

MEMORIA RESIDENCIA SAN JERÓNIMO 2020

1.-DESCRIPCIÓN DEL SERVICIO

La Residencia San Jerónimo, es una entidad fundacional sin ánimo de lucro que atiende a personas de 65 años válidas o dependientes desde una perspectiva integral y humanista manteniendo a la persona en su entorno social y trabajando de forma coordinada con los servicios públicos y/o privados de la Comunidad Foral.

La Residencia San Jerónimo cuenta con tres recursos, por un lado, hay 10 viviendas con apoyos para personas no dependientes, por otro la Residencia propiamente dicha, que cuenta con un total de 62 plazas y por último 30 plazas de estancia diurna. De las 62 plazas de la Residencia hay 15 plazas concertadas con Gobierno de Navarra para personas dependientes. El resto de plazas son para personas no dependientes. La residencia habitualmente mantiene entorno a un 22/28% de personas dependientes y un 72/78% de personas no dependientes.

Los servicios que se incluyen la Residencia son:

Cocina y lavandería propias.
Enfermería
Servicio Médico
Actividades Físico Deportivas
Fisioterapia.
Terapia ocupacional
Psicología

Trabajo Social
Servicio de peluquería.
Servicio religioso diario.
Dietas especializadas
Transporte

MISIÓN

Somos una Fundación sin ánimo de lucro que proporciona, a las personas mayores, servicios personalizados, integrales y de calidad. Les acompañamos en el proceso de envejecimiento promoviendo su autonomía y su dignidad para lograr su bienestar y satisfacción, así como el de las familias.

VISIÓN o META

Queremos ser una institución referente e innovadora en España, desarrollando nuestro propio modelo de atención y dando respuesta a las necesidades individuales de cada persona mayor y su entorno.

VALORES

1. Humanidad, calidez y cercanía en las relaciones con las personas mayores
2. Reconocimiento a las personas mayores
3. Excelencia en la atención centrada en la persona
4. Atención individualizada, flexibilidad y adaptación
5. Actitud positiva
6. Responsabilidad y honradez
7. Compañerismo, trabajo en equipo y desarrollo profesional

2.-ACTIVIDADES SANITARIAS.

➤ PROGRAMA DE FISIOTERAPIA

A continuación, se describen las actividades que se realizan en fisioterapia y su objetivo. Las actividades se desarrollan en las salas de las diferentes unidades de convivencia, en las habitaciones y en el gimnasio.

- **GIMNASIA GRUPAL:**

Objetivo: Es mantener el estado físico adecuado de los residentes.

Descripción de la actividad:

Se realiza calentamiento con ejercicios activos de movilización del cuello, los brazos y las piernas, ejercicios activos y activos resistidos de las extremidades superiores e inferiores, ejercicios de coordinación y ejercicios respiratorios.

- **CINESITERAPIA:**

Objetivo: Es mantener el tono muscular y la amplitud articular.

Descripción de la actividad:

Se realizan ejercicios de potenciación muscular y de movilidad articular.

- **EJERCICIOS VARIOS:**

Objetivos: Conservar el estado físico de musculatura específica.

Descripción de la actividad:

Se realizan ejercicios específicos para grupos musculares y con un enfoque individualizado dependiendo de las patologías de cada persona.

- **ELECTROTERAPIA:**

Objetivo: Tratar el dolor, estimular y tonificar la musculatura.

Descripción de la actividad:

Aplicar corrientes por medio de electrodos en el área deseada.

- **FISIOTERAPIA EN CAMA**

Objetivo: Mantener la amplitud articular y el tono muscular.

Descripción de la actividad:

Se realizan movilizaciones pasivas y activo-asistidas, ejercicios de potenciación muscular y se trabaja la bipedestación y la marcha en cuanto sea posible.

- **FUERZA MUSCULAR:**

Objetivo: Conservar y/o mejorar la fuerza muscular de ambas extremidades para mantener su autonomía en las AVD y prevenir caídas.

Descripción de la actividad:

Se realizan ejercicios de fuerza y potenciación muscular con diferentes pesos.

- **TERAPIA MANUAL**

Objetivo: Aliviar el dolor, relajar la musculatura y disminuir la inflamación por medio de técnicas manuales.

Descripción de la actividad:

Se realizan diferentes pases manuales.

- **MEDIOS FISICOS**

Objetivo: Aliviar el dolor y disminuir una posible inflamación.

Descripción de la actividad:

Aplicación de lámpara de Infrarrojos.

- **MOVILIZACIONES ACTIVAS ASISTIDAS**

Objetivo: Movilizar y estirar la musculatura con el fin de evitar la retracción muscular y mejorar la espasticidad.

Descripción de la actividad:

Se realizan movilizaciones libres y activo-asistidas de las articulaciones.

- **PROGRAMA DE BIPEDESTACION Y MARCHA**

Objetivo: Mantener y/o recuperar el apoyo con las dos piernas y la deambulación.

Descripción de la actividad:

Se realiza en grupo, pero de forma individual en las barras paralelas para promover la motivación y el trabajo en grupo.

- **PROGRAMA DE COORDINACION Y EQUILIBRIO**

Objetivo: Conservar la coordinación y trabajar la propiocepción para evitar posibles caídas.

Descripción de la actividad:

Se realizan ejercicios de equilibrio en bipedestación y marcha, ejercicios de coordinación y precisión, ejercicios de propiocepción, ejercicios de potenciación muscular y ejercicios respiratorios.

- **TERAPIA INDIVIDUAL EN ARTROSIS**

Objetivo: Aliviar el dolor y mejorar la movilidad.

Descripción de la actividad:

Se colocan medios físicos y se realizan diferentes técnicas.

- **TERAPIA INDIVIDUAL DE ARTROSIS CERVICAL**

Objetivo: Calmar el dolor y mejorar la movilidad de la zona cervical.

Descripción de la actividad:

Se colocan medios físicos, se realizan diferentes técnicas y estiramientos de la zona cervical.

- **TERAPIA INDIVIDUAL DE ARTROSIS LUMBAR**

Objetivo: Aliviar el dolor y mejorar la movilidad de la zona lumbar.

Descripción de la actividad:

Se colocan medios físicos, se realizan diferentes técnicas y estiramientos de la zona lumbar

- **TERAPIA INDIVIDUAL DE BIPEDESTACIÓN Y MARCHA**

Objetivo: Mantener y/o recuperar el apoyo con las dos piernas y la deambulación.

Descripción de la actividad:

Se trabaja de forma individual en las barras paralelas con y sin obstáculos, en la rampa y las escaleras con y sin pesas en los tobillos.

- **TERAPIA INDIVIDUAL DE FRACTURA DE CADERA:**

Objetivo: Movilizar las articulaciones adyacentes a la cadera y devolver los arcos de amplitud articular y tonificar la musculatura adyacente.

Descripción de la actividad:

Movilizaciones, estiramientos y ejercicios de fortalecimiento muscular.

- **TERAPIA INDIVIDUAL DE FRACTURA DE MUÑECA:**

Objetivo: Movilizar las articulaciones adyacentes a la muñeca y devolver los arcos de amplitud articular y tonificar la musculatura.

Descripción de la actividad:

Movilizaciones, estiramientos y ejercicios de fortalecimiento muscular.

