

**UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ**

**FACULTAD DE MEDICINA**

**TRABAJO FIN DE GRADO EN TERAPIA OCUPACIONAL**



**Título del Trabajo Fin de Grado:** : Diseño de un programa de intervención de Terapia Ocupacional con técnicas de mindfulness en cuidadores de pacientes post ictus.

**Autor/a:** Tortosa Perucho, Natalia.

**Tutor/a:** Abad Navarro, Ester.

**Departamento de patología y cirugía. Área de Radiología y Medicina Física.**

**Curso académico 2023- 2024.**

**Convocatoria de mayo.**

# ÍNDICE

<b>1.RESUMEN .....</b>	<b>1</b>
<b>1.INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>3</b>
<b>2.OBJETIVOS DEL PROGRAMA .....</b>	<b>5</b>
<b>3.DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN .....</b>	<b>6</b>
<b>4.DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN.....</b>	<b>6</b>
▪ <b>Abordajes estrategias o técnicas. ....</b>	<b>6</b>
▪ <b>Modelos conceptuales en los que se basa la intervención .....</b>	<b>7</b>
▪ <b>Formulación del programa de intervención.....</b>	<b>8</b>
<b>5.EVALUACIÓN DEL PROGRAMA .....</b>	<b>11</b>
<b>6.PRESUPUESTO .....</b>	<b>13</b>
<b>7.REFERENCIAS.....</b>	<b>14</b>

## **ABREVIATURAS UTILIZADAS**

**ACV:** Accidente cerebrovascular.

**CVA:** Cerebrovascular accident.

**ABVD:** Actividades básicas de la vida diaria.

**AIVD:** Actividades instrumentales de la vida diaria.

**CPI:** Cuidador informal principal.

**MBI:** Intervenciones basadas en mindfulness.

**MBSR:** Programa del estrés basado en la atención plena.

**MBCT:** Terapia cognitivo-conductual basada en la atención plena.

**MOHO:** Modelo de Ocupación Humana.

**AOTA:** Asociación Americana de Terapia Ocupacional.

**BAI:** Inventario de Ansiedad de Beck.

**WHOQOL:** World Health Organization Quality Of Life Questionnaire.

**OBQ-E:** Cuestionario de Equilibrio Ocupacional.

## 1. RESUMEN

**Introducción:** El accidente cerebrovascular (ACV), conocido como ictus, se sitúa en Europa como la segunda causa de muerte y la primera de discapacidad en adultos, con una elevada incidencia y prevalencia. Los sobrevivientes de un ictus enfrentan secuelas que afectan a su calidad de vida y a la de sus cuidadores principales, quienes sufren consecuencias negativas derivadas del cuidado, tanto en su salud mental como física. La terapia ocupacional se presenta como una fuente de ayuda fundamental para apoyar a los cuidadores, y considera importante integrar intervenciones basadas en mindfulness que han demostrado ser altamente efectivas para reducir la ansiedad, la depresión y mejorar la calidad de vida. Considerando estos aspectos, este trabajo tiene como objetivo mejorar su bienestar y proporcionarles herramientas para afrontar los desafíos inherentes a su rol.

**Objetivo:** El objetivo principal de este documento es el diseño de un programa de intervención de terapia ocupacional con técnicas de mindfulness para los cuidadores principales de pacientes post ictus.

**Metodología:** El programa de intervención de mindfulness tendrá una duración de 12 sesiones, durante las cuales se llevarán a cabo sesiones grupales con la participación de 15 personas. Al inicio y al final del programa, se realizará una evaluación individual mediante la administración de herramientas de evaluación estandarizadas para medir el progreso y los resultados obtenidos.

**Palabras clave:** Ictus, terapia ocupacional, mindfulness, cuidadores.

## **SUMMARY**

**Introduction:** Cerebrovascular accident (CVA), known as stroke, is the second cause of death and the first cause of disability in adults in Europe, with a high incidence and prevalence. Stroke survivors face sequelae that affect their quality of life and that of their primary caregivers, who suffer negative consequences derived from caregiving, both on their mental and physical health. Occupational therapy is presented as a fundamental source of help to support caregivers, and considers it important to integrate mindfulness-based interventions that have proven to be highly effective in reducing anxiety, depression and improving quality of life. Considering these aspects, this work aims to improve their well-being and provide them with tools to face the challenges inherent to their role.

**Objective:** The main objective of this document is to design an occupational therapy intervention program with mindfulness techniques for the primary caregivers of post-stroke patients.

**Methodology:** The mindfulness intervention program will last 12 sessions, during which group sesión will be carried out with the participation of 15 people. At the beginning and end of the program, an individual evaluation will be carried out by administering standardized evaluation tools to measure the progress and results obtained.

**Keywords:** Stroke, occupational therapy, mindfulness, caregivers.

## 1. INTRODUCCIÓN

Un accidente cerebrovascular (ACV), comúnmente conocido como ictus, es un síndrome clínico de desarrollo rápido debido a una perturbación focal de la función cerebral de origen vascular y de más de 24 horas de duración (1). En Europa, el ictus es la segunda causa de muerte y la primera causa de discapacidad en adultos (1–3). A pesar de los avances médicos, su impacto persiste en la sociedad debido a su elevada incidencia (191,9 por 100.000 personas-año) y prevalencia (9,2%) (3).

Es crucial señalar que, aunque más del 80% de los ictus son prevenibles, ciertos factores demográficos, como la edad, el sexo y el lugar de residencia, ejercen una influencia significativa en la incidencia y prevalencia del ictus (4). Además del aumento de ACV por el envejecimiento de la población, estos se han incrementado de forma considerable entre los jóvenes debido a un aumento de los factores de riesgo como son la hipertensión, obesidad, hiperlipidemia, sedentarismo, tabaquismo y abuso de sustancias (2,5).

La mayoría de los pacientes que sobreviven a un ictus experimentan secuelas que impactan profundamente en su funcionalidad y calidad de vida requiriendo ayuda para desempeñar sus actividades básicas de la vida diaria (ABVD) y sus actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD) (6). Este hecho no solo constituye un desafío personal para quienes lo padecen, sino que también impone una carga significativa en sus familiares y cuidadores informales principales (CPI), quienes se encargan de ayudarles en sus ABVD y AIVD durante la mayor parte del día, sin recibir una compensación económica por ello (7).

