

UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ

FACULTAD DE MEDICINA

TRABAJO FIN DE GRADO EN TERAPIA OCUPACIONAL



Título del Trabajo Fin de Grado: Propuesta de Proyecto de Intervención desde Terapia Ocupacional en el Equilibrio Ocupacional de las personas cuidadoras de Mutxamel en 2025.

Autora: Carratalá Trujillo, Alba

Tutora: López Moreno, María Lucía

Departamento y Área: Dpto. Patología y Cirugía. Área de Radiología y Medicina Física.

Curso académico: 2022 - 2023

Convocatoria de: Febrero 2024

Código Oficina Investigación Responsable: TFG.GTO.MLLM.ACT.230421

ÍNDICE

| | |
|-----------------------------------------------------|---------|
| 1. RESUMEN | pág. 3 |
| 2. INTRODUCCIÓN | pág. 4 |
| 3. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA | pág. 7 |
| a. Población a la que va dirigido el programa | pág. 7 |
| b. Establecimiento de objetivos | pág. 8 |
| c. Plan de intervención | pág. 11 |
| 4. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA | pág. 18 |
| 5. PRESUPUESTO | pág. 19 |
| 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS | pág. 22 |
| 7. ANEXOS | pág. 24 |



1. RESUMEN

El presente trabajo de fin de grado se trata de una propuesta de proyecto de intervención en personas cuidadoras de adultos mayores de 65 años con alguna dependencia en el municipio de Mutxamel, debido a que actualmente este sector de la población ha aumentado su esperanza de vida y con ello sus necesidades de cuidados. Esta necesidad afecta directamente a las personas cuidadoras. En concreto, las que ejercen los cuidados de manera informal, ya que conllevan una mayor exigencia debido al perfil que suele ejercerlos.

Específicamente, llevar a cabo el trabajo de los cuidados implica convivir con la persona cuidada, no tener horario, ni remuneración y no tener la formación necesaria entre otras características. Por lo que, la persona cuidadora verá afectada su salud mental, física y social, padeciendo injusticia ocupacional, ya que tendrá que adecuar su vida incorporando el nuevo rol de persona cuidadora, reduciendo también su jornada laboral, participación social, conciliación familiar, etc. Todo esto, desemboca en un desequilibrio en su desempeño ocupacional, además de sentirse alienados ya que no es algo que hayan elegido ejercer.

Desde Terapia Ocupacional se propone una intervención desarrollada a lo largo de 16 meses dividida en sesiones semanales, individuales domiciliarias y grupales. Durante las sesiones se emplea la técnica del Journaling, para el análisis y evaluación de su desempeño ocupacional, y poder así proveerles de las herramientas necesarias para restaurar su equilibrio ocupacional.

Palabras clave: Terapia Ocupacional, equilibrio ocupacional, journaling, personas cuidadoras, dependencia.

ABSTRACT

This final degree project is about a proposal for an intervention project for caregivers of adults over 65 years of age with some dependency in the municipality of Mutxamel, because currently this sector of the population has increased its life expectancy and with it their care needs. This need directly affects caregivers, specifically those who provide care informally, since they imply greater demands due to the profile that usually performs them.

Specifically, performing care work involves living with the person being cared for, not having hours or remuneration, and not having the necessary training, among other characteristics.

Therefore, the caregiver will have their mental, physical and social health affected, suffering occupational injustice, since they will have to adapt their life by incorporating the new role of caregiver, also reducing their working hours, social participation, family conciliation, etc. All of this leads to an imbalance in their occupational performance, in addition to feeling alienated since it is not something they have chosen to do.

Occupational Therapy proposes an intervention developed over 15 months divided into weekly, individual home and group sessions. During the sessions, the Journaling technique is used to analyze and evaluate their occupational performance, and thus provide them with the necessary tools to restore their occupational balance.

Keywords: Occupational Therapy, occupational balance, journaling, caregivers, dependence.

2. INTRODUCCIÓN

Según el Instituto Nacional de Estadística (INE), en 2022 el 31,13% de personas en la Comunidad Valenciana son personas mayores de 65 años con alguna dependencia. (1) En la actualidad, existe mayor esperanza de vida y menor porcentaje de natalidad entre otras variables. (2) Lo que conlleva una población más envejecida, dando lugar a un aumento de la tasa de dependencia en este sector generacional.

En consecuencia, se crean nuevas necesidades en la población, generando un mayor porcentaje de cuidados ejercidos por personas profesionales o no profesionales. Según el INE, el perfil de la persona cuidadora no profesional de personas mayores o con dolencias crónicas en España, suele ser una mujer de unos 52 años de edad media, casada y con estudios primarios.

Sin embargo, este perfil viene determinado por los roles de género asumidos años atrás, y aunque actualmente sigue siendo una realidad mayoritaria el perfil femenino como encargado de los cuidados representando el 83,6% de las personas cuidadoras. Cabe destacar, que cada vez son más los hombres que asumen esta tarea debido a la inclusión de la mujer en el mercado laboral.(3,4)

Del mismo modo, existe una prevalencia en el tipo de cuidados que se realizan, pudiendo ser formales o informales. En concreto, los cuidados informales representan el 75% de la ayuda

que reciben las personas mayores con dependencia. Por lo que será la población protagonista de nuestra intervención.(5)

Los cuidados informales conllevan condiciones muy exigentes por ser un trabajo sin horario establecido, no remunerado e invisibilizado, además de que las personas que lo llevan a cabo suelen ser familiares que conviven con la persona que requiere la ayuda y no tienen la formación necesaria. Sumado a estas características, existen consecuencias en la vida de las personas cuidadoras al margen de la propia ocupación de los cuidados, ya que la mayoría de ellas tienen que reducir sus jornadas laborales o dejar sus trabajos para cuidar a su familiar, repercutiendo esto en su futuro, cuando el familiar fallezca y la persona cuidadora tenga que reinsertarse en el mundo laboral. Sin olvidar, la situación de privación económica que se genera y que afecta también a su participación social, conciliación familiar y sobrecarga mental, entre otras. (4)

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud es definida, no sólo como la ausencia de enfermedad, si no un estado completo de bienestar físico, mental y social. Por lo que, el contexto de la persona es un determinante de la salud. (6)

En este caso, las dinámicas ocupacionales que llevan a cabo las personas cuidadoras no profesionales, impactan directamente en su salud física, mental y social, pudiendo sentir aislamiento, estrés y ansiedad, problemas financieros, ausencia de una red de apoyo, entre otros. Encontrándose en una situación de injusticia ocupacional(7.8)

El equilibrio ocupacional sucede cuando la proporción de tiempo dedicado a ocupaciones productivas, restaurativas y de ocio tienen un balance que resulta satisfactorio para la persona, teniendo en cuenta el contexto y las normas culturales del mismo.(8) Una vez analizadas las características del trabajo que suponen los cuidados, y teniendo en cuenta en qué consiste el equilibrio ocupacional, nos damos cuenta de que los patrones de desempeño, es decir, los hábitos, rutinas, roles y rituales mediante los cuales se realiza la tarea y que pueden beneficiar o perjudicar el desempeño de la persona cuidadora(9), no están estructurados, lo que conduce a un desequilibrio ocupacional.

