X		
13. Genoveva Maruri		X	
14. Teresa Mejía		X	
15. Máximo Montaña		X	
16. Mercedes Muñoz	X		
17. Camilo Pinza		X	
18. Luis Ribera	X		
19. Imelda Rodríguez	X		
20. Jorge Rodríguez	X		
21. Sofía Rodríguez	X		
22. Francisca Román	X		
23. María Luisa Salgado	X		
TOTAL	16	7	

Fotos:



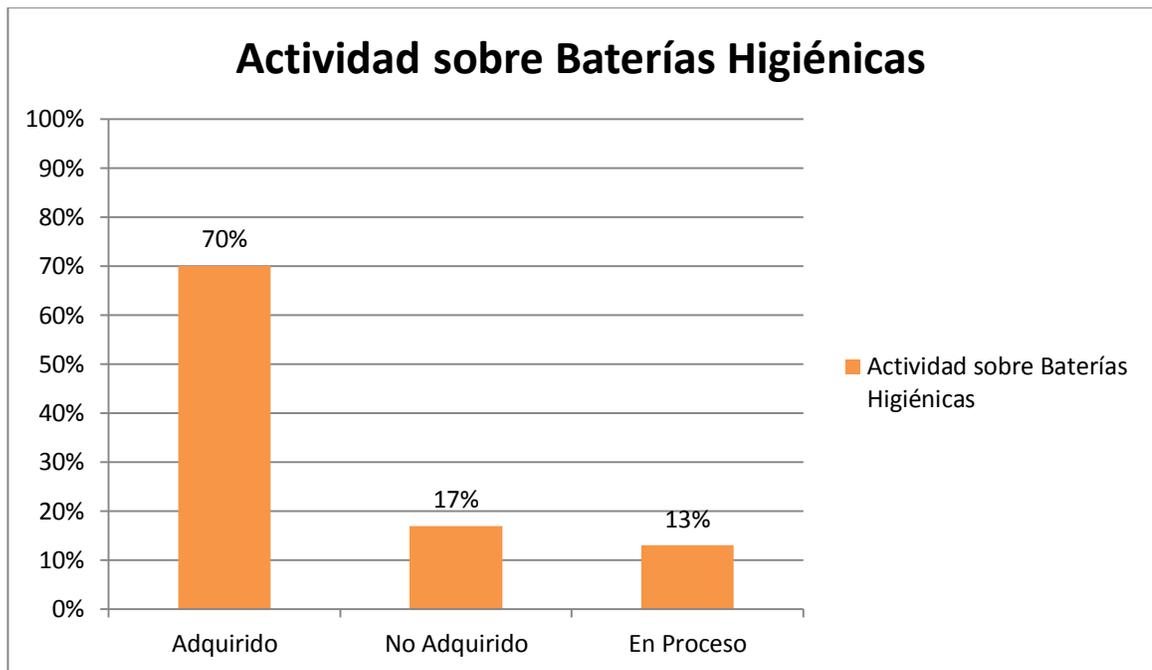
## RESULTADOS

Cuadro Actividad 13

Actividad sobre la importancia del uso adecuado de las Baterías Higiénicas	f	%
Adquirido	16	70%
No Adquirido	4	17%
En Proceso	3	13%
Total	23	100%

Fuente: Actividad realizada a los Adultos Mayores del centro municipal número 1.  
Elaborado por: Christian Ojeda

GRÁFICO ACTIVIDAD 13



Registro de actividades diarias

Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1

Día: Miércoles 06-05-2015

Tema: Actividad sobre la importancia del uso de las baterías higiénicas

Nombres	Adquirido	No Adquirido	En proceso
1. Mary Alejandro	X		
2. Rosario Amay	X		
3. Jorge Añazco	X		
4. María Olivia Arrobo			X
5. Luis Guillermo Aucapiña	X		
6. Jorge Burneo Riofrio		X	
7. María Caballero	X		
8. Isabel Carrión		X	
9. Manuel Castro	X		
10. Manuel Chalco	X		
11. Jobita Jaramillo	X		
12. Rosario Malla	X		
13. Genoveva Maruri		X	
14. Teresa Mejía			X
15. Máximo Montaña			X
16. Mercedes Muñoz	X		
17. Camilo Pinza		X	
18. Luis Ribera	X		
19. Imelda Rodríguez	X		
20. Jorge Rodríguez	X		
21. Sofía Rodríguez	X		
22. Francisca Román	X		
23. María Luisa Salgado	X		
TOTAL	16	4	3

Fotos:



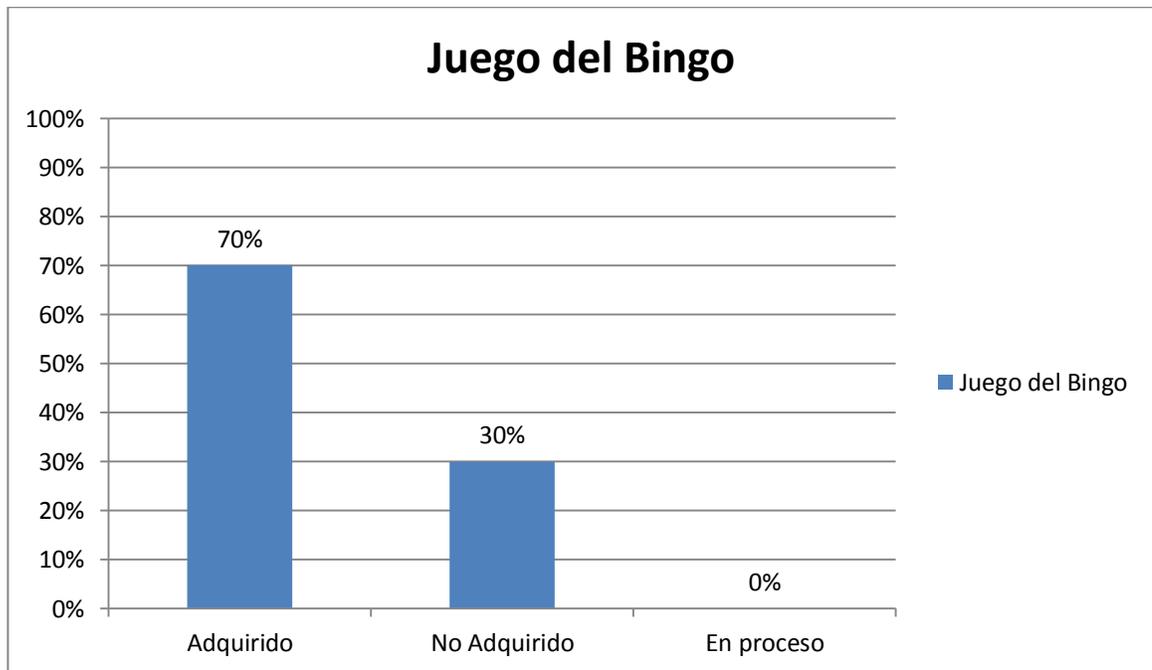
Cuadro Actividad 14

Juego del Bingo	f	%
Adquirido	16	70%
No Adquirido	7	30%
En proceso	0	0%
Total	23	100%

Fuente: Actividad realizada a los Adultos Mayores del centro municipal número 1.

Elaborado por: Christian Ojeda

GRÁFICO ACTIVIDAD 14



Registro de actividades diarias

Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1

Día: Jueves 07- 05- 2015

Tema: juego del bingo

Nombres	Adquirido	No Adquirido	En proceso
1. Mary Alejandro	X		
2. Rosario Amay	X		
3. Jorge Añazco	X		
4. María Olivia Arrobo		X	
5. Luis Guillermo Aucapiña	X		
6. Jorge Burneo Riofrio		X	
7. María Caballero	X		
8. Isabel Carrión		X	
9. Manuel Castro	X		
10. Manuel Chalco	X		
11. Jovita Jaramillo	X		
12. Rosario Malla	X		
13. Genoveva Maruri		X	
14. Teresa Mejía		X	
15. Máximo Montaña		X	
16. Mercedes Muñoz	X		
17. Camilo Pinza		X	
18. Luis Ribera	X		
19. Imelda Rodríguez	X		
20. Jorge Rodríguez	X		
21. Sofía Rodríguez	X		
22. Francisca Román	X		
23. María Luisa Salgado	X		
TOTAL	16	7	

Fotos:



