

Carla Reverte Agosto

Reducció dels Símtomes Ansiosos en Persones de la Tercera Edat.

Treball de Fi de Grau

Dirigida per la Dra. Montserrat Domènech Auqué

Grau de Psicologia



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI

Tarragona

2022-2023

ÍNDEX

RESUM	3
ABSTRACT	3
MARC TEÒRIC	4
1. Envellir amb èxit.....	4
2. Característiques dels Trastorns d'Ansietat	5
2.1. Causes que desencadenen els TA	6
2.2. Síntomes y possibles conseqüències en el benestar físic i psicològic	8
3. Tractaments utilitzats per tractar l'ansietat.....	9
3.1. Tractaments farmacològics.....	9
3.2. Tractaments no-farmacològics.	11
OBJECTIUS:	13
HIPÒTESIS:	13
METODOLOGIA	14
1. Participants:.....	14
2. Instruments:.....	17
3. Procediment:.....	24
RESULTATS.....	31
CONCLUSIONS I DISCUSSIÓ	39
LIMITACIONS:	42
REFERÈNCIES.....	43
ANNEXOS	47

RESUM

En aquest estudi s'ha investigat l'efectivitat i els efectes de la intervenció dissenyada en persones de la Tercera edat amb Trastorns d'Ansietat, centrant-se en la reducció dels símptomes ansiosos, la millora del benestar emocional i la qualitat de vida. S'han comparat els resultats d'un grup experimental que va rebre la intervenció, amb un grup control. Els resultats revelen que la intervenció ha estat efectiva en la disminució significativa dels símptomes ansiosos en el grup experimental. A més, s'observen millores en el reconeixement emocional, l'autopercepció de la qualitat de vida i les relacions socials. Les activitats que realitzen diàriament també tenen un paper important, ja que s'ha trobat una associació positiva entre la participació en activitats i la reducció dels símptomes ansiosos.

Paraules clau: Trastorns d'Ansietat, intervenció, persones de la Tercera edat, símptomes ansiosos, benestar emocional.

ABSTRACT

This study investigated the effectiveness and effects of the designed intervention in older adults with Anxiety Disorders, focusing on the reduction of anxiety symptoms, improvement of emotional well-being, and quality of life. The results of an experimental group that received the intervention were compared with a control group. The findings reveal that the intervention has been effective in significantly reducing anxiety symptoms in the experimental group. Additionally, improvements were observed in emotional recognition, self-perceived quality of life, and social relationships. Daily activities also play an important role, as a positive association was found between participation in activities and the reduction of anxiety symptoms.

Keywords: Anxiety Disorders, intervention, older adults, anxiety symptoms, emotional well-being.

MARC TEÒRIC

1. Envellir amb èxit

El somni de qualsevol persona és envellir exitosament, tot i que tenim una falsa creença de què significa fer-se gran, voldríem envellir sense cap mena de canvi en la nostra vida, tant a nivell físic com psicològic. Això s'allunya molt de la realitat, ja que a mesura que ens fem grans van canviant molts aspectes.

A nivell físic es produeix una retrogènesi psicomotora. També apareix un augment de la probabilitat d'emmalaltir, perquè el sistema immunitari es debilita. Aquest es veurà altament condicionat per l'estil de vida que ha mantingut la persona. A nivell psicològic hi ha un augment de la probabilitat que aparegui un deteriorament de l'estat d'ànim. Cognitivament, hi ha un deteriorament del sistema nerviós i dels processos cognitius, fent que en alguns casos, pugui derivar a altres patologies. A més, s'ha vist que hi ha la possibilitat que es redueixin les capacitats sensorials (González & Fuente, 2014).

Aquests canvis poden provocar una sèrie de sentiments negatius en les persones, ja que acostumen a mostrar una forta resistència i no acaben d'acceptar-los, provocant conseqüències negatives en el benestar emocional i físic.

Per tal d'evitar aquests esdeveniments, sorgeixen recursos que ajuden a adaptar-se a l'envelliment i tot el que comporta. Baltes i Baltes (1990) proposen el Model SOC, on destaquen que els aspectes rellevants són la "Selecció" d'aquelles accions i coses que realment el facin sentir realitzat i feliç, "Optimitzant" l'energia i l'atenció en aquestes. Finalment, la "Compensació", fa referència als recursos protèsics que farà servir per a adaptar els dèficits, tant físics com psicològics, exemples d'aquests serien audiòfons, ulleres, tècniques de mnemotècnica, etc. (Baltes & Baltes 1990, citat en Aguerre & Bouffard, 2008 i en Fernández-Ballesteros, 1998).

Per una altra banda, Fernández-Ballesteros (1993) destaca la importància de la multidimensionalitat en la qualitat de vida d'una persona en la seva bellesa,

perquè considera que és un aspecte molt complex i difícil d'explicar, ja que per determinar-la per complet, s'han de tenir en compte una gran diversitat de factors i aspectes, com les englobades dins de la perspectiva externa i les de la part subjectiva i interna del subjecte.

2. Característiques dels Trastorns d'Ansietat

Segons l'Enquesta Nacional de Salut d'Espanya (ENSE, 2017), el 6,7% de la població espanyola està afectada amb Trastorns d'Ansietat, amb una doble prevalença en dones (9,1%) que en homes (4,3%) (Ministerio de Sanidad, consumo y bienestar social, 2017).

El DSM-5 defineix el Trastorn d'Ansietat Generalitzada (TAG) com una ansietat i preocupació excessiva, perllongada en el temps (més de 6 mesos), manifesta en més d'1 àmbit de la persona, on no pot controlar la preocupació. Alguns dels símptomes són: Inquietud, fàcil fatigació, dificultat per a concentrar-se, irritabilitat, tensió muscular i problemes de son. A més, ha de quedar exclòs que aquest pugui ser causat per substàncies, ni per afectacions mèdiques, ni per altres trastorns (American Psychiatric Association, 2013). En un dels següents apartats es parlarà sobre els símptomes amb més detall.

Mentre que Elizondo et al. (2017) ha definit l'ansietat com una condició emocional transitòria, on els símptomes són: una elevada activitat del SNA, tensió i contraccions musculars, dificultat per respirar, resposta d'alarma exagerada, dificultat per concentrar-se, pensaments de què alguna cosa dolenta ha de passar, sensació d'incapacitat sobre aspectes del futur, etc. En general, els símptomes són similars als del TAG, però a diferència d'aquest, és una condició emocional transitòria.

En la taula que apareix a continuació, podem observar les característiques més rellevants dels Trastorns d'Ansietat amb més prevalença en la població, les dades s'han extret del DSM-5.

Taula 1.

Classificació dels trastorns d'ansietat amb més prevalença i les seves característiques més rellevants.

Trastorn d'ansietat	Característiques
Trastorn d'ansietat generalitzat (TAG)	Preocupació i ansietat excessives que s'estenen durant un període de 6 mesos o més, sobre diverses activitats o esdeveniments de la vida quotidiana.
Trastorn de pànic	Presència recurrent d'atacs de pànic inesperats i recurrents, acompanyats d'una preocupació persistent per la seva repetició i les conseqüències que en poden derivar.
Agorafòbia	Por o ansietat intensa davant situacions o llocs dels quals seria difícil fugir o en què no hi hauria ajuda en cas d'una possible crisi o símptomes de pànic.
Fòbia específica	Por persistent i excessiva davant objectes o situacions específiques que provoquen un malestar significatiu o interferència en l'àrea personal o social.
Fòbia social	Por o ansietat intensa davant situacions socials o actuacions en públic en què la persona pugui ser jutjada o observada críticament per altres.
Trastorn obsessiu-compulsiu	Presència d'obsessions i/o compulsions que causen un malestar significatiu o interferència en l'àrea personal o social.

Nota. Extret de American Psychiatric Association (2013).

2.1. Causes que desencadenen els TA

En un principi se solia pensar que el TA es trobava lligat exclusivament a factors i conflictes intrapsíquics, actualment, s'ha vist que entren en joc

múltiples factors, tant interns com externs a la persona i al seu entorn. Dins d'aquesta etiopatogènia, també col·laboren diferents factors de risc i factors protectors, són els fets i característiques de la persona i de l'entorn d'aquesta, que provoquen un augment, o bé redueixen els possibles efectes. Els factors en els quals s'han centrat Navas i Vargas (2012), Elizondo et al. (2017) i Américo (2010) són:

Factors biològics.

Hi ha evidència científica que suggereix que existeix una predisposició biològica que pot contribuir en l'aparició de diferents Trastorns d'Ansietat. Això es pot veure especialment en els trastorns de pànic, l'obsessiu-compulsiu i la fòbia social. Aquests factors guanyen molta importància en la predisposició d'aquests trastorns, ja que ens indica que hi ha present una vulnerabilitat biològica primària lligada a la nostra genètica (Navas i Vargas, 2012; Elizondo et al., 2017).

Factors psicosocials.

Américo (2010) explica que aquests factors fan referència als que estan relacionats amb l'entorn social i psicològic dels individus, com les relacions interpersonals, l'experiència emocional en diverses situacions, els estils de vida i els esdeveniments vitals estressants. Aquests poden afectar de diferents maneres, la manera que els individus experimenten i gestionen l'ansietat. A més, poden desencadenar o agreujar els trastorns d'ansietat, per tant, poden actuar com a factors precipitants, agreujants o causals d'aquests.

Factors traumàtics.

Aquests fan referència a quan una persona s'enfronta a un esdeveniment traumàtic que està fora del rang de la seva experiència humana normal, com accidents greus, segrestes, tortures, etc., aquests poden produir danys tant físics, com psíquics, tal com ho explica Navas i Vargas (2012). Com a resultat poden danyar el cervell, ja que enfront d'aquestes situacions, pot tenir dificultats per a processar aquesta informació, afectant les estructures cerebrals responsables de la regulació de l'estrès i l'ansietat, com l'amígdala i el còrtex prefrontal. Així, augmentant la probabilitat que apareguin

síntomes greus d'ansietat, com estrès agut i trastorn d'estrès posttraumàtic.

Factors psicodinàmics.

Elizondo et al. (2017) ens expliquen àmpliament aquesta perspectiva, la qual enfoca els trastorns d'ansietat com una causa de conflictes interns, entre les necessitats i desitjos de la persona, i les exigències del seu entorn, generant així un estat d'ansietat i tensió manifestat amb símptomes físics i psicològics. Remarcant la importància de l'impacte dels pensaments i emocions no resolts, l'experiència infantil i els tipus de defenses utilitzades (Calles, 2017).

Factors cognitius-conductuals.

Américo (2010) ens diu que els factors cognitius serien els pensaments i creences que influeixen en la percepció, interpretació i reacció d'un individu davant d'una situació. Les creences negatives i les expectatives catastròfiques poden generar ansietat i augmentar la probabilitat que l'individu desenvolupi el trastorn. Els factors conductuals són les respostes comportamentals que l'individu adopta davant d'una situació ansiògena. Comportaments de seguretat, com l'evitació, poden mantenir o augmentar l'ansietat. Segons aquesta perspectiva, els trastorns d'ansietat es generen quan les persones interpreten les situacions i esdeveniments de manera distorsionada, portant com a conseqüència l'ansietat i l'adopció de comportaments que perpetuen els símptomes.

2.2. Síntomes i possibles conseqüències en el benestar físic i psicològic

Els símptomes es poden agrupar dins de 3 grans grups, els símptomes motors, els d'hiperactivitat vegetativa i els d'hipervigilància.

Els símptomes motors que abunden en una major quantitat són, els tremolors, contraccions o sensació d'agitació, la tensió o el dolor muscular, la inquietud i la fàcil fatiga. Pel que fa als símptomes que apareixen en situacions d'activació excessiva del SNA, que succeeix en moments de situacions d'estrès o amenaça, apareix una dificultat per a respirar o sensació d'ofegament, palpitations o taquicàrdia, sudoració o mans fredes i mullades,

la boca seca, marejos o sensació d'instabilitat, nàusees, diarrea o molèsties abdominals, sufocacions o calfreds, freqüent micció i dificultat per deglutir o sensació del "nus a la gola".

Els símptomes que presenta la hipervigilància és la sensació de que alguna cosa negativa ha de succeir, una resposta d'alarma exagerada, dificultat per a concentrar-se o "ment en blanc", problemes del son i irritabilitat (Elizondo et al., 2017; Américo, 2010)

Un excés d'ansietat prolongada en el temps, ocasiona un deteriorament del sistema immunitari, fent que el cos sigui menys capaç de defensar-se contra infeccions i altres malalties, com constipats i gripes. Aquest fet succeeix perquè hi ha un augment de cortisol, una hormona que pot reduir la producció de cèl·lules immunològiques, quan perdura en el temps en alts nivells. A més pot empitjorar els símptomes de malalties cròniques com, l'artritis, l'asma i la diabetis. Arran d'un excés d'ansietat prolongada, ens trobem amb una sèrie de conseqüències a nivell físic, com problemes gastrointestinals, cardiovasculars, respiratoris, musculars i del son.

A nivell psicològic, un excés d'ansietat durant un període llarg en el temps, pot causar altres trastorns psicològics, com trastorns de l'estat d'ànim, incloent-hi la depressió i greus problemes d'autoestima (Fernández, 2022).

És important recordar que pot afectar de forma diferent a cada persona, els símptomes i possibles conseqüències poder variar en funció de la duració i gravetat d'aquesta.

3. Tractaments utilitzats per tractar l'ansietat.

3.1. Tractaments farmacològics.

Depèn de molts factors, com el tipus i la gravetat del trastorn, i també ha de ser exclusiu de cada persona. Per obtenir una millora a llarg termini s'ha de complementar amb altres teràpies no-farmacològiques.

En la "Taula 2" podem veure els diferents fàrmacs que s'administren per al tractament dels TA. Els més usats són les benzodiazepines i els antidepressius, especialment els inhibidors selectius de la recaptació de

serotonina (ISRS) i els inhibidors de la recaptació de serotonina i noradrenalina (IRSN) (Navas & Vargas, 2012; Chacón et al., 2021).

Taula 2.

Principals tractaments farmacològics per als Trastorns d'Ansietat

Fàrmac	Tipus	Mecanisme d'acció	Efectes secundaris
Alprazolam	Benzodiazepina	Agonista de receptors GABA	Somnolència, atàxia, debilitat muscular
Buspirona	Ansiolític	Agonista de receptors serotoninèrgics	Marejos, dolor de cap, nàusees
Escitalopram	Antidepressiu	Inhibidor selectiu de la recaptació de serotonina	Insomni, disminució del desig sexual
Duloxetina	Antidepressiu	Inhibidor de la recaptació de serotonina i noradrenalina	Nàusees, boca seca, sudoració
Venlafaxina	Antidepressiu	Inhibidor de la recaptació de serotonina i noradrenalina	Insomni, marejos, sudoració
Pregabalina	Anticonvulsivant	Agonista de receptors GABA	Edema perifèric, somnolència, vertígens

Nota. Extret de Navas & Vargas (2012); Chacón et al., (2021)

3.2. Tractaments no-farmacològics.

Existeixen diverses orientacions destinades a tractar els trastorns d'ansietat, tot i que els més utilitzats i a la vegada recomanats són les següents:

Teràpia cognitivo-conductual: Es basa a ajudar a les persones a canviar els seus patrons de pensament i comportaments disfuncionals associats als pensaments. Amb aquesta perspectiva es treballa amb el pacient, que actua com a subjecte actiu, identificant els diferents pensaments negatius o distorsionats que tenen sobre la seva pròpia persona, els altres i sobre el seu entorn, ajudant-los a generar pensaments més realistes i adaptatius (Schmidt, 2022; Berdazco et al., 2022).