Debemos tener en cuenta también la relación de la persona cuidadora con su ocupación, ya que el trabajo de los cuidados además de las características comentadas anteriormente, no ha

sido elegido por la persona, generalmente sucede por imposición o necesidad, por lo que no es una ocupación interesante. Todo esto, sumado al hecho de presenciar el deterioro que pueda estar cursando la persona cuidada, puede desembocar en una situación de alienación ocupacional, en la que la persona cuidadora aún participando en ocupaciones, éstas no le generen satisfacción personal.(10) La alienación ocupacional la podemos relacionar con la volición del individuo, es decir, la capacidad de elección de ejecución de la actividad, teniendo en cuenta la causalidad personal (autoconocimiento de la eficacia y capacidad percibida por la persona, en este caso ejerciendo el trabajo de los cuidados), sus valores (convicciones sobre qué cosas son importantes, obligadas o adecuadas) y sus intereses (deseos de participación).(11) Evaluando estos aspectos, podremos trabajar de manera individualizada los déficits que existen para lograr una mayor satisfacción ocupacional.

En los últimos años, ha cobrado importancia el cuidado de la salud mental, y con ello los recursos disponibles para la ciudadanía. Sin embargo, todavía son escasos y de muy difícil acceso para la población. Es por ello, que ha aumentado también la divulgación sobre cuidados de la salud mental, acercando a la población general estrategias asequibles para la prevención de problemas relacionados con la misma.(12)

Entre las estrategias más destacadas, se encuentra la escritura terapéutica, debido al bajo coste que supone y los pocos recursos que requiere. Siendo una tarea que puede realizarse durante el cuidado, en casa, antes de dormir, etc. Por lo que no implica una inversión de tiempo considerable como sí puede resultarlo acudir al psicólogo, grupos de ayuda mutua, talleres de autocuidado, de los que no suele verse beneficiada esta población por el propio desequilibrio ocupacional que tienen y lo dificultoso que les resulta conciliar ese tiempo de autocuidado en su día a día.(13) Esta estrategia consiste en escribir los sentimientos y emociones sin juicios en un papel, para ello se han tenido que organizar y encontrar las palabras para expresarlos. De manera que han pasado de ser pensamientos abstractos a conceptos concretos. Además, quedan plasmados en un lugar, a diferencia de cuando nos expresamos verbalmente. (14)

Entre los beneficios que proporciona la escritura terapéutica en la salud mental, se encuentran: sensación de mayor control de los pensamientos, estimular la flexibilidad cognitiva, repensar momentos, mayor perspectiva de los acontecimientos promoviendo una mayor capacidad de resolución, mayor presencia en el momento presente, entre otros. (14)

Es cierto, que la evidencia respecto a esta estrategia es favorable mientras las personas que la lleven a cabo estén dispuestas a hacerlo y cómodas expresándose, debido a que a pesar de resultar accesible, conlleva exigencias emocionales que no todo el mundo está preparado para gestionar.(15) Es por eso, que en base a los principios de la escritura terapéutica se ha desarrollado la técnica del journaling.

El journaling se caracteriza por la práctica diaria de la escritura de manera libre o guiada y personalizada. Es decir, la persona puede elegir sobre qué quiere escribir o qué aspectos quiere compartir en el papel, sin tener que plasmar siempre que escriba hechos traumáticos o que requieran una mayor exigencia emocional si en ese momento no está preparada. De modo que la persona pueda incluir esta técnica de manera progresiva y sea más tolerable.(16)

Desde el ámbito de Terapia Ocupacional es interesante incluir el journaling, debido a que dentro de las posibilidades que tiene, podemos analizar las Actividades de la Vida Diaria (AVD) de manera que sea el propio usuario quién evalúe las diferentes áreas de su vida y proponga alternativas para resolverlas, teniendo en cuenta sus necesidades e intereses. Además, estará participando de manera activa en actividades de autocuidado que implican la promoción de una mayor autonomía, pudiendo emplear esta técnica como una estrategia de prevención, promoción y/o restauración de la salud. Enseñando las estrategias necesarias para gestionar el desequilibrio ocupacional que ocasiona en la actualidad el trabajo de los cuidados. (9)

3. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

a. Población a la que va dirigido el programa:

El proyecto de intervención que se detalla en el siguiente apartado va dirigido a personas cuidadoras no profesionales de personas mayores en situación de dependencia del municipio de Mutxamel, por lo que será la población beneficiaria directa.

Sin embargo, de manera indirecta se verán beneficiadas las personas que reciban los cuidados y sus familias, ya que disfrutarán de las consecuencias de una mejor gestión de los cuidados, incluyendo una mejor ejecución de los mismos y un mejor ambiente familiar, entre otros cambios. Con ello, se favorece también una mejor convivencia en comunidad y un menor

gasto sanitario, dado que un correcto desempeño ocupacional reducirá la sintomatología manifestada por las personas cuidadoras.

El proceso de selección de los/las participantes se llevará a cabo a través de el/la trabajador/a social del Ayuntamiento de Mutxamel. Ofreciéndole la participación en este proyecto a aquellas personas cuidadoras que cumplan los criterios que se exponen a continuación:

| Criterios de inclusión | Criterios de exclusión |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> - La persona cuidadora tiene parentesco familiar con la persona a la que asiste. - La persona en situación de dependencia recibe la prestación económica de la Generalitat Valenciana para cuidados en el entorno familiar. - La persona cuidadora sea mayor de edad. - La persona que preste los cuidados esté empadronada en Mutxamel. - Se encuentre en situación de desempleo. - La persona cuidadora quiera participar en el proyecto. - El/la participante haya firmado el consentimiento informado. | <ul style="list-style-type: none"> - No sepan leer ni escribir - No puedan desplazarse al Casal de la Tercera Edad en Mutxamel. - Obtengan una puntuación menor a 56 en la Escala de sobrecarga del cuidador de Zarit. |

En caso de que resulten más de 15 los candidatos/as a participar en el proyecto, se valorará de manera subjetiva en conjunto con el/la trabajador/a social, para incluir a las personas que tengan mayor necesidad y sobrecarga por su contexto.

b. Establecimiento de objetivos

Objetivo General:

Después de lo expuesto anteriormente el objetivo general de este programa es capacitar en el uso del journaling para una mejor gestión del equilibrio ocupacional de las personas cuidadoras no profesionales de personas mayores en situación de dependencia del municipio de Mutxamel.