## RESULTADOS

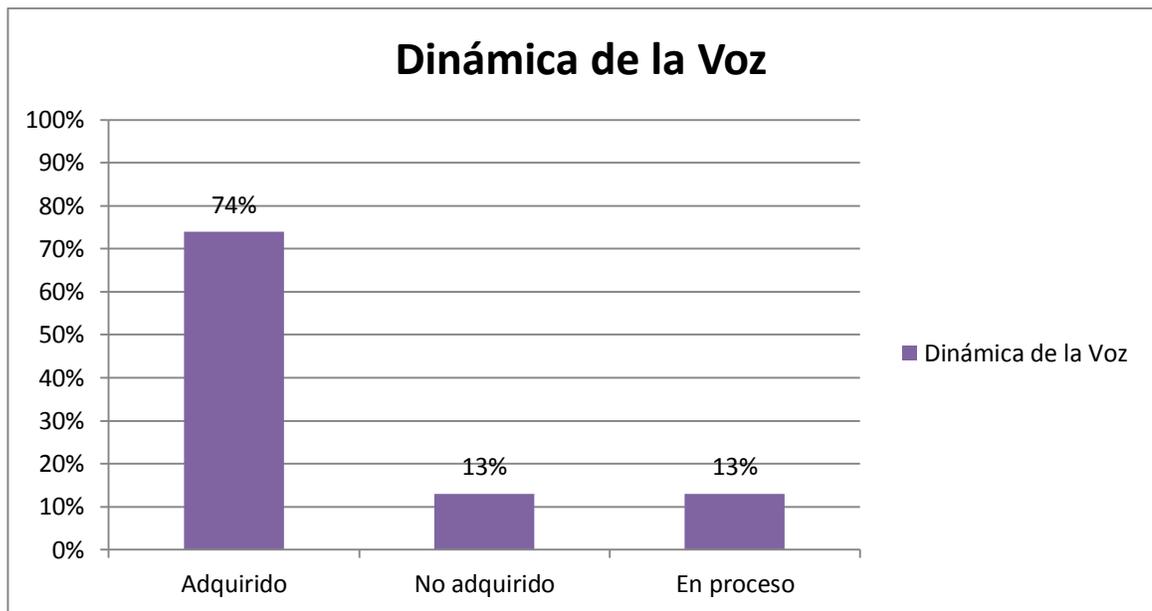
Cuadro Actividad 15

Dinámica de la Voz	f	%
Adquirido	17	74%
No Adquirido	3	13%
En Proceso	3	13%
Total	23	100%

Fuente: Actividad realizada a los Adultos Mayores del centro municipal número 1.

Elaborado por: Christian Ojeda

GRÁFICO ACTIVIDAD 15



Registro de actividades diarias

Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1

Día: Martes 12-05-2015

Tema: Dinámica de la voz

Nombres	Adquirido	No Adquirido	En proceso
1. Mary Alejandro	X		
2. Rosario Amay	X		
3. Jorge Añazco	X		
4. María Olivia Arrobo	X		
5. Luis Guillermo Aucapiña	X		
6. Jorge Burneo Riofrio		X	
7. María Caballero	X		
8. Isabel Carrión		X	
9. Manuel Castro	X		
10. Manuel Chalco	X		
11. Jobita Jaramillo	X		
12. Rosario Malla	X		
13. Genoveva Maruri		X	
14. Teresa Mejía			X
15. Máximo Montaña			X
16. Mercedes Muñoz	X		
17. Camilo Pinza			X
18. Luis Ribera	X		
19. Imelda Rodríguez	X		
20. Jorge Rodríguez	X		
21. Sofía Rodríguez	X		
22. Francisca Román	X		
23. María Luisa Salgado	x		
TOTAL	17	3	3

Fotos:



## Resultados

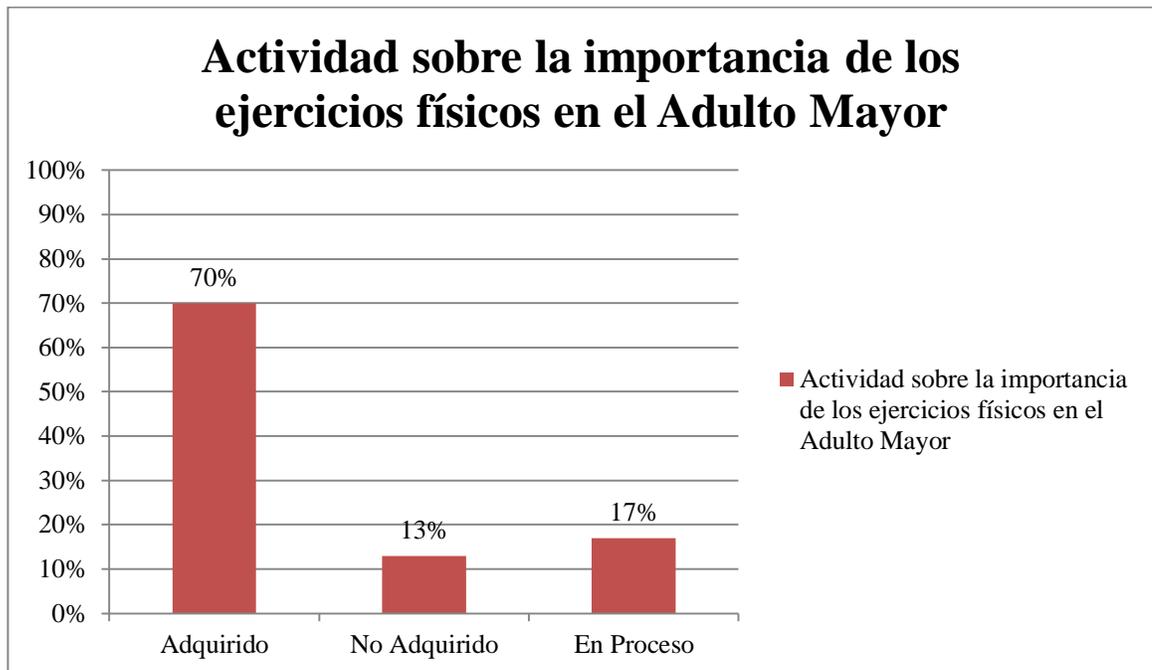
Cuadro Actividad 16

Actividad sobre la importancia de los ejercicios físicos en el Adulto Mayor	f	%
Adquirido	16	70%
No Adquirido	3	13%
En Proceso	4	17%
Total	23	100%

Fuente: Actividad realizada a los Adultos Mayores del centro municipal número 1.

Elaborado por: Christian Ojeda

GRÁFICO ACTIVIDAD 16



Registro de actividades diarias

Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1

Día: Miércoles 13-05-2015 y Jueves 14-05-2015

Tema: Actividad sobre la importancia de los ejercicios físicos en el Adulto Mayor

Nombres	Adquirido	No Adquirido	En proceso
1. Mary Alejandro	X		
2. Rosario Amay	X		
3. Jorge Añazco	X		
4. María Olivia Arrobo	X		
5. Luis Guillermo Aucapiña	X		
6. Jorge Burneo Riofrio		x	
7. María Caballero	X		
8. Isabel Carrión		X	
9. Manuel Castro	X		
10. Manuel Chalco	X		
11. Jobita Jaramillo			X
12. Rosario Malla	X		
13. Genoveva Maruri		X	
14. Teresa Mejía			X
15. Máximo Montaña			X
16. Mercedes Muñoz	X		
17. Camilo Pinza			X
18. Luis Ribera	X		
19. Imelda Rodríguez	X		
20. Jorge Rodríguez	X		
21. Sofía Rodríguez	X		
22. Francisca Román	X		
23. María Luisa Salgado	X		
TOTAL	16	3	4

Fotos:



## RESULTADOS

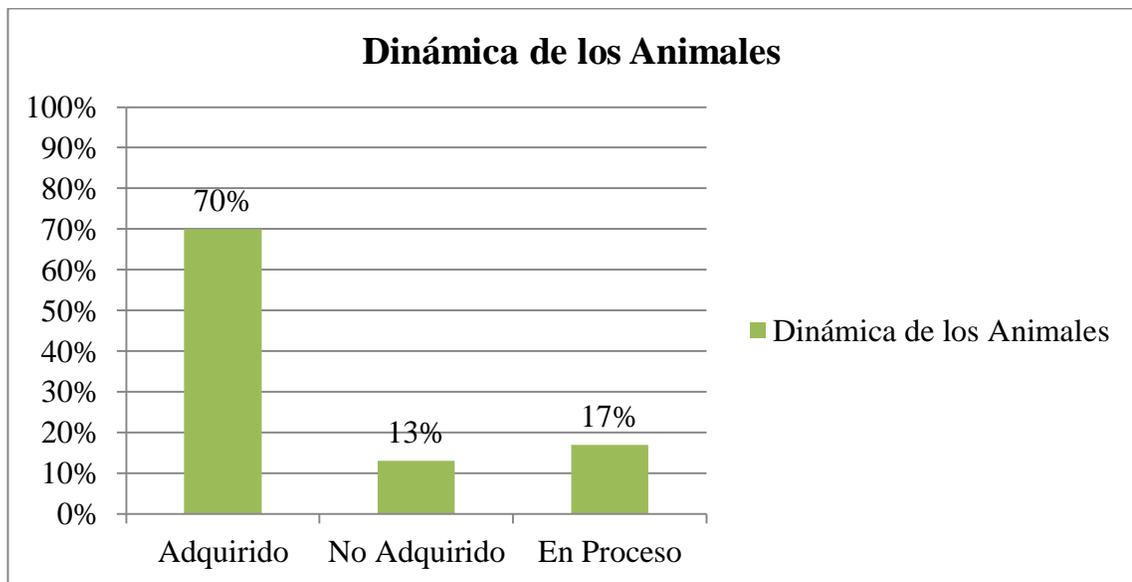
Cuadro Actividad 17

Dinámica de los Animales	f	%
Adquirido	16	70%
No Adquirido	3	13%
En Proceso	4	17%
Total	23	100%

Fuente: Actividad realizada a los Adultos Mayores del centro municipal número 1.