Para los CPI la exigencia de ofrecer apoyo ininterrumpido, adaptarse a las nuevas realidades y confrontar las complejidades emocionales puede generar una carga abrumadora. Esta sobrecarga, influye de forma negativa directamente sobre su calidad de

vida, y se manifiesta afectando a sus aspectos personales, familiares, sociales, laborales y financieros (8).

Además, se ha demostrado que el cuidado de pacientes post ictus produce unos resultados adversos en la salud tanto mental, como física de sus cuidadores (9,10). Esta presión constante puede desencadenar un deterioro de su salud psicológica manifestando un estado de ánimo depresivo, ansiedad y estrés (8,11) y un impacto significativo en su bienestar físico, generando dolor y malestar (12).

La importancia de cuidar a los cuidadores no puede subestimarse, es por ello que, cada vez se tiene más en cuenta la necesidad de abordar sus posibles malestares. La terapia ocupacional se posiciona como una fuente de ayuda en su cuidado y apoyo destinado a aliviar esta carga, y considera importante integrar y realizar intervenciones basadas en mindfulness (MBI) en su cuidado.

Durante los últimos años, las MBI han aumentado considerablemente debido a las mejoras significativas que producen en múltiples aspectos tanto a nivel físico como mental. Por ello, se han desarrollado diversos programas basados en el mindfulness debido al éxito de las intervenciones basadas en la atención plena. Entre ellos, los más aplicados son:

- El programa del estrés basado en la atención plena (MBSR), el cual está diseñado para ayudar a reducir el estrés mediante el desarrollo de habilidades de atención plena a través de la meditación (13,14).
- La terapia cognitivo-conductual basada en la atención plena (MBCT), se trata de un enfoque terapéutico que combina técnicas del mindfulness con la terapia cognitiva para aprender a gestionar los estados de ánimo (13,14).

Los estudios revelan que estas intervenciones son altamente efectivas para disminuir la ansiedad, la depresión, el estrés, el dolor crónico y la calidad de vida (13,14) y para aumentar el bienestar mental, gracias al entrenamiento de la atención, regulación emocional y autoconciencia (15).

Abordar los aspectos físicos y mentales de los cuidadores no solo se traduce en una mejora en su bienestar, sino que también contribuye al establecimiento de un entorno de cuidado más efectivo y sostenible.

Teniendo en cuenta todo lo mencionado anteriormente, surge la iniciativa de este trabajo, cuyo objetivo es diseñar un programa de terapia ocupacional que integre técnicas de mindfulness, enfocado específicamente en los cuidadores de pacientes post ictus, con el propósito de mejorar su bienestar y calidad de vida, proporcionando herramientas para afrontar los desafíos asociados a su rol.

## **2. OBJETIVOS DEL PROGRAMA**

### **Objetivo general**

El objetivo general de este programa es mejorar el bienestar y la calidad de vida de los cuidadores principales de pacientes post ictus, proporcionando herramientas efectivas para afrontar los desafíos asociados a su rol mediante técnicas de mindfulness.

### **Objetivos específicos:**

- Mejorar la capacidad de reconocer, comprender y manejar de forma efectiva las emociones ante situaciones estresantes.
- Desarrollar estrategias y técnicas para disminuir el agotamiento físico y mental.
- Dotar de herramientas efectivas que permitan disminuir la ansiedad, promoviendo un estado de bienestar emocional.



- Facilitar el desarrollo de hábitos y prácticas saludables que contribuyan a mejorar su salud física y bienestar general, fortaleciendo su calidad de vida.

### **3. DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN**

El siguiente programa va dirigido a los cuidadores informales principales de pacientes post ictus de la Fundación Ictus de Barcelona. Los criterios de inclusión y exclusión para formar parte del programa son los siguientes:

#### **-Criterios de inclusión:**

- Residir en Barcelona o en sus alrededores para poder asistir a las sesiones presenciales del programa.
- Ser mayor de edad.
- Ser cuidador principal de un paciente que haya sufrido un ictus.

#### **-Criterios de exclusión:**

- No tener la capacidad de comunicarse y comprender el idioma en el que se imparte el programa (español).
- Participación actual en otro programa de intervención similar que pueda afectar a la evaluación de los resultados.
- La no firma del consentimiento informado.

### **4. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN**

#### **▪ Abordajes estrategias o técnicas.**

En el programa, vamos a tratar de abordar los distintos problemas y necesidades que puedan presentar los cuidadores mediante estrategias de mantenimiento, prevención y

promoción con el propósito de mantener el estado de salud y calidad de vida actual de los cuidadores.

El objetivo es poder preservar las habilidades y capacidades actuales de los cuidadores, previniendo los posibles déficits que puedan surgir y promover aspectos que puedan resultar positivos y beneficiosos para ellos.

Mediante un enfoque preventivo, nos proponemos identificar y mitigar los posibles factores de riesgo que pueden surgir debido a la carga emocional y física a la que están sometidos los cuidadores principales. Este enfoque, busca reducir los efectos adversos que pueden manifestarse como resultado de las elevadas demandas tanto físicas como mentales que se encuentran asociadas a su rol de cuidadores.

Además de abordar los factores de riesgo, tratamos de promover estrategias que podrían resultar beneficiosas y positivas dotando de herramientas y recursos que les permitan afrontar los desafíos y mantener su bienestar a largo plazo.

En cuanto a las técnicas que se van a emplear a lo largo del plan de intervención encontramos:

- Técnicas de gestión emocional.
- Técnicas de respiración.
- Técnicas de relajación.
- Técnicas de body-scan.
- Técnicas de exploración sensorial.

▪ **Modelos conceptuales en los que se basa la intervención.**

Los modelos en los cuales vamos a basar nuestra intervención son el Marco de Trabajo para la Práctica de Terapia Ocupacional y el Modelo de la Ocupación Humana (MOHO).

El Marco de trabajo para la Práctica de Terapia Ocupacional (16), desarrollado por la Asociación Americana de Terapia Ocupacional (AOTA), ofrece un marco teórico para comprender la influencia de las ocupaciones en la salud y el bienestar individual, destacando cómo la participación en actividades significativas puede fomentar un óptimo funcionamiento y bienestar general.

El Modelo de la Ocupación Humana se enfoca en la relación existente entre la ocupación, el entorno y la persona, centrandó su intervención en la realización de actividades significativas para los usuarios y la adaptación del entorno.