Teràpia psicodinàmica: És recomanada per a persones que han tingut situacions traumàtiques o difícils en el seu passat, ja que es basa en l'exploració de les emocions i les relacions de la persona, tant fent referència al passat com al present, per promoure el canvi i la curació dels seus problemes. Remarquen la importància en els conflictes subjacents originats en la infància, que poden haver contribuït en la formació dels patrons, tendències i conflictes (Chacón et al., 2021; Calles, 2017; Parrado, 2008).

Teràpia d'exposició: Parteix de la idea que les conductes apreses es poden desaprendre, a través de l'exposició gradual i sistemàtica dels estímuls condicionats, per aconseguir cert nivell d'habitució. La finalitat és aprendre a tolerar i enfrontar de forma efectiva l'ansietat i la por generada pels diferents estímuls i situacions, permetent sentir-se més segurs i confiats en la seva capacitat d'enfrontar obstacles en la seva vida. Es troba dins de la perspectiva cognitivo-conductual, es recomana per al Trastorn d'Ansietat Generalitzada, estrès post-traumàtic, fòbies específiques i el Trastorn Obsessiu-Compulsiu. A més, pot resultar molt beneficiosa per a les persones de la tercera edat (Costoya et al., 2021; Torrents et al., 2015).

Teràpia de relaxació: Se situa dins de la perspectiva cognitivo-conductual, i inclou un ampli ventall de tècniques, com la meditació, la relaxació muscular progressiva, la visualització, les afirmacions positives, la respiració profunda, etc. És un gran recurs per a generar habilitats per a controlar l'estrès i l'ansietat, ajudar a reduir l'estat d'alerta, per a generar una sensació de pau

i tranquil·litat i així, millorar la qualitat de vida (Krisanaprakornkit et al., 2008; Etchebarne, 2016).

Teràpia d'acceptació i compromís (ACT): Aquesta se centra a ensenyar a acceptar i comprometre's amb els seus valors personals, acceptant des d'una postura oberta els seus pensaments, emocions i sentiments negatius, sense evitar-los o eliminar-los. Deixa una mica més en banda la intenció de reduir els símptomes d'ansietat. Aquest tipus de teràpia pot incloure exercicis de meditació, ja que ajuda a fer contacte amb el moment present per comprometre's a l'acció necessària, d'una manera més efectiva (Mazzei et al., 2020).

Teràpia de grup: Tot i que, la informació referent a l'eficàcia de la teràpia en grup, és escassa, s'ha demostrat que en certes dinàmiques dona resultats molt beneficiosos per al tractament dels Trastorns d'Ansietat, sobretot quan és aplicat a persones de la tercera edat. Aquest fet s'explica perquè aquestes persones, que solen tenir sentiments de tristesa, de soledat, molèsties en l'àmbit personal, etc., en reunir-se amb persones amb les mateixes característiques i sentiments, desenvolupen el sentit de pertinença. Aquest fet, els ajuda a acceptar i normalitzar aquesta situació, donant-se suport els uns amb els altres, treballant junts per superar els problemes comuns, incloent-hi el suport social, fent noves amistats i l'oportunitat d'aprendre noves habilitats. Com a resultat, obtenen una millora en l'autoconeixement, l'autoestima, les HHSS i les relacions interpersonals. També els ajuda a reduir l'estigma que tenen amb els Trastorns d'ansietat, veient que no sols ells ho passen, sinó que hi ha més persones amb la seva mateixa situació (Correa-Palacio, 2016).

OBJECTIUS:

1. Dissenyar una intervenció per a reduir i controlar els símptomes ansiosos en persones de la tercera edat amb Trastorn d'Ansietat.
2. Ajudar als participants a identificar i expressar com se senten, per a poder gestionar i comprendre les seves emocions, la seva ansietat, estrès i emocions negatives.
3. Analitzar la millora provocada pel programa en la seva qualitat de vida i la seva relació amb el seu entorn.
4. Avaluar l'impacte que té la participació de les activitats habituals del centre en la reducció de la simptomatologia ansiosa.

HIPÒTESIS:

1. La intervenció aplicada redueix i/o controla de manera significativa els símptomes ansiosos en persones de la tercera edat amb Trastorns d'Ansietat.
2. El grup experimental presenta una disminució de la simptomatologia ansiosa, mentre el grup control no presenta diferències significatives des de l'última administració del test d'Ansietat.
3. Els participants són capaços de reconèixer les seves emocions i el que senten.
4. Els participants han millorat la seva qualitat de vida i la seva relació amb l'entorn.
5. Els individus que participen en més activitats en la seva vida diària presenten una disminució significativa dels símptomes ansiosos, mentre que els que en realitzen poques, o bé cap, els símptomes no disminueixen, o bé empitjoren.

METODOLOGIA

1. Participants:

La població d'interès per aquest estudi són persones de la tercera edat diagnosticades amb Trastorn d'Ansietat, que resideixen a la residència en què s'han realitzat les pràctiques externes del grau. Els criteris d'inclusió per als participants inclou tenir un diagnòstic confirmat d'ansietat, tenir més de 60 anys. Els criteris d'exclusió inclouen tenir alguna altra patologia, o trastorn, o algun deteriorament cognitiu que impedeixin dur a terme i consolidar les tasques d'una manera efectiva.

El procés de selecció de participants es fa a través de la plantilla de residents del centre. La psicòloga del centre tenint en compte les dades dels usuaris, porta a cap la cerca de persones que reuneixen les característiques per al projecte. A través d'aquesta llista es contacta amb els possibles candidats i se'ls ofereix la possibilitat de participar en l'estudi.

S'han reunit un total de 14 participants, dividits en dos grups: un grup experimental de 7 persones, que realitza un programa de reducció dels símptomes d'ansietat de 7 setmanes, i un grup control format per les 7 altres persones, que no realitzen el programa. Els participants del grup control són seleccionats a partir de la mateixa població d'interès, però no se'ls administra el programa d'intervenció. La mitja d'edat és de 86,3 anys i una desviació típica de 9,6, això ens indica que hi ha aquesta variabilitat, aproximada, en les edats dels participants amb relació a la mitja.

Per a evitar la retroalimentació negativa durant les sessions i que es noti la finalitat de l'experiment, s'ha seleccionat un grup de 5 persones sanes, que actuen com a grup de suport. Aquests no tenen cap Trastorn d'Ansietat, ni cap altra patologia, ni deteriorament.

A continuació es mostra la informació de cada participant, inclou l'edat, el temps que fa que estan al centre, el diagnòstic que presenten i el motiu d'ingrés.

Taula 3.

Informació dels participants del grup experimental.

Grup experimental	Edat	Temps de residència	Diagnòstic	Motiu d'ingrés
Ind. 1	94	2 mesos	TAG	Vinçle patològic amb la família.
Ind. 2	65	7 mesos	TAG; T. Esquizoafectiu	Després de la mort del seu cònjuge es sent sol.
Ind. 3	95	9 mesos	TAG	Necessita ajuda per realitzar totes les AVD's per dificultats físiques.
Ind. 4	86	3 anys i 6 mesos	TAG i depressió	Elevat risc de caiguda.
Ind. 5	80	5 mesos	TAG i depressió	Elevat risc de caiguda i necessita ajuda per a la majoria de les AVD's.
Ind. 6	68	1 any i 2 mesos	TAG	Necessita supervisió per a les AVD's.
Ind. 7	85	1 mes	TAG i T.Obsessiu	Presenta dificultats de la higiene personal i per autogestionar-se la medicació

Taula 4.*Informació dels participants del grup control.*

Grup Control	Edat	Temps de residència	Diagnòstic	Motiu d'ingrés
Ind. A	83	1 any i 10 mesos	TAG	Per problemes de salut no està capacitat per viure de forma autònoma.
Ind. B	91	5 mesos	TAG	Ingressa juntament amb la seva parella, perquè aquesta s'està demenciant i necessita ajuda en les cures.
Ind. C	92	5 anys i 4 mesos	TAG	Elevat risc de caiguda, necessita ajuda per a realitzar la majoria de les AVD's.
Ind. D	88	1 any i 1 mes	TAG	Relació tòxica amb la filla i presència de manipulació cap a aquesta.
Ind. E	91	1 any	TAG i Trastorn hipocondríac	Cap persona que es pugui fer càrrec i no pot viure de manera autònoma.
Ind. F	94	10 mesos	TAG	És molt dependent per dèficit visual.
Ind. G	96	4 anys i 4 mesos	TAG i T.Obsessiu	Molta dependència per realitzar les AVD's.

2. Instruments:

En aquest estudi, s'administra el **Test d'Ansietat i Depressió Hospitalari (HAD)** a tota la mostra (grup experimental i grup control) abans de començar la intervenció, per obtenir una línia base. Posteriorment, al finalitzar la intervenció, es torna a administrar el Test HAD per avaluar si existeixen canvis significatius com a resultat de la intervenció.

Aquesta escala va estar dissenyada per Zigmund i Snaith al 1983. El Test Had és un qüestionari àmpliament utilitzat per detectar i mesurar el malestar emocional en entorns clínics i d'investigació amb una sensibilitat i especificitat de .80 tal com s'explica en la Revisió d'Estudis de l'Escala HAD en mostres espanyoles dirigit per Terol-Cantero et al. (2015).

Aquest és un instrument curt que consta de 14 ítems, dividits en dues subescales: ansietat (HADA: 7 ítems) i depressió (HADD: 7 ítems). Cada ítem s'avalua en una escala de resposta de 0 a 3 punts, que reflecteixen la intensitat dels símptomes experimentats pels participants. Les puntuacions obtingudes en cada subescala poden oscil·lar entre 0 i 21, sent els valors més alts indicatius d'una major presència d'ansietat o depressió.

Per tant, l'administració d'aquest test serveix com un instrument de mesura que permet l'obtenció d'informació objectiva i quantificable sobre l'impacte de la intervenció en el benestar emocional dels participants.

La **intervenció que s'ha dissenyat** ha estat per a tractar els símptomes del Trastorn d'Ansietat en persones de la tercera edat. Aquesta consisteix en una combinació de tècniques terapèutiques no-farmacològiques. A continuació es detallen les diferents tècniques incloses en aquesta intervenció, així com el fonament i l'objectiu de cadascuna:

- a. Psicoeducació emocional: Té com a finalitat proporcionar als participants una comprensió més profunda de les seves emocions i ensenyar-los a reconèixer i controlar les seves pròpies emocions de manera saludable. Aquesta tècnica s'enfoca en l'aprenentatge d'estratègies per gestionar l'ansietat i millorar la seva qualitat de vida

mitjançant l'adquisició de coneixements sobre les emocions i els seus efectes en el benestar emocional (Heydari et al., 2018).

- b. Autoretrat: Aquesta és una tècnica que permet als participants expressar les seves emocions, pensaments i les seves reflexions internes d'una manera no verbal, a través de l'expressió artística. Aquesta tècnica fomenta l'autoreflexió, l'expressió personal i la comprensió de la seva pròpia evolució durant el procés terapèutic.
- c. Musicoteràpia: S'utilitza amb l'objectiu de desencadenar records personals i promoure l'expressió emocional. A través de la música i les cançons significatives per als participants, s'indueixen estats emocionals positius i es treballa la reminiscència. En compartir els seus records i experiències relacionades amb la música, els participants tenen l'oportunitat de connectar-se amb els seus propis records, així com de relacionar-se i recordar moments significatius de les seves vides. Aquesta tècnica fomenta la interacció social, el benestar emocional i la relaxació. L'eficàcia d'aquest mètode ha estat estudiat en pacients amb càncer que presenten ansietat i depressió, on la musicoteràpia va causar una disminució del nivell dels símptomes d'ambdues. Aquest estudi va ser portat a cap per Jasemi et al. (2016).
- d. Clarificació de valors: És una tècnica que permet als participants reflexionar sobre els seus valors propis i comprendre la diversitat de valors en diferents persones. Aquesta tècnica promou l'autoconeixement i la coherència entre els valors i les accions dels participants, proporcionant una base sòlida per a la presa de decisions i el sentit de propòsit en la seva vida. A més, també fomenta la connexió entre els participants a través dels valors compartits i els ajuda a establir relacions més significatives.
- e. Exposició verbal dels temes d'ansietat: Mitjançant aquesta tècnica, cada participant té l'oportunitat de compartir les seves preocupacions i inquietuds relacionades amb l'ansietat, mentre el grup ofereix suport, comprensió i encoratjament. Aquest espai de diàleg i expressió ajuda als participants a sentir-se valorats i motivats a assolir els seus objectius, treballant en la construcció d'una imatge positiva d'ells mateixos i en el continu creixement personal. Aquesta tècnica és particularment rellevant en la mostra de participants, ja que moltes

persones de la tercera edat poden tenir la falsa creença que ja no poden aconseguir res o que els queda poc temps per aconseguir els seus somnis.

- f. Ioga suau: Hofmann et al. (2016) demostren l'eficàcia d'aquest mètode, demostrant els diversos beneficis del ioga sobre l'ansietat. S'utilitza per reduir l'estrès dels participants i promoure una sensació general de benestar. A través de postures suaus, exercicis de respiració i meditació, els participants aprenen a relaxar el seu cos i la seva ment. Aquesta pràctica ajuda a reduir l'ansietat, millora la flexibilitat i l'equilibri, promou la consciència corporal i proporciona un espai de calma i tranquil·litat enmig de les preocupacions diàries. El ioga suau és una opció accessible i segura per a les persones de la tercera edat, adaptades a les seves necessitats i capacitat física.
- g. Taller culinari: És una activitat que es realitza amb l'objectiu de promoure la interacció social, l'autonomia, l'alimentació saludable i el benestar que es deriva de compartir moments significatius en grup. Aquesta tècnica fomenta la creativitat, l'autonomia i el sentit d'equip, ja que gaudeixen de l'acte de cuinar i de menjar junts, alimentant els vincles i estimulant el benestar emocional.
- h. Relaxació: Aquesta tècnica s'aplica en totes les sessions, amb una curta durada, per aconseguir una major accessibilitat, tenint en compte les dificultats de les persones de la tercera edat per mantenir la concentració durant llargs períodes de temps. A més d'aquesta manera poden implementar d'una manera més fàcil aquest recurs a les seves vides quotidianes. Durant aquesta activitat, es guia als participants a través d'exercicis de respiració profunda, visualització positiva, relaxació muscular progressiva, entre d'altres. Aquesta tècnica permet als participants experimentar una sensació de calma i descans, ajudant-los a reduir l'estrès, afavorint una millor gestió de l'ansietat, millorar la qualitat del son i promoure el benestar emocional, físic i mental. Franco et al. (2014) van realitzar un estudi per avaluar els beneficis d'aquest mètode, i van concloure que el grup experimental va obtenir una reducció significativa en la sensibilitat i els símptomes ansiosos.