Elaborado por: Christian Ojeda

GRÁFICO ACTIVIDAD 17



Registro de actividades diarias

Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1

Día: Martes 19-05-2015

Tema: Dinámica de los animales

Nombres	Adquirido	No Adquirido	En proceso
1. Mary Alejandro	X		
2. Rosario Amay	x		
3. Jorge Añazco	x		
4. María Olivia Arrobo			x
5. Luis Guillermo Aucapiña			x
6. Jorge Burneo Riofrio		X	
7. María Caballero	X		
8. Isabel Carrión		X	
9. Manuel Castro	X		
10. Manuel Chalco	X		
11. Jovita Jaramillo	X		
12. Rosario Malla	X		
13. Genoveva Maruri		X	
14. Teresa Mejía			X
15. Máximo Montaña	X		
16. Mercedes Muñoz	X		
17. Camilo Pinza			X
18. Luis Ribera	X		
19. Imelda Rodríguez	X		
20. Jorge Rodríguez	X		
21. Sofía Rodríguez	X		
22. Francisca Román	X		
23. María Luisa Salgado	X		
TOTAL	16	3	4

Fotos:



## Resultados

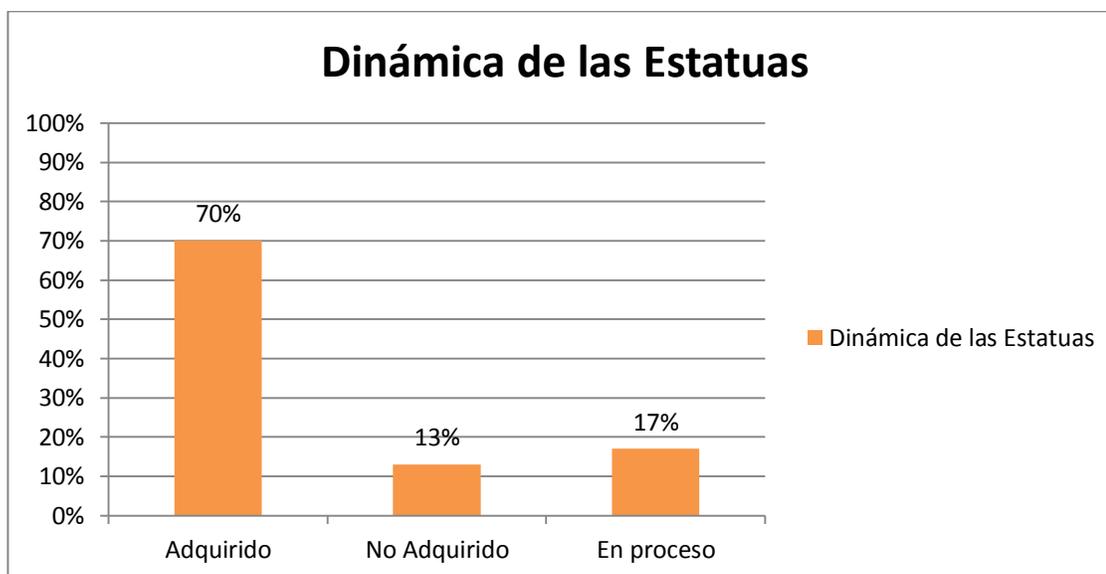
Cuadro Actividad 18

Dinámica de las Estatuas	f	%
Adquirido	16	70%
No Adquirido	3	13%
En proceso	4	17%
Total	23	100%

Fuente: Actividad realizada a los Adultos Mayores del centro municipal número 1.

Elaborado por: Christian Ojeda

GRÁFICO ACTIVIDAD 18



Registro de actividades diarias

Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1

Día: Jueves 21-05-2015

Tema: Dinámica de las estatuas

Nombres	Adquirido	No Adquirido	En proceso
1. Mary Alejandro	X		
2. Rosario Amay	X		
3. Jorge Añazco	X		
4. María Olivia Arrobo			X
5. Luis Guillermo Aucapiña	X		
6. Jorge Burneo Riofrio		X	
7. María Caballero	X		
8. Isabel Carrión		X	
9. Manuel Castro	X		
10. Manuel Chalco	X		
11. Jovita Jaramillo	X		
12. Rosario Malla	X		
13. Genoveva Maruri		X	
14. Teresa Mejía			X
15. Máximo Montaña	X		
16. Mercedes Muñoz	X		
17. Camilo Pinza			x
18. Luis Ribera	X		
19. Imelda Rodríguez	X		
20. Jorge Rodríguez	X		
21. Sofía Rodríguez	X		
22. Francisca Román			x
23. María Luisa Salgado	x		
TOTAL	16	3	4



## Resultados

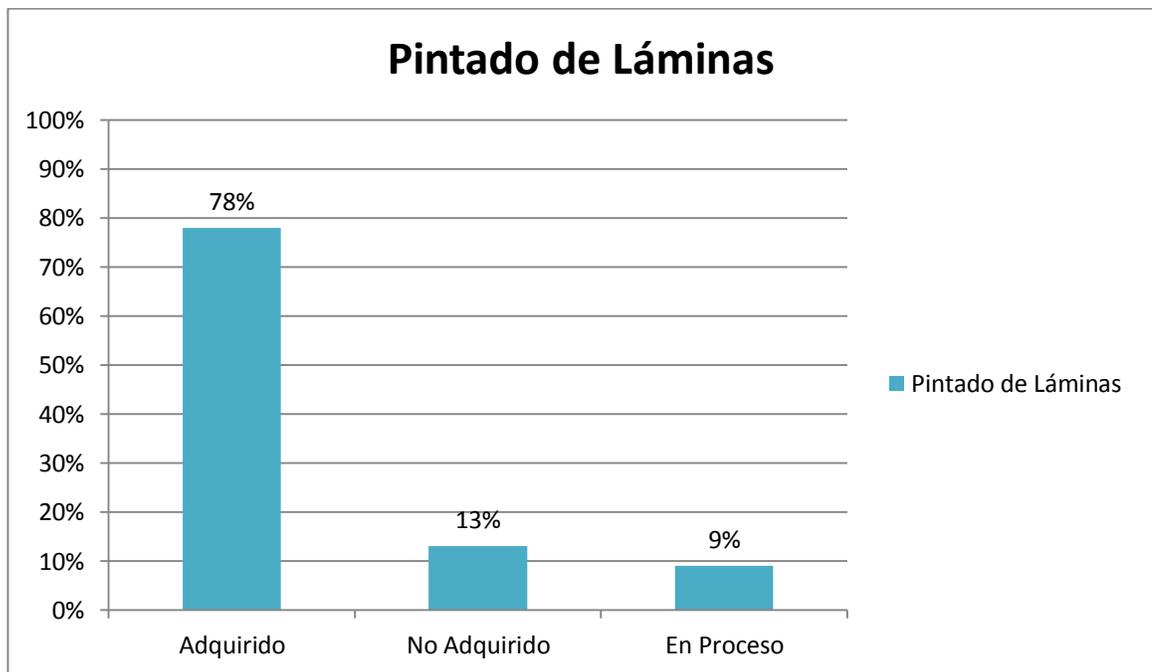
### Cuadro Actividad 19

Pintado de Láminas	f	%
Adquirido	18	78%
No Adquirido	3	13%
En Proceso	2	9%
Total	23	100%

Fuente: Actividad realizada a los Adultos Mayores del centro municipal número 1.