- **TERAPIA INDIVIDUAL EN HEMIPLEJIA**

Objetivo: Evitar o mejorar la espasticidad y recuperar en la medida de lo posible el equilibrio y la marcha, y la funcionalidad del hemicuerpo par las AVDs.

Descripción de la actividad:

Se realizan movilizaciones pasivas y activo-asistidas del lado parético, potenciación muscular integral, ejercicios de propicepcion, coordinación y precisión, también se trabaja el equilibrio, la bipedestación y la marcha.

- **TERAPIA INDIVIDUAL DEL PARKINSON**

Objetivo: Mejorar el tono muscular y mantener la musculatura elástica lo máximo posible en pacientes con Párkinson.

Descripción de la actividad:

Se realizan movilizaciones activas y activo asistidas, ejercicios de amplitud articular, estiramientos musculares de ambas extremidades, fisioterapia respiratoria, se trabaja la propiocepcion y la marcha.

- **TERAPIA RESPIRATORIA**

Objetivo: Perfeccionar la ventilación pulmonar, el intercambio de gases, la función de la musculatura que interviene en la respiración, la disnea y eliminar secreciones.

Descripción de la actividad:

Se realizan ejercicios posturales de drenaje de secreciones, ejercicios para mejorar la capacidad pulmonar, además de ejercicios para mejorar la tolerancia al esfuerzo y ejercicios de reeducación respiratoria.

➤ PROGRAMA DE TERAPIA OCUPACIONAL

A continuación, se detalla cada una de las actividades realizadas junto con los objetivos que se busca conseguir con las personas residentes en las diferentes sesiones. Las actividades se desarrollan en las salas de las diferentes unidades de convivencia, en las habitaciones.

• **ACTIVIDADES OCUPACIONALES**

Poner a disposición de la persona residente actividades que ocupen su tiempo libre y que sean de su agrado (sopas de letras, buscar diferencias, lectura, juegos de mesa...).

• **GERONTOGIMNASIA**

Los objetivos que se pretenden conseguir a través de esta actividad son:

- Mantener o mejorar el rango articular.
- Potenciar la máxima movilidad e independencia de las personas residentes.
- Potenciar las relaciones sociales y el bienestar de las personas residentes.
- Regular las capacidades sensoriales.
- Trabajar el equilibrio y la coordinación que influyen en la realización de actividades de la vida diaria.

• **TALLER DE INFORMÁTICA**

Introducción de las personas residentes a las nuevas tecnologías, aprovechando así todas las ventajas que ello conlleva y estimulando al mismo modo el aprendizaje y todas sus capacidades residuales.

• **LABORTERAPIA**

Es un método terapéutico que pretende, a través de la actividad y la ocupación, mantener y reeducar los aspectos físicos, cognitivos y sociales de las personas. Además, también se consiguen otros objetivos como:

- Mejorar la praxis constructiva manipulativa y motricidad fina.
- Mejorar la calidad de vida del paciente.
- Estimular las capacidades cognitivas de la persona residentes que se encuentran afectadas.
- Mantener aquellas capacidades cognitivas conservadas.

• **MUSICOTERAPIA**

El principal objetivo será incidir en el aspecto afectivo emocional de los pacientes, aumentando así su autoestima y reminiscencias a través de la música. Además, también se trabajan las relaciones sociales entre las personas residentes.

• **LIMPIEZA DE VERDURAS DE LA HUERTA**

Actividad ocupacional para fomentar el sentimiento de utilidad, trabajar praxias, manipulación de objetos y relaciones sociales.

• **ACTIVIDADES DE OCIO**

Son actividades lúdicas y salidas o excursiones que se realizan de forma excepcional, en las cuales se fomentan las relaciones sociales y sobre todo en este año de COVID-19, es una forma de conectar con la naturaleza y salir a un entorno diferente mejorando así a nivel emocional.

• **ESTIMULACION COGNITIVA**

- GRUPO 1- DETERIORO LEVE

Estimulación cognitiva de las personas residentes, intentando mantener sus capacidades residuales y compensando las pérdidas.

- GRUPO 2 – DETERIORO MODERADO

Estimulación de las capacidades residuales de las personas residentes y fomento de su integración en un grupo.

- GRUPO 3 – DETERIORO GRAVE

Estimulación de las capacidades residuales de las personas residentes y fomento de su integración en un grupo.

- **TRATAMIENTOS INDIVIDUALES COGNITIVOS**

Estimular de forma específica a cada persona residente dependiendo de su estado cognitivo.

- **TRATAMIENTOS INDIVIDUALIZADOS**

Mejora de la calidad de vida del paciente insistiendo en aquello que le impida seguir con su vida normal, tratando de desarrollar y/o recuperar habilidades para mejorar o mantener su capacidad. Son tratamientos específicos para cada residente.

- **ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA**

Mantener o recuperar la capacidad para realizar actividades de la vida básicas como el vestido, alimentación, uso del baño... o AVD instrumentales como manejo de móviles, transportes... con el fin de mejorar el bienestar de la persona residente.

- **DEAMBULACION**

Deambulación con las personas residentes para trabajar y mantener la marcha y las transferencias.

- **TEATRO**

Se representa una obra de teatro por navidades, donde participan las personas residentes. Se trata de una actividad que favorece la integración de las personas residentes, la estimulación de su memoria y su expresión.

- **ENCUENTROS INTERGENERACIONALES**

Encuentros a lo largo del año, durante el periodo escolar. Este año se ha realizado vía online, en la que se realizaban diferentes sesiones de una hora. El principal objetivo de esta actividad es fomentar las relaciones sociales no solo entre las personas residentes si no con personas de diferentes edades, con las que pueden compartir vivencias y compararlas. Además, otros objetivos que se han trabajado son:

- Fomentar la comunicación.
- Trabajar la atención y concentración.
- Potenciar el uso de las nuevas tecnologías.
- Potenciar las capacidades sensoriales.

- **TERAPIA ASISTIDA POR ANIMALES**

Junto con el técnico de actividades físico deportivas, se realizan terapias con dos perras que viven en la residencia. El principal objetivo de promover la mejoría en las funciones físicas, sociales, emocionales y cognitivas. Otro aspecto importante que se trabaja en estas terapias son las actividades de la vida diaria a través del cuidado de las perras, peinándolas, dándoles de comer, sacándolas a pasear...

- **TALLER DE CINEFÓRUM Y DEBATE**

Se abordan temáticas y películas del interés de las personas residentes y una vez proyectada la película se abre un debate en el que se comparten diversas opiniones. Los principales objetivos de este taller son mejorar las relaciones interpersonales a través del diálogo y mejorar la memoria remota.

➤ **PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**

El objetivo es acompañar y apoyar en esta etapa evolutiva para fomentar y aumentar la calidad de vida de las personas mayores. Desde el servicio de psicología se realiza en primer lugar la evaluación psicológica que se compone de la valoración cognitiva, socio-emocional y conductual.

La intervención del servicio de psicología se centra en prevenir el deterioro cognitivo, mantener las funciones y habilidades cognitivas, así como abordar la salud mental y emocional de las personas mayores. Se planifican las actividades para favorecer las capacidades cognitivas y alcanzar un mayor nivel de bienestar psicológico, emocional y social.