Per a fer un seguiment de cada participant en les sessions de la intervenció, s'ha dissenyat una **graella d'observació sistemàtica específica**. Aquesta té com a objectiu registrar diferents aspectes rellevants de cada sessió. A continuació es presenta una descripció dels elements inclosos en la graella:

a. Paraula que defineix l'estat d'ànim:

Es registra la paraula que el participant considera que descriu millor el seu estat d'ànim, a l'inici i al final de cada sessió. Això permet identificar possibles canvis en l'estat d'ànim al llarg de la intervenció.

b. Grau de participació i motivació:

S'utilitza una escala de l'1 al 5 per avaluar el grau de participació i motivació de cada participant durant la sessió. Un valor més alt indica una major participació i motivació en les activitats proposades en la sessió.

c. Intervencions positives i negatives:

Es registra el grau d'intervencions positives i negatives fetes per cada participant durant la sessió, amb una escala de l'1 al 5, un valor més alt algun d'aquests dos, indica una major tendència a aquelles intervencions. Les intervencions positives poden incloure aportacions constructives, preguntes rellevants o suport als altres participants, mentre que les intervencions negatives poden consistir en crítiques desmotivadores o comentaris perjudicials.

d. Nerviosisme percebut:

S'usa una escala de l'1 al 5 per avaluar el nivell de nerviosisme percebut en cada participant durant la sessió. Un valor més alt indica un major nivell de nerviosisme manifestat durant la intervenció.

e. Exercicis de relaxació:

Es registra si el participant ha dut a terme correctament els exercicis de relaxació suggerits durant la sessió. Aquest proporciona informació sobre l'adherència i comprensió de les tècniques de relaxació per part del participant.

Taula 5.

Graella d'observació sistemàtica.

Participants	Paraula d'entrada	Paraula sortida	Motivació (1-5)	Participació (1-5)	Intervencions positives (1-5)	Intervencions negatives (1-5)	Nerviosisme (1-5)	Relaxació	Altres Observacions
Ind.1									
Ind. 2									
Ind. 3									
Ind. 4									
Ind. 5									
Ind.6									
Ind.7									

Aquesta graella ens permet recollir dades objectives sobre aquests aspectes més subjectius de cada sessió. Aquestes dades són analitzades per avaluar el progrés individual dels participants al llarg de la intervenció i determinar l'eficàcia de les tècniques emprades en la reducció dels símptomes d'ansietat en aquest grup específic de persones de la tercera edat amb Trastorn d'Ansietat.

Per avaluar si la quantitat d'activitats executades en el centre es relaciona amb una major disminució dels símptomes d'ansietat en els participants, s'ha dissenyat una **taula** que registra totes les **activitats que s'imparteixen** en el centre i especifica quines realitza cada participant. A continuació es presenta una descripció dels elements de la taula i com s'avaluarà aquest resultat:

- a. Activitats del centre:
S'enumera cada una de les activitats que es porten a cap en el centre.
- b. Participants:
Es registra el codi d'identificació de cada participant de l'estudi.
- c. Participació en les activitats:
Per a cada activitat, es marca amb una "X" si el participant la fa, o es deixa en blanc si no participa en ella.
- d. Quantitat total d'activitats:
Es calcula i registra la quantitat total d'activitats en les quals participa cada participant. Això s'obté comptabilitzant el nombre d'activitats marcades amb una "X" per a cada participant.

e. Símtomes d'ansietat:

S'utilitza l'escala d'avaluació HAD per mesurar els símptomes d'ansietat de cada participant.

Taula 6.

Graella d'activitats executades.

Activitats del centre	Grup Experimental							Grup Control						
	1	2	3	4	5	6	7	A	B	C	D	E	F	G
Gimnàsia														
Memòria														
Musicoteràpia														
Cinema														
loga														
Cultura														
Lectura del Diari														
Relaxació														
Teixit i Costura														
Bingo														
Actualitat														
Teràpia de gossos														
Total:	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aspectes a tenir en compte														

En correlacionar aquestes dades amb els símptomes d'ansietat mesurats, es pot analitzar si existeix una relació entre la participació en un major nombre d'activitats i una major disminució d'aquests símptomes. Això ajudarà a determinar l'impacte de la participació activa en les activitats del centre en la reducció de l'ansietat en aquest grup específic de participants i així, millorar la seva qualitat de vida.

Per avaluar la percepció dels participants sobre la seva pròpia evolució i determinar si consideren que existeixen canvis positius en la seva vida, es realitza una **avaluació qualitativa**. Aquesta es porta a cap a través d'una entrevista individual en la qual es reflexiona sobre l'autoretrat que els participants van fer a la primera sessió.

A continuació, es descriu el procés d'aquest instrument de mesura subjectiu:

1. Autoretrat:

En la primera sessió de la intervenció, es proporciona a cada participant una fulla amb una figura humana i materials artístics perquè facin una projecció d'ells mateixos. Se'ls anima a projectar la seva imatge, emocions i qualsevol altra informació rellevant en el dibuix.

2. Citació per a l'explicació:

En finalitzar la intervenció, se cita a cada participant de manera individual perquè faci una explicació del seu autoretrat. Se'ls demana que descriguin el que veuen en els seus dibuixos, que era el que intentava transmetre i com recorden el seu estat emocional durant la realització de l'autoretrat.

3. Anàlisi i avaluació:

Durant les explicacions es registra la informació més rellevant per capturar la percepció del seu propi autoretrat i la seva evolució emocional. Aquesta informació proporciona informació qualitativa sobre com els participants es veuen a si mateixos, quins canvis perceben i com interpreten la seva pròpia evolució.

Taula 7.

Graella d'avaluació qualitativa.

	Que et transmet?	Et representa?	Quines diferències et notes al llarg d'aquest temps?	Quines són degudes al taller?	T'ha agradat el taller?
Ind. 1					
Ind. 2					
Ind. 3					
Ind. 4					
Ind. 5					
Ind. 6					
Ind. 7					

Aquest exercici i la posterior introspecció ens aporta una perspectiva qualitativa dels participants sobre la seva evolució i els canvis positius en el seu benestar emocional. Aquesta informació ens serveix per complementar

l'altra informació objectiva que s'ha recollit de l'estudi, donant una visió més completa dels resultats i l'impacte en la vida dels participants.

L'anàlisi estadístic dels resultats obtinguts es realitza a través del programa SPSS, proporcionat per la URV.

3. Procediment:

La selecció del tema d'estudi va ser proposat per la companya del grau i de pràctiques. Posteriorment, se li va donar forma amb l'ajuda de la tutora del TFG i de la psicòloga del centre on vaig realitzar les pràctiques externes.

Vaig dissenyar la intervenció amb l'ajuda i supervisió de l'equip tècnic del centre de pràctiques, on se'm va aconsellar sobre les tècniques que podia utilitzar per a poder-les ajustar a la finalitat de l'estudi, així com una individualització per adaptar-ho a cada tipus de participant. Per al disseny es va tenir en compte el temps disponible per poder aplicar-la i els horaris del centre.

Taula 8.

Disseny de la teràpia.

Data	Sessions	Durada	Enfoc
11/04/2023	Sessió 1: Benvinguda	60 min	Tècniques Cognitivo-Conductuals: Autoreflexió. Teràpia de relaxació.
	1. Presentació: Primer contacte.	15 min	
	2. Autoretrat: Amb diferents materials artístics, com colors, purpurina, plomes, etc.	35 min	
	3. Meditació guiada: Relaxació muscular progressiva, visualitzacions i gratitud.	10 min	

Data	Sessions	Durada	Enfoc
18/04/2013	Sessió 2: Psicoeducació emocional	60 min	Teràpia d'Acceptació i Compromís: Acceptació de les emocions. Teràpia de relaxació
	1. Psicoeducació emocional: Quines són i quines funcions tenen.	15 min	
	2. Presentació breu d'històries: Posem en debat l'opinió de les emocions desencadenades.	5 min	
	3. Joc de les emocions: Es reparteixen unes targetes amb una emoció plasmada, i per torns han de descriure on localitzen aquesta emoció al seu cos i que els causa.	20 min	
	4. Meditació guiada orientada a les emocions: Com aquestes condicionen el focus atencional en el dia a dia. També s'inclou respiracions profundes, relaxació muscular progressiva, visualitzacions relacionades amb les emocions i afirmacions positives.	10 min	
	5. Bons moments del dia: Es reparteixen uns papers on d'escriure 2 moments bons del seu dia a dia.	10 min	
25/04/2023	Sessió 3: Musicoteràpia	60 min	Tècniques de la Teràpia Psicodinàmica i de la Teràpia d'Exposició: Reminiscència a través de la música. Teràpia de relaxació.
	1. Musicoteràpia: Es presenten cançons de la seva època, a través de preguntes referents a les cançons com, nom de l'autor i de la cançó, i també preguntes més enfocades als seus esdeveniments passats, com els records desembocats per les cançons.	50 min	
	2. Meditació guiada: Respiracions profundes, relaxació muscular progressiva, visualitzacions i afirmacions positives.	10 min	

Data	Sessions	Durada	Enfoc
02/05/2023	Sessió 4: Clarificació de valors	60 min	Teràpia d'Acceptació i Compromís: Valors propis. Teràpia de relaxació
	1. Psicoeducació dels valors personals: Que són, perquè serveixen i quan els comencem a desenvolupar.	15 min	
	2. Crear llista de valors pròpia: A través d'una taula, on han d'escollir els que més els representen. Els resultats s'exposen a una pissarra i s'explica el perquè cadascú tenim diferents valors.	15 min	
	3. Dilemes morals: Han de decidir com actuarien en aquella situació, després es relacionen les seves respostes amb els valors escollits.	10 min	
	4. Consells per al jovent actual: Ha d'estar relacionat amb les dificultats que se'ls hi han presentat a ells en la seva vida.	10 min	
	5. Meditació guiada: Respiracions profundes, relaxació muscular progressiva, visualitzacions i afirmacions positives.	10 min	
09/05/2023	Sessió 5: Èxits en la vida	60 min	Teràpia de relaxació. Teràpia d'Acceptació i Compromís: Acceptació de reptes passats. Teràpia d'Exposició: Exposar davant del grup records passats.
	1. Meditació guiada orientada a la introspecció: Valoració i reconeixement d'èxits al llarg de la seva vida. Inclouent respiracions profundes, relaxació muscular progressiva, visualitzacions i afirmacions positives.	15 min	
	2. Èxits personals: Se'ls reparteix un paper on han d'escriure 2 èxits de la seva vida (moments que no pensaven que podrien superar i al final ho han aconseguit, com situacions difícils, aspiracions aconseguides, somnis realitzats).	10 min	
	3. Exposició en grup: Posem tots en comú aquests èxits, i ho celebrem tots en equip, ensenyant les nostres vulnerabilitats i fortaleces dipositant confiança amb el grup.	35 min	

Data	Sessions	Durada	Enfoc
16/05/2023	Sessió 6: Ioga suau	45 min	Teràpia de relaxació
	1. Exercicis de respiració: Respiracions abdominals profundes i respiracions diafragmàtiques.	15 min	
	2. Postures suaus i adaptades: Moviments articulars, estiraments suaus i postures assegurades.	15 min	
	3. Meditació guiada: Respiracions profundes, relaxació muscular progressiva, visualitzacions i afirmacions positives.	15 min	
23/05/2023	Sessió 7: Taller de Cuina	60 min	Teràpia Cognitivo-Conductual
	1. Preparar una macedònia de fruites amb xocolata fosa: Fomentant el treball en equip.	60 min	

Taula 7.

Aspectes comuns de les sessions.

Aspectes comuns	Motiu
S'ambienta la sala amb encens.	Crear un ambient relaxant i calmant, per ajudar a reduir l'estrès, l'ansietat i millorar l'estat anímic.
S'inclou 10 minuts de relaxació, menys en la sessió 7, per falta de temps.	Es realitza la relaxació de curta durada per aconseguir una major accessibilitat en les persones de tercera edat. Tenint en compte que poden presentar dificultats per mantenir la concentració durant llargs períodes de temps. A més d'aquesta manera poden implementar d'una manera més fàcil aquest recurs a les seves vides quotidianes.
Durant la meditació guiada es posa música relaxant.	Per a que actuï com un estímul agradable per a reduir l'activitat cerebral relacionada amb l'ansietat i l'estrès. A més pot ajudar a distreure la ment dels pensaments intrusius i preocupants que poden interferir amb la capacitat de relaxar-se.
Durant les activitats on no es parla, es posa música clàssica amb connotació agradable.	Ajuda a relaxar i reduir la tensió, redueix la freqüència cardíaca i la pressió arterial, estimula la cognició i millora l'estat d'ànim.

Aspectes comuns	Motiu
S'inicia la sessió amb la meva presentació i donant les gràcies per la col·laboració, fent referència a la gran ajuda que suposa per als meus estudis.	Per a ells significa molt sentir que estan ajudant d'alguna manera als joves, és un gran incentiu per a la participació, ja que molts si no no sortirien de la seva planta.
Es continua amb la presentació de cada participant amb l'explicació de com se senten aquell dia.	Ens serveix per recollir informació en la taula observacional. Per a ells és un tipus d'expressió emocional, creant un espai segur que els valida i els dona suport. A més, és una manera de conèixer-se entre ells.
Es presenten unes normes comportamentals.	Crear un ambient segur, fomentar l'empatia i la comprensió, i facilitar l'aprenentatge i el creixement a nivell personal.
Recordatori de la sessió anterior.	Mantenir una continuïtat i seguiment del procés terapèutic, reforç dels aprenentatges i construcció de la cohesió grupal.
Es finalitzen totes les sessions dient com es senten al finalitzar la sessió	Ens serveix per veure l'impacte que ha tingut la sessió en cada persona i es recull informació per a la taula. Per a ells és una manera de reflexionar sobre els efectes que els ha produït la sessió, integrant la informació per a la seva vida i per a reconèixer la seva pròpia experiència emocional i així, acomiadar-se i tancar l'experiència de manera conscient i significativa.

Tot i això, si es desitgessin replicar les sessions, les podeu trobar de forma extensa i àmpliament detallada al final d'aquest document, en l'apartat d'Annexos.

Juntament amb l'anterior, es van crear les graelles necessàries per a la recollida d'informació, tant dels participants, com de l'observació. Per tal d'exemplificar com quedaria la graella d'observació de les sessions, a continuació es presenta una emplenada.

Taula 8.

Exemplificació d'una graella observacional emplenada.