Objetivos Específicos:

Del objetivo general previamente expuesto se desprenden una serie de objetivos específicos.

Con el programa de intervención desarrollado en el presente trabajo se espera:

- Aumentar el equilibrio ocupacional de las personas cuidadoras.
- Reducir la sobrecarga ocasionada por el trabajo de los cuidados.

Resultados Esperados:

| RE.1. Gestión y coordinación del proyecto | |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Indicadores: | Fuente de verificación: |
| I.1.1 Contratación de 1 TO a media jornada del mes 1 al mes 15 | FV.1.1.1 CV recibidos FV.1.1.2 Entrevistas de los TO's elegidos FV.1.1.3 Contrato del TO seleccionado/a para el puesto |
| I.1.2 Reuniones semanales con el/la Trabajador/a Social. | FV.1.2.1 Convocatoria de la reuniones FV.1.2.2 Acta de las reuniones |
| I.1.3 Promoción del proyecto desde el Ayuntamiento de Mutxamel | FV.1.3.1 Solicitud de ayuda a la dependencia de los interesados FV.1.3.2 Reconocimiento de dependencia de la persona a la que se le prestarán los cuidados FV.1.3.3 Empadronamiento de los solicitantes en el municipio de Mutxamel |

| RE.2. Selección de la población | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Indicadores: | Fuente de verificación: |
| I.2.1. Aprobación para la ayuda a la dependencia | FV.2.1.1. Solicitud para la ayuda a la dependencia FV.2.1.2. Citación para la entrega de la documentación FV.2.1.3. Comunicación de la resolución de la ayuda |
| I.2.2. Empadronamiento en Mutxamel | FV.2.2.1. Certificado de empadronamiento |
| I.2.3. Evaluación previa de las personas cuidadoras candidatas a participar en el proyecto | FV.2.3.1. Citación para la evaluación FV.2.3.2. Resultados de las evaluaciones administradas |

| RE.3. Realización del proyecto | |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Indicadores: | Fuente de verificación: |
| I.3.1. Reuniones semanales del equipo | FV.3.1.1. Acta de cada reunión |
| I.3.2. Sesiones grupales | FV.3.2.1. Calendarización de las sesiones FV.3.2.2. Listado de asistencia FV.3.2.3. Fichas de las actividades realizadas FV.3.2.4. Informe del desarrollo de las sesiones |
| I.3.3. Sesiones individuales | FV.3.3.1. Calendarización de las sesiones con cada participante FV.3.3.2. Listado de visita FV.3.3.3. Fichas de las actividades realizadas FV.3.3.4. Informe del desarrollo de las sesiones |

| RE.4. Evaluación del proyecto | |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Indicadores: | Fuente de verificación: |
| I.4.1. Administración de escalas de valoración a los participantes | FV.4.1.1. Resultados obtenidos en el Instrumento de Valoración Canadiense del Desempeño Ocupacional FV.4.1.2. Resultados obtenidos en la Escala de sobrecarga del cuidador de Zarit FV.4.1.3. Resultados obtenidos en el OBQ-E FV.4.1.4. Resultados obtenidos en el Cuestionario Ocupacional FV.4.1.5. Resultados obtenidos en el Listado de Intereses |
| I.4.2. Asistencia a las sesiones | FV.4.2.1. Cuaderno de firmas de asistencia de cada participante |
| I.4.3. Comprobación de las fuentes de verificación | FV.4.3.1. Cumplimiento del plan de intervención |

| RE.5. Difusión de resultados | |
|--------------------------------------------|------------------------------------|
| Indicadores: | Fuente de verificación: |
| I.5.1. Elaboración de artículo científico. | FV.5.1.1. Desarrollo del artículo. |

| | |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| | FV.5.1.2. Permisos para la publicación. |
| I.5.2. Asistencia a Congresos de Terapia Ocupacional. | FV.5.2.1. Inscripción en el Congreso FV.5.2.2. Póster del programa |

Actividades según los resultados obtenidos:

RE.1. Gestión y coordinación del proyecto.

A.1. Entrevistas a los/las Terapeutas Ocupacionales candidatos/as

A.2. Exposición del proyecto al Ayuntamiento de Mutxamel

RE.2. Selección de la población

A.3. Entrevista de el/la Trabajador/a Social a los posibles participantes

RE.3. Realización del proyecto

A.4. Sesión grupal inicial explicativa del funcionamiento del programa a los/las participantes.

A.5. Visitas a los domicilios de las 15 personas cuidadoras beneficiarias.

A.6. Reuniones del equipo semanales para el seguimiento del programa.

A.7. Sesiones grupales mensuales para la cohesión del grupo.

A.8. Formación en cuidados a las personas cuidadoras beneficiarias.

A.9. Sesiones individuales para la evaluación de las personas cuidadoras.

RE.4. Evaluación del proyecto

A.10. Administración de las escalas seleccionadas.

A.11. Revisión del funcionamiento del programa una vez finalizado.

RE.5. Difusión de resultados

A.12. Presentación del proyecto una vez realizado en Congresos.

A.13. Escritura de un artículo científico en base al proyecto realizado.

c. Plan de intervención

Los modelos conceptuales en los que se basa el plan de intervención, han sido seleccionados en relación a las necesidades observables a través de evidencia científica de las personas cuidadoras expuestas anteriormente.

En primer lugar, se empleará el **Modelo Canadiense del Desempeño Ocupacional**(18), centrando la práctica en las necesidades del grupo seleccionado y teniendo en cuenta a la persona, su contexto y desempeño ocupacional. Capacitando así a los participantes para desarrollar la ocupación de los cuidados de la manera más favorecedora posible y promoviendo un correcto manejo de las demás AVD, otorgándoles así un mayor control sobre su equilibrio ocupacional.

Se tendrá en cuenta también el **Modelo de la Ecología del Desempeño Humano** (19), guiando la práctica en el fundamento de la interacción del contexto y la persona, y cómo este afecta en el comportamiento y desempeño de las tareas cotidianas. Concibiendo la participación como el vínculo de ambos pilares y entendiéndolos como conceptos singulares y dinámicos.