- **Formulación del programa de intervención.**

Nuestro programa de intervención se desarrollará principalmente en la sala polivalente de la Fundación Ictus en Barcelona. Esta sala estará equipada con todos los recursos materiales necesarios para cada sesión. Además, contaremos con la orientación y guía de una terapeuta ocupacional, quien dirigirá las actividades y acompañará a los participantes a lo largo del programa. Los recursos humanos incluirán a los propios participantes, junto con la terapeuta, quienes trabajarán juntos para alcanzar los objetivos del programa.

El programa de intervención constará de un total de doce sesiones distribuidas en tres fases. En primer lugar, iniciaremos el programa con una charla informativa con el objetivo de captar el interés de aquellos que puedan desear participar en el programa. La charla se llevará a cabo de forma presencial en la fundación, con una duración aproximada de una hora y será impartida por la terapeuta ocupacional encargada de implementar el programa de intervención.

Durante la charla, se emplearán recursos audiovisuales para facilitar la comprensión de los temas que se abordarán en la misma, como los objetivos del programa, la estructura de las sesiones y una breve introducción sobre el mindfulness.

Al finalizar, se llevará a cabo una ronda de preguntas para que los asistentes puedan resolver las dudas que les hayan surgido y procederemos a inscribir a los participantes interesados en el programa. Les proporcionaremos el consentimiento informado para que lo firmen (Anexo 1) y les asignaremos una fecha para que acudan a la evaluación inicial del programa.

Con la evaluación inicial tendrá lugar la segunda sesión del programa. En esta sesión, realizaremos una entrevista semiestructurada de forma individual con cada uno de los participantes para obtener sus datos personales, así como posible información relevante y les administraremos los instrumentos de evaluación estandarizados nombrados más adelante.

Una vez realizada la sesión de evaluación, nos adentraremos en la fase principal del programa de intervención, el cual está diseñado para realizar sesiones grupales de 15 participantes para poder llevar a cabo una dinámica de grupo efectiva al mismo tiempo que generamos un ambiente de apoyo entre los participantes.

La fase principal consistirá en un programa de mindfulness inspirado en el “Programa del Estrés Basado en la Atención Plena”, reconocido actualmente por su elevada efectividad y aplicación.

Basándonos en el MBSR, el programa de mindfulness tendrá una duración de 8 semanas, durante las cuales se llevarán a cabo una sesión por semana de una hora y media de duración cada una de ellas. La distribución horaria de las sesiones, así como las actividades que se llevarán a cabo en cada una de ellas, se encuentran en el cronograma (Anexo 2).

La estructura de las sesiones se encuentra dividida en tres partes, en primer lugar, durante los primeros 5-10 minutos acompañaremos a los participantes a la sala donde se llevará a

cabo la sesión y realizaremos una breve charla de bienvenida. Seguidamente, emplearemos diferentes técnicas de mindfulness para focalizar la atención en el momento presente y a continuación realizaremos las actividades principales seleccionadas para cada una de las sesiones.

Para finalizar, emplearemos los últimos 10-15 minutos para recoger los materiales y mantener una breve charla con los participantes para obtener su opinión sobre la sesión (Anexo 3).

A lo largo del plan de intervención, se llevará a cabo la práctica formal e informal del mindfulness. Cuando hablamos de una práctica formal, hacemos referencia a realizar una meditación guiada y estructurada, manteniendo la atención plena en los pensamientos y emociones. Por otro lado, una práctica informal se basa en mantener la atención plena durante el desempeño de actividades cotidianas, focalizando los sentidos y pensamientos en la actividad que estamos llevando a cabo. Por ejemplo, prestar atención plena durante el cepillado de dientes, sintiendo la textura del cepillo, el sabor del dentífrico y la temperatura del agua al enjuagarnos.

A lo largo de las siete primeras sesiones se realizará una práctica informal del mindfulness. Durante los primeros 20 minutos realizaremos una introducción al mindfulness mediante la relajación, respiración y toma de consciencia en el momento presente. Posteriormente, tras focalizar la atención plena en el momento presente, llevaremos a cabo las actividades planteadas para cada taller. Entre ellas encontramos:

- Mindfulness en la cocina.
- Mindfulness en el ejercicio físico suave.
- Mindfulness en la lectura.
- Mindfulness en la naturaleza.

- Mindfulness en musicoterapia.
- Mindfulness en arteterapia.
- Mindfulness en el descanso.

Esta aplicación permitirá a los usuarios integrar y aplicar más fácilmente las habilidades aprendidas en sus actividades de la vida diaria y desarrollar hábitos que perduren en el tiempo para enfrentar los desafíos que surgen en su vida cotidiana.

Además, estas sesiones de práctica informal servirán como preparación para la práctica formal de mindfulness que se llevará a cabo en la última sesión del programa realizando una sesión formal y estructurada de mindfulness.

Una vez completado nuestro programa de intervención, realizaremos una sesión de reevaluación, utilizando las mismas herramientas de evaluación que se aplicaron al inicio del programa. Pasados 6 meses se volverá a reevaluar con el objetivo de valorar y comparar su estado y evolución para observar si los resultados perduran en el tiempo y si los participantes prosiguen con la práctica del mindfulness tras el programa. De esta manera, podremos determinar si los objetivos establecidos han sido alcanzados satisfactoriamente y valorar qué propuestas de continuación del programa debemos realizar.

## **5. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA**

Para llevar a cabo la evaluación de nuestro programa de intervención, en primer lugar, realizaremos una entrevista semiestructurada de forma individual con los participantes para recoger datos sociodemográficos mediante un protocolo de evaluación ad hoc (Anexo 4).

A continuación, con el fin de evaluar el desequilibrio ocupacional e identificar los problemas y necesidades de los participantes, aplicaremos una serie de instrumentos de

evaluación estandarizados. Esto nos permitirá obtener información detallada sobre su situación inicial y también nos ayudará a evaluar su progreso al finalizar el programa de intervención (Anexo 5).

En primer lugar, les administraremos la **Escala de Sobrecarga del Cuidador de Zarit**, este es un instrumento que evalúa el grado de sobrecarga de un cuidador de personas dependientes, explorando el impacto emocional, físico y social que implica en sus vidas (17).

En segundo lugar, utilizaremos el **Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)**, mediante esta herramienta evaluaremos la presencia, así como la gravedad de los síntomas de la ansiedad y su impacto en el bienestar de los cuidadores (18,19).