Elaborado por: Christian Ojeda

### GRÁFICO ACTIVIDAD 19



Registro de actividades diarias

Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1

Día: 20-05-2015; 27-05-2015 y 28-05-2015

Tema: Pintado sobre lamina de animales (culminación)

Nombres	Adquirido	No Adquirido	En proceso
1. Mary Alejandro	x		
2. Rosario Amay	x		
3. Jorge Añazco	x		
4. María Olivia Arrobo			x
5. Luis Guillermo Aucapiña			x
6. Jorge Burneo Riofrio		x	
7. María Caballero	x		
8. Isabel Carrión		x	
9. Manuel Castro	x		
10. Manuel Chalco	x		
11. Jovita Jaramillo	x		
12. Rosario Malla	x		
13. Genoveva Maruri		x	
14. Teresa Mejía	x		
15. Máximo Montaña	x		
16. Mercedes Muñoz	x		
17. Camilo Pinza	x		
18. Luis Ribera	x		
19. Imelda Rodríguez	x		
20. Jorge Rodríguez	x		
21. Sofía Rodríguez	x		
22. Francisca Román	x		
23. María Luisa Salgado	x		
TOTAL	18	3	2

Fotos:



## RESULTADOS

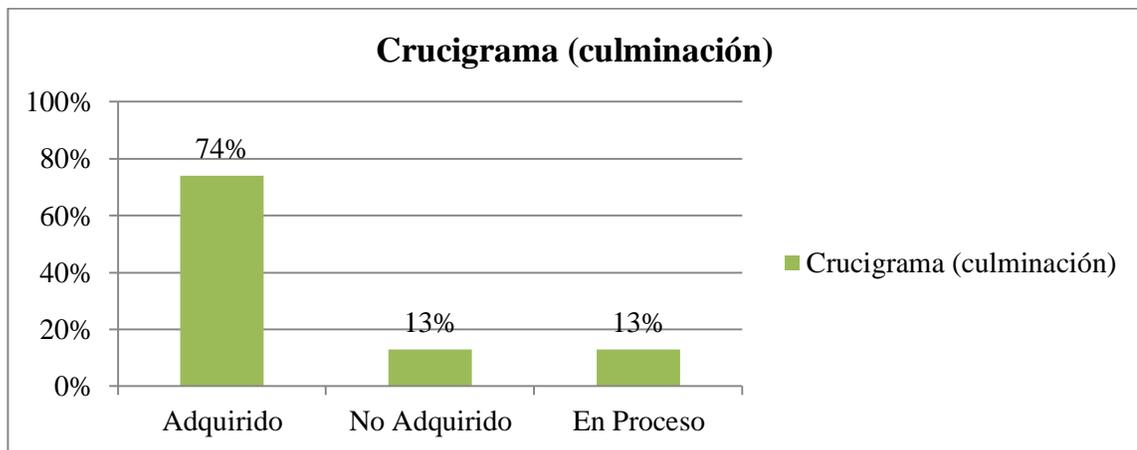
Cuadro Actividad 20

Crucigrama (continuación)	f	%
Adquirido	17	74%
No Adquirido	3	13%
En Proceso	3	13%
Total	23	100%

Fuente: Actividad realizada a los Adultos Mayores del centro municipal número 1.

Elaborado por: Christian Ojeda

GRÁFICO ACTIVIDAD 20



Registro de actividades diarias

Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1

Día: Martes 02-06-2015

Tema: Crucigrama (Continuación)

Nombres	Adquirido	No Adquirido	En proceso
1. Mary Alejandro	X		
2. Rosario Amay	X		
3. Jorge Añazco	X		
4. María Olivia Arrobo	X		
5. Luis Guillermo Aucapiña			x
6. Jorge Burneo Riofrio		X	
7. María Caballero	X		
8. Isabel Carrión		X	
9. Manuel Castro	X		
10. Manuel Chalco	X		
11. Jobita Jaramillo			x
12. Rosario Malla	X		
13. Genoveva Maruri		X	
14. Teresa Mejía	X		
15. Máximo Montaña	x		
16. Mercedes Muñoz	x		
17. Camilo Pinza	X		
18. Luis Ribera	X		
19. Imelda Rodríguez			x
20. Jorge Rodríguez	X		
21. Sofía Rodríguez	X		
22. Francisca Román	X		
23. María Luisa Salgado	X		
TOTAL	17	3	3

Fotos:



## Resultados

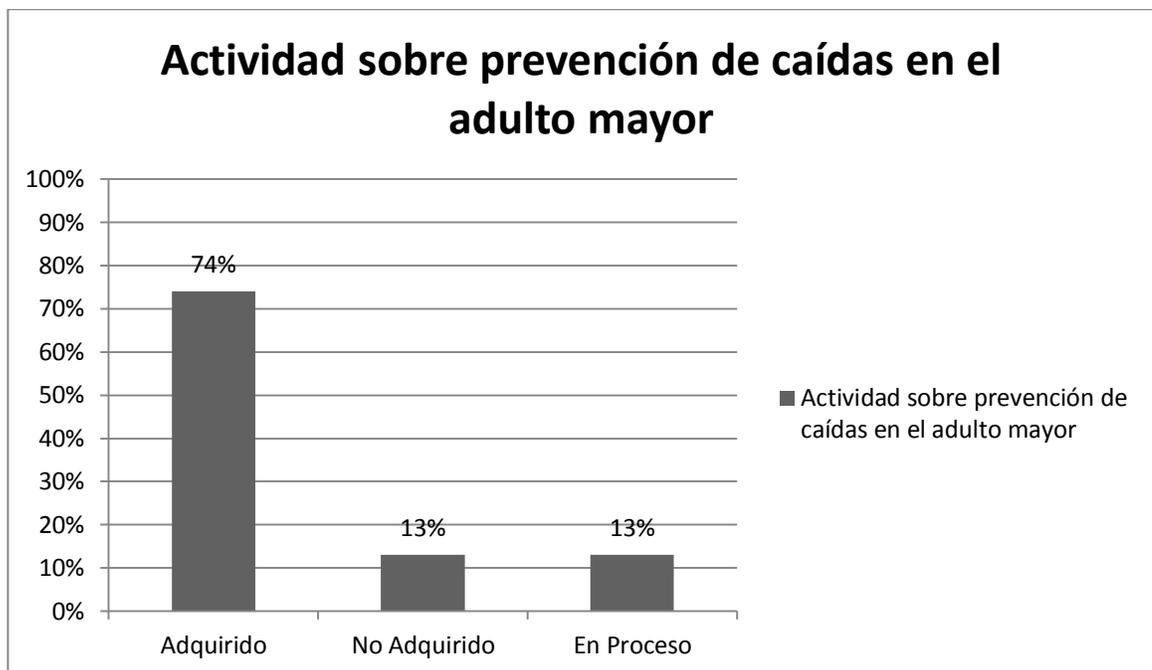
### Cuadro Actividad 21

Actividad sobre prevención de caídas en el adulto mayor	f	%
Adquirido	17	74%
No Adquirido	3	13%
En Proceso	3	13%
Total	23	100%

Fuente: Actividad realizada a los Adultos Mayores del centro municipal número 1.

Elaborado por: Christian Ojeda

### GRÁFICO ACTIVIDAD 21



Registro de actividades diarias

Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1

Día: Miércoles 03-06-2015

Tema: Actividad sobre prevención de caídas en el adulto mayor

Nombres	Adquirido	No Adquirido	En proceso
1. Mary Alejandro	X		
2. Rosario Amay	X		
3. Jorge Añazco	X		
4. María Olivia Arrobo	X		
5. Luis Guillermo Aucapiña	X		
6. Jorge Burneo Riofrio		X	
7. María Caballero	X		
8. Isabel Carrión		X	
9. Manuel Castro	X		
10. Manuel Chalco			x
11. Jobita Jaramillo			x
12. Rosario Malla	X		
13. Genoveva Maruri		X	
14. Teresa Mejía			x
15. Máximo Montaña	X		
16. Mercedes Muñoz	X		
17. Camilo Pinza	X		
18. Luis Ribera	X		
19. Imelda Rodríguez	X		
20. Jorge Rodríguez	X		
21. Sofía Rodríguez	X		
22. Francisca Román	X		
23. María Luisa Salgado	X		
TOTAL	17	3	3

Fotos:



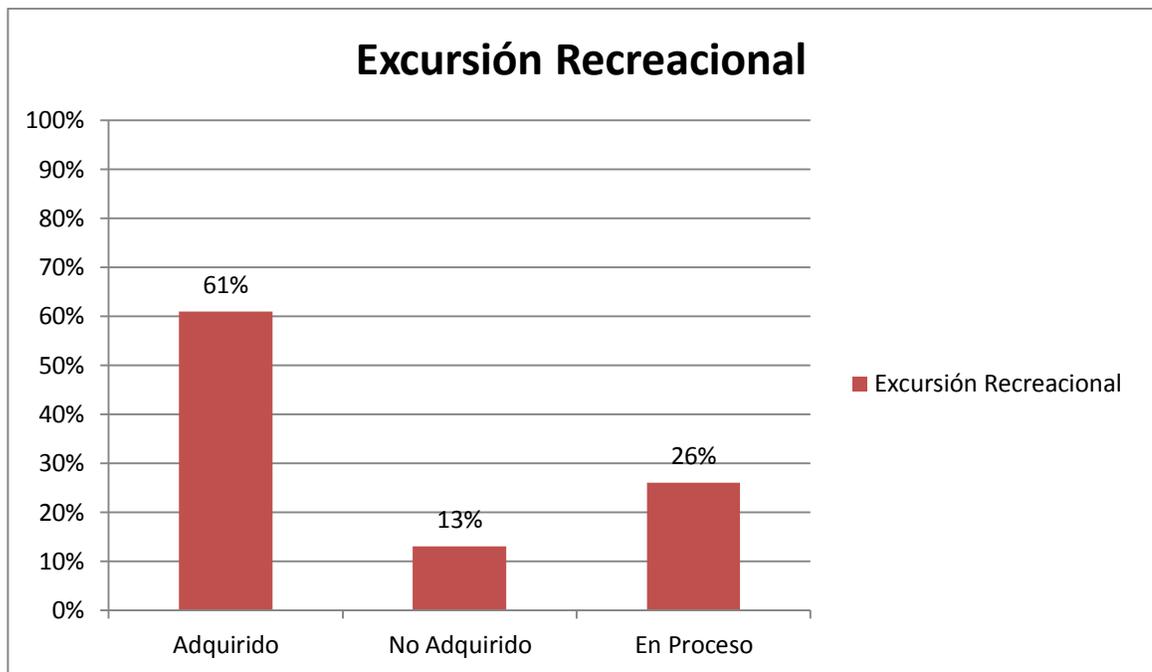
**Resultado**  
**Cuadro Actividad 22**

Excursión Recreacional	f	%
Adquirido	14	61%
No Adquirido	3	13%
En Proceso	6	26%
<b>Total</b>	<b>23</b>	<b>100%</b>

Fuente: Actividad realizada a los Adultos Mayores del centro municipal número 1.

Elaborado por: Christian Ojeda

**GRÁFICO ACTIVIDAD 22**



Registro de actividades diarias

Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1

Día: Viernes 05-06-2015

Tema: Excursión

Nombres	Adquirido	No Adquirido	En proceso
1. Mary Alejandro	X		
2. Rosario Amay			x
3. Jorge Añazco	X		
4. María Olivia Arrobo	X		
5. Luis Guillermo Aucapiña	X		
6. Jorge Burneo Riofrio		X	
7. María Caballero	X		
8. Isabel Carrión		X	
9. Manuel Castro	X		
10. Manuel Chalco			X
11. Jobita Jaramillo			X
12. Rosario Malla	X		
13. Genoveva Maruri		X	
14. Teresa Mejía			X
15. Máximo Montaña	X		
16. Mercedes Muñoz	X		
17. Camilo Pinza			X
18. Luis Ribera			X
19. Imelda Rodríguez	X		
20. Jorge Rodríguez	X		
21. Sofía Rodríguez	X		
22. Francisca Román	X		
23. María Luisa Salgado	X		
TOTAL	14	3	6

Fotos:



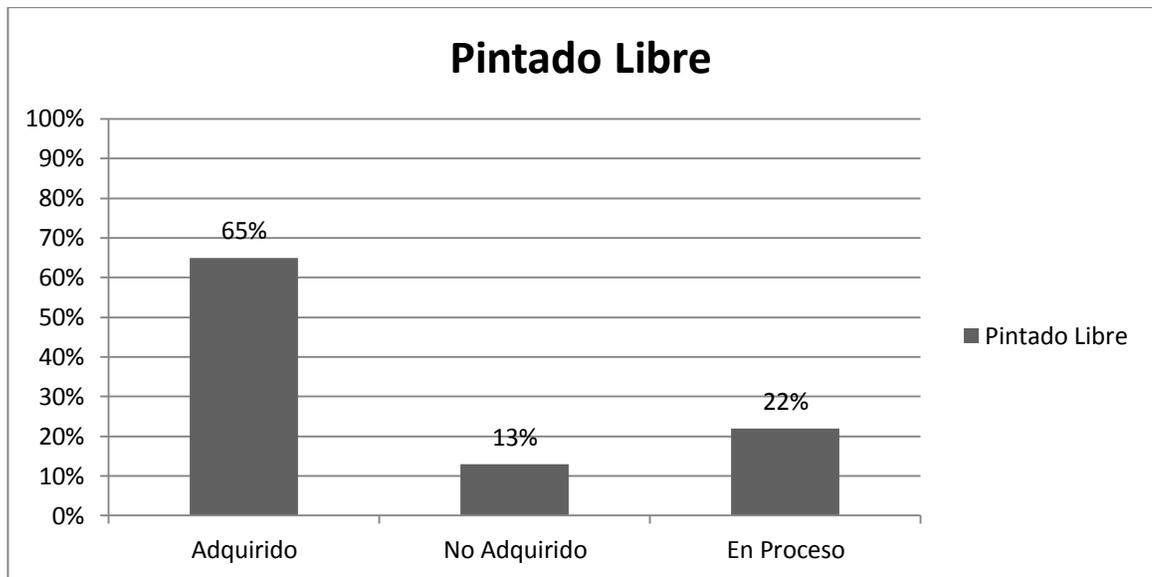
## RESULTADOS

Cuadro Actividad 23

Pintado Libre	f	%
Adquirido	15	65%
No Adquirido	3	13%
En Proceso	5	22%
Total	23	100%

Fuente: Actividad realizada a los Adultos Mayores del centro municipal número 1.  
Elaborado por: Christian Ojeda

GRÁFICO ACTIVIDAD 23



Registro de actividades diarias

Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1

Día: Martes 09-06-2015

Tema: Pintado Libre

Nombres	Adquirido	No Adquirido	En proceso
1. Mary Alejandro	X		
2. Rosario Amay	X		
3. Jorge Añazco	X		
4. María Olivia Arrobo	X		
5. Luis Guillermo Aucapiña			X
6. Jorge Burneo Riofrio		X	
7. María Caballero	X		
8. Isabel Carrión		X	
9. Manuel Castro	X		
10. Manuel Chalco	X		
11. Jovita Jaramillo			X
12. Rosario Malla	X		
13. Genoveva Maruri		X	
14. Teresa Mejía	X		
15. Máximo Montaña			X
16. Mercedes Muñoz	X		
17. Camilo Pinza	X		
18. Luis Ribera			X
19. Imelda Rodríguez			X
20. Jorge Rodríguez	X		
21. Sofía Rodríguez	X		
22. Francisca Román	X		
23. María Luisa Salgado	X		
TOTAL	15	3	5

Fotos:



## Resultados

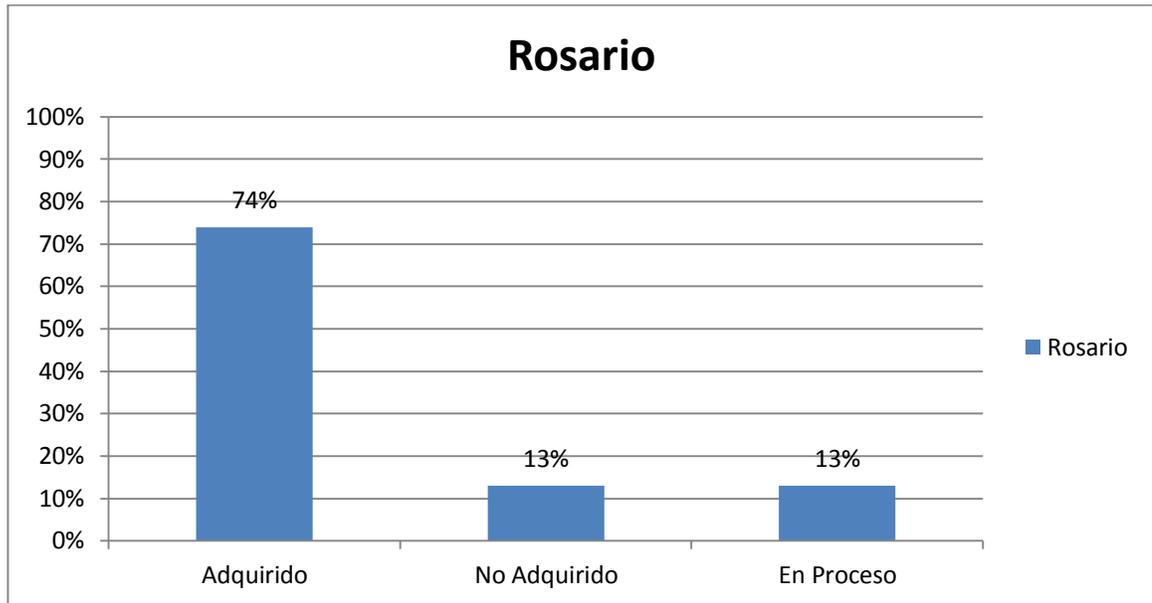
### Cuadro Actividad 24

Rosario	f	%
Adquirido	17	74%
No Adquirido	3	13%
En Proceso	3	13%
Total	23	100%

Fuente: Actividad realizada a los Adultos Mayores del centro municipal número 1.