Se trabaja de forma individual y/o grupal en distintos niveles, según las preferencias, necesidades y capacidades de cada persona mayor, desde el fomento de la autonomía hasta los diferentes grados de afectación a causa de enfermedades neurodegenerativas o neurológicas.

Las actividades se desarrollan en las salas de las diferentes unidades de convivencia, en las habitaciones, y en el despacho de psicología.

Los contenidos de las actividades se clasifican en los siguientes programas y talleres:

- 1) Programa de actividades grupales
 - 1.1) Talleres de estimulación cognitiva
 - 1.2) Talleres de estimulación emocional
 - 1.3) Talleres de estimulación mixta
 - 1.4) Talleres de estimulación multisensorial
- 2) Programa de terapias individuales
 - 2.1) Terapia cognitiva conductual específica para ansiedad o depresión.
 - 2.2) Terapia de validación
 - 2.3) Terapia en habilidades sociales
 - 2.4) Terapia de mindfulness
 - 2.5) Terapia de estimulación cognitiva específica
 - 2.6) Apoyo psicológico
 - 2.7) Abordaje en trastorno de conducta
 - 2.8) Actividades significativas según historia de vida y necesidades
- 3) Programa de familiares y/o personas con vínculo afectivo

1. PROGRAMA DE ACTIVIDADES GRUPALES

1.1) TALLERES DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Definimos la estimulación cognitiva o rehabilitación cognitiva como un conjunto de métodos y estrategias que pretenden optimizar la eficacia del funcionamiento de las distintas capacidades y funciones cognitivas (percepción, atención, razonamiento, abstracción, memoria, lenguaje, orientación praxias) mediante una serie de situaciones y actividades concretas.

La estimulación cognitiva o rehabilitación cognitiva actúa sobre aquellas capacidades y habilidades que se encuentran todavía preservadas por medio de actividades y programas que promueven su mejora y potenciación por mecanismos de neuroplasticidad cerebral.

Objetivos generales:

- ✓ Optimizar la independencia funcional, la autonomía y la calidad de vida.
- ✓ Recuperación y restablecimiento de las funciones alteradas.
- ✓ Adaptar a cada persona las intervenciones.

Áreas de intervención

1. Estimulación cognitiva de la orientación espacio temporal y de la persona.

Objetivos específicos:

- Favorecer y activar la orientación espacial y temporal para mantenerla el mayor tiempo posible.
- Mantener la orientación de la persona.
- Activar la memoria personal o autobiográfica.

Actividades:

- ✓ Tareas de orientación temporal: reconocer el momento actual y relacionar la fecha actual con acontecimientos festivos o representativos de la temporada.
- ✓ Tareas de orientación espacial: reconocer la situación actual y orientación sobre mapas y diferentes escenarios.
- ✓ Tareas de orientación personal y autobiográfica básica: repasar información personal.

2. Estimulación cognitiva en el área del Lenguaje.

Objetivos específicos:

- Maximizar las capacidades lingüísticas preservadas.
- Ejercitar el lenguaje automático.
- Optimizar la expresión verbal.
- Mantener y estimular la comprensión verbal.
- Potenciar la capacidad de repetición y fijación.
- Favorecer la incitación y la fluidez verbal.
- Ejercitar la mecánica de lecto-escritura:
- Mejorar la expresión escrita.
- Ejercitar la comprensión verbal y escrita.
- Favorecer la comprensión y expresión del lenguaje no escrito.

Actividades:

- ✓ Descripciones de imágenes y/o de historias.
- ✓ Tareas de fluidez verbal.
- ✓ Tareas de evocación semántica.
- ✓ Denominación oral de imágenes.

- ✓ Tareas de lenguaje automático a través de diferentes situaciones propuestas.
- ✓ Tareas de repetición verbal.
- ✓ Tareas de lectura, de escritura.
- ✓ Tareas de conocimiento semántico, abstracción y razonamiento: descripción, categorización, relacionar conceptos a partir de palabras.

3. Estimulación de la Memoria.

Objetivos específicos:

- Ejercitar los diferentes tipos y procesos de la memoria.
- Ejercitar la memoria inmediata, mediante la presentación de estímulos visuales y auditivos.
- Ofrecer elementos emotivos que favorezcan la permanencia de los recuerdos lejanos.
- Potenciar la orientación de la persona: conservar memoria autobiográfica, ejercitar la memoria fotográfica, potenciar la capacidad de evocar recuerdos difusos.

Actividades:

- ✓ Tareas de repetición inmediata.
- ✓ Tareas de recuerdo diferido.
- ✓ Tareas de reconocimiento.
- ✓ Tareas de recuerdo hechos remotos.
- ✓ Ejercicios de memorizar objetos presentados.
- ✓ Actividades de reconocer imágenes previamente aprendidas.
- ✓ Ejercicios de recuerdo de palabras vinculadas a un sentimiento, un lugar, una expresión...
- ✓ Tareas de reminiscencia.

4. Estimulación de la Función Ejecutiva.

Objetivos específicos:

- Favorecer la reversibilidad y flexibilidad cognitiva.
- Favorecer la capacidad de concentración.
- Ejercitar capacidad de secuenciación e inhibición de conductas inadecuadas.
- Potenciar la capacidad de solucionar un problema.
- Favorecer la comprensión.

Actividades:

- ✓ Tareas de ordenación y seguimientos de series.
- ✓ Tareas de ordenación inversa.
- ✓ Tareas de resistencia a la interferencia.
- ✓ Tareas de series alternantes.
- ✓ Tareas de laberintos.
- ✓ Tareas de clave de números.
- ✓ Tareas de resolución de hipotéticas situaciones cotidianas.

- ✓ Tareas de entender, analizar y reflexionar sobre información.

5. Estimulación de la Atención y Concentración.

Objetivos específicos:

- Favorecer la capacidad de concentración.
- Ejercitar habilidades de conteo, cálculo simple, aritméticas, etc.
- Ejercitar la función ejecutiva a través del cálculo: razonamiento y resolución de problemas.
- Seleccionar, dirigir y mantener un nivel de activación adecuado para procesar la información relevante.

Actividades:

- ✓ Tareas de identificación de números y conteo.
- ✓ Tareas de ordenación.
- ✓ Tareas de cálculo aritmético.
- ✓ Tareas de identificación de diferentes elementos.
- ✓ Tareas de sopa de letras.

6. Praxias, psicomotricidad fina y gnosias.

Objetivos:

- Favorecer las habilidades viso-constructivas.
- Optimizar la motricidad fina como requisito previo para la motricidad con intencionalidad.
- Favorecer la producción de actos motores voluntarios.
- Mantener la mecánica de la escritura como ejercicio de las praxias gráficas.
- Potenciar la capacidad de reconocimientos de información previamente aprendida a través de los sentidos.

Actividades:

- ✓ Tareas de dibujo.
- ✓ Tareas de construcción de modelos.
- ✓ Ejecución de órdenes.
- ✓ Gestos y mímica.
- ✓ Costura.
- ✓ Actividades de construcción.
- ✓ Reconocimiento de imágenes, sonidos, etc.

1.2) TALLERES DE ESTIMULACIÓN EMOCIONAL

Un programa de educación y/o estimulación emocional debe basarse en el conocimiento y evidencia empírica disponible, siendo una herramienta al servicio del desarrollo de la inteligencia emocional de las personas. La inteligencia emocional es la habilidad para percibir, generar y acceder a emociones que faciliten el pensamiento, para comprender el conocimiento emocional y para regular las emociones de manera efectiva permitiendo el crecimiento intelectual y emocional. Por tanto, se pueden identificar cuatro componentes básicos: atención, facilitación, comprensión y regulación emocional.