También emplearemos la escala de evaluación **World Health Organization Quality Of Life Questionnaire (WHOQOL)** para valorar la percepción sobre calidad de vida de los participantes, evaluando su salud física y mental, el entorno y sus relaciones sociales (20).

Por último, administraremos el **Cuestionario de Equilibrio Ocupacional OBQ-E**, donde valoraremos el equilibrio y la satisfacción de los participantes con sus ocupaciones en diferentes áreas de su vida, explorando el equilibrio entre las distintas ocupaciones, su significación y el tiempo empleado en ellas (21).

## 6. PRESUPUESTO

Para poder implementar nuestro programa de intervención, vamos a requerir un presupuesto de aproximadamente 8.000€. Este presupuesto cubrirá diversos aspectos, incluyendo recursos materiales, espacio y recursos humanos. Es importante destacar que algunos recursos inventariables serán proporcionados por la Fundación Ictus, donde se llevarán a cabo las sesiones. Estos recursos incluyen materiales de oficina como sillas, mesas y lámparas que aparecen indicados con un asterisco en el presupuesto. Además, para alguna sesión específica los usuarios deberán traer un material determinado, como un libro. Esto nos permite optimizar nuestros recursos y reducir los costos asociados al programa (Anexo 6).





## 7. REFERENCIAS

1. Katan M, Luft A. Global Burden of Stroke. Semin Neurol. 1 de abril de 2018;38(2):208-11.
2. Iadecola C, Buckwalter MS, Anrather J. Immune responses to stroke: Mechanisms, modulation, and therapeutic potential. Vol. 130, Journal of Clinical Investigation. American Society for Clinical Investigation; 2020. p. 2777-88.
3. Soto, Guillén-Grima F, Morales G, Muñoz S, Aguinaga-Ontoso I, Fuentes-Aspe R. Prevalence and incidence of ictus in Europe: systematic review and meta-analysis. Vol. 45, Anales del Sistema Sanitario de Navarra. Gobierno de Navarra; 2022.
4. Atlas del Ictus de España versión web.pdf - Google Drive [Internet]. [citado 2 de febrero de 2024]. Disponible en: [https://drive.google.com/file/d/1Rr7mKfHb3cstn4MtsE\\_AYS-PeZGlt4Zp/view](https://drive.google.com/file/d/1Rr7mKfHb3cstn4MtsE_AYS-PeZGlt4Zp/view)
5. Martínez-Vila E, Irimia Correspondencia P. Factores de riesgo del ictus Risk factors of the stroke CLASIFICACIÓN DE LOS FACTORES DE RIESGO. Vol. 23, ANALES Sis San Navarra. 2000.
6. Kokorelias KM, Lu FKT, Santos JR, Xu Y, Leung R, Cameron JJ. “Caregiving is a full-time job” impacting stroke caregivers’ health and well-being: A qualitative meta-synthesis. Vol. 28, Health and Social Care in the Community. Blackwell Publishing Ltd; 2020. p. 325-40.
7. Jesús López Gil M, Orueta Sánchez R, Gómez-Caro S, Sánchez Oropesa A, Carmona de la Morena J, Javier Alonso Moreno F. O R I G I N A L E S El rol de Cuidador de personas dependientes y sus repercusiones sobre su Calidad de Vida y su Salud. Vol. 2. 2009.

8. Garnett A, Ploeg J, Markle-Reid M, Strachan PH. Formal Health and Social Services That Directly and Indirectly Benefit Stroke Caregivers: A Scoping Review of Access and Use. Vol. 54, Canadian Journal of Nursing Research. SAGE Publications Inc.; 2022. p. 211-33.
9. Torres-Avenidaño B, Agudelo-Cifuentes MC, Pulgarin-Torres AM, Berbesi-Fernández DY. Factores asociados a la sobrecarga en el cuidador primario. Medellín, 2017. Univ Salud. 31 de agosto de 2018;20(3):261.
10. Kokorelias KM, Lu FKT, Santos JR, Xu Y, Leung R, Cameron JI. "Caregiving is a full-time job" impacting stroke caregivers' health and well-being: A qualitative meta-synthesis. Vol. 28, Health and Social Care in the Community. Blackwell Publishing Ltd; 2020. p. 325-40.
11. de La Frontera Chile Méndez U. Revista Chilena de Neuropsicología. 2010; Disponible en: [www.neurociencia.cl](http://www.neurociencia.cl)
12. López-Espuela F, González-Gil T, Jiménez-Gracia MA, Bravo-Fernández S, Amarilla-Donoso J. Impacto en la calidad de vida en cuidadores de supervivientes de un ictus. Enferm Clin. 1 de marzo de 2015;25(2):49-56.
13. Hofmann SG, Gómez AF. Mindfulness-Based Interventions for Anxiety and Depression. Vol. 40, Psychiatric Clinics of North America. W.B. Saunders; 2017. p. 739-49.
14. Bertolín Guillén JM. Eficacia-efectividad del programa de reducción del estrés basado en la conciencia plena (MBSR): actualización. Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría. junio de 2015;35(126):289-307.

15. (PDF) Programas de Intervención Basados en Mindfulness: ¿Por qué utilizarlos con cuidadores? [Internet]. [citado 14 de febrero de 2024]. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/345663163\\_Programas\\_de\\_Intervencion\\_Basados\\_en\\_Mindfulness\\_Por\\_que\\_utilizarlos\\_con\\_cuidadores](https://www.researchgate.net/publication/345663163_Programas_de_Intervencion_Basados_en_Mindfulness_Por_que_utilizarlos_con_cuidadores)
16. por T, Tapia B, Burgos F, Beltrán H, Castro L, Figueroa N, et al. Marco de Trabajo para la Práctica de Terapia Ocupacional: Dominio y Proceso Cuarta Edición-2020 American Occupational Therapy Association (AOTA). Asociación Americana de Terapia Ocupacional.
17. Breinbauer K H, Vásquez V H, Mayanz S S, Guerra C, Millán K T. Validación en Chile de la Escala de Sobrecarga del Cuidador de Zarit en sus versiones original y abreviada. Rev Med Chil [Internet]. mayo de 2009 [citado 1 de marzo de 2024];137(5):657-65. Disponible en: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-98872009000500009&lng=es&nrm=iso&tlng=es](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872009000500009&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
18. Sanz J. Recomendaciones para la utilización de la adaptación española del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) en la práctica clínica. Clin Salud [Internet]. 1 de marzo de 2014 [citado 1 de marzo de 2024];25(1):39-48. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-clinica-salud-364-articulo-recomendaciones-utilizacion-adaptacion-espanola-del-S1130527414700258>
19. Sanz J, Luis A, Carmelo P, Resumen V. CLÍNICA Y SALUD 249 ARTÍCULOS Adaptación española del Inventario para la Depresión de Beck-II (BDI-II): 2. Propiedades psicométricas en población general The spanish adaptation of Beck's Depression Inventory-II (BDI-II): 2. Psychometric properties in the general population. 2003;14:249-80.