Con todo esto, determinamos que la estrategia que emplearemos será de restauración de la salud, teniendo como objetivo aumentar el equilibrio ocupacional de las personas cuidadoras en el desempeño de los cuidados a través de la técnica del journaling. Además, habiendo incorporado el hábito de la escritura en sus rutinas diarias, una vez finalizada la intervención se estaría haciendo un trabajo de prevención en salud.

Para llevar a cabo el plan de intervención, en primera instancia se le presentará desde la Asociación de Terapeutas Ocupacionales de Alicante el proyecto al Ayuntamiento de Mutxamel, detallando el funcionamiento del mismo.

En primer lugar, se desarrolla el cronograma para obtener una visión general de la organización del proyecto:

Como queda plasmado en el cronograma, el programa de intervención se realizará durante 16 meses. Los tres primeros meses se emplearán en la planificación y gestión previa del proyecto, los doce meses siguientes consistirán en la propia intervención y finalmente el último mes se elaborará un artículo científico en base a los resultados obtenidos. En caso de que el proyecto resultara satisfactorio, se planteará la posibilidad de renovarlo.

La estructura de la intervención, se conforma con un total de 39 semanas para sesiones individuales (, 16 sesiones grupales y 9 sesiones para la valoración en las que realizar el trabajo dirigido a alcanzar los objetivos planteados. Las sesiones grupales se llevarán a cabo una vez a la semana, cada tres semanas a las 18 horas en el Casal de la Tercera edad de Mutxamel y tendrán una duración de 45 minutos. La semana que haya sesión grupal, no habrá sesiones individuales. Las sesiones individuales, se realizan en el domicilio de los participantes en la franja horaria de 9 a 15 horas adaptándonos a las circunstancias de cada participante, por lo que será el Terapeuta Ocupacional encargado de la intervención, el responsable de desplazarse, realizando 3 sesiones diarias a diferentes participantes de 45 minutos, de lunes a viernes. Teniendo en cuenta que son 15 participantes.

Las sesiones de valoración se realizarán cuando éstas sean individuales, y se recordará con antelación para que los/las participantes completen las escalas antes de la sesión, y así poder dedicar la visita al análisis y reflexión de los resultados obtenidos. La organización le será facilitada a los participantes al inicio del proyecto, del mismo modo que se irá revisando durante cada mes como parte de la propia intervención.

A continuación, se desarrollan diferentes sesiones planificadas para la puesta en marcha de la intervención como ejemplo:

| | |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SESIÓN 1 - GRUPAL (MES 1) | Entrega de materiales y explicación de las escalas de valoración que emplearemos durante el desarrollo del programa y cumplimentación de las mismas con el apoyo de el/la Terapeuta Ocupacional. |
| Material necesario | Proyector, escalas de valoración y calendarios impresos y encuadernados y bolígrafos. |

| | |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SESIÓN 2 - INDIVIDUAL (MES 2) | Evaluación de los problemas y necesidades de la persona cuidada para una mejor adaptación del desempeño ocupacional de la persona cuidadora, teniendo en cuenta las prioridades de la familia. |
| Material necesario | Folios y bolígrafos. |
| SESIÓN 3 - GRUPAL (MES 3) | <p>En esta sesión explicaremos estrategias para el cuidado de los familiares de manera segura y resolviendo las inquietudes de los/las participantes. Adaptando la explicación a los problemas observados durante las sesiones individuales en el domicilio.</p> <p>Finalmente se plantearán las cuestiones a resolver en su cuaderno diariamente hasta la próxima sesión grupal:</p> |
| Material necesario | Proyector, folios, bolígrafos, mesas y sillas. |
| SESIÓN 4 - INDIVIDUAL (MES 4) | Análisis de problemas y necesidades surgidas en las AVD realizadas durante la semana y propuestas de mejora para su aplicación en la próxima semana. |
| Material necesario | Folios y bolígrafos. |
| SESIÓN 5 - GRUPAL (MES 5) | <p>En esta sesión utilizaremos las artes plásticas como forma de expresión, de la siguiente manera:</p> <p><u>Actividad 1:</u> Se pondrá música de diferentes estilos y deberán pintar con acuarelas en un folio dejándose llevar por el ritmo, sin pensar en el resultado del dibujo.</p> <p><u>Actividad 2:</u> Deberán hacer un dibujo para representar 3 deseos que tengan.</p> <p>Finalmente se plantearán las siguientes cuestiones a resolver durante las próximas semanas en su cuaderno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué has conseguido mejorar desde que iniciamos el programa? - 3 cosas por las que te sientas agradecido/a - ¿Cómo te has sentido hoy? |
| Material necesario | Mesas, manteles, sillas, delantales, agua, acuarelas, pinceles y folios. |
| SESIÓN 6 INDIVIDUAL (MES 6) | Dedicaremos esta sesión al análisis de las estructuras u organización del domicilio para |

| | |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | facilitar el desempeño de las AVD, teniendo en cuenta las dificultades expuestas por las personas cuidadoras en sus reflexiones diarias. |
| Material necesario | Folios y bolígrafos. |

4. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

Para llevar a cabo la evaluación de los/las participantes en la intervención, se emplearán diferentes escalas de valoración. En primer lugar, habiendo basado nuestra intervención en el Modelo Canadiense del Desempeño Ocupacional se tomará el Instrumento de Valoración Canadiense del Desempeño Ocupacional para evaluar individualmente la auto-percepción de la persona cuidadora sobre su desempeño ocupacional a lo largo del programa, a nivel de realización y satisfacción. Identificando las áreas problemáticas, valorándolas y midiendo los cambios de percepción de la persona cuidadora a lo largo de la intervención.

En segundo lugar, se empleará la Escala de sobrecarga del cuidador de Zarit (anexo 1), que evalúa a través de 22 preguntas cómo se sienten las personas que cuidan a personas con alguna dependencia, puntuando del 1 al 5 el nivel de frecuencia en el que suceden esas cuestiones. Interpretando como una puntuación menor a 46 puntos que no hay sobrecarga, de 46 a 56 puntos sobrecarga leve y más de 56 puntos sobrecarga intensa. Es por eso que además, se utilizarán los resultados de esta escala como criterio de exclusión para la participación en el proyecto. Incluyendo en el mismo a las personas que hayan obtenido mayores puntuaciones.

También se utilizará durante las sesiones de evaluación el Cuestionario de Equilibrio Ocupacional, OBQ-E (anexo 2) para la autoevaluación del equilibrio ocupacional de los/las participantes, a través de 13 ítems, interpretando una mayor puntuación, mayor equilibrio ocupacional.