Sessió 4. Clarificació de valors								
Participants	Paraula d'entrada	Paraula sortida	Motivació (1-5)	Participació (1-5)	Intervencions positives (1-5)	Intervencions negatives (1-5)	Nerviosisme (1-5)	Relaxació
Ind. 1	Sense queixes	Còmodo	4	5	3	2	3	L'ha fa bé
Ind. 2	Bé	Més relaxat	5	5	3	2	2	L'ha fa bé
Ind. 3	Perfecte	Content	5	2	3	2	3	No l'ha fa bé
Ind.4	Xafat	Relaxat	5	3	3	2	2	L'ha fa bé
Ind.5	Gens bé	Molt relaxat	5	3	3	2	3	No l'ha fa bé
Ind. 6	Content	Relaxat	4	4	4	1	2	L'ha fet bé
Ind. 7	Amb gana	Tranquil	4	3	3	2	2	No l'ha fa bé

La selecció de la mostra es va portar a cap amb l'ajuda de la psicòloga del centre, que em va proporcionar un llistat de persones que reunien els criteris de selecció que havia estipulat. Després, em vaig reunir amb cadascun, per proposar-los de participar en l'estudi. Les persones que accedeixen passen a formar part del grup experimental, mentre que les persones que formen part del grup control, són aquelles que rebutgen participar. Un cop establert qui pertany a cada grup, els hi vaig administrar el pretest HAD, per establir la línia base amb la qual parteixen l'experiment.

Un cop estava tot preparat, es van iniciar les sessions. Aquestes, en algunes ocasions, es van canviar d'hora, per tal d'evitar l'absència dels participants.

Durant les sessions la meua companya de pràctiques i jo vam acordar un pacte de col·laboració, fent que assistíssim a les sessions de l'altra, per tal de realitzar l'observació sistemàtica de la sessió, fent que en aquest cas jo, em pogués centrar al màxim en dirigir la sessió i als participants.

Una vegada finalitzat el programa, es van citar a tots els participants del grup experimental de manera individual, per tal que expliquessin que els transmetia el seu autoretrat, i quines diferències es notaven des del moment de la realització d'aquest fins ara. Després d'analitzar l'autoretrat se'ls administra el posttest HAD, per a recollir les dades actuals dels participants. Després es passen els posttests als participants del grup control. Finalment, es completa la informació perceptiva juntament amb l'opinió de les auxiliars de la planta de cadascun, ja que aquestes són les que els acompanyen durant tot el seu dia, i per tant són les que noten els reals canvis de cada persona.

Per acabar, totes les dades recollides s'analitzen amb el programa SPSS, on s'han utilitzat les proves no paramètriques, degut a la mostra d'estudi

limitada. A continuació es descriuen les proves usades i el motiu de la seva selecció:

1. Anàlisi descriptiu: S'elaboren anàlisis descriptius com la mitja i la desviació típica per a resumir i descriure les característiques de les variables mesurades, com els nivells d'ansietat amb els resultats del pretest i posttest i les activitats realitzades al centre de cada participant.
2. Correlació de Pearson: Es fa servir el coeficient de correlació de Pearson per analitzar la relació entre les variables de les activitats realitzades, els resultats pretest i els resultats posttest. Aquesta prova ens permet determinar la força i la direcció de la relació entre les variables, ajuda a avaluar l'associació entre la quantitat d'activitats i els nivells d'ansietat.
3. Prova de rangs amb signe de Wilcoxon: Aquesta prova s'ha emprat per analitzar les diferències significatives dins de cada grup (experimental i control) en les variables mesurades abans i després de la intervenció. És una prova no paramètrica que permet determinar si hi ha canvis significatius en els nivells d'ansietat, el benestar emocional i la qualitat de vida després de la intervenció en cada grup per separat.
4. Prova de Mann-Whitney: Aquesta prova s'usa per comparar les diferències entre el grup experimental i el grup control en les variables mesurades en finalitzar la intervenció. És una prova no paramètrica, que permet avaluar si hi ha diferències significatives entre els grups.

RESULTATS

Comparació entre el grup experimental i el control:

En aquesta secció es presenten els resultats obtinguts dels pretest, tant del grup experimental com del grup control. L'objectiu d'aquest anàlisi és avaluar les possibles diferències significatives entre els grups abans de la intervenció, o bé comprovar si aquestes diferències no són significatives i, per tant, les dues mostres no presenten diferències entre els seus nivells d'ansietat abans d'iniciar la intervenció i així dir, que són grups homogenis. Per a fer aquest anàlisi, s'utilitzen estadístics descriptius i la prova de Mann-Whitney. Aquesta última presenta els resultats a través d'estadístics de prova com, el valor U de Mann-Whitney, el valor W de Wilcoxon, el valor Z i el valor de la significança bilateral.

Taula 9.

Estadístics descriptius.

	N	Media	Desv. estàndar	Mínimo	Máximo
Resultats del pre test	14	14,57	2,209	12	18

Taula 10.

Prova de Mann-Whitney.

	Grup al qual pertany cada participant	N	Rango promedio	Suma de rangos
Resultats del pre test	Grup experimental	7	6,36	44,50
	Grup control	7	8,64	60,50
	Total	14		

El valor de l'estadístic U de Mann-Whitney per al pretest és de 16.500, amb una significació de 0.299. Això ens indica que no es troben diferències significatives entre el grup experimental i el control. Per tant, tots dos tenien puntuacions similars en els tests d'ansietat abans de la intervenció.

Anàlisi del pretest i posttest del grup experimental:

A continuació, trobem els resultats obtinguts de les diferències entre les puntuacions del pretest i el posttest del grup experimental. Es fan servir

estadístiques descriptives per analitzar les dades. A més, s'ha aplicat la prova de rangs amb signe de Wilcoxon per avaluar si existeixen diferències significatives entre les puntuacions d'abans i després de la intervenció. La finalitat d'aquest anàlisi és determinar si la intervenció ha tingut algun impacte estadísticament significatiu en els resultats dels participants.

Taula 11.

Estadístics descriptius dels resultats del pretest i del posttest del grup experimental.

	N	Media	Dev. estàndar	Mínimo	Máximo
Resultats del pre test	7	14,00	2,517	12	18
Resultats del post test	7	10,43	2,637	8	15

Taula 12.

Prova de rangs amb signe de Wilcoxon dels resultats del pretest i posttest del grup experimental.

		N	Rango promedio	Suma de rangos
Resultats del post test - Resultats del pre test	Rangos negativos	7 ^a	4,00	28,00
	Rangos positivos	0 ^b	,00	,00
	Empates	0 ^c		
	Total	7		

a. Resultats del post test < Resultats del pre test

b. Resultats del post test > Resultats del pre test

c. Resultats del post test = Resultats del pre test

Els resultats de la prova de rangs amb signe de Wilcoxon indiquen que hi ha diferències significatives entre els resultats del pretest i posttest en la mostra experimental. El valor de Z obtingut és de -2.428 amb una significació asimptòtica (bilateral) de 0.015. Per tant, els resultats indiquen que la intervenció ha tingut un impacte positiu, perquè s'observa una disminució significativa en les puntuacions dels tests d'ansietat.

Anàlisi del pretest i posttest del grup control:

Aquí es presenten els resultats aconseguits de la mostra control, centrant-nos en l'anàlisi de les puntuacions dels pretests i posttests. S'han utilitzat estadístiques per analitzar les dades i s'ha aplicat la prova de rangs amb signe

de Wilcoxon per avaluar si existeixen diferències significatives entre les puntuacions d'abans i després de la intervenció. La finalitat d'aquest anàlisi és determinar si la intervenció ha tingut algun impacte estadísticament significatiu en els resultats dels participants.

Taula 13.

Estadístics descriptius dels resultats del pretest i posttest del grup control.

	N	Media	Desv. estàndar	Mínimo	Máximo
Resultats del pre test	7	15,14	1,864	12	18
Resultats del post test	7	15,29	1,890	12	18

Taula 14.

Prova de rangs amb signe de Wilcoxon dels resultats del pretest i posttest del grup control.

		N	Rango promedio	Suma de rangos
Resultats del post test - Resultats del pre test	Rangos negativos	2 ^a	2,00	4,00
	Rangos positivos	2 ^b	3,00	6,00
	Empates	3 ^c		
	Total	7		

a. Resultats del post test < Resultats del pre test

b. Resultats del post test > Resultats del pre test

c. Resultats del post test = Resultats del pre test

Els resultats obtinguts indiquen que no existeixen diferències significatives entre les puntuacions del pretest i del posttest en la mostra del grup control. El valor de Z obtingut és de -.378 amb una significació asimptòtica (bilateral) de .705. Això ens indica que, en l'absència de la intervenció, no hi ha canvis en els nivells d'ansietat del grup control durant el període de temps de l'estudi. Un aspecte més que indica l'efectivitat del tractament.

Diferència entre estat anímic d'entrada i de sortida de les sessions:

En l'estudi s'ha mesurat l'estat d'ànim dels participants a l'inici i al final de cada sessió, utilitzant una paraula per descriure el seu estat emocional. Per analitzar-les s'ha fet servir la prova de rangs amb signe de Wilcoxon, que ens permet determinar si existeixen diferències significatives en l'estat d'ànim

entre l'inici i el final de les sessions d'intervenció. Els resultats de la prova de Wilcoxon es presenten a través d'estadístics de prova com, el valor Z i el valor de significança bilateral.

Taula 15.

Prova de rangs amb signe de Wilcoxon dels estats d'ànim a l'inici i en finalitzar les sessions.

		N	Rango promedio	Suma de rangos
PEs1 - PSs1	Rangos negativos	1 ^a	2,50	2,50
	Rangos positivos	6 ^b	4,25	25,50
	Empates	0 ^c		
	Total	7		
PEs2 - PSs2	Rangos negativos	0 ^d	,00	,00
	Rangos positivos	6 ^e	3,50	21,00
	Empates	1 ^f		
	Total	7		
PEs3 - PSs3	Rangos negativos	0 ^g	,00	,00
	Rangos positivos	6 ^h	3,50	21,00
	Empates	1 ⁱ		
	Total	7		
PEs4 - PSs4	Rangos negativos	0 ^j	,00	,00
	Rangos positivos	6 ^k	3,50	21,00
	Empates	1 ^l		
	Total	7		
PEs5 - PSs5	Rangos negativos	0 ^m	,00	,00
	Rangos positivos	6 ⁿ	3,50	21,00
	Empates	1 ^o		
	Total	7		
PEs6 - PSs6	Rangos negativos	0 ^p	,00	,00
	Rangos positivos	6 ^q	3,50	21,00
	Empates	1 ^r		
	Total	7		
PEs7 - PSs7	Rangos negativos	0 ^s	,00	,00

Taula 16.

Estadístics de prova dels estats d'ànim a l'inici i en finalitzar les sessions.

	PEs1 - PSs1	PEs2 - PSs2	PEs3 - PSs3	PEs4 - PSs4	PEs5 - PSs5	PEs6 - PSs6	PEs7 - PSs7
Z	-1,983 ^b	-2,232 ^b	-2,333 ^b	-2,264 ^b	-2,220 ^b	-2,264 ^b	-2,121 ^b
Sig. asin. (bilateral)	,047	,026	,020	,024	,026	,024	,034

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

Els valors Z obtinguts són negatius, això ens indica que existeixen diferències significatives en l'estat d'ànim dels participants durant les sessions, perquè l'estat d'ànim al final de cada sessió de la intervenció són, en la majoria, més positius a l'estat d'ànim de l'inici. A més les significances asimptòtiques indiquen que les diferències són estadísticament significatives en totes les sessions, ja que les significacions no superen el .05.

Per tant, això ressalta l'efectivitat de la intervenció en la millora de l'estat d'ànim dels participants al llarg de les sessions.

Correlació entre les activitats que es realitzen i el nivell d'ansietat:

Per analitzar la importància de la realització d'activitats amb relació als nivells d'ansietat, s'elabora un anàlisi de correlació utilitzant el coeficient de Pearson. La finalitat és veure si existeix una correlació significativa entre la quantitat d'activitats realitzades i els nivells d'ansietat, mesurats tant en els pretests com en els posttests.

Taula 17.

Activitats en les quals participen cadascun dels participants.

Activitats del centre	Grup Experimental							Grup Control						
	1	2	3	4	5	6	7	A	B	C	D	E	F	G
Gimnàsia	X	X		X	X	X	X			X	X	X	X	X
Memòria	X	X	X			X	X							
Musicoteràpia	X	X	X			X	X			X				
Cinema	X	X	X			X	X							
Ioga	X	X	X			X	X							
Cultura	X	X	X			X	X							
Lectura del Diari	X	X	X			X	X							
Relaxació	X	X				X	X							
Teixit i Costura	X	X	X			X	X							
Bingo	X	X	X			X	X							
Actualitat	X	X	X			X	X							
Teràpia de gossos	X	X				X	X							
Total:	12	12	9	1	1	12	12	0	0	2	1	1	1	1
Aspectes a tenir en compte	Ind. 2 amb estat cíclic, quan es troba amb estat d'ànim deprimat no participa a cap.													

Taula 18.

Estadístics descriptius dels resultats del pretest i posttest dels dos grups, i la quantitat d'activitats que realitzen cadascun.

	Media	Desv. estàndar	N
Activitats que realitzen	4,64	5,300	14
Resultats del pre test	14,57	2,209	14
Resultats del post test	12,86	3,348	14

Taula 19.

Correlacions dels resultats del pretest i posttest dels dos grups, i la quantitat d'activitats que realitzen cadascun.

		Activitats que realitzen	Resultats del pre test	Resultats del post test
Activitats que realitzen	Correlació de Pearson	1	-,678**	-,887**
	Sig. (bilateral)		,008	<,001
	N	14	14	14
Resultats del pre test	Correlació de Pearson	-,678**	1	,792**
	Sig. (bilateral)	,008		<,001
	N	14	14	14
Resultats del post test	Correlació de Pearson	-,887**	,792**	1
	Sig. (bilateral)	<,001	<,001	
	N	14	14	14

** La correlació es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Les activitats que duen a terme presenten una correlació negativa significativa amb els resultats del pretest (-.678**) i els resultats del posttest (-.887**), amb una significació bilateral del .008 i del <.001, respectivament. Això ens indica que a mesura que augmenta la quantitat d'activitats dutes a terme, s'observa una disminució en els nivells d'ansietat, tant abans com després de la intervenció.