20. Programa de salud mental: Manual del usuario de la WHOQOL, revisión de 2012 [Internet]. [citado 1 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-HIS-HSI-Rev.2012-3>
21. Peral-Gómez P, López-Roig S, Pastor-Mira MÁ, Abad-Navarro E, Valera-Gran D, Håkansson C, et al. Cultural adaptation and psychometric properties of the spanish version of the occupational balance questionnaire: An instrument for occupation-based research. *Int J Environ Res Public Health*. 2 de julio de 2021;18(14).



# 1. ANEXOS.

## *Anexo 1. Consentimiento informado.*

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo, D./D<sup>a</sup>.....  
con DNI.....

Declaro que he sido informado por el servicio de Terapia Ocupacional y doy mi consentimiento para participar en el proyecto “Programa de intervención de Terapia Ocupacional con técnicas de mindfulness en cuidadores de pacientes post ictus”

Una vez leída la hoja de información que se me ha entregado, y comprendido en todos sus términos, realizando todas las preguntas pertinentes sobre los objetivos y metodología aplicados. Comprendo que la participación es voluntaria, que puedo retirar el consentimiento en cualquier momento, sin tener que dar explicaciones y exponer mis motivos; y sin ningún tipo de repercusión negativa.

En..... a..... de .....de .....

Firma y nombre del participante:

Firma y nombre del investigador:

**Anexo 2. Cronograma.**

	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3-10	Sesión 11	Sesión 12
Charla informativa	Grupal				
Protocolo de Evaluación inicial		Individual			
Intervención del programa mindfulness			Grupal		
Reevaluación				Individual	
Reevaluación 6 meses más tarde					Individual

### *Anexo 3. Ejemplo de Sesión.*

<b>Sesión 1º: Mindfulness en la Cocina</b>	
<b>Bienvenida</b> 10 minutos	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ La sesión se iniciará acompañando a los participantes a la sala donde se va a llevar a cabo.</li><li>▪ Tras ubicarnos, les daremos la bienvenida y procederemos a realizar una breve explicación sobre las actividades que se van a llevar a cabo ese día.</li></ul>
<b>Práctica inicial de mindfulness</b> 20 minutos	<p>Empezaremos la sesión tratando de focalizar nuestra atención plena en el momento presente y en nuestros sentidos.</p> <p>Para ello llevaremos a cabo técnicas de relajación y respiración:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En primer lugar, nos sentamos sobre la esterilla en una posición cómoda con las piernas cruzadas y apoyamos los brazos relajados encima de ellas.</li><li>2. Mientras nos acomodamos, vamos centrando nuestra atención en la leve música que suena de fondo y nos quedamos en silencio absoluto.</li><li>3. Posteriormente, cerramos los ojos y nos centramos en nuestra respiración.</li><li>4. Realizamos 15 inspiraciones y expiraciones lentamente, llenando nuestros pulmones y expulsando todo el aire por nuestra boca.</li><li>5. Tras la serie de respiraciones, nos focalizamos en el latido de nuestro corazón y nos mantenemos en silencio durante 3 minutos focalizando toda nuestra atención en los latidos.</li></ol> <p>Una vez pasados los 3 minutos abrimos los ojos lentamente y nos levantamos poco a poco.</p>
<b>Taller de Cocina</b> 45 minutos	<p>En esta sesión vamos a llevar a cabo un taller de cocina de galletas. Durante su realización, los participantes deberán focalizar toda su atención en sus sentidos, sintiendo el tacto y peso de los diferentes materiales, así como la textura, olor y temperatura de los alimentos.</p> <p>Los usuarios contarán con una receta que les indicará todos los pasos a seguir para su elaboración.</p> <p>Durante el tiempo de cocinado mantendremos un entorno relajado, con leve música de fondo.</p>
<b>Reflexión y Recogida de materiales</b> 15 minutos	<p>Para finalizar la sesión recogeremos los materiales empleados durante la actividad mientras conversamos y mantenemos una breve charla sobre cómo se han sentido, qué sensaciones han experimentado sus sentidos etc.</p>
<b>Materiales</b>	<p>Esterillas, utensilios de cocina, horno, ingredientes y altavoces.</p>

**Anexo 4. Protocolo de Evaluación Inicial.**

<b>PROTOCOLO DE EVALUACIÓN INICIAL</b>	
<b>DATOS PERSONALES</b>	
Nombre:	Apellidos:
Sexo:	Edad:
Estado Civil:	Hijos:
Situación laboral:	Nivel educativo:
Domicilio:	Teléfono:
<b>HISTORIAL MÉDICO</b>	
¿Sufre alguna enfermedad crónica?	¿Cuál?
¿Tiene alguna alergia?	¿Cuál?
¿Toma algún medicamento actualmente?	¿Cuál?
<b>HÁBITOS DE VIDA</b>	
¿Cómo describirías tus hábitos alimenticios?	
¿Realizas alguna actividad física?	¿Cuántos días a la semana?
¿Cuántas horas duermes cada noche?	
¿Sufres de insomnio o dificultades para conciliar el sueño?	
¿Consumes algún tipo de sustancia?	¿Cuál?
<b>TERAPEUTA OCUPACIONAL</b>	
Nombre:	
N.º de Colegiado:	
<b>FECHA</b>	
____-____-____	



### *Escala de Sobrecarga del Cuidador de Zarit*

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 qué frecuencia se siente usted 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.