La estimulación emocional consiste en un **conjunto de técnicas**, que tienen como **objetivo estimular, "despertar", y hacer conscientes emociones** en el paciente, tanto **positivas como negativas**. En **demencias, lo característico es utilizar las distintas terapias con el objetivo de la búsqueda de emociones positivas**.

La estimulación y el despertar de las emociones negativas es necesario, ya que las personas deben aprender a identificar sus sentimientos negativos y ser conscientes de ellos para así, poder entender qué consecuencias negativas les están provocando dichas emociones, y el hecho de no saber o no querer expresarlas adecuadamente. Una vez dado este paso, es fundamental compensar dichas emociones negativa con las positivas.

Dado que las emociones forman parte de nuestro día a día, es necesario que sepamos **reconocerlas y gestionarlas**, así promovemos el **equilibrio mental**.

La estimulación emocional en personas con demencia es de suma importancia, ya que muchos pacientes viven inmersos en emociones negativas que son producidas por la enfermedad (enfado, apatía, ira...), y estas emociones impiden al paciente que se beneficie del resto de terapias.

Es frecuente encontrar en los pacientes pensamientos como "*ya no valgo para nada*", "*sólo me queda esperar el final de mi vida*", "*no tengo aficiones, amigos, ni relaciones sociales*", "*mi vida ya no tiene ningún sentido*" etc. Debido a estos pensamientos, no son capaces de disfrutar de la vida que tienen actualmente, lo que acaba repercutiendo aún más en sus capacidades cognitivas.

Las áreas propuestas y los objetivos para trabajar en un programa de educación y/o estimulación emocional son:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones, y en particular de las emociones derivadas de la adaptación al proceso de desarrollo a lo largo del ciclo vital: Conciencia o Atención Emocional.
- Conocer con mayor profundidad la relación entre las emociones y los pensamientos y otros procesos cognitivos: Facilitación Emocional.
- Reconocer y comprender los estados emocionales propios y los de las demás personas y los procesos que los conforman: Comprensión Emocional.
- Conocer y aplicar nuevas estrategias de regulación emocional, incluyendo el desarrollo de habilidades para generar emociones positivas y de habilidades para automotivarse.
- Mejora de la autoestima.
- Aprender habilidades sociales para mejorar la calidad de las relaciones interpersonales.
- Otras técnicas de estimulación emocional son: musicoterapia, abrazoterapia, relajación muscular con o sin visualizaciones, reminiscencias, risoterapia, etc.

El programa de Estimulación emocional busca, a través de estos objetivos, el cumplimiento de estos tres objetivos más generales:

- Potenciar la adaptación, la calidad de vida y el bienestar emocional y social de las personas.
- Favorecer las competencias cognitivas y emocionales para facilitar la adaptación y el afrontamiento de problemas.
- Prevenir el desarrollo de problemas emocionales (ansiedad, depresión, etc.)

Los beneficios de la estimulación emocional son múltiples, y mejor aún visibles a corto plazo. Entre los beneficios que podemos encontrar con dichas terapias están:

- Conexión con el entorno
- Incremento de la sociabilidad

- Aumento de la autoestima y sentido de la vida
- Aumento de la capacidad de autonomía
- Mayor conciencia de la identidad
- Aumento de la capacidad de resiliencia
- Mejora del estado de ánimo
- Mejora de la salud en general
- Relajación física y mental

Bloques de intervención o trabajo:

1) Conciencia emocional

OBJETIVOS	CONTENIDOS
Reflexionar acerca del concepto de emoción. Reconocer la existencia de diferentes tipos de emociones.	El concepto de emoción. Tipología de emociones: ira, tristeza, ansiedad, miedo, alegría, amor, vergüenza, esperanza, compasión, sorpresa.
Tomar conciencia de la subjetividad de las emociones.	La subjetividad de las emociones: el cómo cada persona ante un mismo acontecimiento puede sentir emociones diferentes, todos somos distintos.
Adquirir mayor precisión en el uso del propio vocabulario emocional.	La conceptualización y sinónimos de: ira, miedo, ansiedad, tristeza, vergüenza, aversión, alegría, humor, amor, felicidad, sorpresa, esperanza, compasión.
Diferenciar entre el componente neurofisiológico, cognitivo y el comportamental de las emociones.	Los componentes de la emoción: neurofisiológico, cognitivo y comportamental.
Identificar las emociones de los demás.	El reconocimiento de las emociones en las demás personas. La empatía.
Reflexionar acerca de la información obtenida de la observación de la comunicación verbal y no verbal.	La expresión y observación la comunicación verbal y no verbal en las emociones en las demás personas.

2) Regulación emocional

OBJETIVOS	CONTENIDOS
Definir el concepto de regulación emocional. Conocer diferentes estrategias de regulación emocional.	El concepto de regulación emocional. Las estrategias de regulación emocional: distanciamiento, búsqueda de apoyo social, reencuadramiento, planificación de la resolución del problema, reestructuración

	cognitiva, distracción conductual y cognitiva.
Reflexionar sobre la propia regulación emocional.	El control de las propias emociones: mis estrategias de regulación emocional.
Respetar el hecho que delante de un/a mismo/a acontecimiento cada persona puede pensar, sentir o actuar de manera distinta.	La coherencia entre lo que pensamos, sentimos y actuamos en nuestras respuestas emocionales.
Conocer los beneficios de la relajación en la reducción del estrés y de la ansiedad.	La relajación y sus beneficios.
Practicar una sesión de relajación.	La experimentación de la relajación.
Identificar situaciones que generan preocupación.	Identificación de situaciones estresantes.
Aplicar la reestructuración cognitiva en situaciones de la vida cotidiana.	Identificar diferentes perspectivas ante un mismo suceso.

3) La Autoestima

OBJETIVOS	CONTENIDOS
Introducir el concepto de autoestima.	Qué es, sus características, frases que reflejen la autoestima
Tomar conciencia del nivel de autoestima propio y de las demás personas.	Mi propio nivel de autoestima.
Conocer que aspectos valoran las demás personas de una/o misma/o.	Poder expresar aspectos positivos a otras personas y reflexionar sobre la influencia de otras personas en mi propia autoestima.
Reconocer nuestras habilidades y aptitudes.	Autorreflexión de las propias habilidades, destrezas, aptitudes.
Autoconcepto	Reflexionar y ejercitar nuestro autoconcepto
Fortalezas	Analizar y describir mis propias fortalezas

4) Habilidades socio emocionales

OBJETIVOS	CONTENIDOS
Conocer los mecanismos de la comunicación interpersonal: estilos de comunicación pasiva, agresiva y asertiva.	Elementos de la comunicación. La comunicación verbal y no verbal. Los obstáculos en el proceso comunicativo.
Leer las emociones de las demás personas desde una comunicación afectiva: la empatía.	Qué es la empatía. Exponer diferentes situaciones en las cuales poder ponerse en la piel de la otra persona.
Reflexionar acerca de las propias emociones a la	La influencia de los factores emocionales a la hora

hora de establecer relacionales con los demás.	de establecer relaciones con los demás.
Reflexionar sobre diferentes habilidades socio emocionales.	La habilidad de decir no
	La habilidad de pedir ayuda y ayudar
	La habilidad de agradecer y de escuchar
	La habilidad de cuidarse y cuidarnos