Del mismo modo, se evaluará a través del Cuestionario Ocupacional (anexo 4), anotando sus actividades diarias y respondiendo a las cuestiones establecidas en base a esas rutinas, para así lograr visualizar el tiempo que se dedica a cada una de las AVD e identificar los problemas que pueda estar ocasionando una mala organización.

Por último, se usará el Listado de Intereses (anexo 5) para facilitar a las personas cuidadoras la identificación de hobbies y aficiones a las que les gustaría dedicar más tiempo y así lograr equilibrar su desempeño ocupacional, dedicando también tiempo al ocio.

5. PRESUPUESTO

| RECURSOS HUMANOS (RRHH) | | | | |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| PROFESIÓN | TIPO DE CONTRATO | SUELDO BASE | MESES | COSTE TOTAL |
| Trabajador/a Social | Jornada parcial (30 h/semana) | 800€ | 3 | 2.400€ |
| 2 Terapeutas Ocupacionales | Jornada parcial (30 h/semana) | 800€ | 15 | 24.000€ |
| TOTAL RRHH | | | | 26.400€ |
| RECURSOS DE ESPACIO | | | | |
| | | | | COSTE TOTAL |
| Domicilio de cada participante | | | | - |
| Sala de usos múltiples del Casal de la Tercera edad de Mutxamel. | | | | - |
| Aseo del Casal de la Tercera Edad de Mutxamel | | | | - |
| Transporte - gasolina (uso ocasional) | | | | 150€ |
| TOTAL RECURSOS DE ESPACIO | | | | 150€ |
| RECURSOS MATERIALES | | | | |
| TIPO: INVENTARIABLES | | | | |
| | COSTE/UNIDAD | Nº UNIDADES | COSTE TOTAL | |

| | | | |
|-------------------------------------------------|---------------------|--------------------|--------------------|
| Mesas grandes | 39,99€ | 4 | 159,96€ |
| Proyector | 100€ | 1 | 100€ |
| Sillas | 23€ | 17 | 391€ |
| Pack pinceles 10 unidades | 5,25€ | 3 | 15,75€ |
| Impresora | 59,90€ | 1 | 59,90€ |
| Encuadernadora de espiral | 129,67€ | 1 | 129,97€ |
| Portadas para encuadernar de PVC | 8,49€ | 2 | 16,98€ |
| Bobinas para encuadernar (pack 34) | 22,79€ | 2 | 45,58€ |
| Mantel plastificado | 15€ | 4 | 60€ |
| Esterillas de yoga | 14€ | 17 | 238€ |
| Pack 8 vasos de pvc | 10,90€ | 2 | 21,80€ |
| Delantales impermeables | 9,99 | 17 | 169,83€ |
| TOTAL RECURSOS MATERIALES INVENTARIABLES | | | 1.408,77€ |
| TIPO: FUNGIBLES | | | |
| | COSTE/UNIDAD | Nº UNIDADES | COSTE TOTAL |
| Pack 2500 Folios A4, 80gr. | 31,10€ | 2 | 62,20€ |

| | | | |
|--------------------------------------------|--------|----|-------------------|
| Pack 12 Lápices | 3,94€ | 2 | 7,88€ |
| Pack 10 Bolígrafos | 3,94€ | 2 | 7,88€ |
| Pack 12 lápices de colores | 2,49€ | 15 | 37,35€ |
| Pack 12 rotuladores de colores | 1,79€ | 15 | 26,85€ |
| Pack 20 Sacapuntas | 9,30€ | 1 | 9,30€ |
| Pack 30 Gomas de borrar | 4,21€ | 1 | 4,21€ |
| Paleta de acuarelas | 5,22€ | 15 | 78,30€ |
| Pack témperas 10 colores | 7,49€ | 8 | 59,92€ |
| Pack 12 rollos de servilletas | 22,80€ | 1 | 22,80€ |
| Desinfectante multiusos | 1,75€ | 10 | 17,50€ |
| Pack 3 unidades de Arcilla de 500g | 9,25€ | 3 | 27,75€ |
| Pack 5 cuadernos A5 | 8,75€ | 3 | 26,25€ |
| TOTAL RECURSOS MATERIALES FUNGIBLES | | | 388,19€ |
| TOTAL RECURSOS MATERIALES | | | 1.796,96€ |
| TOTAL PRESUPUESTO SIN IMPREVISTOS | | | 28.346,96€ |
| IMPREVISTOS | 10% | | 2.834,69€ |
| TOTAL PRESUPUESTO FINAL | | | 31.181,65€ |

6. REFERENCIAS

1. Tasa de Dependencia de la población mayor de 64 años, por comunidad autónoma. INE. Disponible en: <https://www.ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=1455#!tabs-mapa>
2. Una población envejecida. INE. Disponible en: <https://www.ine.es/prodyser/demografia UE/bloc-1c.html?lang=es>
3. IMSERSO. Cuidados a las personas mayores en los hogares españoles. El entorno familiar. Colección Estudios Serie Dependencia (EST). Primera edición. 2005.
4. Fundación mujeres ciudadanas. Guía práctica para las cuidadoras para facilitar la corresponsabilidad de los cuidados en el ámbito familiar. Junta de Extremadura.
5. Carretero S, Garcés J, Ródenas F. La sobrecarga de las cuidadoras de personas dependientes: análisis y propuestas de intervención psicosocial.
6. Organización Mundial de la Salud (OMS). ¿Cómo define la OMS la salud?
7. López M^aJ, Orueta R, Gómez S, Sánchez A, Carmona J, Alonso FJ. El rol de cuidador de personas dependientes y sus repercusiones sobre su calidad de vida y su salud. Rev Clin. Médico de familia. Vol.2,Nº7 Barcelona. Junio. 2009
8. Sambasivam R, Liu J, Vaingankar J, Ong H, Tan M, Fauziana R, Picco L, Chong S, Míticamente S. El paciente oculto: morbilidad física crónica, malestar psicológico y calidad de vida en cuidadores de adultos mayores. Psicogeriatría. Septiembre. 2018. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30182505/>
9. Asociación Americana de Terapia Ocupacional (AOTA). Marco de Trabajo para la práctica de Terapia Ocupacional: Dominio y proceso. 4ª edición. 2020.
10. Sanz Valer P, Rubio Ortega C. Ann Allart Wilcock: Trayectoria profesional y aportaciones más relevantes a la terapia ocupacional y a la ciencia de la ocupación. TOG (A Coruña). Vol 8,Nº14. Septiembre 2011. Disponible en: <http://www.revistatog.com/num14/pdfs/historia1.pdf>
11. Kielhofner G. Terapia Ocupacional. Modelo de Ocupación Humana. Teoría y aplicación. Médica Panamericana. 3ª ed. 2004.
12. Jané-Llopis E. La eficacia de la promoción de la salud mental y la prevención de los trastornos mentales.
13. Leung Y, Maslej M, Ho C, Razaví S, Uy P, Hosseini M, Avery J, Rodin G, Peterkin A. Cocreación de significado mediante escritura y lectura expresivas para cuidadores de cáncer. Septiembre 2019. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31476955/>