**Puntuación:** 0-Nunca 1-Rara vez 2-Algunas veces 3-Bastantes veces 4-Casi siempre

Ítem	Pregunta a realizar	Puntuación
1	¿Siente que su familiar solicita más ayuda de la que realmente necesita?	
2	¿Siente que debido al tiempo que dedica a su familiar ya no dispone de tiempo suficiente para usted?	
3	¿Se siente tenso cuando tiene que cuidar a su familiar y atender además otras responsabilidades?	
4	¿Se siente avergonzado por la conducta de su familiar?	
5	¿Se siente enfadado cuando está cerca de su familiar?	
6	¿Cree que la situación actual afecta de manera negativa a su relación con amigos y otros miembros de su familia?	
7	¿Siente temor por el futuro que le espera a su familiar?	
8	¿Siente que su familiar depende de usted?	
9	¿Se siente agobiado cuando tiene que estar junto a su familiar?	
10	¿Siente que su salud se ha resentido por cuidar a su familiar?	
11	¿Siente que no tiene la vida privada que desearía debido a su familiar?	
12	¿Cree que su vida social se ha visto afectada por tener que cuidar de su familiar?	
13	¿Se siente incómodo para invitar amigos a casa, a causa de su familiar?	
14	¿Cree que su familiar espera que usted le cuide, como si fuera la única persona con la que puede contar?	
15	¿Cree que no dispone de dinero suficiente para cuidar a su familiar además de sus otros gastos?	
16	¿Siente que será incapaz de cuidar a su familiar por mucho más tiempo?	
17	¿Siente que ha perdido el control sobre su vida desde que la enfermedad de su familiar se manifestó?	
18	¿Desearía poder encargar el cuidado de su familiar a otras personas?	
19	¿Se siente inseguro acerca de lo que debe hacer con su familiar?	
20	¿Siente que debería hacer más de lo que hace por su familiar?	
21	¿Cree que podría cuidar de su familiar mejor de lo que lo hace?	
22	En general: ¿Se siente muy sobrecargado por tener que cuidar de su familiar?	

***Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)***

**INSTRUCCIONES:** A continuación, encontrará una lista de síntomas frecuentes de ansiedad. Léalos atentamente e indique el grado en que se ha visto afectado por cada uno de ellos durante la última semana, incluido el día de hoy, marcando con una X en el espacio correspondiente de la columna de cada síntoma.

ÍTEM	Nada En absoluto	Levemente, no me molestó mucho	Moderadamente, fue muy desagradable, pero podía soportarlo	Gravemente casi no podía soportarlo
1.Hormigueo o entumecimiento.				
2.Sensación de calor.				
3.Debilidad en las piernas.				
4.Incapacidad para relajarme.				
5.Miedo a que suceda lo peor.				
6.Mareos o vértigos.				
7.Palpitaciones o taquicardia.				
8.Sensación de inestabilidad.				
9.Sensación de estar aterrorizado.				
10.Nerviosismo.				
11.Sensación de ahogo.				
12.Temblor de manos.				
13.Temblor generalizado o estremecimiento.				
14.Miedo a perder el control.				
15.Dificultad para respirar.				
16.Miedo a morir.				
17.Estar asustado.				
18.Indigestión o molestias en el abdomen.				
19.Sensación de irme a desmayar.				
20.Rubor facial.				
21.Sudoración (no debida al calor).				

**Escala World Health Organization Quality Of Life Questionnaire (WHOQOL)**

Por favor, lea la pregunta, valore sus sentimientos y haga un círculo en el número de la escala que represente mejor su opción de respuesta.

		Muy mala	Regular	Normal	Bastante buena	Muy buena
1	¿Cómo calificaría su calidad de vida?	1	2	3	4	5
		Muy insatisfecho/a	Un poco insatisfecho/a	Lo normal	Bastante satisfecho/a	Muy satisfecho/a
2	¿Cómo de satisfecho/a está con su salud?	1	2	3	4	5

Las siguientes preguntas hacen referencia al grado en que ha experimentado ciertos hechos en las últimas semanas.

		Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
3	¿Hasta qué punto piensa que el dolor (físico) le impide hacer lo que necesita?	1	2	3	4	5
4	¿En qué grado necesita de un tratamiento médico para funcionar en su vida diaria?	1	2	3	4	5
5	¿Cuánto disfruta de la vida?	1	2	3	4	5
6	¿Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido?	1	2	3	4	5
7	¿Cuál es su capacidad de concentración?	1	2	3	4	5
8	¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?	1	2	3	4	5
9	¿Cómo de saludable es el ambiente físico a su alrededor?	1	2	3	4	5

Las siguientes preguntas hacen referencia a si usted experimenta o fue capaz de hacer ciertas cosas en las dos últimas semanas, y en qué medida.

		Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Totalmente
10	¿Tiene energía suficiente para la vida diaria?	1	2	3	4	5
11	¿Es capaz de aceptar su apariencia física?	1	2	3	4	5
12	¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?	1	2	3	4	5
13	¿Dispone de la información que necesita para su vida diaria?	1	2	3	4	5
14	¿Hasta qué punto tiene oportunidad de realizar actividades de ocio?	1	2	3	4	5
15	¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro?	1	2	3	4	5

Las siguientes preguntas hacen referencia a si en las dos últimas semanas se ha sentido satisfecho/a y cuánto, en varios aspectos de su vida.

		Muy insatisfecho/a	Poco	Lo normal	Bastante satisfecho/a	Muy satisfecho/a
16	¿Cómo de satisfecho/a está con su sueño?	1	2	3	4	5
17	¿Cómo de satisfecho/a está con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria?	1	2	3	4	5
18	¿Cómo de satisfecho está con su capacidad de trabajo?	1	2	3	4	5
19	¿Cómo de satisfecho/a está de sí mismo?	1	2	3	4	5
20	¿Cómo de satisfecho/a está con sus relaciones personales?	1	2	3	4	5

21.	¿Cómo de satisfecho/a está con su vida sexual?	1	2	3	4	5
22	¿Cómo de satisfecho/a está con el apoyo que obtiene de sus amigos/as?	1	2	3	4	5
23	¿Cómo de satisfecho/a está de las condiciones del lugar donde vive?	1	2	3	4	5
24	¿Cómo de satisfecho/a está con el acceso que tiene a los servicios sanitarios?	1	2	3	4	5
25	¿Cómo de satisfecho/a está con los servicios de transporte de su zona?	1	2	3	4	5

<p>La siguiente pregunta hace referencia a la frecuencia con la que usted ha sentido o experimentado ciertos sentimientos en las dos últimas semanas.</p>						
		Nunca	Raramente	Moderadamente	Frecuentemente	Siempre
26	¿Con qué frecuencia tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, o depresión?	1	2	3	4	5
¿Le ha ayudado alguien a rellenar el cuestionario?						
¿Cuánto tiempo ha tardado en contestarlo?						
¿Le gustaría hacer algún comentario sobre el cuestionario?						