5) Habilidades de vida

OBJETIVOS	CONTENIDOS
Tomar conciencia de la influencia de los valores en los procesos de toma de decisiones.	Valores y emociones su influencia recíproca.
Identificar el modelo de toma de decisiones que más se adapta a uno/a mismo/a.	Mi propio modelo para la toma de decisiones. El desarrollo de nuevas estrategias para la toma de decisiones. La reflexión antes de decidir.
Reflexionar acerca de la relación entre el concepto de libertad y responsabilidad.	La relación entre el concepto de libertad y responsabilidad.
Reconocer e integrar los derechos propios	Reflexionar acerca de los derechos de autonomía, de autodeterminación, elecciones, decisiones, control,
Reconocer la importancia de la socialización	Cómo poder participar más, actividades de participación

1.3) ESTIMULACIÓN MIXTA

Bloques de intervención o trabajo:

1. REMINISCENCIAS

La terapia de reminiscencia para personas mayores es una técnica de estimulación cognitiva y emocional que tiene su fundamento en el recuerdo vivencial de experiencias pasadas para evocar los recuerdos y las emociones asociadas a ellos. Se pueden emplear estímulos de todo tipo, siendo más eficaces cuanto más significativos son para la persona. Por ejemplo:

Uso de fotos, tanto del álbum familiar como de fotos de su pueblo o de objetos significativos de su infancia.

Generar un árbol genealógico, creando juntos las ramas de ese gran árbol familiar.

Música, escuchando las canciones de las personas artistas que le gustaran de su época, además de los bailes de sus tiempos.

Recetas tradicionales, de los platos típicos y especiales en la familia. Conversar sobre los ingredientes, pasos de elaboración, recetas que han pasado de generación en generación.

2. RELAJACIÓN

La relajación se puede definir como ausencia de tensión o activación que se manifiesta en tres niveles: fisiológico, conductual y subjetivo.

- ✓ El nivel fisiológico incluye los cambios viscerales, somáticos y corticales.
- ✓ El nivel conductual, incluye los actos externos observables.
- ✓ El nivel subjetivo, se refiere a la experiencia interna consciente del propio estado emocional o afectivo.

OBJETIVOS:

- ✓ Prevenir las posibles actuaciones derivadas del estrés.
- ✓ Reducir la tensión presentada por las personas.
- ✓ Fomentar el autocontrol entre las personas.
- ✓ Aumentar la autonomía de los y las mayores, proporcionando un bienestar en la realización de sus actividades cotidianas.
- ✓ Mejorar la integración y sociabilización de las personas mayores respecto al resto de la población.
- ✓ Conseguir unos niveles mínimos de autoestima saludables entre todos y todos los componentes del grupo.

Nuestro taller de relajación está pensado para que todas las personas residentes que lo deseen puedan pasar un rato tranquilo y agradable, en un ambiente sereno y acompañado de música relajante.

El principal objetivo que nos proponemos es la mejora del estado de ánimo de las personas residentes y disminuir sus trastornos de sueño y ansiedad, lo que repercutirá directamente en la reducción del consumo de psicofármacos (ansiolíticos y antidepresivos).

Este taller proporciona también múltiples beneficios físicos como la reducción de enfermedades nerviosas (agotamiento, estrés, dolores de cabeza, etc.), mejorar su sistema circulatorio y pulmonar a través de técnicas de respiración, fortalecer sus músculos y estimular sus funciones digestivas.

También les aporta importantes beneficios psicológicos ya que la relajación ayuda a reducir la tensión mental y alcanzar un mayor nivel de calma. Les proporciona un mejor conocimiento de su propio cuerpo lo que mejorará su autonomía y autocontrol, reforzará su autoestima y aumentará su integración y sociabilización.

3. GENERAR CUENTOS, HISTORIAS, POEMAS, RELATOS, ... EN GRUPO

Esta actividad es una interesante forma de conectar con las emociones dentro de un grupo, generar esa confianza y ese conocimiento del uno/a y el otro/la otra que pueden ayudar a generar un buen ambiente.

Es muy versátil puesto que se puede aplicar a diferentes espacios de trabajo en grupo y de temáticas. Además, podemos hacerlo más dirigido seleccionando preguntas más fijas o concretas que queramos saber en relación a dónde queremos poner el foco o como una actividad espontánea, creativa, donde todas las aportaciones de las personas sumen y creen una obra de arte en forma de cuento, historia, poema o relato.

1.4) ESTIMULACIÓN MULTISENSORIAL

La propuesta se fundamenta en un modelo natural de la facilitación de la comunicación, cuyo objetivo es potenciar el desarrollo de los principales canales sensoriales, facilitando la interacción de la persona con el medio, al tiempo que desarrollar la percepción de su acción sobre el medio como agente activo/a, todo ello enmarcado en una concepción de bidireccionalidad persona-entorno.

El Programa consta de 8 bloques de contenido que se desarrollan a través de distintas actividades, organizadas de mayor a menor dificultad, partiendo siempre de lo más cercano, próximo y familiar para la persona.

Dirigido a: Esta intervención está dirigida a personas con deterioro cognitivo moderado y moderado-grave (GDS 3-7).

OBJETIVOS GENERALES

1. Mantener o mejorar el nivel de implicación y conexión con el entorno en el que vive la persona.
2. Disminuir las alteraciones conductuales, en el caso de que existan.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Mantener o mejorar la funcionalidad y desempeño en AVDs.
2. Mantener o mejorar el estado cognitivo y psicoafectivo, aumentar el nivel de conciencia.
3. Desarrollar la expresión corporal, las capacidades de relajación y la capacidad de relación.
4. Mantener o mejorar la percepción subjetiva de bienestar.
5. Valorar la satisfacción de la familia con la estimulación multisensorial.

ÁREAS DE INTERVENCIÓN

1. Estimulación Visual

Actividades:

- Dirigir una luz y comprobar si orienta su mirada hacia la luz.
- Utilizar marionetas u otros objetos para escenificar un cuento muy sencillo. Mover la marioneta y potenciar su seguimiento.
- Poner juguetes a su alcance para que pueda cogerlos y posteriormente los vamos alejando y vemos su reacción.
- Utilizar la Tablet para ofrecer diferentes videos que les resulten familiares y potenciar la atención visual hacia ello.

2. Estimulación Auditiva

Actividades:

- Realizaremos sonidos producidos por el propio cuerpo, con palmas. Lo hacemos nosotras y esperamos su reacción.
- Realizaremos ejercicios muy sencillos de imitación de ritmos (golpear la mesa, palmas, etc)
- Dejar caer un objeto y observar su reacción.
- Poner música en sus oídos y observar su reacción.
- Quitamos la música y esperamos su reacción, si la demanda de nuevo, si expresa su agrada o desagrado.
- Uso de materiales caseros, como globos con piedrecitas o garbanzos, potenciando su sonido y que se oriente con los ojos hacia dichos sonidos.
- Cantar, uso de instrumentos musicales.

3. Estimulación Táctil

Actividades:

- Experimentar el peso de distintos objetos.
- Presentar diferentes objetos, que coja uno y lo analice.