Elaborado por: Christian Ojeda

### GRÁFICO ACTIVIDAD 24



Registro de actividades diarias

Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1

Día: Miércoles 10-06-2015

Tema: Rosario

Nombres	Adquirido	No Adquirido	En proceso
1. Mary Alejandro	X		
2. Rosario Amay			X
3. Jorge Añazco	X		
4. María Olivia Arrobo	X		
5. Luis Guillermo Aucapiña	X		
6. Jorge Burneo Riofrio		X	
7. María Caballero	X		
8. Isabel Carrión		X	
9. Manuel Castro	X		
10. Manuel Chalco	X		
11. Jobita Jaramillo			x
12. Rosario Malla	X		
13. Genoveva Maruri		X	
14. Teresa Mejía	X		
15. Máximo Montaña			X
16. Mercedes Muñoz	X		
17. Camilo Pinza	X		
18. Luis Ribera	X		
19. Imelda Rodríguez	X		
20. Jorge Rodríguez	X		
21. Sofía Rodríguez	X		
22. Francisca Román	X		
23. María Luisa Salgado	X		
TOTAL	17	3	3

Fotos:



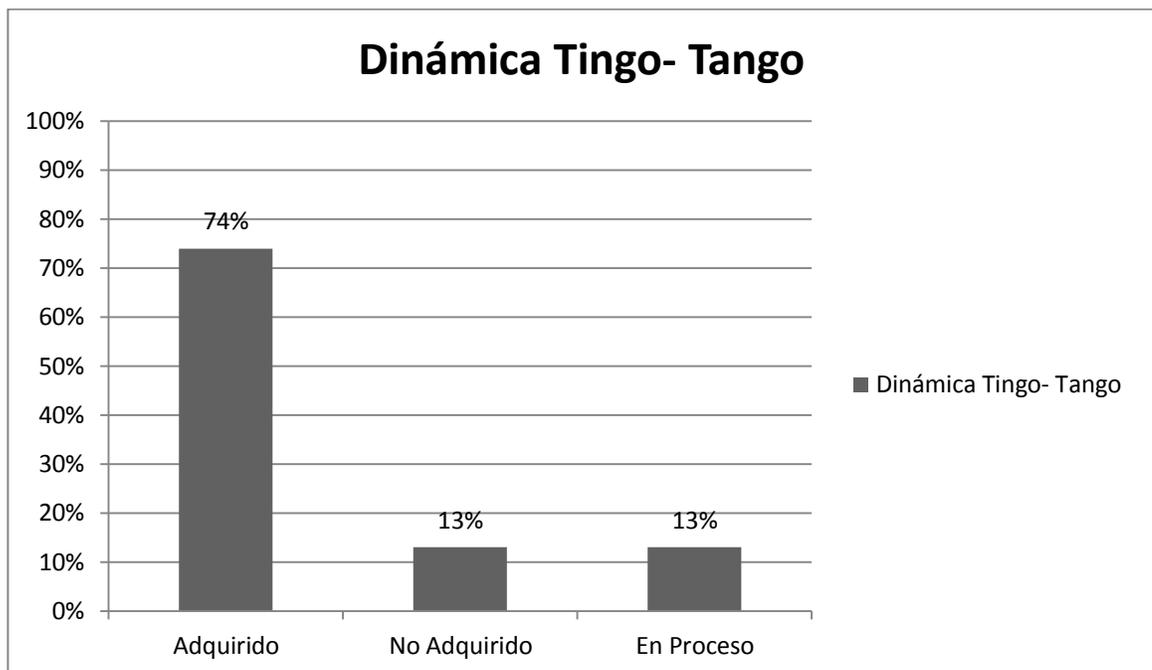
**Resultados**  
**Cuadro Actividad 25**

Dinámica Tingo- Tango	f	%
Adquirido	17	74%
No Adquirido	3	13%
En Proceso	3	13%
<b>Total</b>	<b>23</b>	<b>100%</b>

Fuente: Actividad realizada a los Adultos Mayores del centro municipal número 1.

Elaborado por: Christian Ojeda

**GRÁFICO ACTIVIDAD 25**



Registro de actividades diarias

Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1

Día: Jueves 11-06-2015

Tema: Dinámica Recreativa de Tingo- Tingo- Tango

Nombres	Adquirido	No Adquirido	En proceso
1. Mary Alejandro	X		
2. Rosario Amay			x
3. Jorge Añazco	X		
4. María Olivia Arrobo	X		
5. Luis Guillermo Aucapiña	X		
6. Jorge Burneo Riofrio		X	
7. María Caballero	X		
8. Isabel Carrión		X	
9. Manuel Castro	X		
10. Manuel Chalco	X		
11. Jovita Jaramillo			X
12. Rosario Malla	X		
13. Genoveva Maruri		X	
14. Teresa Mejía	X		
15. Máximo Montaña			X
16. Mercedes Muñoz	X		
17. Camilo Pinza	X		
18. Luis Ribera	X		
19. Imelda Rodríguez	X		
20. Jorge Rodríguez	X		
21. Sofía Rodríguez	X		
22. Francisca Román	X		
23. María Luisa Salgado	X		
TOTAL	17	3	3

Fotos:



## RESULTADOS

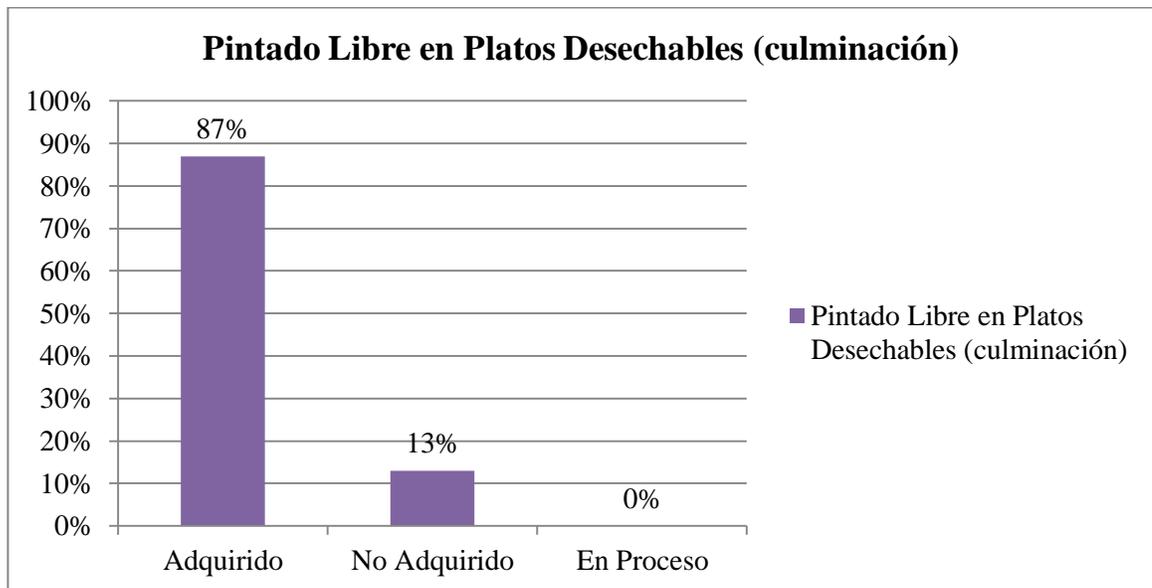
Cuadro Actividad 26

Pintado Libre en Platos Desechables (culminación)	f	%
Adquirido	20	87%
No Adquirido	3	13%
En Proceso	0	0%
Total	23	100%

Fuente: Actividad realizada a los Adultos Mayores del centro municipal número 1.