*Cuestionario de Equilibrio Ocupacional OBQ-E.*

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 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.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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 tiene sentido para mí.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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).

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Completamente en desacuerdo	Muy en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Muy de acuerdo	Completamente de acuerdo

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

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Completamente en desacuerdo	Muy en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Muy de acuerdo	Completamente de acuerdo

**Anexo 5. Protocolo de Evaluación Final.**

<b>PROTOCOLO DE EVALUACIÓN FINAL</b>	
<b>DATOS PERSONALES</b>	
Nombre:	Apellidos:
Sexo:	Edad:
Estado Civil:	Hijos:
Situación laboral:	Nivel educativo:
Domicilio:	Teléfono:
<b>OBSERVACIONES:</b>	
¿Ha experimentado algún cambio significativo desde el inicio del programa?	
¿Considera que ha alcanzado los objetivos establecidos?	
¿Hay alguna información que desee compartir tras tu participación en el programa?	

<b>TERAPEUTA OCUPACIONAL</b>
Nombre: N.º de Colegiado:

<b>FECHA</b>
— — — —



### *Escala de Sobrecarga del Cuidador de Zarit*

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 qué frecuencia se siente usted 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.

**Puntuación:** 0-Nunca 1-Rara vez 2-Algunas veces 3-Bastantes veces 4-Casi siempre

Ítem	Pregunta a realizar	Puntuación
1	¿Siente que su familiar solicita más ayuda de la que realmente necesita?	
2	¿Siente que debido al tiempo que dedica a su familiar ya no dispone de tiempo suficiente para usted?	
3	¿Se siente tenso cuando tiene que cuidar a su familiar y atender además otras responsabilidades?	
4	¿Se siente avergonzado por la conducta de su familiar?	
5	¿Se siente enfadado cuando está cerca de su familiar?	
6	¿Cree que la situación actual afecta de manera negativa a su relación con amigos y otros miembros de su familia?	
7	¿Siente temor por el futuro que le espera a su familiar?	
8	¿Siente que su familiar depende de usted?	
9	¿Se siente agobiado cuando tiene que estar junto a su familiar?	
10	¿Siente que su salud se ha resentido por cuidar a su familiar?	
11	¿Siente que no tiene la vida privada que desearía debido a su familiar?	
12	¿Cree que su vida social se ha visto afectada por tener que cuidar de su familiar?	
13	¿Se siente incómodo para invitar amigos a casa, a causa de su familiar?	
14	¿Cree que su familiar espera que usted le cuide, como si fuera la única persona con la que puede contar?	
15	¿Cree que no dispone de dinero suficiente para cuidar a su familiar además de sus otros gastos?	
16	¿Siente que será incapaz de cuidar a su familiar por mucho más tiempo?	
17	¿Siente que ha perdido el control sobre su vida desde que la enfermedad de su familiar se manifestó?	
18	¿Desearía poder encargar el cuidado de su familiar a otras personas?	
19	¿Se siente inseguro acerca de lo que debe hacer con su familiar?	
20	¿Siente que debería hacer más de lo que hace por su familiar?	
21	¿Cree que podría cuidar de su familiar mejor de lo que lo hace?	
22	En general: ¿Se siente muy sobrecargado por tener que cuidar de su familiar?	

***Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)***

**INSTRUCCIONES:** A continuación, encontrará una lista de síntomas frecuentes de ansiedad. Léalos atentamente e indique el grado en que se ha visto afectado por cada uno de ellos durante la última semana, incluido el día de hoy, marcando con una X en el espacio correspondiente de la columna de cada síntoma.

ÍTEM	Nada En absoluto	Levemente, no me molestó mucho	Moderadamente, fue muy desagradable, pero podía soportarlo	Gravemente casi no podía soportarlo
1.Hormigueo o entumecimiento.				
2.Sensación de calor.				
3.Debilidad en las piernas.				
4.Incapacidad para relajarme.				
5.Miedo a que suceda lo peor.				
6.Mareos o vértigos.				
7.Palpitaciones o taquicardia.				
8.Sensación de inestabilidad.				
9.Sensación de estar aterrizado.				
10.Nerviosismo.				
11.Sensación de ahogo.				
12.Temblor de manos.				
13.Temblor generalizado o estremecimiento.				
14.Miedo a perder el control.				
15.Dificultad para respirar.				
16.Miedo a morir.				
17.Estar asustado.				
18.Indigestión o molestias en el abdomen.				
19.Sensación de irme a desmayar.				
20.Rubor facial.				
21.Sudoración (no debida al calor).				

**Escala World Health Organization Quality Of Life Questionnaire (WHOQOL)**

Por favor, lea la pregunta, valore sus sentimientos y haga un círculo en el número de la escala que represente mejor su opción de respuesta.

		Muy mala	Regular	Normal	Bastante buena	Muy buena
1	¿Cómo calificaría su calidad de vida?	1	2	3	4	5
		Muy insatisfecho/a	Un poco insatisfecho/a	Lo normal	Bastante satisfecho/a	Muy satisfecho/a
2	¿Cómo de satisfecho/a está con su salud?	1	2	3	4	5

Las siguientes preguntas hacen referencia al grado en que ha experimentado ciertos hechos en las últimas semanas.

		Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
3	¿Hasta qué punto piensa que el dolor (físico) le impide hacer lo que necesita?	1	2	3	4	5
4	¿En qué grado necesita de un tratamiento médico para funcionar en su vida diaria?	1	2	3	4	5
5	¿Cuánto disfruta de la vida?	1	2	3	4	5
6	¿Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido?	1	2	3	4	5
7	¿Cuál es su capacidad de concentración?	1	2	3	4	5
8	¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?	1	2	3	4	5
9	¿Cómo de saludable es el ambiente físico a su alrededor?	1	2	3	4	5

Las siguientes preguntas hacen referencia a si usted experimenta o fue capaz de hacer ciertas cosas en las dos últimas semanas, y en qué medida.

		Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Totalmente
10	¿Tiene energía suficiente para la vida diaria?	1	2	3	4	5
11	¿Es capaz de aceptar su apariencia física?	1	2	3	4	5
12	¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?	1	2	3	4	5
13	¿Dispone de la información que necesita para su vida diaria?	1	2	3	4	5
14	¿Hasta qué punto tiene oportunidad de realizar actividades de ocio?	1	2	3	4	5
15	¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro?	1	2	3	4	5

Las siguientes preguntas hacen referencia a si en las dos últimas semanas se ha sentido satisfecho/a y cuánto, en varios aspectos de su vida.