- Utilizar agua para que sientan diferencia entre frío y caliente.
- Ofrecer pequeños masajes.
- Poner crema en las manos para que sientan su sensación, todo ello de forma agradable.

4. Estimulación Olfativa y Respiratoria

Actividades:

- Se realizan ejercicios respiratorios del tipo de levantar las manos para la inspiración y bajarlas para la espiración.
- Se utilizarán diferentes aromas para que realicen inspiraciones nasales y se acompañará siempre la acción con un apoyo verbal o gestual.
- Utilizar distintos materiales para percibir su tacto y su olor.

5. Estimulación Gustativa

Actividades:

- Probar diferentes sabores a través de distintos alimentos para que expresen su preferencia.
- Se utilizarán distintos sabores alrededor de la boca.
- Se utilizará un "ritual" a la hora de presentar los distintos alimentos. Por ejemplo, cogemos una tableta de chocolate, la exploramos "sentimos" el papel, abrimos el paquete, "sentimos" el chocolate, olemos el chocolate, potenciamos el placer de comer chocolate y posteriormente probamos el chocolate...

6. Estimulación Psicomotriz

Actividades:

- Realizar actividades para que sientan lo básico de su esquema corporal, como, por ejemplo, cogiéndoles la mano y recorriendo las partes de la cara a la vez que vamos apoyando con lenguaje oral y gestos.
- Entrar en su espacio vital y procurar que nos toquen la cara, acerquen su cabeza a la nuestra.
- Unir nuestras manos, tocarnos nuestros pies, la cabeza.
- Hacer ejercicios con el espejo para ir nombrando las distintas partes del cuerpo y realizando ejercicios simples como abrir y cerrar ojos.
- Realizar ejercicios de relajación, variar las distintas posiciones, establecer un ambiente relajado, agradable, utilizar las caricias, la voz suave y tranquil momentos con ellos y ellas.
- Ponerles objetos que les interesen o que sean familiares y les dejarlos a su alcance. Ver su reacción, potenciando la intención de acción.
- Realizar distintos ejercicios de prensión de objetos dentro de sus posibilidades y con las ayudas técnicas o adaptaciones que se consideren oportunas.
- Realizar distintos ejercicios de colocación de piezas, de introducir objetos en sus casillas, etc.
- Se realizarán distintos ejercicios de praxias articulatorias, a través del juego, de uso de diferentes materiales.

7. Estimulación Comunicativa

Actividades:

- Reaccionar ante cualquier señal aprovechando tantas expresiones como sea posible entre las producidas en el contexto natural en el que se encuentra. Lo importante es que puedan llegar a convertirse en señales intencionadas donde leamos y le respondamos.
- Cuando emitan un sonido, realicen un gesto o un movimiento se les imitará, promoviendo que nos miren, observar su reacción.
- No reforzar sonidos vegetativos, si no patrones vocálicos a imitar.
- Se darán órdenes sencillas con un fin real.
- Contar cuentos utilizando apoyo visual y se comentarán.
- Se trabajará con objetos reales, con fotos de los objetos reales, con una música concreta y con el sonido que emiten.
- Pondremos a la vista objetos que les interesen, pero que por sí solos o solas no puedan alcanzarlos, provocando su intención de acción y la búsqueda de ayuda.

2. PROGRAMA DE TERAPIAS INDIVIDUALES

2.1) TERAPIA COGNITIVA CONDUCTUAL ESPECÍFICA PARA ANSIEDAD O DEPRESIÓN

La terapia cognitiva conductual se utiliza para tratar una amplia gama de problemas. Con frecuencia es el tipo preferido de psicoterapia porque puede ayudarte rápidamente a identificar y afrontar desafíos específicos. Generalmente requiere menos sesiones que los otros tipos de terapia y se realiza de forma estructurada. La TCC puede ser una herramienta eficaz para ayudar a cualquier persona a aprender cómo manejar mejor las situaciones estresantes de la vida.

La terapia cognitiva conductual es una herramienta útil para abordar desafíos emocionales. Por ejemplo, puede ayudarte a lo siguiente:

- Controlar los síntomas de enfermedad mental.
- Prevenir recaídas de síntomas de enfermedad mental.
- Tratar una enfermedad mental cuando los medicamentos no son una buena opción.
- Aprender técnicas para lidiar con situaciones estresantes de la vida.
- Identificar formas de controlar las emociones.
- Solucionar conflictos en las relaciones y aprender mejores formas para comunicarse.
- Afrontar el dolor o las pérdidas.
- Superar traumas emocionales relacionados con el maltrato o la violencia.
- Afrontar una enfermedad médica.
- Controlar los síntomas físicos crónicos.

Los trastornos de salud mental que podrían mejorar con terapia cognitiva conductual incluyen:

- Depresión.
- Trastornos de ansiedad.
- Fobias.
- Trastorno de estrés postraumático.

- Trastornos del sueño.
- Trastornos de alimentación.
- Trastorno obsesivo compulsivo (TOC)
- Trastornos de consumo de drogas.
- Trastornos bipolares.
- Esquizofrenia.
- Trastornos sexuales.

En algunos casos, la terapia cognitiva conductual es más efectiva cuando se combina con otros tratamientos, como antidepresivos u otros medicamentos.

Objetivos: realizar sesiones individualizadas con personas que presentan problemas de salud mental.

Metodología: La Terapia Cognitiva trabaja con los pensamientos y las percepciones. Estudia y evalúa cómo estos pueden afectar tanto en los sentimientos como en el comportamiento de las personas. Tras un primer análisis, su trabajo consiste en modificar los pensamientos negativos para que el individuo pueda aprender formas más flexibles y positivas de pensar. De esta forma, le ayudarán a mejorar su estado afectivo y emocional.

2.2) TERAPIA DE VALIDACIÓN

El método de validación utiliza la empatía para que podamos sintonizar con la realidad interna de las personas muy mayores desorientadas. Es decir, que nosotros debemos entrar en su realidad y no ellos en la nuestra.

Otras técnicas muy utilizadas proponen la *terapia de orientación a la realidad*, pero se ha demostrado que en fases más avanzadas de la demencia o en personas muy mayores, traerlos de nuevo a la realidad, a la actual, no les beneficia e incluso les produce malestar que se ve traducido en problemas de comportamiento (gritos, agresividad, acciones repetitivas, etc.).

La **terapia de validación** se basa en los siguientes **principios**:

- 1. Todas las personas mayores son únicas y valiosas.**
- 2. Las personas mayores con deterioro cognitivo deben ser aceptadas tal como son: no debemos intentar cambiarlas**
- 3. Escuchar con empatía genera confianza, reduce la ansiedad y restaura la dignidad**
- 4. Reconocer y validar los sentimientos de la persona.**
- 5. Hay una razón detrás de cada comportamiento de las personas con deterioro cognitivo.**

Se ha encontrado que esta forma de comunicación podría contribuir a **reducir la ansiedad y la agitación** de las personas con demencia, al mismo tiempo que refuerza su dignidad y mejora su calidad de vida.

Objetivos: realizar sesiones individualizadas con personas que presentan problemas de desorientación, síndrome confusional agudo o personas con deterioro avanzado.