Anàlisi qualitatiu:

Els resultats obtinguts revelen interessants resultats amb relació a la percepció personal dels participants sobre el seu autoretrat i els canvis experimentats a llarg termini. A continuació es presenta una síntesi dels resultats:

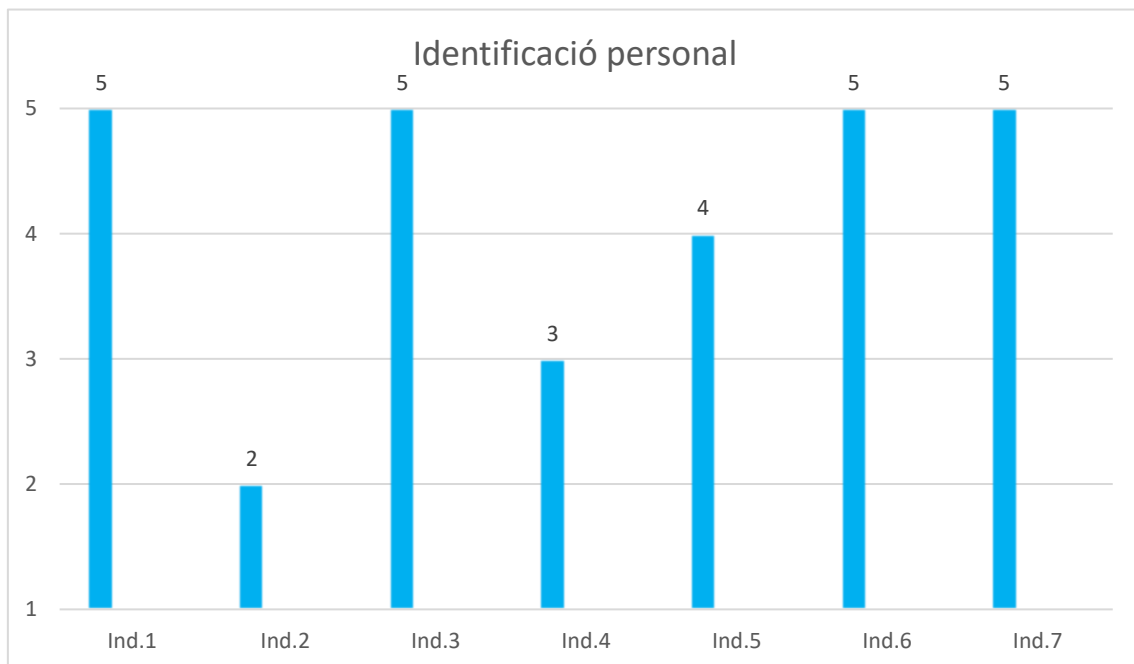
1. Percepció de l'autoretrat:

Els participants van reportar diferents emocions associades al seu autoretrat, com preocupació constant, esgotament, tristesa profunda, inseguretat, sensació de càrrega física, relaxació, misteri i serietat, agitació i hiperactivitat, rígides i crítica.

2. Identificació personal:

Gràfic 1.

El grau en què els participants se senten representats pel seu autoretrat.



Pel que fa a la representació del seu autoretrat, els participants van puntuar en una escala de l'1 al 5, en quin grau se sentien representats per ell, amb puntuacions variades entre 2 i 5.

3. Diferències percebudes al llarg del període:

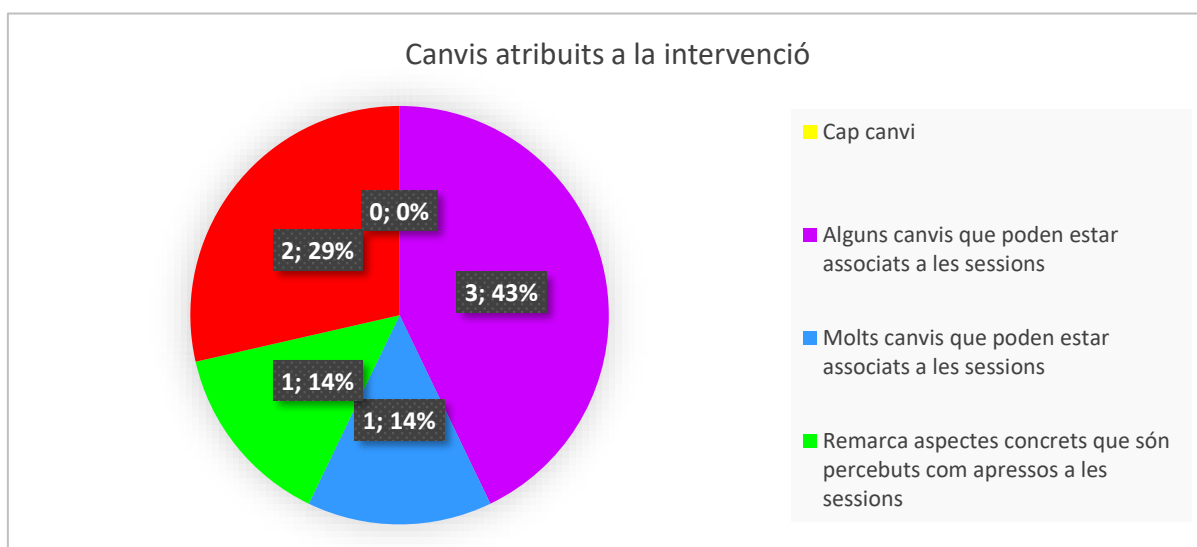
Els participants van descriure les diferències percebudes des del moment en què van realitzar l'autoretrat fins al moment actual.

Algunes diferències més destacades inclouen: una major capacitat per a parlar de temes difícils, disminució de la pressió en tractar aspectes negatius, adaptació a l'entorn, obertura social, una major sensació de gaudir en la interacció amb els iguals, una major empatia cap a la resta i una acceptació més àmplia dels successos.

4. Canvis atribuïts a la intervenció:

Gràfic 2.

Els canvis que consideren que són atribuïts a la intervenció.



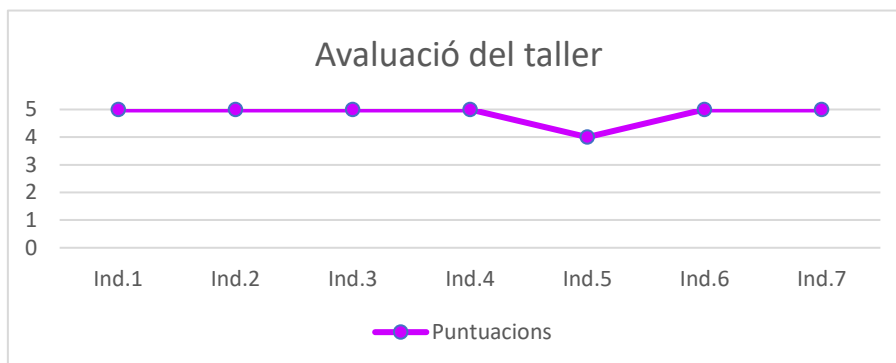
Els participants van assenyalar que certs canvis percebuts eren atribuïbles al tractament rebut.

Aquests canvis estan relacionats principalment amb el reconeixement i control de pensaments ansiosos, així com una major efectivitat per identificar i controlar les preocupacions.

5. Avaluació del taller:

Gràfic 3.

Puntuacions dels participants en relació amb el tractament administrat.



Respecte a la satisfacció i l'interès en el taller, els participants han puntuat entre 4 i 5 en una escala Likert de l'1 al 5, indicant un alt nivell de agrado i consideració del taller com a interessant.

CONCLUSIONS I DISCUSSIÓ

Aquest estudi tenia com a objectiu dissenyar una intervenció per reduir i controlar els símptomes ansiosos en persones de la tercera edat amb Trastorn d'Ansietat. Per assolir aquest objectiu es van plantejar dues hipòtesis:

La primera hipòtesi plantejada afirmava que la intervenció aplicada redueix i/o controla de manera significativa els símptomes ansiosos en persones de la tercera edat amb Trastorns d'Ansietat. Els resultats obtinguts han confirmat aquesta hipòtesi, mostrant una disminució significativa de la simptomatologia ansiosa en els participants després de la intervenció. Això indica que l'enfocament de la intervenció ha estat eficaç per a reduir els símptomes ansiosos i millorar el benestar emocional en aquest grup.

Tot i això, Capafons (2001) en el seu estudi dels Tractaments psicològics eficaços per a l'ansietat generalitzada, informa que les teràpies cognitiu-conductuals són les més eficaços, mentre que la combinació de diferents tractaments no millora significativament la vida dels participants. Per tant, amb aquest estudi es rebutja aquesta idea, ja que si s'han aconseguit molt bons resultats significatius amb la mostra que s'ha utilitzat.

La segona hipòtesi plantejava que el grup experimental presentaria una disminució de la simptomatologia ansiosa, mentre que el grup control no mostraria diferències significatives des del pretest. Aquests resultats també s'han confirmat, perquè el grup experimental ha mostrat una reducció significativa dels símptomes ansiosos després de la intervenció, mentre que el grup control no ha experimentat canvis significatius en els nivells d'ansietat.

El segon objectiu era proporcionar als participants les eines necessàries per identificar i expressar les seves emocions, per poder gestionar i comprendre millor la seva ansietat, estrès i emocions negatives. Per a poder complir aquest objectiu, es va proposar la següent hipòtesi:

La hipòtesi afirmava que els participants serien capaços de reconèixer les seves emocions i el que senten. Els resultats obtinguts corroboren aquesta hipòtesi, ja que s'ha observat una millora significativa en la capacitat dels participants per identificar i expressar les seves emocions durant el transcurs de l'estudi.

Durant la intervenció, s'han utilitzat diverses estratègies i tècniques per facilitar l'autoreflexió i l'autocomprensió emocional dels participants. A través d'exercicis d'autodescobriment, tècniques de respiració i tècniques de regulació emocional. Això és un punt clau en el maneig de l'ansietat, l'estrès i les emocions negatives, ja que els permet reconèixer les seves reaccions emocionals i prendre accions adequades per gestionar-les de manera saludable. Això pot contribuir a millorar la comunicació interpersonal i el benestar emocional general.

El tercer objectiu de l'estudi era analitzar la millora provocada pel programa en la qualitat de vida dels participants i en la seva relació amb l'entorn. Aquest objectiu s'ha valorat a través de la següent hipòtesi:

La hipòtesi plantejada afirmava que els participants millorarien la seva qualitat de vida i la seva relació amb l'entorn. Els resultats obtinguts recolzen aquesta hipòtesi, ja que s'ha observat una millora significativa en diversos indicadors de qualitat de vida i en les relacions socials dels participants després de participar en el programa.

Podem veure l'impacte emocional que ha tingut el programa, a través de l'avaluació qualitativa s'afirma que els participants han experimentat canvis emocionals positius al llarg del programa d'intervenció com, una major consciència dels seus pensaments i preocupacions, una major capacitat per expressar temes abans difícils d'abordar, una millora en la seva capacitat de relacionar-se amb els altres, una major empatia i una acceptació més àmplia dels successos.

L'experiència dels participants en l'avaluació qualitativa donen suport a la idea de que les activitats artístiques i reflexives poden ser un recurs efectiu per explorar i processar emocions, així promovent un major autoconeixement i benestar emocional.

A més, se'ls ha proporcionat l'oportunitat d'interactuar amb altres persones que comparteixen experiències similars, a través de les sessions grupals i les activitats socials, fomentant així la creació de xarxes de suport i la sensació de pertinença a una comunitat. Seguint aquesta línia, Correa-Palacio (2016) en el seu estudi de Psicoteràpia grupal per a adults majors amb depressió i ansietat, va veure que la teràpia grupal en persones de la tercera edat és molt positiva, sense importar el model teòric que s'utilitzi, ja que en tenir un espai segur amb persones que se sentin identificades, fa que se sentin menys sols i entesos, portant com a resultat una reducció de la simptomatologia ansiosa.

L'últim objectiu que es va proposar a l'inici d'aquest estudi era avaluar l'impacte que té la participació en les activitats habituals del centre en la reducció de la simptomatologia ansiosa. Aquest objectiu s'ha valorat a través de la següent hipòtesi:

L'última hipòtesi plantejava que els individus que participen en més activitats en la seva vida quotidiana presenten nivells més baixos d'ansietat, mentre que els que en realitzen poques, o bé cap, els símptomes no disminueixen, o bé empitjoren. Els resultats d'aquest estudi han proporcionat evidència que suporta la hipòtesi formulada. Els resultats indiquen clarament que la participació en activitats té un impacte directe en la reducció dels símptomes ansiosos.

Aquesta troballa suggereix que la participació en activitats és una estratègia efectiva per afrontar i gestionar l'ansietat. Les activitats ofereixen una oportunitat per a l'ocupació constructiva del temps, la interacció social i l'expressió creativa, ajudant-nos a distreure la ment dels pensaments ansiosos i a generar una sensació de propòsit i significat en la vida quotidiana. Tots aquests elements han contribuït a l'èxit de la intervenció i han generat canvis positius en la vida dels participants.

Aquests resultats accentuen la importància d'implementar programes d'intervenció destinats a reduir l'ansietat i promoure el benestar emocional. En la revisió sistemàtica i metaanàlisi de les intervencions en relació amb l'estrès i l'ansietat, portat a cap per Gabriel-Soriano et al. (2019), es remarca la importància d'utilitzar les tècniques de forma diària, els beneficis són majors per al benestar personal. Els resultats significatius indiquen que les estratègies i les tècniques emprades en el programa van estar efectius. Els participants s'han beneficiat de l'adquisició d'habilitats per identificar i controlar les preocupacions, així com de la participació en activitats que han fomentat la relaxació i el benestar emocional, les quals raons van ser la motivació intrínseca principal durant tot el procés.

LIMITACIONS:

Aquests resultats donen a veure l'efectivitat de la intervenció desenvolupada, ja que tenen un impacte positiu en la reducció dels símptomes d'ansietat en aquesta mostra específica. Encara que, és important tenir en compte que aquests resultats es basen en una mostra experimental limitada, pel que fa que es recomani en futures investigacions, una ampliació de la mostra, per obtenir una comprensió més completa dels efectes de la intervenció, ja que aquests resultats no poden ser extrapolats a tota la població.

També seria interessant veure en futures investigacions, períodes de seguiment més llargs, per avaluar l'eficàcia a llarg termini d'aquest tipus d'intervencions i la seva aplicabilitat en altres contextos.

REFERÈNCIES

- Américo, J. A. (2010). *TRASTORNOS DE ANSIEDAD GUIA PRACTICA PARA DIAGNOSTICO Y TRATAMIENTO*.
- Asociación Americana de Psiquiatría, *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM 5*. Arlington, VA, Asociación Americana de Psiquiatría, 2013.
- Baltes, P., & Baltes, M. (Eds.). (1990). Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences (European Network on Longitudinal Studies on Individual Development). *Cambridge: Cambridge University Press*. doi:10.1017/CBO9780511665684
- Berdazco Pintado, D., Hernández Montaña, A., & González Tovar, J. (2022). TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA. UN ESTUDIO DE CASO DESDE LA TERAPIA COGNITIVA CONDUCTUAL. *Revista Electrónica De Psicología Iztacala*, 25(4).
- Calles, R. C. (2017). Revisión histórica de las teorías psicodinámicas explicativas de los trastornos de ansiedad. *Norte de salud mental*, 15(57).
- Chacón, E., Xatruch, D., Fernández, M., & Murillo, R. (2021). Generalidades sobre el trastorno de ansiedad. *Revista Cúpula*, 35(1).
- Camin, L. (2021). ¿Qué son las emociones básicas y cuál es su función? *Alcea Psicología*. <https://alceapsicologia.com/que-son-las-emociones-basicas/>
- Capafons, A., (2001). Tratamientos psicológicos eficaces para la ansiedad generalizada. *Psicothema*, 13(3), 442-446.
- Correa-Palacio, A. F. (2016). Psicoterapia grupal para adultos mayores con depresión y ansiedad. *Viguera*, 6(2).
- Costoya, M., Rodríguez, Y., & Santana, A. (2021). Terapia de exposición: Revisión sistemática sobre su eficacia en la reducción del miedo y la

ansiedad en personas con fobias específicas. *Riull Repositorio Institucional*.