Elaborado por: Christian Ojeda

GRÁFICO ACTIVIDAD 26



Registro de actividades diarias

Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1

Días: 01-04-2015, 07-04-2015 y 16-06-2015

Tema: Pintado Libre en platos desechables (culminación)

Nombres	Adquirido	No Adquirido	En proceso
1. Mary Alejandro	X		
2. Rosario Amay	X		
3. Jorge Añazco	X		
4. María Olivia Arrobo	X		
5. Luis Guillermo Aucapiña	X		
6. Jorge Burneo Riofrio		X	
7. María Caballero	X		
8. Isabel Carrión		X	
9. Manuel Castro	X		
10. Manuel Chalco	X		
11. Jovita Jaramillo	X		
12. Rosario Malla	X		
13. Genoveva Maruri		X	
14. Teresa Mejía	X		
15. Máximo Montaña	X		
16. Mercedes Muñoz	X		
17. Camilo Pinza	X		
18. Luis Ribera	X		
19. Imelda Rodríguez	X		
20. Jorge Rodríguez	X		
21. Sofía Rodríguez	X		
22. Francisca Román	X		
23. María Luisa Salgado	X		
TOTAL	20	3	0

Fotos:



## RESULTADOS

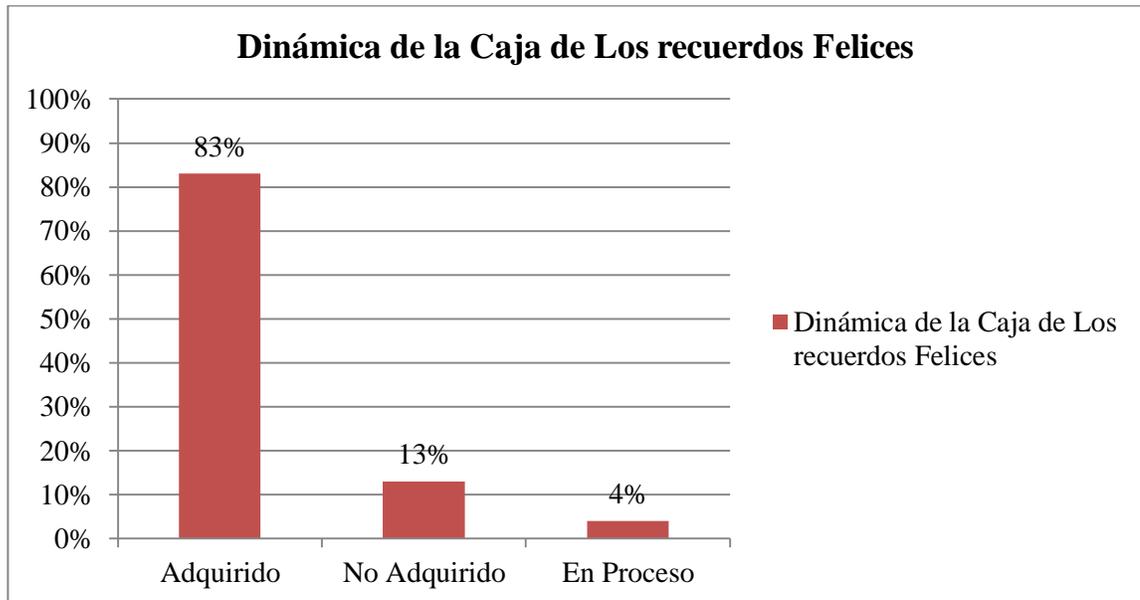
Cuadro Actividad 27

Dinámica de la Caja de Los recuerdos Felices	f	%
Adquirido	19	83%
No Adquirido	3	13%
En Proceso	1	4%
Total	23	100%

Fuente: Actividad realizada a los Adultos Mayores del centro municipal número 1.

Elaborado por: Christian Ojeda

GRÁFICO ACTIVIDAD 27



Registro de actividades diarias

Centro Municipal de Atención al Adulto Mayor Número 1

Día: Miércoles y Jueves 17 y 18 de junio de 2015

Tema: Dinámica de la Caja de los Recuerdos Felices

Nombres	Adquirido	No Adquirido	En proceso
1. Mary Alejandro	X		
2. Rosario Amay	X		
3. Jorge Añazco	X		
4. María Olivia Arrobo	X		
5. Luis Guillermo Aucapiña	X		
6. Jorge Burneo Riofrio		X	
7. María Caballero	X		
8. Isabel Carrión		X	
9. Manuel Castro	X		
10. Manuel Chalco	X		
11. Jobita Jaramillo	X		
12. Rosario Malla	X		
13. Genoveva Maruri		X	
14. Teresa Mejía	X		
15. Máximo Montaña			X
16. Mercedes Muñoz	X		
17. Camilo Pinza	X		
18. Luis Ribera	X		
19. Imelda Rodríguez	X		
20. Jorge Rodríguez	X		
21. Sofía Rodríguez	X		
22. Francisca Román	X		
23. María Luisa Salgado	X		
TOTAL	19	3	1

Fotos:



## REGISTRO CONDENSADO

Indicadores	Actividades	Adquirido	No Adquirido	En proceso
Áreas ocupacionales	✓ Actividades básicas de la vida diaria. (4)	74%	15%	11%
	✓ Actividades instrumentales de la vida diaria. (4)	78%	16%	6%
	✓ Educación. (5)	79%	16%	5%
	✓ Trabajo. (2)	81%	13%	6%
	✓ Juego. (12)	75%	20%	5%
	✓ Ocio. (16)	73%	18%	9%
	✓ Participación social. (7)	73%	15%	12%
habilidades de desempeño	✓ Habilidades motoras. (11)	72%	15%	13%
	✓ Habilidades de procesamiento. (8)	70%	21%	9%
	✓ Habilidades de comunicación. (11)	75%	21%	4%
Patrones de desempeño	✓ Hábitos. (6)	77%	16%	7%
	✓ Rutinas. (3)	76%	15%	9%
	✓ Roles. (1)	70%	13%	17%
Entorno	✓ Cultural. (2)	63%	24%	13%
	✓ Físico. (2)	66%	13%	21%
	✓ Espiritual. (1)	74%	13%	13%
	✓ Virtual. (1)	70%	13%	17%
	✓ Social. (6)	72%	24%	4%
	✓ Personal. (3)	76%	14%	10%
	✓ Temporal. (1)	61%	13%	26%
TOTAL		73%	16%	11%

## ANEXO 6. REAPLICACIÓN DE LA ESCALA

Nombre: Mary Alejandro Torres

Edad: 50 años, nació el 22-07-1964

Puntos: 29

Fecha: 30-06-2015

Nivel de Estrés: Crónico

Las preguntas en esta escala corresponden a pensamientos y sentimientos durante el último mes. En cada caso marque con una "X", como usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Preguntas	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0 <b>X</b>	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0 <b>X</b>	1	2	3	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4 <b>X</b>

Nombre: Rosario Amay Masa

Edad: 83 años, nació el 25-12-1931

Puntos: 23

Fecha: 05-07-2015

Nivel de Estrés: Agudo Episódico

Las preguntas en esta escala corresponden a pensamientos y sentimientos durante el último mes. En cada caso marque con una "X", como usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Preguntas	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2 <b>X</b>	3	4

Nombre: Jorge Hugo Añazco Encalada

Edad: 75 años, nació el 16-06-1940

Puntos: 11

Fecha: 01-07-2015

Nivel de Estrés: Agudo

Las preguntas en esta escala corresponden a pensamientos y sentimientos durante el último mes. En cada caso marque con una "X", como usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Preguntas	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2 X	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0 X	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2 X	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4 X
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4 X
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4 X
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4 X
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0 X	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4 X
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4 X
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1 X	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4 X
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4 X
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2 X	3	4

Nombre: María Olivia Arrobo Valverde

Edad: 74 años, nació el 02-03-1941

Puntos: 23

Fecha: 01-07-2015

Nivel de Estrés: Agudo Episódico

Las preguntas en esta escala corresponden a pensamientos y sentimientos durante el último mes. En cada caso marque con una "X", como usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Preguntas	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0 <b>X</b>	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1 <b>X</b>	2	3	4

Nombre: Luis Guillermo Aucapiña Cumbe

Edad: 72 años

Puntos: 14

Fecha: 30-06-2015

Nivel de Estrés: Agudo

Las preguntas en esta escala corresponden a pensamientos y sentimientos durante el último mes. En cada caso marque con una "X", como usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Preguntas	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0 <b>X</b>	1	2	3	4

Nombre: Jorge Enrique Burneo Riofrio

Edad: 83 años

Puntos: 41

Fecha: (Abandonó el centro y se tomó en cuenta el primer diagnóstico)

Nivel de Estrés: Crónico

Las preguntas en esta escala corresponden a pensamientos y sentimientos durante el último mes. En cada caso marque con una "X", como usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Preguntas	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4 <b>X</b>

Nombre: María Caballero Saltos

Edad: 85 años, nació el 30-08-1930

Puntos: 20

Fecha: 05-07-2015

Nivel de Estrés: Agudo Episódico

Las preguntas en esta escala corresponden a pensamientos y sentimientos durante el último mes. En cada caso marque con una "X", como usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Preguntas	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0 <b>X</b>	1	2	3	4

Nombre: María Isabel Carrión Cabrera

Edad: 75 años, nació el 07-09-1939

Puntos: 32

Fecha: (Abandonó el centro y se tomó en cuenta el primer diagnóstico)

Nivel de Estrés: Crónico

Las preguntas en esta escala corresponden a pensamientos y sentimientos durante el último mes. En cada caso marque con una "X", como usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Preguntas	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
15) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
16) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
17) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
18) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
19) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
20) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
21) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0 <b>X</b>	1	2	3	4
22) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
23) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
24) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0 <b>X</b>	1	2	3	4
25) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
26) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
27) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
28) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4 <b>X</b>

Nombre: Manuel Castro

Edad: 93 años

Puntos: 24

Fecha: 07-07-2015

Nivel de Estrés: Agudo

Las preguntas en esta escala corresponden a pensamientos y sentimientos durante el último mes. En cada caso marque con una "X", como usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Preguntas	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1 X	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2 X	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1 X	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3 X	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2 X	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4 X
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4 X
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0 X	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4 X
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4 X
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3 X	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4 X
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4 X
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0 X	1	2	3	4