Metodología: **Validar** es reconocer los sentimientos de la persona, decir que sus sentimientos son ciertos, no negarlos. Si negamos los sentimientos de la persona la invalidamos.

Es una forma práctica de **trabajar y comunicarse con las personas mayores desorientadas** (que presentan un deterioro cognitivo grave). Esta comunicación se construye sobre una interacción empática con la persona y desde una visión holística de la misma.

Parte de la idea de «*ponerse en el lugar del otro*» y tratar de comprender por qué la persona con demencia se muestra desorientada o presenta un comportamiento extraño. Se parte de una actitud de no juzgar y abierta a los sentimientos de la persona.

2.3) TERAPIA EN HABILIDADES SOCIALES

La importancia de las habilidades sociales viene dada por su relación con un mejor ajuste psicosocial de la persona, evitando así el aislamiento, la falta de afecto y posibles trastornos afectivos asociados.

La utilidad de las habilidades sociales en la vida diaria de la persona se refleja en los siguientes aspectos:

- Reducen los niveles de estrés y ansiedad frente a algunas circunstancias sociales
- Actúan como refuerzo en contextos de interacción con otras personas
- Aumentan el reforzamiento por parte de personas valiosas para la persona
- Protegen y favorecen las relaciones interpersonales
- Favorece el incremento de la autoestima

Las características principales del entrenamiento en habilidades sociales son:

- Incremento y desarrollo del catálogo de conductas que posee la persona.
- Participación y cooperación activa de las personas implicadas en el entrenamiento.
- Estrategias entendidas como un aprendizaje para la persona, no como una terapia.
- Son ejercicios susceptibles de realizarse en grupo, lo cual favorece su eficacia.

Objetivos: sesiones individuales para dotar a la persona de herramientas que le permitan aumentar sus relaciones sociales.

Metodología: a través de las diferentes estrategias para iniciar, mantener y potenciar relaciones sociales se le enseñará a la persona a ponerlas en práctica, en vivo y con acompañamiento. O a través de reflexionar acerca de habilidades que favorezcan la empatía, el apego, la comunicación, el autocontrol, la comprensión de situaciones, la asertividad, etc.

2.4) TERAPIA DE MINDFULNESS

Este tipo de atención nos permite **aprender a relacionarnos de forma directa con aquello que está ocurriendo en nuestra vida, aquí y ahora, en el momento presente**. Es una forma de tomar conciencia de nuestra realidad, dándonos la oportunidad de **trabajar conscientemente con nuestro estrés, dolor, enfermedad, pérdida o con los desafíos de nuestra vida**. En contraposición, una vida en la que no ponemos atención, en la que nos encontramos más preocupados por lo que ocurrió o por lo que aún no ha ocurrido, nos conduce al descuido, el olvido y al aislamiento, reaccionando de manera automática y desadaptativa.

La atención plena nos ayuda a **recuperar nuestro equilibrio interno**, atendiendo de forma integral a los aspectos de la persona; cuerpo, mente y espíritu. Practicando la atención plena desarrollamos una **mayor capacidad de discernimiento y de compasión**. La práctica de esta atención abre la puerta hacia nuevas posibilidades, nos trae al aquí y al ahora, nos invita a vivir una vida de manera plena y en el presente.

Los más importantes beneficios del mindfulness son los siguientes:

- **Regulación de la atención.**
- **Mindfulness y emociones: ser consciente de lo que se está sintiendo** ahora mismo.
- **Detectar los pensamientos:** La mente no para de bombardear pensamientos continuamente. Ser consciente de esta actividad permite gestionarla. Hay pensamientos que no tienen una función real en ese preciso momento y producen un ruido de fondo en la mente. Mediante el mindfulness, podemos **dejar ir estos pensamientos** para centrarnos en aquello que queremos.

- **Mindfulness y ansiedad: ayuda a disminuir la ansiedad** focalizando la atención en el momento presente.
- **Mindfulness y cerebro:** ¿Cómo afecta el mindfulness al cerebro? La corteza prefrontal dorso-lateral se activa con la atención y autoobservación, mientras que con la metacognición se activa la corteza prefrontal, favoreciendo un procesamiento más consciente de la información. Las redes tálamo-corticales del cerebro crean predicciones de futuro con la información que se capta a través de los sentidos mediante una conectividad neuronal muy potente. Ello permite que el cerebro emita valoraciones rápidas para poder realizar conductas acordes con la supervivencia. Sin embargo, también configura la mente en términos de bien o mal y propicia las reacciones intensas basadas en las experiencias previas. El mindfulness permite dejar de identificarse con ese funcionamiento, siendo consciente de que esta actividad mental no representa al "yo" y así desconectando los procesos automáticos. Las investigaciones de mindfulness y neurociencia han encontrado que la práctica de mindfulness está relacionada con un **aumento del grosor del área prefrontal medial y la insula**. También indican que la práctica de la atención plena está asociada con cambios de **concentración de sustancia gris** en zonas del cerebro encargadas de la memoria, el aprendizaje y la regulación de la emoción.

Objetivos: realizar mindfulness de manera individualizada con personas que puedan aprovechar sus beneficios, que presenten capacidad y disfruten de la metodología con el objeto de gestionar sus pensamientos, regular la ansiedad y practicar la atención y relajación.

Metodología: a través de ejercicios de respiración, de ejercicios de atención y disfrute pleno con diferentes objetos y texturas, a través de la música y flexibilidad de pensamientos.

2.5) TERAPIA DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA ESPECÍFICA

Objetivos:

- Mejorar el funcionamiento cognitivo.
- Enlentecer el proceso de deterioro.
- Evitar la desconexión con el entorno.
- Aumentar la autoestima desde la eficacia personal.
- Minimizar el estrés.
- Incrementar la autonomía personal.
- Mejorar la calidad de vida.

Metodología de trabajo

- Evaluación cognitiva inicial individual para establecer los grupos de trabajo homogéneos
- Programación de la terapia y los objetivos específicos para cada persona.
- Seguimiento periódico cognitivo de cada una de las personas.

2.6) APOYO PSICOLÓGICO

Se trata de una actividad basada en compartir las emociones para ayudar a fortalecer el sistema inmunitario y la regulación emocional. El simple hecho de contar nuestros problemas conlleva un gran efecto terapéutico. Por un lado, contamos con el desahogo psicológico y emocional que nos produce. También nos sirve para escuchar nuestro propio discurso. El apoyo de otra persona nos puede proporcionar un punto de vista que no habíamos contemplado.

Esta actividad consiste en realizar un apoyo psicológico, de forma individual a la persona que lo requiera, con el objetivo de atender aquellos problemas que puedan aparecer como consecuencia de la situación de cuidado.

La conveniencia de esta atención puede ser detectada por las personas profesionales o bien a demanda del familiar, que en cualquier caso será valorado por el equipo.

Los principales objetivos y metodología planteados:

- Proporcionar un espacio de escucha, de compartir emociones y sentimientos y de poder regularlos a través del apoyo profesional.
- Potenciar una adecuada toma de decisiones.
- Apoyar para una adecuada aceptación de la situación concreta que viva la persona.

2.7) ABORDAJE EN TRASTORNO DE CONDUCTA

Objetivos: abordaje de la persona mayor que presente en la situación dada altos niveles de agitación, verbal y/o corporal, que pueda influir en su propio malestar o en el malestar de otras personas.