14. UNIR. Escritura terapéutica, escribir como terapia. La capacidad curativa de la expresión y la narración se unen como las principales herramientas de la escritura terapéutica. Ciencias de la Salud. Noviembre 2021. Disponible en: <https://www.unir.net/salud/revista/escritura-terapeutica/>
15. Niles A, Byrne K, Mulvenna C, Liberman M, Stanton A. Ensayo controlado aleatorio de escritura expresiva para la salud física y psicológica: el papel moderador de la expresividad emocional. Junio 2013. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23742666/>
16. Colori S. Llevar un diario como terapia. Mayo 2015. Disponible en : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5815016/>
17. Simó Algado S, Urbanowski R. El modelo canadiense del Desempeño Ocupacional I. Revista Gallega de Terapia Ocupacional TOG. Nº 3. Febrero 2008. Disponible en: www.revistatog.com
18. Rodríguez M, Toledo R. Modelo de ecología del desempeño humano. Perspectivas de aplicación “comunitaria” en Terapia Ocupacional. Revista de estudiantes de Terapia Ocupacional. Vol 1,Nº 1. Enero 2014.



7. ANEXOS

a. Anexo 1: Escala de sobrecarga del cuidador de Zarit

Nombre

Fecha

Unidad/Centro

Nº Historia

CUESTIONARIO –ZARIT-

Población cuidadora de personas dependientes. Es un cuestionario **autoadministrado**

| <u>Instrucciones para la persona cuidadora:</u> A continuación se presenta una lista de afirmaciones, en las cuales se refleja cómo se sienten, a veces, las personas que cuidan a otra persona. Después de leer cada afirmación, debe indicar con que frecuencia se siente Vd. así: nunca, raramente, algunas veces, bastante a menudo y casi siempre. A la hora de responder piense que no existen respuestas acertadas o equivocadas, sino tan sólo su experiencia. | Nunca | Rara vez | Algunas veces | Bastantes veces | Casi siempre |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------|----------------------|------------------------|---------------------|
| 1. ¿Piensa que su familiar le pide más ayuda de la que realmente necesita? | | | | | |
| 2. ¿Piensa que debido al tiempo que dedica a su familiar no tiene suficiente tiempo para Vd.? | | | | | |
| 3. ¿Se siente agobiado por intentar compatibilizar el cuidado de su familiar con otras responsabilidades (trabajo, familia)? | | | | | |
| 4. ¿Siente vergüenza por la conducta de su familiar? | | | | | |
| 5. ¿Se siente enfadado cuando está cerca de su familiar? | | | | | |
| 6. ¿Piensa que el cuidar de su familiar afecta negativamente la relación que usted tiene con otros miembros de su familia? | | | | | |
| 7. ¿Tiene miedo por el futuro de su familiar? | | | | | |
| 8. ¿Piensa que su familiar depende de Vd.? | | | | | |
| 9. ¿Se siente tenso cuando está cerca de su familiar? | | | | | |
| 10. ¿Piensa que su salud ha empeorado debido a tener que cuidar de su familiar? | | | | | |
| 11. ¿Piensa que no tiene tanta intimidad como le gustaría debido a tener que cuidar de su familiar? | | | | | |
| 12. ¿Piensa que su vida social se ha visto afectada negativamente por tener que cuidar a su familiar? | | | | | |
| 13. ¿Se siente incómodo por distanciarse de sus amistades debido a tener que cuidar de su familiar? | | | | | |
| 14. ¿Piensa que su familiar le considera a usted la única persona que le puede cuidar? | | | | | |
| 15. ¿Piensa que no tiene suficientes ingresos económicos para los gastos de cuidar a su familiar, además de sus otros gastos? | | | | | |
| 16. ¿Piensa que no será capaz de cuidar a su familiar por mucho más tiempo? | | | | | |
| 17. ¿Siente que ha perdido el control de su vida desde que comenzó la enfermedad de su familiar? | | | | | |
| 18. ¿Desearía poder dejar el cuidado de su familiar a otra persona? | | | | | |
| 19. ¿Se siente indeciso sobre qué hacer con su familiar? | | | | | |
| 20. ¿Piensa que debería hacer más por su familiar? | | | | | |
| 21. ¿Piensa que podría cuidar mejor a su familiar? | | | | | |
| 22. Globalmente, ¿qué grado de "carga" experimenta por el hecho de cuidar a tu familiar? | | | | | |

b. Anexo 2: Cuestionario de Equilibrio Ocupacional, OBQ-E

Cuestionario de Equilibrio Ocupacional, OBQ-E

(Wagman & Håkansson, 2014; versión española adaptada por Peral-Gómez & López-Roig, 2016).

Vamos a evaluar la satisfacción que siente con la cantidad y con la variedad de ocupaciones, tareas, actividades, que realiza en su vida cotidiana y también con el tiempo que dedica a cada una de ellas.

Para ello le vamos a presentar afirmaciones sobre las cosas que hace habitualmente. Aunque en algunas se concretan los tipos de actividades, la mayoría hace referencia a las actividades cotidianas en términos generales. Es posible que algunas de esas preguntas le parezcan muy parecidas pero no son idénticas y es importante que conteste a todas.

Le pedimos que nos indique su grado de acuerdo o de desacuerdo con cada una de esas afirmaciones. Por favor, lea cada frase y marque la casilla que mejor se ajuste a su situación actual.

1. Tengo equilibrio entre las cosas que hago para los demás y las que hago para mí mismo/a.

Completamente en desacuerdo Muy en desacuerdo Algo en desacuerdo Algo de acuerdo Muy de acuerdo Completamente de acuerdo

2. Las actividades que hago en mi vida cotidiana tienen sentido para mí.

Completamente en desacuerdo Muy en desacuerdo Algo en desacuerdo Algo de acuerdo Muy de acuerdo Completamente de acuerdo

3. Me aseguro de hacer las cosas que realmente quiero hacer.

Completamente en desacuerdo Muy en desacuerdo Algo en desacuerdo Algo de acuerdo Muy de acuerdo Completamente de acuerdo

4. Mantengo el equilibrio entre las diferentes actividades de mi vida cotidiana (trabajo, estudio, tareas del hogar, ocio, descanso y sueño).