Elizondo, M. I., Martínez, J. A., & Portillo, M. G. (2017). *Aplicación del programa de terapia ocupacional en pacientes previo a cirugía electiva presentan ansiedad de la Unidad de Salud Mental del Hospital Nacional de San Pedro de Usulután*. Octubre a Noviembre 2016. Bachelor thesis, Universidad de El Salvador.

Etchebarne, I., (2016). Terapia de relajación aplicada: una conceptualización desde los Desarrollos Cognitivo-Conductuales de 3ra generación y nuevas evidencias. *Conferencia: XVII Congreso de la Asociación Latinoamericana de Análisis, Modificación del Comportamiento y Terapia Cognitivo-Conductual, ALAMOC*, en Panamá.

Fernández, A. B. (2022). Los Trastornos de Ansiedad y su Relación con el Eje Microbioma-Intestino-Cerebro. *Repositorio Institucional UCAM*.

Fernández-Ballesteros, R. (1998). Vejez con éxito o vejez competente: Un reto para todos. *Universidad Autónoma de Madrid*.

Fernández-Ballesteros, R., & Macía, A. (1993). Calidad de vida en la vejez. *Psychosocial Intervention*, 2(5), 77-94.

Franco, C., Gómez-Becerra, I., Mañas, I., Sánchez-Rodríguez, A. I. & Yagüe, L. (2014). Reducción de los síntomas de ansiedad y sensibilidad a la ansiedad mediante la aplicación de un programa de meditación mindfulness. *Psychology, Society, & Education*, 8(1), 23-37.

Gabriel-Soriano, J., Pérez-Fuentes, M. D. C., del Mar Molero, M., Tortosa, B. M., & González, A. (2019). Beneficios de las intervenciones psicológicas en relación al estrés y ansiedad: Revisión sistemática y metaanálisis. *European Journal of Education and Psychology*, 12(2), 191-206.

- González Bernal, J., & de la Fuente Anuncibay, R. (2014). Desarrollo humano en la vejez: un envejecimiento óptimo desde los cuatro componentes del ser humano. *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 7(1), 121–130.
- Heydari, M., Masafi, S., Jafari, M., Saadat, S. H., & Shahyad, S. (2018). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Anxiety and Depression of Razi Psychiatric Center Staff. *Open access Macedonian journal of medical sciences*, 6(2), 410–415.
- Hofmann, S. G., Andreoli, G., Carpenter, J. K. & Curtiss, J. (2016). Effect of Hatha Yoga on Anxiety: A Meta-Analysis. *Department of Health & Human Services USA*, 9(3), 116-124. doi:10.1111/jebm.12204
- Jasemi, M., Aazami, S., & Zabihi, R. E. (2016). The Effects of Music Therapy on Anxiety and Depression of Cancer Patients. *Indian journal of palliative care*, 22(4), 455–458. doi:10.4103/0973-1075.191823
- Krisanaprakornkit T, Sriraj W, Piyavhatkul N, Laopaiboon M. (2006) Meditation therapy for anxiety disorders. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Issue 1. Art. No.: CD004998. DOI: 10.1002/14651858.CD004998.pub2
- Ministerio de Sanidad, consumo y bienestar social. (2017). Encuesta Nacional de Salud de España: ENSE. *Ministerio de Sanidad*. https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2017/ENSE2017_notatecnica.pdf
- Mazzei, M., Pineda, J., & Toledo, C. (2020). Eficacia de la Terapia de Aceptación y Compromiso en el Trastorno de Ansiedad Generalizada: Una revisión sistemática. *Facultad de Psicología y Logopedia Universidad de la Laguna*.
- Navas, O. W., & Vargas, B. M. J. (2012). *Trastornos de ansiedad: Revisión dirigida para atención primaria*. *Revista Médica de Costa Rica y Centroamérica*, 69(604).

- Parrado, F. A. (2008). Ansiedad (aspectos conceptuales) y Trastornos de Ansiedad en niños y adolescentes. *Módulo II, Universidad Autónoma de Barcelona, 7, 2-9.*
- Schmidt, J. (2022). Programa cognitivo conductual para reducir la ansiedad en adultos mayores de una iglesia de Chaclacayo. *Universidad César Vallejo.*
- Técnicas de relajación: prueba estas medidas para reducir el estrés* (2022). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/relaxation-technique/art-20045368>
- Terol-Cantero, M. C., Cabrera-Perona, V., & Martín-Aragón, M. (2015). Revisión de estudios de la Escala de Ansiedad y Depresión Hospitalaria (HAD) en muestras españolas. *Anales De Psicología, 31(2), 494.*
- Torrents, D., Fullana, M. A., Vervliet, B., Treanor, M., Conway, C., Zbozinek, T., & Craske, M. G. (2015). Maximizar la terapia de exposición: Un enfoque basado en el aprendizaje inhibitorio. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 20 (1).*
- Vivas, M. (2021). Arte terapia: una opción creativa para aliviar el trastorno de ansiedad. *Psicovivir Internacional.*

ANNEXOS

Sessió 1: Presentació i Autoretrat

Per a dissenyar algunes d'aquestes activitats s'han utilitzat algunes pàgines web que apareixeran citades al final del document. S'han agafat les idees generals i després s'han modificat amb l'ajuda de la psicòloga del centre per adaptar-les als participants.

En aquest document veure'm com s'ha portat a cap la sessió. A més incorpora la finalitat de cada aspecte (aquestes apareixeran en cursiva per a una fàcil detecció visual). Això s'aplicarà també a la resta de sessions. Les parts que es repeteixen en les següents sessions, ja no apareixeran de nou, per a evitar repetir la informació que ja consta.

Preparació d'ambient:

- Música relaxant d'instruments clàssics
- Encens apartat d'on hi hagi els participants
- Materials: Plantilles de cossos humans per a completar-los, retoladors de colors, purpurina, brillants, plomes, cola blanca i altres materials artístics.
- Objectes: Taules, altaveu i ordinador
- Preparar adhesius amb el nom de tots els participants.

Durant la sessió es posarà música relaxant d'instruments clàssics.

Presentació:

Presentar-me a mi i a la companya que realitza l'observació. Expressar gratitud per la participació en els tallers.

Presentació dels participants:

Per ordre han de dir el seu nom i com es senten en el dia d'avui. Aquesta informació quedarà enregistrada a la taula d'observació sistemàtica.

Les presentacions ens permeten establir una connexió entre els membres del grup, fomentant l'empatia mútua. A més, ens ajuda a crear un ambient segur i de confiança.

Presentació de les Normes Comportamentals:

Es presenten i recorden les normes que hem d'acatar en totes les sessions, per aconseguir un entorn segur, eficaç i respectuós:

1. Respecte cap als altres, respectant els torns de paraula.
2. No jutjar els pensaments i opinions de la resta.
3. Participació i escolta activa.

Activitat 1: Autoretrat:

Es reparteixen les plantilles de les figures humanes i se'ls aporta el variat material artístic. Han d'utilitzar el que vulguin per tal de representar-se a ells mateixos.

Aquesta activitat, tot i que no es troba dins de la Teràpia Cognitivo-Conductual, l'usem com un instrument per explorar i qüestionar els pensaments i creences sobre la mateixa persona. Ja que, en finalitzar les sessions, se li demana a la persona que expliqui que volia plasmar en l'autoretrat per a discutir les emocions subjacents i per a fer una autoreflexió d'aquest.

Aquesta activitat ens ajuda a fer que els participants s'enfoquin en el moment present, connectant a la vegada amb les seves emocions, brindant-los de l'oportunitat d'expressar i processar les seves emocions a través de l'art. A més pot produir un efecte relaxant, actuant així com una distracció dels pensaments ansiosos.

Activitat 2: Meditació guiada (Música relaxant)

- Pas 1: Preparació

Col·locat en una posició còmoda i relaxada, estira una mica també la teva esquena i tanca els ulls.

- Pas 2: Respiració profunda

Comença respirant profundament pel nas, inhalant lentament i omplint els teus pulmons d'aire. Després exhala lentament per la boca, alliberant tot l'aire. Observa com l'aire entra i surt del teu cos. Amb cada exhalació, el teu cos està més relaxat. Si la teva ment comença a divagar amb pensaments, simplement redirigeix la teva atenció de nou a la respiració.

- Pas 3: Relaxació muscular progressiva

Dirigeix la teva atenció a les diferents parts del teu cos, relaxant així els músculs de cadascuna. Sobretot, pren-te el temps necessari en cadascuna. Comença relaxant els peus, puja per les cames, els músculs dels malucs, l'abdomen, el pit, les espatlles, els braços, les mans, el coll, la mandíbula, la cara i el cuir cabellut. Si notes tensió o incomoditat en alguna zona, simplement relaxa aquesta mentalment.

- Pas 4: Visualització

Imagina't en un lloc tranquil, com un jardí, un bosc o una platja. Visualitza els detalls d'aquest lloc i sent-te submergit en la seva tranquil·litat i serenitat. Imagina els sorolls, els colors i les olors d'aquest lloc.

- Pas 5: Afirmacions positives

Ara, repeteix mentalment amb mi aquestes afirmacions:

"Estic relaxat/a"

"Estic en pau"

"El meu cos se sent tranquil i descansat"

Sent aquestes afirmacions, permet-te submergir-te en el seu significat i sentir el seu efecte positiu en la teva ment i en el teu cos.

- Pas 6: Retorn gradual

Per acabar, comença a retornar a poc a poc al moment present. A poc a poc mou suaument les teves extremitats i estira el teu cos. Pren-te uns moments per acomodar-te al teu entorn i quan et sentis preparat obre els ulls.

S'ha de tenir en compte, que la meditació que apareix està resumida amb les parts més importants, aquesta posada a la pràctica és més àmplia i es repeteix en moltes ocasions, per evitar l'acumulació d'informació repetitiva i innecessària s'han escollit les parts més rellevants i explicatives de cada apartat. És molt rellevant que la persona que dirigeix la meditació, ha de projectar la veu d'una manera calmada i suau, per a induir la relaxació.

Aquesta tècnica de relaxació pertany a les tècniques Cognitivo-Conductuals. Indueix la relaxació profunda, reduint l'activitat del SN i activa el SNP, donant com a resultat una disminució de l'ansietat.

Desenllaç

Per ordre, dir el nom i com se senten en aquest moment. Aquesta informació s'enregistrerà a la taula d'observació sistemàtica.

Sessió 2. Emocions

Per a dissenyar algunes d'aquestes activitats s'han utilitzat algunes pàgines web que apareixeran citades al final del document. S'han agafat les idees generals i després s'han modificat amb l'ajuda de la psicòloga del centre per adaptar-les als participants.

Per a aquesta sessió, les activitats que s'han escollit pertanyen a la Teràpia d'Acceptació i Compromís (ACT), on la finalitat s'enfoca a cultivar la consciència plena i l'acceptació de les emocions. S'ensenya a etiquetar i reconèixer les emocions, així com desenvolupar una manera de tractar-les de forma més flexible i beneficiosa.

Preparació d'ambient:

- Encens apartat d'on hi hagi els participants
- Materials: Retoladors de colors, bolígrafs, papers i targetes d'emocions.
- Objectes: Taules, altaveu i ordinador
- Preparar adhesius amb el nom de tots els participants.

Presentació:

Presentar-me a mi i a la companya que realitza l'observació. Expressar gratitud per la participació en els tallers.

Presentació dels participants:

Per ordre han de dir el seu nom i com es senten en el dia d'avui. Aquesta informació quedarà enregistrada a la taula d'observació sistemàtica.

Presentació de les Normes Comportamentals:

Es presenten i recorden les normes que hem d'acatar en totes les sessions, per aconseguir un entorn segur, eficaç i respectuós:

4. Respecte cap als altres, respectant els torns de paraula.
5. No jutjar els pensaments i opinions de la resta.
6. Participació i escolta activa.

Recordatori de la sessió anterior

Explicar que es va fer en la sessió 1.

Aquest recordatori permet mantenir la continuïtat i el fluir de la teràpia, permet l'expressió de dubtes que en la sessió anterior s'han pogut passar per alt, la possible avaluació dels progressos realitzats. A més, ajuda a mantenir l'enfocament, la direcció de la teràpia i a reconnectar amb les emocions experimentades en aquell moment.

Activitat 1: Les emocions són...

Explicar que són les emocions, quines són les emocions bàsiques. També explicar quines són les funcions que tenen aquestes.

Tenint en compte que les persones de la tercera edat compten amb molt poca educació emocional, és molt important tractar aquests aspectes per donar-los una sèrie d'eines per desenvolupar una major autoconsciència emocional, així podran tenir un major control i gestió d'aquestes. A més els brinda l'oportunitat de compartir els seus sentiments, això els ajuda a sentir-se validats i compresos.

També els proporciona un major suport emocional i a la vegada els ajuda a reduir l'estigma associat amb els problemes de la salut mental, normalitzant les conversacions sobre emocions, es fomenta que es sentin més còmodes a l'hora de buscar ajuda i suport emocional. Aquest fet dona un major accés a la salut mental i una millora en la qualitat de vida de les persones que experimenten ansietat.

Activitat 2: Que sentim en situacions específiques.

Es llegeixen diferents situacions i han de dir quines emocions sentirien si aquest fet els hagués passat a ells.

1. Has tingut una mascota durant molts anys i s'ha convertit en un company lleial, i inesperadament falleix.
2. Estàs planejant un viatge amb els teus amics, però a causa d'un imprevist no pots i has de cancel·lar els teus plans.
3. Un amic proper amb qui has perdut el contacte, falleix.
4. Et retrobes amb un vell amic després de molts anys.
5. Un desconegut et critica en públic.
6. Repts la notícia que et convertiràs en avi per primera vegada.

Explicar que depenent de la situació els ha generat diferents emocions, i algunes les han sentit en més intensitat que altres.

Activitat 3: Localització de les emocions al cos.

Es reparteixen les targetes de les emocions, aquestes són les emocions plastificades.

Explicar que si fem atenció al nostre cos mentre estem experimentant una emoció, ens permet localitzar a quina part es concentra aquesta.

Per ordre, han de dir l'emoció que els ha tocat, a quina part del seu cos la localitzen i que noten que els causa internament.

Aquesta activitat és una gran eina per crear una major consciència emocional, perquè permet comprendre millor les seves pròpies emocions i com aquestes els afecten. També els pot ajudar a prendre mesures preventives i posar-ho

en pràctica per a millorar l'autocura, implementant estratègies d'afrontament abans que l'ansietat s'intensifiqui.