Nombre: Manuel Chalco

Edad: 93 años

Puntos: 16

Fecha: 01-07-2015

Nivel de Estrés: Agudo Episódico

Las preguntas en esta escala corresponden a pensamientos y sentimientos durante el último mes. En cada caso marque con una "X", como usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Preguntas	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1 X	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2 X	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1 X	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4 X
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3 X	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3 X	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3 X	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1 X	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3 X	4
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3 X	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3 X	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3 X	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1 X	2	3	4

Nombre: Jovita Jaramillo

Edad: 86 años, nació el 31-05-1928

Puntos: 31

Fecha: (Abandonó el centro y se tomó en cuenta el primer diagnóstico)

Nivel de Estrés: Crónico

Las preguntas en esta escala corresponden a pensamientos y sentimientos durante el último mes. En cada caso marque con una "X", como usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Preguntas	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
15) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0 X	1	2	3	4
16) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0 X	1	2	3	4
17) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0 X	1	2	3	4
18) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0 X	1	2	3	4
19) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0 X	1	2	3	4
20) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0 X	1	2	3	4
21) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4 X
22) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4 X
23) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3 X	4
24) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3 X	4
25) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2 X	3	4
26) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4 X
27) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0 X	1	2	3	4
28) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3 X	4

Nombre: Nieves Rosario Malla

Edad: 75 años, nació el 10-08-1940

Puntos: 15

Fecha: 30-06-2015

Nivel de Estrés: Agudo Episódico

Las preguntas en esta escala corresponden a pensamientos y sentimientos durante el último mes. En cada caso marque con una "X", como usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Preguntas	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1 <b>X</b>	2	3	4

Nombre: María Genoveva Maruri Burneo

Edad: 73 años, nació el 24-08-1941

Puntos: 35

Fecha: (Abandonó el centro y se tomó en cuenta el primer diagnóstico)

Nivel de Estrés: Crónico

Las preguntas en esta escala corresponden a pensamientos y sentimientos durante el último mes. En cada caso marque con una "X", como usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Preguntas	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3 X	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1 X	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2 X	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2 X	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3 X	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3 X	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1 X	2	3	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3 X	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2 X	3	4
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1 X	2	3	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2 X	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4 X
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0 X	1	2	3	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4 X

Nombre: María Teresa Mejía

Edad: 85 años, nació el 07-11-1930

Puntos: 26

Fecha: 01-07-2015

Nivel de Estrés: Agudo Episódico

Las preguntas en esta escala corresponden a pensamientos y sentimientos durante el último mes. En cada caso marque con una "X", como usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Preguntas	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0 X	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2 X	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2 X	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2 X	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2 X	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2 X	3	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3 X	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2 X	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3 X	4
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2 X	3	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2 X	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3 X	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2 X	3	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3 X	4

Nombre: Máximo Gonzalo Montaña

Edad: 91 años, nació el 31-08-1923

Puntos: 10

Fecha: 30-06-2015

Nivel de Estrés: Agudo

Las preguntas en esta escala corresponden a pensamientos y sentimientos durante el último mes. En cada caso marque con una "X", como usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Preguntas	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0 X	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2 X	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1 X	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4 X
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3 X	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4 X
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4 X
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1 X	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3 X	4
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4 X
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0 X	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2 X	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3 X	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1 X	2	3	4

Nombre: Mercedes Inés Muñoz

Edad: 80 años, nació el 30-01-1935

Puntos: 7

Fecha: 01-07-2015

Nivel de Estrés: Agudo

Las preguntas en esta escala corresponden a pensamientos y sentimientos durante el último mes. En cada caso marque con una "X", como usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Preguntas	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0 X	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0 X	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0 X	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4 X
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3 X	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4 X
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4 X
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1 X	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3 X	4
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4 X
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0 X	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4 X
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4 X
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0 X	1	2	3	4

Nombre: Camilo Pinza Ríos

Edad: 76 años, nació el 15-07-1938

Puntos: 24

Fecha: (Abandonó el centro y se tomó en cuenta el primer diagnóstico)

Nivel de Estrés: Agudo Episódico

Las preguntas en esta escala corresponden a pensamientos y sentimientos durante el último mes. En cada caso marque con una "X", como usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Preguntas	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0 <b>X</b>	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3 <b>X</b>	4

Nombre: Luis Guillermo Rivera

Edad: 85 años

Puntos: 29

Fecha: 05-07-2015

Nivel de Estrés: Crónico

Las preguntas en esta escala corresponden a pensamientos y sentimientos durante el último mes. En cada caso marque con una "X", como usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Preguntas	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3 <b>X</b>	4

Nombre: Eusebia Imelda Rodríguez Bozo

Edad: 82 años, nació el 05-04-1933

Puntos: 26

Fecha: 01-07-2015

Nivel de Estrés: Agudo Episódico

Las preguntas en esta escala corresponden a pensamientos y sentimientos durante el último mes. En cada caso marque con una "X", como usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Preguntas	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3 <b>X</b>	4

Nombre: Jorge Enrique Rodríguez

Edad: 90 años, nació el 08-02-1925

Puntos: 11

Fecha: 02-07-2015

Nivel de Estrés: Agudo

Las preguntas en esta escala corresponden a pensamientos y sentimientos durante el último mes. En cada caso marque con una "X", como usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Preguntas	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0 X	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0 X	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0 X	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3 X	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3 X	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4 X
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4 X
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1 X	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4 X
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4 X
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1 X	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4 X
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3 X	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2 X	3	4

Nombre: Sofía Rodríguez

Edad: 92 años, nació el 23-06-1923

Puntos: 18

Fecha: 02-07-2015

Nivel de Estrés: Agudo Episódico

Las preguntas en esta escala corresponden a pensamientos y sentimientos durante el último mes. En cada caso marque con una "X", como usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Preguntas	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3 <b>X</b>	4

Nombre: Francisca Román

Edad: 81 años, nació el 10-11-1934

Puntos: 27

Fecha: 01-07-2015

Nivel de Estrés: Agudo Episódico

Las preguntas en esta escala corresponden a pensamientos y sentimientos durante el último mes. En cada caso marque con una "X", como usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Preguntas	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0 <b>X</b>	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2 <b>X</b>	3	4

Nombre: María Luisa Salgado

Edad: 86 años, nació el 11-04-1929

Puntos: 16

Fecha: 01-07-2015

Nivel de Estrés: Agudo Episódico

Las preguntas en esta escala corresponden a pensamientos y sentimientos durante el último mes. En cada caso marque con una "X", como usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Preguntas	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
15) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0 <b>X</b>	1	2	3	4
16) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
17) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0 <b>X</b>	1	2	3	4
18) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
19) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
20) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
21) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
22) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
23) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3 <b>X</b>	4
24) En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
25) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1 <b>X</b>	2	3	4
26) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4 <b>X</b>
27) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2 <b>X</b>	3	4
28) En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1 <b>X</b>	2	3	4

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

	<b>Pág.</b>
– PORTADA	i
– CERTIFICACION	ii
– AUTORIA	iii
– CARTA DE AUTORIZACION	iv
– AGRADECIMIENTO	v
– DEDICATORIA	vi
– MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO	vii
– MAPA GEOGRAFICO Y CROQUIS	viii
– ESQUEMA DE TESIS	ix
a. TITULO	1
b. RESUMEN	2
SUMMARY	3
c. INTRODUCCION	4
d. REVISION DE LITERATURA	7
<b>EL ESTRÉS</b>	7
Concepto	7
Clasificación del estrés por tipos	7

Clasificación del estrés por niveles	9
Clasificación del estrés por eustrés, distrés y nivel óptimo de estrés	11
Fases del estrés	12
<b>ADULTO MAYOR</b>	14
Definición	14
Psicología del adulto mayor	15
<b>EL ESTRÉS EN EL ADULTO MAYOR</b>	16
Eventuales estresores en el adulto mayor	19
<b>DIAGNÓSTICO</b>	26
Definición	26
Escala de Estrés Percibido (PSS- 14)	28
<b>TERAPIA OCUPACIONAL</b>	29
Definición	29
Definición de Ocupación	30
Marco de trabajo de la Terapia Ocupacional en la Vejez	31
La Ocupación en la Vejez	35
Modelo Canadiense del desempeño	36
<b>TALLER DE ACTIVIDADES</b>	37
<b>VALIDACIÓN</b>	37

e. MATERIALES Y METODOS	38
f. RESULTADOS	41
g. DISCUSION	57
h. CONCLUSIONES	61
i. RECOMENDACIONES	62
j. BIBLIOGRAFIA	91
k. ANEXOS	96
Proyecto de Tesis	96
ÍNDICE	300