		Muy insatisfecho/a	Poco	Lo normal	Bastante satisfecho/a	Muy satisfecho/a
16	¿Cómo de satisfecho/a está con su sueño?	1	2	3	4	5
17	¿Cómo de satisfecho/a está con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria?	1	2	3	4	5
18	¿Cómo de satisfecho está con su capacidad de trabajo?	1	2	3	4	5
19	¿Cómo de satisfecho/a está de sí mismo?	1	2	3	4	5
20	¿Cómo de satisfecho/a está con sus relaciones personales?	1	2	3	4	5

21.	¿Cómo de satisfecho/a está con su vida sexual?	1	2	3	4	5
22	¿Cómo de satisfecho/a está con el apoyo que obtiene de sus amigos/as?	1	2	3	4	5
23	¿Cómo de satisfecho/a está de las condiciones del lugar donde vive?	1	2	3	4	5
24	¿Cómo de satisfecho/a está con el acceso que tiene a los servicios sanitarios?	1	2	3	4	5
25	¿Cómo de satisfecho/a está con los servicios de transporte de su zona?	1	2	3	4	5

<p>La siguiente pregunta hace referencia a la frecuencia con la que usted ha sentido o experimentado ciertos sentimientos en las dos últimas semanas.</p>						
		Nunca	Raramente	Moderadamente	Frecuentemente	Siempre
26	¿Con qué frecuencia tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, o depresión?	1	2	3	4	5
¿Le ha ayudado alguien a rellenar el cuestionario?						
¿Cuánto tiempo ha tardado en contestarlo?						
¿Le gustaría hacer algún comentario sobre el cuestionario?						

**Cuestionario de Equilibrio Ocupacional OBQ-E.**

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 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.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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 tiene sentido para mí.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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).

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Completamente en desacuerdo	Muy en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Muy de acuerdo	Completamente de acuerdo

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

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Completamente en desacuerdo	Muy en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Muy de acuerdo	Completamente de acuerdo

**Anexo 6. Presupuesto**

DESCRIPCIÓN	COSTE
<b>RECURSOS HUMANOS</b>	
Sueldo de la Terapeuta Ocupacional	25€/h
	Total 6125€
<b>RECURSOS DE ESPACIO</b>	
Alquiler de la sala	550€
	Total 550€
<b>RECURSOS INVENTARIABLES</b>	
<b>Materiales de Oficina</b>	
Ordenador	400€
Sillas*	0€
Mesas*	0€
Lámparas*	0€
	Total 400€
<b>Materiales Terapéuticos</b>	
Utensilios de cocina	40€
Horno portátil	70€
Masilla de secado al aire	75€
Pinturas	40€
Pinceles	25€
Instrumentos musicales variados	250€
	Total 500€
<b>Materiales de relajación</b>	
Esterillas	105€
Cojín de meditación	150€
Altavoces	30€
	Total 285€
<b>Materiales de entrenamiento</b>	
Gomas elásticas	15€
Pesas de 1,5 kg	55€
Sliders	35€
	Total 105€
<b>RECURSOS FUNGIBLES</b>	
Hojas	30€
Impresión de herramientas de evaluación	50€
Bolígrafos	12€
	Total 92€
<b>IMPORTE TOTAL 8057€</b>	



## Anexo 7. Autorización COIR.



### INFORME DE EVALUACIÓN DE INVESTIGACIÓN RESPONSABLE DE 1. TFG (Trabajo Fin de Grado)

Elche, a 10/04/2024

Nombre del tutor/a	Ester Abad Navarro
Nombre del alumno/a	Natalia Tortosa Perucho
Tipo de actividad	Sin implicaciones ético-legales
Título del 1. TFG (Trabajo Fin de Grado)	Diseño de un programa de intervención de terapia ocupacional con técnicas de mindfulness en cuidadores de pacientes post ictus.
Evaluación de riesgos laborales	No solicitado/No procede
Evaluación ética humanos	No solicitado/No procede
Código provisional	240409012037
Código de autorización COIR	<b>TFG.GTO.EAN.NTP.240409</b>
Caducidad	2 años

Se considera que el presente proyecto carece de riesgos laborales significativos para las personas que participan en el mismo, ya sean de la UMH o de otras organizaciones.

La necesidad de evaluación ética del trabajo titulado: **Diseño de un programa de intervención de terapia ocupacional con técnicas de mindfulness en cuidadores de pacientes post ictus**, ha sido realizada en base a la información aportada en el formulario online: "TFG/TFM: Solicitud Código de Investigación Responsable (COIR)", habiéndose determinado que no requiere ninguna evaluación adicional. Es importante destacar que si la información aportada en dicho formulario no es correcta este informe no tiene validez.

Por todo lo anterior, **se autoriza** la realización de la presente actividad.

Atentamente,

Alberto Pastor Campos  
Jefe de la Oficina de Investigación Responsable  
Vicerrectorado de Investigación y Transferencia



Información adicional:

- En caso de que la presente actividad se desarrolle total o parcialmente en otras instituciones es responsabilidad del investigador principal solicitar cuantas autorizaciones sean pertinentes, de manera que se garantice, al menos, que los responsables de las mismas están informados.
- Le recordamos que durante la realización de este trabajo debe cumplir con las exigencias en materia de prevención de riesgos laborales. En concreto: las recogidas en el plan de prevención de la UMH y en las planificaciones preventivas de las unidades en las que se integra la investigación. Igualmente, debe promover la realización de reconocimientos médicos periódicos entre su personal; cumplir con los procedimientos sobre coordinación de actividades empresariales en el caso de que trabaje en el centro de trabajo de otra empresa o que personal de otra empresa se desplace a las instalaciones de la UMH; y atender a las obligaciones formativas del personal en materia de prevención de riesgos laborales. Le indicamos que tiene a su disposición al Servicio de Prevención de la UMH para asesorarle en esta materia.

La información descriptiva básica del presente trabajo será incorporada al repositorio público de Trabajos fin de Grado y Trabajos Fin de Máster autorizados por la Oficina de Investigación Responsable de la Universidad Miguel Hernández. También se puede acceder a través de <https://oir.umh.es/solicitud-de-evaluacion/tfg-tfm/>