Activitat 4: Meditació guiada orientada a les emocions i a les petites coses del dia a dia que donen sentit a la vida (Música relaxant)

- Pas 1: Preparació

Col·locat en una posició còmoda i relaxada, estira una mica també la teva esquena i tanca els ulls.

- Pas 2: Respiració profunda

Comença respirant profundament pel nas, inhalant lentament i omplint els teus pulmons d'aire. Després exhala lentament per la boca, alliberant tot l'aire. Observa com l'aire entra i surt del teu cos. Amb cada exhalació, el teu cos està més relaxat. Si la teva ment comença a divagar amb pensaments, simplement redirigeix la teva atenció de nou a la respiració.

- Pas 3: Relaxació muscular progressiva

Dirigeix la teva atenció a les diferents parts del teu cos, relaxant així els músculs de cadascuna. Sobretot, pren-te el temps necessari en cadascuna. Comença relaxant els peus, puja per les cames, els músculs dels malucs, l'abdomen, el pit, les espatlles, els braços, les mans, el coll, la mandíbula, la cara i el cuir cabellut. Si notes tensió o incomoditat en alguna zona, simplement relaxa aquesta mentalment.

- Pas 4: Visualització

Imagina't en un lloc tranquil, com un jardí, un bosc o una platja. Visualitza els detalls d'aquest lloc i sent-te submergit en la seva tranquil·litat i serenitat. Imagina els sorolls, els colors i les olors d'aquest lloc.

Dins d'aquest lloc, mira al cel, imagina que l'emoció de tristesa és com un núvol, observa com apareix en l'horitzó, es mou pel cel i al final, desapareix. Permet que l'emoció flueixi a través de tu, sense aferrar-te a ella ni resistir-la.

Ara fes el mateix amb les emocions que més t'afecten en la teva vida. Imagina que aquestes són una onada a l'oceà, que ve i va, permet que flueixin a través de tu, sense aferrar-te ni resistir-les. Sols mira-les, no les jutges ni intentes canviar-les.

- Pas 5: Motivació

Quan aprenem a controlar les nostres emocions, podem ser capaços de tenir una perspectiva més profunda i significativa, i així, apreciar i valorar les petites coses que ens brinden moments de felicitat.

Avui en dia per norma general, vivim la vida en pilot automàtic, enfocats en els problemes i preocupacions, sense adornar-nos de totes les coses que passem per alt, sense poder veure la bellesa i la felicitat que ens brinda el present. Podem trobar suport i felicitat inclòs en els moments més difícils.

T'invito a que et prenguis un moment per apreciar i valorar aquestes petites felicitats del teu dia a dia, aquelles que penses que són insignificants, però que sense elles res tindria sentit.

El "bon dia" del teu company pel passadís, asseure't a la taula i parlar amb els teus acompanyants, el "bona nit" del teu company d'habitació, els dies que per dinar toca el teu plat preferit, un dia de sol d'estiu a l'hivern, ...

- Pas 6: Afirmacions positives

Ara, repeteix mentalment amb mi aquestes afirmacions:

"Em sento capaç de controlar les meves emocions"

"Les sento sense jutjar-les, m'ajuden a entendre'm a mi mateix"

"Busco la felicitat en les petites coses del meu dia a dia"

"Estic relaxat/a"

"Estic en pau"

"El meu cos se sent tranquil i descansat"

Sent aquestes afirmacions, permet-te submergir-te en el seu significat i sentir el seu efecte positiu en la teva ment i en el teu cos.

- Pas 7: Retorn gradual

Per acabar, comença a retornar a poc a poc al moment present. A poc a poc mou suaument les teves extremitats i estira el teu cos. Pren-te uns moments per acomodar-te al teu entorn i quan et sentis preparat obre els ulls.

Activitat 5: Petits moments de felicitat

Repartir els papers i demanar que escriguin 2 moments bons del seu dia a dia.

Recordar que tots tenim moments bons, però que a vegades no els sabem veure perquè no prestem atenció i no els reconeixem ni valorem.

Desenllaç

Per ordre, dir el nom i com es senten en aquest moment. Aquesta informació s'enregistrerà a la taula d'observació sistemàtica.

Sessió 3. Musicoteràpia

Preparació d'ambient:

- Encens, apartat d'on hi hagi els participants
- Materials: Llista de música de la seva època amb connotació agradable, altaveu i ordinador.

Presentació:

Presentar-me a mi i a la companya que realitza l'observació. Expressar gratitud per la participació als tallers.

Presentació dels participants:

Per ordre han de dir el seu nom i com es senten en el dia d'avui. Aquesta informació quedarà enregistrada a la taula d'observació sistemàtica.

Presentació de les Normes Comportamentals:

Es presenten i recorden les normes que hem d'acatar en totes les sessions, per aconseguir un entorn segur, eficaç i respectuós:

7. Respecte cap als altres, respectant els torns de paraula.
8. No jutjar els pensaments i opinions de la resta.
9. Participació i escolta activa.

Recordatori de la sessió anterior

Explicar que es va fer en la sessió 2.

Preparació per a l'activitat:

Durant tota la sessió anar preguntant que senten, que els transmet i a què els recorda.

Provocar que es concentrin sols en el que estan fent deixant de banda tot l'extern a l'activitat, és una sessió per reconnectar amb el passat i el present, amb nosaltres mateixos i a saber centrar-nos aquí i ara (dient que notin la música, que olorin els aromes, que connectin amb el moment i el que estan fent).

Activitat 1: Musicoteràpia

Es posa cançó per cançó, i en cadascuna:

- Preguntar si saben l'autor o el nom de la cançó.
- Preguntar quin és el primer record que els ha vingut a la ment en l'escoltar-la.
- Invitar-los a fer que gaudeixin de la música: cantant, ballant o simplement gaudint d'escoltar-la.

Aquesta activitat s'utilitza per treballar la reminiscència, per explorar els records i les experiències passades de cada individu a través de la música. Permet que els participants explorin i processen aspectes inconscients i rellevants de la seva vida, un aspecte important en el context de l'ansietat. Per aquesta utilitat, la inclouríem dins de les tècniques de la Teràpia Psicodinàmica.

A més, pel context en la qual està dissenyada, també podria usar-se com una tècnica de la Teràpia d'Exposició. Utilitzant la música com un evocador de records, relacionats amb el seu passat, aquests poden provocar una evocació i exposició de situacions, pensaments o emocions que generen ansietat.

Activitat 2. Meditació guiada

- Pas 1: Preparació

Col·locat en una posició còmoda i relaxada, estira una mica també la teva esquena i tanca els ulls.

- Pas 2: Respiració profunda

Comença respirant profundament pel nas, inhalant lentament i omplint els teus pulmons d'aire. Després exhala lentament per la boca, alliberant tot l'aire. Observa com l'aire entra i surt del teu cos. Amb cada exhalació, el teu cos està més relaxat. Si la teva ment comença a divagar amb pensaments, simplement redirigeix la teva atenció de nou a la respiració.

- Pas 3: Relaxació muscular progressiva

Dirigeix la teva atenció a les diferents parts del teu cos, relaxant així els músculs de cadascuna. Sobretot, pren-te el temps necessari en cadascuna. Comença relaxant els peus, puja per les cames, els músculs dels malucs, l'abdomen, el pit, les espatlles, els braços, les mans, el coll, la mandíbula, la cara i el cuir cabellut. Si notes tensió o incomoditat en alguna zona, simplement relaxa aquesta mentalment.

- Pas 4: Visualització

Imagina't en un lloc tranquil, com un jardí, un bosc o una platja. Visualitza els detalls d'aquest lloc i sent-te submergit en la seva tranquil·litat i serenitat. Imagina els sorolls, els colors i les olors d'aquest lloc.

- Pas 5: Afirmacions positives

Ara, repeteix mentalment amb mi aquestes afirmacions:

"Estic relaxat/a"

"Estic en pau"

"El meu cos se sent tranquil i descansat"

Sent aquestes afirmacions, permet-te submergir-te en el seu significat i sentir el seu efecte positiu en la teva ment i en el teu cos.

- Pas 6: Retorn gradual

Per acabar, comença a retornar a poc a poc al moment present. A poc a poc mou suaument les teves extremitats i estira el teu cos. Pren-te uns moments per acomodar-te al teu entorn i quan et sentis preparat obre els ulls.

Desenllaç

Per ordre, dir el nom i com se senten en aquest moment. Aquesta informació s'enregistrerà a la taula d'observació sistemàtica.

Sessió 4. Clarificació de valors

Preparació d'ambient:

- Encens, apartat d'on hi hagi els participants
- Materials: Taules, pissarra, retoladors de colors, bolígrafs, taula de valors, papers per als consells, altaveu i ordinador.

Presentació:

Presentar-me a mi i a la companya que realitza l'observació. Expressar gratitud per la participació en els tallers.

Presentació dels participants:

Per ordre han de dir el seu nom i com es senten en el dia d'avui. Aquesta informació quedarà enregistrada a la taula d'observació sistemàtica.

Presentació de les Normes Comportamentals:

Es presenten i recorden les normes que hem d'acatar en totes les sessions, per aconseguir un entorn segur, eficaç i respectuós:

10. Respecte cap als altres, respectant els torns de paraula.
11. No jutjar els pensaments i opinions de la resta.
12. Participació i escolta activa.

Recordatori de la sessió anterior

Explicar que es va fer en la sessió 3.

Activitat 1: Que són i per a què serveixen els valors.

Es pregunta i s'explica que són els valors i per a què serveixen, a quina edat els comencem a adquirir i com.

Aquestes activitats estan destinades a explorar i comprendre els valors fonamentals que guien la seva vida. L'objectiu és que la persona pugui viure d'acord amb els seus valors, inclús amb la presència d'ansietat o altres desafiaments emocionals. Se situen dins de les tècniques de la Teràpia d'Acceptació i Compromís (ACT), ja que es basa en l'acceptació de les experiències internes, com les emocions i els pensaments, i en comprometre's amb accions que estiguin alineades als seus valors personals.

Activitat 2: Realitzar la llista de valors personals.

S'explica que cadascú a partir dels aprenentatges de la seva vida, desenvolupa i li dona importància a una sèrie de valors, que pot ser totalment diferent de la resta.

Es reparteixen les taules de valors i els participants han de seleccionar els que més importància tenen en les seves vides.

Per evitar que els seleccionin tots, se'ls demana que en marquin 10.

Al final de la sessió s'adjunta la taula de valors.

Activitat 3: Ho posem en comú.

A la pissarra s'apunten tots els valors i s'apunta en palets les vegades que cada valor ha estat seleccionat per un participant.

Mostrar i explicar per què cadascú té els seus propis valors i perquè aquests no són iguals que els de la resta.

Activitat 4: Dilemes Morals.

Es llegeix la llista de dilemes morals, han de decidir quina de les 2 opcions plantejades elegirien i explicar el perquè.

1. Valor: Justícia

Ets un jutge en un cas de delicte menor. La persona acusada admet haver comès el delicte, però diu que ho va fer per alimentar a la seva família perquè no tenia feina i no es podia permetre comprar menjar. Hauries de ser indulgent i mostrar compassió o hauries de fer complir la llei sense excepció per evitar la creació d'un precedent perillós?

2. Valor: Honestat

Un amic teu treballa en una residència de persones grans i et confessa que ha estat robant medicaments del magatzem per al seu ús personal. Hauries de dir-ho a algú de la residència sobre el robatori o mantenir la confidencialitat del teu amic?

3. Valor: Responsabilitat

Tens un petit accident al supermercat, on xoques el teu carret contra 2 paquets d'ous. Ningú t'ha vist, ni ningú ha sentit el soroll. Hauries de reportar l'accident al gerent del supermercat i fer-te responsable dels danys o simplement marxar del lloc sense dir res?

4. Valor: Lleialtat

Ets un cuidador d'una persona gran que ha estat diagnosticada amb una malaltia greu. La persona gran et demana que no diguis a la seva família sobre la gravetat de la seva condició. Hauries d'obeir la seva petició i no dir res a la seva família o hauries d'informar-los sobre la situació perquè puguin estar preparats?

5. Valor: Saviesa

Ets un referent per a un jove que ha pres algunes decisions imprudents en la seva vida. Ara et demana un consell sobre una situació difícil que enfronta. La solució és clara per a tu, però saps que el jove probablement no seguirà el teu consell. Hauries de donar-li el consell igualment o deixar que el jove aprengui dels seus propis errors?

Activitat 5: Consells per als joves

Repartir papers en els quals han d'escriure un consell per a la joventut actual. Aquests han d'estar basats en la seva experiència pròpia o consells que els hagués agradat rebre quan eren joves, sobre la vida general o sobre algun aspecte concret.

Activitat 6. Meditació guiada

- Pas 1: Preparació

Col·locat en una posició còmoda i relaxada, estira una mica també la teva esquena i tanca els ulls.

- Pas 2: Respiració profunda

Comença respirant profundament pel nas, inhalant lentament i omplint els teus pulmons d'aire. Després exhala lentament per la boca, alliberant tot l'aire. Observa com l'aire entra i surt del teu cos. Amb cada exhalació, el teu cos està més relaxat. Si la teva ment comença a divagar amb pensaments, simplement redirigeix la teva atenció de nou a la respiració.

- Pas 3: Relaxació muscular progressiva

Dirigeix la teva atenció a les diferents parts del teu cos, relaxant així els músculs de cadascuna. Sobretot, pren-te el temps necessari en cadascuna. Comença relaxant els peus, puja per les cames, els músculs dels malucs, l'abdomen, el pit, les espatlles, els braços, les mans, el coll, la mandíbula, la cara i el cuir cabellut. Si notes tensió o incomoditat en alguna zona, simplement relaxa aquesta mentalment.

- Pas 4: Visualització

Imagina't en un lloc tranquil, com un jardí, un bosc o una platja. Visualitza els detalls d'aquest lloc i sent-te submergit en la seva tranquil·litat i serenitat. Imagina els sorolls, els colors i les olors d'aquest lloc.

- Pas 5: Afirmacions positives

Ara, repeteix mentalment amb mi aquestes afirmacions:

"Estic relaxat/a"

"Estic en pau"

"El meu cos se sent tranquil i descansat"

Sent aquestes afirmacions, permet-te submergir-te en el seu significat i sentir el seu efecte positiu en la teva ment i en el teu cos.

- Pas 6: Retorn gradual

Per acabar, comença a retornar a poc a poc al moment present. A poc a poc mou suaument les teves extremitats i estira el teu cos. Pren-te uns moments per acomodar-te al teu entorn i quan et sentis preparat obre els ulls.

Desenllaç

Per ordre, dir el nom i com se senten en aquest moment. Aquesta informació s'enregistrerà a la taula d'observació sistemàtica.