Completamente en desacuerdo Muy en desacuerdo Algo en desacuerdo Algo de acuerdo Muy de acuerdo Completamente de acuerdo

5. Tengo suficiente variedad entre actividades que hago solo/a y que hago con los demás.

Completamente en desacuerdo Muy en desacuerdo Algo en desacuerdo Algo de acuerdo Muy de acuerdo Completamente de acuerdo

6. Si pienso en una semana normal tengo suficientes cosas que hacer.

Completamente en desacuerdo Muy en desacuerdo Algo en desacuerdo Algo de acuerdo Muy de acuerdo Completamente de acuerdo

7. Tengo tiempo suficiente para hacer las cosas que debo hacer.

Completamente en desacuerdo Muy en desacuerdo Algo en desacuerdo Algo de acuerdo Muy de acuerdo Completamente de acuerdo

8. Mantengo el equilibrio entre las actividades físicas, sociales, intelectuales y de descanso.

Completamente en desacuerdo Muy en desacuerdo Algo en desacuerdo Algo de acuerdo Muy de acuerdo Completamente de acuerdo

9. Estoy satisfecho/a con el tiempo que dedico a las distintas actividades en mi vida diaria.

Completamente en desacuerdo Muy en desacuerdo Algo en desacuerdo Algo de acuerdo Muy de acuerdo Completamente de acuerdo

10. Si pienso en una semana normal estoy satisfecho/a con la cantidad de actividades a las que me dedico.

Completamente en desacuerdo Muy en desacuerdo Algo en desacuerdo Algo de acuerdo Muy de acuerdo Completamente de acuerdo

11. Tengo suficiente variedad entre las cosas que debo hacer y las que quiero hacer.

Completamente en desacuerdo Muy en desacuerdo Algo en desacuerdo Algo de acuerdo Muy de acuerdo Completamente de acuerdo

12. Tengo equilibrio entre las actividades que dan energía y las actividades que quitan energía.

Completamente en desacuerdo Muy en desacuerdo Algo en desacuerdo Algo de acuerdo Muy de acuerdo Completamente de acuerdo

13. Estoy satisfecho/a con el tiempo que dedico al descanso, la recuperación y el sueño.

Completamente en desacuerdo Muy en desacuerdo Algo en desacuerdo Algo de acuerdo Muy de acuerdo Completamente de acuerdo

CUESTIONARIO OCUPACIONAL

**AUTORES: Nancy Riopel, 1981
Smith, Kielhofner y Watts, 1986**

Nombre: _____ Edad: _____
Sexo: _____ Fecha: _____

Instrucciones:

En este cuestionario se te pide que anotes tus actividades que usualmente realizas a diario y que contestes algunas preguntas relacionadas con estas actividades.

Primera Parte:

Trata de recordar como has pasado estos días en las últimas semanas y decide que es lo que usualmente haces durante un día de semana (lunes a viernes). En las próximas páginas encontrarás una hoja de trabajo donde vas a anotar todas las actividades que llevas a cabo cada media hora desde que te levantas hasta que te acuestas. Para cada media hora anota la actividad que usualmente llevas a cabo durante esa media hora. Una actividad puede ser cualquier cosa que hagas desde hablar con un amigo, hasta cocinar o bañarte. Si llevas a cabo una actividad por más de media hora, anótala de nuevo durante el tiempo que continúas con ella.

Segunda Parte:

Después que anotas tus actividades, contesta las cuatro preguntas para cada una de las actividades. Para cada actividad circula la letra que corresponde a la contestación más apropiada. La primera pregunta te pide que clasifiques la actividad como trabajo, tareas del diario vivir, recreación o descanso. Toma en consideración las siguientes explicaciones para clasificar la actividad.

Trabajo (T):

No necesariamente se limita a una actividad por la cual recibes pago. Puede incluir actividades productivas como el estudio y que sean de beneficio para otras personas, por ejemplo, ofrecer servicios voluntarios en un hospital.

Actividades del diario vivir (DV):

Se refiere a aquellas actividades que están relacionadas con tu cuidado propio tales como limpieza del hogar ó ir de compras.

Recreación (R):

Son aquellas actividades que te permiten pasarlo bien, distraerte. Pueden incluir fiestas, ir al cine, realizar alguna afición, etc.

Descanso (D):

Se refiere a no llevar a cabo ninguna actividad en particular recostarse ó acostarte a dormir una siesta.

La segunda, tercera y cuarta pregunta te pide que consideres:

- Cuan bien llevas a cabo esa actividad.
- Cuanta importancia tiene para ti esa actividad.
- Cuanto disfrutas el llevar a cabo esa actividad.

Favor de responder a cada pregunta aún cuando esta no te parezca apropiada para la actividad. Tu respuesta a cada pregunta debe ser lo más preciso posible.

- Traducido y modificado por Elsa Mundo OTR/L (1986)
- Revisado por Carmen Gloria de las Heras, MS,OTR (1987-1995)

CUESTIONARIO OCUPACIONAL

Nombre:

| Actividades que realizó cada media hora desde las: | Pregunta n°1 Yo considero esta actividad como: T- trabajo DV- tarea del diario vivir R- recreación D- descanso | | | | Pregunta n°2 Yo considero que esta actividad la llevo a cabo: 5- muy bien 4- bien 3- regular 2- mal 1- pésimo | | | | | Pregunta n°3 Para mí, esta actividad es: 5.muy importante 4. importante 3. sin importancia 2. prefiero no hacerla 1. pérdida de tiempo | | | | | Pregunta n°4 Cuanto disfrutas de esta actividad: 5- me gusta mucho 4- me gusta 3- ni me gusta ni me disgusta 2- no me gusta 1- la detesto | | | | |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| | T | DV | R | D | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5:00 A.M. | T | DV | R | D | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5:30 A.M. | T | DV | R | D | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6:00 A.M. | T | DV | R | D | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6:30 A.M. | T | DV | R | D | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7:00 A.M. | T | DV | R | D | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7:30 A.M. | T | DV | R | D | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8:00 A.M. | T | DV | R | D | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8:30 A.M. | T | DV | R | D | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9:00 A.M. | T | DV | R | D | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9:30 A.M. | T | DV | R | D | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10:00 A.M. | T | DV | R | D | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10:30 A.M. | T | DV | R | D | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11:00 A.M. | T | DV | R | D | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11:30 A.M. | T | DV | R | D | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12:00 P.M. | T | DV | R | D | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12:30 P.M. | T | DV | R | D | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1:00 P.M. | T | DV | R | D | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1:30 P.M. | T | DV | R | D | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2:00 P.M. | T | DV | R | D | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2:30 P.M. | T | DV | R | D | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3:00 P.M. | T | DV | R | D | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| Actividades que realizó cada media hora desde las: | Pregunta n°1 Yo considero esta actividad como: T- trabajo DV- tarea del diario vivir R- recreación D- descanso | | | | Pregunta n°2 Yo considero que esta actividad la llevo a cabo: 5- muy bien 4- bien 3- regular 2- mal 1- pésimo | | | | | Pregunta n°3 Para mí, esta actividad es: 5- muy importante 4- importante 3- sin importancia 2- prefiero no hacerla 1- pérdida de tiempo | | | | | Pregunta n°4 Cuanto disfrutas de esta actividad: 5- me gusta mucho 4- me gusta 3- ni me gusta ni me disgusta 2- no me gusta 1- la detesto | | | | |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| | T | DV | R | D | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3:30 P.M. | T | DV | R | D | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4:00 P.M. | T | DV | R | D | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4:30 P.M. | T | DV | R | D | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5:00 P.M. | T | DV | R | D | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5:30 P.M. | T | DV | R | D | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6:00 P.M. | T | DV | R | D | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6:30 P.M. | T | DV | R | D | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7:00 P.M. | T | DV | R | D | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7:30 P.M. | T | DV | R | D | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8:00 P.M. | T | DV | R | D | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8:30 P.M. | T | DV | R | D | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9:00 P.M. | T | DV | R | D | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9:30 P.M. | T | DV | R | D | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10:00 P.M. | T | DV | R | D | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10:30 P.M. | T | DV | R | D | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11:00 P.M. | T | DV | R | D | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11:30 P.M. | T | DV | R | D | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12:00 P.M. | T | DV | R | D | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12:30 AM | T | DV | R | D | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 :00 A.M. | T | DV | R | D | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 :30 A.M. | T | DV | R | D | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 :00 A.M. | T | DV | R | D | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 :30 A.M. | T | DV | R | D | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3 :00 AM | T | DV | R | D | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

d. Anexo 4: Listado de Intereses

LISTADO DE INTERESES ADAPTADO

Kielhofner, G., Neville, A. (1983)

Nombre _____

Fecha _____

Directrices: Para cada actividad, marque todas las columnas que describan tu nivel de interés en esa actividad.

| Actividad | ¿Cual ha sido tu nivel de interés ? | | | | | | ¿Participas actualmente en esta actividad ? | | ¿Te gustaría realizarla en el futuro ? | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|------|---------|------------------|------|---------|---------------------------------------------|----|----------------------------------------|----|
| | En los últimos 10 años. | | | En el último año | | | SI | NO | SI | NO |
| | Mucho | Poco | Ninguno | Mucho | Poco | Ninguno | | | | |
| Practicar Jardinería | | | | | | | | | | |
| Coser | | | | | | | | | | |
| Jugar Naipes | | | | | | | | | | |
| Hablar/Leer Idiomas Extranjeros | | | | | | | | | | |
| Participar en Actividades Religiosas | | | | | | | | | | |
| Escuchar Radio | | | | | | | | | | |
| Caminar | | | | | | | | | | |
| Reparar Autos | | | | | | | | | | |
| Escribir | | | | | | | | | | |
| Bailar | | | | | | | | | | |
| Jugar Golf | | | | | | | | | | |
| Jugar/Ver Fútbol | | | | | | | | | | |
| Escuchar Música Popular | | | | | | | | | | |
| Armar Puzzles | | | | | | | | | | |
| Celebrar días Festivos | | | | | | | | | | |
| Ver Películas | | | | | | | | | | |
| Escuchar Música Clásica | | | | | | | | | | |
| Asistir a Charlas/Conferencias | | | | | | | | | | |
| Nadar | | | | | | | | | | |
| Jugar Bolos | | | | | | | | | | |
| Ir de Visita | | | | | | | | | | |
| Arreglar Ropa | | | | | | | | | | |
| Jugar Damas/Ajedrez | | | | | | | | | | |
| Hacer Asado | | | | | | | | | | |
| Leer | | | | | | | | | | |
| Viajar | | | | | | | | | | |
| Ir a Fiestas | | | | | | | | | | |
| Practicar Artes Marciales | | | | | | | | | | |
| Limpiar la Casa | | | | | | | | | | |
| Jugar con Juegos Armables | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Ver Televisión | | | | | | | | | | |
| Ir a Conciertos | | | | | | | | | | |
| Hacer Cerámica | | | | | | | | | | |
| Cuidar Mascotas | | | | | | | | | | |
| Acampar | | | | | | | | | | |
| Lavar/ Planchar | | | | | | | | | | |
| Participar en Política | | | | | | | | | | |
| Jugar Juegos de Mesa | | | | | | | | | | |
| Decorar Interiores | | | | | | | | | | |
| Pertenecer a un Club | | | | | | | | | | |
| Cantar | | | | | | | | | | |
| Ser Scout | | | | | | | | | | |
| Ver vitrinas o Escaparates/Comprar Ropa | | | | | | | | | | |
| Ir a la Peluquería (salón de belleza) | | | | | | | | | | |
| Andar en Bicicleta | | | | | | | | | | |
| Ver un Deporte | | | | | | | | | | |
| Observar Aves | | | | | | | | | | |
| Ir a Carreras de autos | | | | | | | | | | |
| Arreglar la Casa | | | | | | | | | | |
| Hacer Ejercicios | | | | | | | | | | |
| Cazar | | | | | | | | | | |
| Trabajar en Carpintería | | | | | | | | | | |
| Jugar Pool | | | | | | | | | | |
| Conducir Vehículo | | | | | | | | | | |
| Cuidar niños | | | | | | | | | | |
| Jugar Tennis | | | | | | | | | | |
| Cocinar | | | | | | | | | | |
| Jugar Basketball | | | | | | | | | | |
| Estudiar Historia | | | | | | | | | | |
| Coleccionar | | | | | | | | | | |
| Pescar | | | | | | | | | | |
| Estudiar Ciencia | | | | | | | | | | |
| Realizar Marroquinería | | | | | | | | | | |
| Ir de compras | | | | | | | | | | |
| Sacar Fotografías | | | | | | | | | | |
| Pintar | | | | | | | | | | |
| Otros..... | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

Adaptado de Matsutsuyu (1967) por Scaffa (1981).
Modificado por Kielhofner y Neville (1983) NIH OT, 1983.