CARIDAD		SUMISIÓN
OBEDIENCIA		AMBICIÓN
COMPASIÓN		HONRADEZ
COMPRENSIÓN		BONDAD
FE		AMOR
SACRIFICIO		AMISTAD
SOLIDARIDAD		ALTRUISMO
AMABILIDAD		EMPATÍA
LEALTAD		SINCERIDAD
HONOR		RESPECTO
LIBERTAD		COMPROMISO
PAZ		ESFUERZO
RESPONSABILIDAD		FLEXIBILIDAD
TOLERANCIA		PACIENCIA
VALENTÍA		GENEROSIDAD
AUTOCONTROL		PRUDENCIA
SUPERACIÓN		CONFIANZA
PERSEVERANCIA		GRATITUD
DISCIPLINA		FIDELIDAD
SABIDURÍA		JUSTICIA

Sessió 5. Èxits en la vida

Preparació d'ambient:

- Encens, apartat d'on hi hagi els participants
- Materials: Taules, cola de barra, retoladors de colors, bolígrafs, papers per als èxits, altaveu i ordinador.

Presentació:

Presentar-me a mi i a la companya que realitza l'observació. Expressar gratitud per la participació en els tallers.

Presentació dels participants:

Per ordre han de dir el seu nom i com es senten en el dia d'avui. Aquesta informació quedarà enregistrada a la taula d'observació sistemàtica.

Presentació de les Normes Comportamentals:

Es presenten i recorden les normes que hem d'acatar en totes les sessions, per aconseguir un entorn segur, eficaç i respectuós:

1. Respecte cap als altres, respectant els torns de paraula.
2. No jutjar els pensaments i opinions de la resta.
3. Participació i escolta activa.

Recordatori de la sessió anterior

Explicar que es va fer en la sessió 4.

Activitat 1: Meditació guiada.

- Pas 1: Preparació

Col·locat en una posició còmoda i relaxada, estira una mica també la teva esquena i tanca els ulls.

- Pas 2: Respiració profunda

Comença respirant profundament pel nas, inhalant lentament i omplint els teus pulmons d'aire. Després exhala lentament per la boca, alliberant tot l'aire. Observa com l'aire entra i surt del teu cos. Amb cada exhalació, el teu cos està més relaxat. Si la teva ment comença a divagar amb pensaments, simplement redirigeix la teva atenció de nou a la respiració.

- Pas 3: Relaxació muscular progressiva

Dirigeix la teva atenció a les diferents parts del teu cos, relaxant així els músculs de cadascuna. Sobretot, pren-te el temps necessari en cadascuna. Comença relaxant els peus, puja per les cames, els músculs dels malucs, l'abdomen, el pit, les espatlles, els braços, les mans, el coll, la mandíbula, la cara i el cuir cabellut. Si notes tensió o incomoditat en alguna zona, simplement relaxa aquesta mentalment.

- Pas 4: Visualització

Imagina't en un lloc tranquil, com un jardí, un bosc o una platja. Visualitza els detalls d'aquest lloc i sent-te submergit en la seva tranquil·litat i serenitat. Imagina els sorolls, els colors i les olors d'aquest lloc.

- Pas 5: Motivació

En la teva vida, has passat per moltes situacions. Per això et pregunto...

Has viscut situacions en què pensaves que no podries solucionar alguna cosa i al final ho has fet? Pensa en ella, com ho vas solucionar?

Has viscut situacions en què pensaves que no podries superar alguna cosa i al final ho has superat? Pensa en ella, com ho vas superar?

Tens una història única i emocionant que mereix ser contada.

Vull que et sentis orgullós dels teus èxits, grans o petits, i que els celebrem junts.

És normal que puguin sorgir ansietats i preocupacions, però aquí tens l'oportunitat per reflexionar sobre els moments en què has superat obstacles i has aconseguit el que t'has proposat. Vull que et sentis segur i còmode compartint les teves experiències i que junts, puguem celebrar el teu èxit.

No sols és per recordar el passat, sinó per mirar cap al futur i pensar en el que vols obtenir. Vull que et sentis inspirat i motivat per aconseguir noves metes i objectius, perquè mai perdís la confiança en les teves pròpies capacitats.

Recorda, no importa quan hagi aconseguit, ets especial i únic, i et mereixes ser celebrat.

- Pas 6: Afirmacions positives

Ara, repeteix mentalment amb mi aquestes afirmacions:

"Em sento orgullós de mi mateix"

"Perdono i accepto els meus errors en el passat"

"Em sento capaç de superar qualsevol cosa que s'interposi en el meu camí"

"Veig el meu futur positiu i ple de coses bones"

"Soc fort i capaç de tot"

"Valoro tots i cadascun dels meus èxits"

"Busco la felicitat en les petites coses del meu dia a dia"

"Estic relaxat/a"

"Estic en pau"

"El meu cos se sent tranquil i descansat"

Sent aquestes afirmacions, permet-te submergir-te en el seu significat i sentir el seu efecte positiu en la teva ment i en el teu cos.

- Pas 7: Retorn gradual

Per acabar, comença a retornar a poc a poc al moment present. A poc a poc mou suaument les teves extremitats i estira el teu cos. Pren-te uns moments per acomodar-te al teu entorn i quan et sentis preparat obre els ulls.

Aquesta modificació de la meditació, està dirigida a evocar els records de superació, per a que el sentiment sigui més latent.

Activitat 2: Èxits

Repartir els papers i demanar que escriguin les coses que els ha vingut al cap durant la meditació guiada.

Han d'escriure aquelles coses que en la seva vida tenien com un obstacle insuperable i a base d'esforç ho han aconseguit.

Activitat 3: Posar-ho en comú

Per ordre, han de posar-ho en comú, poden mencionar-ho o bé explicar amb més detall.

En aquesta sessió s'utilitzen tècniques de la Teràpia d'Acceptació i Compromís (ACT), ja que la finalitat és acceptar els reptes del passat i de les emocions associades.

També s'utilitza la tècnica de la T. d'Exposició, perquè exposen els seus records enfront del grup, deixant al descobert les seves vulnerabilitats, sentiments i emocions més internes i amagades. Normalment en aquestes activitats sorgeixen records durs i sensibles, ja que al ser persones de la tercera edat, han hagut de passar situacions molt dures en les seves vides com, guerres, fam, múltiples morts de persones de l'entorn proper, etc.

Desenllaç

Per ordre, dir el nom i com se senten en aquest moment. Aquesta informació s'enregistrarà a la taula d'observació sistemàtica.

Sessió 6. Ioga suau

Preparació d'ambient:

- Encens, apartat d'on hi hagi els participants
- Materials: Altaveu i ordinador.

Presentació:

Presentar-me a mi i a la companya que realitza l'observació. Expressar gratitud per la participació als tallers.

Presentació dels participants:

Per ordre han de dir el seu nom i com es senten en el dia d'avui. Aquesta informació quedarà enregistrada a la taula d'observació sistemàtica.

Presentació de les Normes Comportamentals:

Es presenten i recorden les normes que hem d'acatar en totes les sessions, per aconseguir un entorn segur, eficaç i respectuós:

4. Respecte cap als altres, respectant els torns de paraula.
5. No jutjar els pensaments i opinions de la resta.
6. Participació i escolta activa.

Recordatori de la sessió anterior

Explicar que es va fer en la sessió 5, que anava orientada als èxits al llarg de la nostra vida.

Preparar l'ambient de la sala.

Es fica encens i música relaxant.

S'ha d'avisar als participants que intentin enfocar-se en el moment present. Fomentant l'atenció plena i la connexió ment-cos, tenint en compte les sensacions físiques, escoltant el seu cos i respectant els seus propis límits.

Activitat 1: Exercicis de respiració

1. Respiracions abdominals profundes. Per a facilitar la correcta realització es pot col·locar una mà a l'abdomen i així observar l'elevació i la contracció controlada a cada inhalació i exhalació.

Activant la resposta de relaxació del sistema nerviós, ajuda a reduir l'ansietat, ja que disminueix la freqüència cardíaca i la pressió arterial

2. Respiració diafragmàtica. S'enfoca en expandir i contraure el múscul de la part inferior dels pulmons, el diafragma.

Ajuda a reduir la resposta de fugida i lluita, relacionat amb l'ansietat.

Activitat 2. Postures suaus i adaptades

1. Moviments articulars. Moviments suaus de coll, espatlles, canelles, turmells i genolls, enfocant-se en l'amplitud i la flexibilitat.

2. Estiraments suaus. Inclou estiraments de les diferents parts del cos.
3. Postures assegurades. Són ideals per a les persones de la tercera edat, ja que aporten estabilitat i seguretat en la realització dels exercicis.

Millora la circulació sanguínia, redueix la rigidesa i s'allibera la tensió acumulada, a més milloren la postura i la flexibilitat.

Aquestes activitats pertanyen a la teràpia de relaxació, es centren en reduir l'ansietat i promoure la relaxació física i mental.

Activitat 3. Meditació guiada

- Pas 1: Preparació

Col·locat en una posició còmoda i relaxada, estira una mica també la teva esquena i tanca els ulls.

- Pas 2: Respiració profunda

Comença respirant profundament pel nas, inhalant lentament i omplint els teus pulmons d'aire. Després exhala lentament per la boca, alliberant tot l'aire. Observa com l'aire entra i surt del teu cos. Amb cada exhalació, el teu cos està més relaxat. Si la teva ment comença a divagar amb pensaments, simplement redirigeix la teva atenció de nou a la respiració.

- Pas 3: Relaxació muscular progressiva

Dirigeix la teva atenció a les diferents parts del teu cos, relaxant així els músculs de cadascuna. Sobretot, pren-te el temps necessari en cadascuna. Comença relaxant els peus, puja per les cames, els músculs dels malucs, l'abdomen, el pit, les espatlles, els braços, les mans, el coll, la mandíbula, la cara i el cuir cabellut. Si notes tensió o incomoditat en alguna zona, simplement relaxa aquesta mentalment.

- Pas 4: Visualització

Imagina't en un lloc tranquil, com un jardí, un bosc o una platja. Visualitza els detalls d'aquest lloc i sent-te submergit en la seva tranquil·litat i serenitat. Imagina els sorolls, els colors i les olors d'aquest lloc.

- Pas 5: Afirmacions positives

Ara, repeteix mentalment amb mi aquestes afirmacions:

"Estic relaxat/a"

"Estic en pau"

"El meu cos se sent tranquil i descansat"

Sent aquestes afirmacions, permet-te submergir-te en el seu significat i sentir el seu efecte positiu en la teva ment i en el teu cos.

- Pas 6: Retorn gradual

Per acabar, comença a retornar a poc a poc al moment present. A poc a poc mou suaument les teves extremitats i estira el teu cos. Pren-te uns moments per acomodar-te al teu entorn i quan et sentis preparat obre els ulls.

Desenllaç

Per ordre, dir el nom i com se senten en aquest moment. Aquesta informació s'enregistrarà a la taula d'observació sistemàtica.

Sessió 7. Taller de cuina: Ensalada de fruita amb xocolata.

Preparació d'ambient:

- Encens, apartat d'on hi hagi els participants
- Objectes necessaris: Taules, platerets i forquilles, ganivets per pelar i tallar la fruita, guants de plàstic, una galleda en aigua per rentar la fruita, altaveu i ordinador.
- Materials necessaris: Fruita variada i xocolata negra 70%.

Durant la sessió es posarà música de la seva època amb connotació alegre.

Presentació:

Presentar-me a mi i a la companya que realitza l'observació. Expressar gratitud per la participació en els tallers.

Presentació dels participants:

Per ordre han de dir el seu nom i com es senten en el dia d'avui. Aquesta informació quedarà enregistrada a la taula d'observació sistemàtica.

Presentació de les Normes Comportamentals:

Es presenten i recorden les normes que hem d'acatar en totes les sessions, per aconseguir un entorn segur, eficaç i respectuós:

7. Respecte cap als altres, respectant els torns de paraula.
8. No jutjar els pensaments i opinions de la resta.
9. Participació i escolta activa.

Recordatori de la sessió anterior

Explicar que es va fer en la sessió 6, es tracta de la sessió de ioga suau.

Part 1: Creació de grups

S'estableixen els grups que portaran a cap cada secció, aquests estaran dissenyats per a les capacitats específiques de cadascú, per adaptar les activitats si hi ha l'opció.

Activitat 1: Treball en equip

Cadascú s'ocupa de la seva tasca, i a partir del treball en equip, aconseguim fer les ensalades de fruites.

Part 2: Moment d'oci

Un cop s'hagi realitzat la macedònia de fruites amb xocolata fosa, és el moment de gaudir del moment i de la companyia.

Aquesta sessió està dissenyada per acomiadar-nos de les sessions, d'una manera més dinàmica i lúdica. Pertany a la Teràpia Cognitivo-Conductual, a través del procés de cuinar junts, les persones poden enfrontar les situacions d'estrès i ansietat de manera gradual i estructurada. A més, aquest context,

els dona l'oportunitat d'establir connexions socials a partir de l'experiència plaentera i gratificant, millorant l'estat d'ànim i promovent la relaxació.

Activitat 2. Meditació guiada

- Pas 1: Preparació

Col·locat en una posició còmoda i relaxada, estira una mica també la teva esquena i tanca els ulls.

- Pas 2: Respiració profunda

Comença respirant profundament pel nas, inhalant lentament i omplint els teus pulmons d'aire. Després exhala lentament per la boca, alliberant tot l'aire. Observa com l'aire entra i surt del teu cos. Amb cada exhalació, el teu cos està més relaxat. Si la teva ment comença a divagar amb pensaments, simplement redirigeix la teva atenció de nou a la respiració.

- Pas 3: Relaxació muscular progressiva

Dirigeix la teva atenció a les diferents parts del teu cos, relaxant així els músculs de cadascuna. Sobretot, pren-te el temps necessari en cadascuna. Comença relaxant els peus, puja per les cames, els músculs dels malucs, l'abdomen, el pit, les espatlles, els braços, les mans, el coll, la mandíbula, la cara i el cuir cabellut. Si notes tensió o incomoditat en alguna zona, simplement relaxa aquesta mentalment.

- Pas 4: Visualització

Imagina't en un lloc tranquil, com un jardí, un bosc o una platja. Visualitza els detalls d'aquest lloc i sent-te submergit en la seva tranquil·litat i serenitat. Imagina els sorolls, els colors i les olors d'aquest lloc.

- Pas 5: Afirmacions positives

Ara, repeteix mentalment amb mi aquestes afirmacions:

"Estic relaxat/a"

"Estic en pau"

"El meu cos se sent tranquil i descansat"

Sent aquestes afirmacions, permet-te submergir-te en el seu significat i sentir el seu efecte positiu en la teva ment i en el teu cos.

- Pas 6: Retorn gradual

Per acabar, comença a retornar a poc a poc al moment present. A poc a poc mou suaument les teves extremitats i estira el teu cos. Pren-te uns moments per acomodar-te al teu entorn i quan et sentis preparat obre els ulls.

Desenllaç

Per ordre, dir el nom i com se senten en aquest moment. Aquesta informació s'enregistrerà a la taula d'observació sistemàtica.