Metodología: uso de la **Desescalada verbal**.

La Desescalada verbal debe ser la primera estrategia que usemos para controlar episodios de escalada de agitación en cuanto encontremos los primeros indicadores para así, podernos anticipar y prevenir una agitación.

Las técnicas de contención verbal son intervenciones llevadas a cabo con el deseo de mejorar la seguridad a través de la reducción de la violencia y los daños físicos y psicológicos asociados con ella.

El proceso comienza delimitando la situación, luego pasando a la aclaración del problema con el paciente, seguido por llegar a una resolución.

2.8) ACTIVIDADES SIGNIFICATIVAS SEGÚN HISTORIA DE VIDA Y NECESIDADES

A demanda en función de las preferencias, gustos, aficiones, etc., de su historia de vida, y adaptar esas actividades al nivel de funcionalidad y de los apoyos necesarios de la persona. por ejemplo:

- Acompañamiento y escucha, cercanía, prevenir soledad.
- Reminiscencias individualizadas.
- Paseo en personas con o sin desorientación.
- Para descargar a la persona cuidadora principal en el caso de relaciones de matrimonio o de pareja con alguna vinculación afectiva.
- Realizar atención centrada en la persona, ofreciendo posibilidades, animando a realizar diferentes opciones y eligiendo según necesidad de la persona en el momento presente.

3. PROGRAMA DE FAMILIARES Y/O PERSONAS CON VÍNCULO AFECTIVO

Desde el área de psicología se programan diferentes charlas formativas, informativas y participativas para las personas familiares y/o con vínculo afectivo con las personas mayores, sin embargo, durante el año 2020 no han sido posibles llevarlas a cabo debido a la situación de pandemia con motivo del COVID-19 que hemos vivido.

Se realiza acompañamiento y apoyo individualizado para todas las necesidades, inquietudes y proceso vital (duelo, aceptación en la enfermedad, gestión de emociones para una interacción positiva, etc.) en el que se encuentren con respecto a sus seres queridos desde el primer momento en que comienza a vivir en este nuevo hogar.

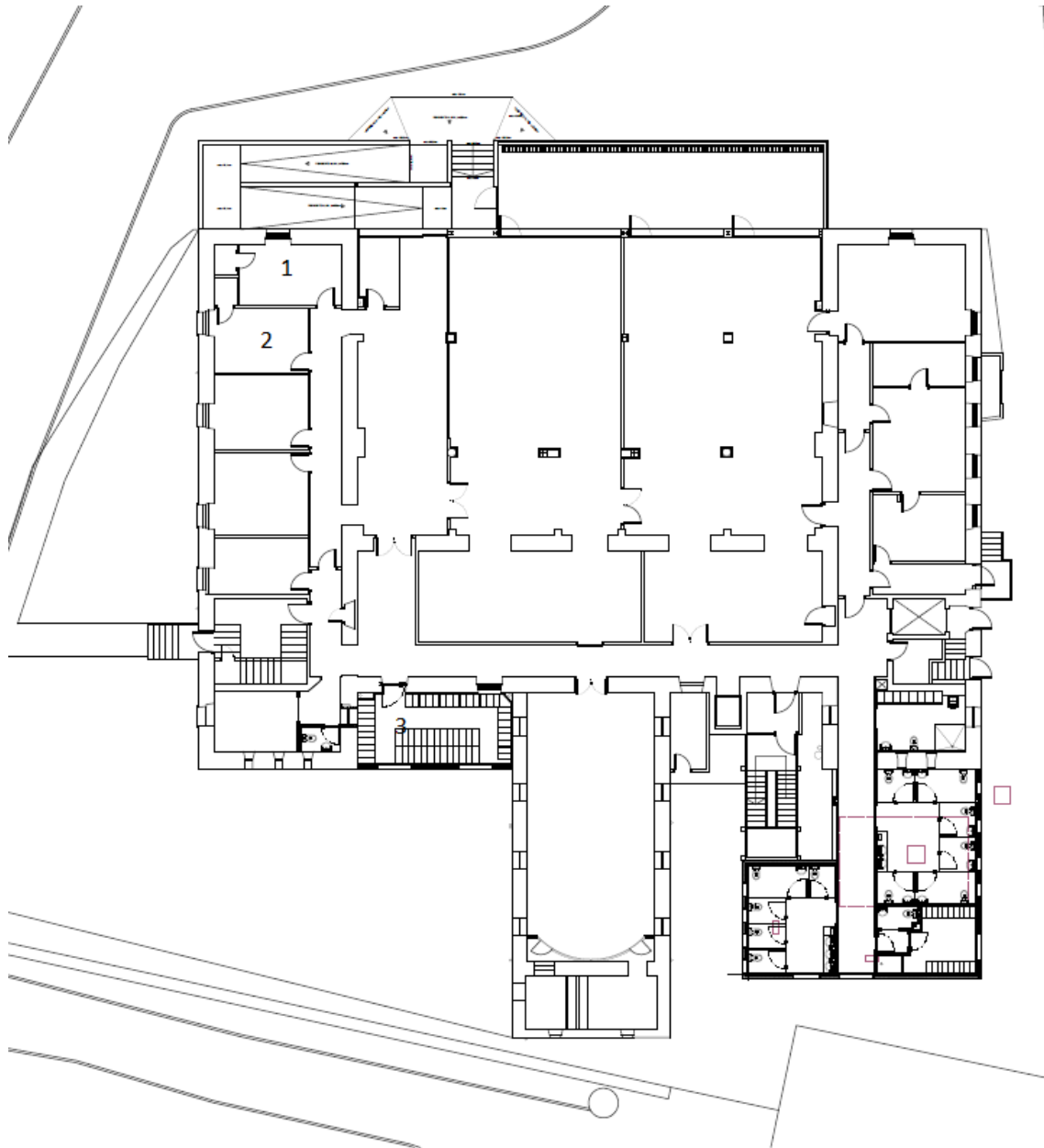
Cuando la persona querida vive una residencia, la familia tiene un importante papel de apoyo, tanto ofreciendo afecto como colaborando con el equipo del centro para su bienestar y satisfacción.

3.- PLANTILLA ACTUALIZADA DE PROFESIONALES SANITARIAS

TITULACIÓN	NOMBRE Y APELLIDOS	DNI	JORNADA DE TRABAJO
ENFERMERÍA	MARÍA VICTORIA ROYO BARRERA	14590265P	100% jornada L-D
	MARÍA VICTORIA ERANSU LASA	29151895Q	76% jornada J-D
	SAIOA LATASA LAÑO	44645228C	Excedencia por cuidado de menor
	RAQUEL DÍAZ DE CERIO CADARSO	16619746S	28h/semana L-D
FISIOTERAPIA	INDRA WILCHES MORENO	73492236Z	Vacaciones 77,5% jornada L-V
	DIEGO ALONSO MICHEL	73450448V	100% jornada L-V
TERAPIA OCUPACIONAL	MARÍA GOICOCHEA	44643431V	Excedencia por cuidado de menor
	NATALIA LAFRAYA VILLALBA	21070092E	100% jornada L-V
MÉDICA	ANA MEDINA SAGARDOY	44618944W	31,5% de jornada M, X y V
PSICÓLOGA	ESTHER CIAURRIZ MALO	16614046L	83% de jornada L-V

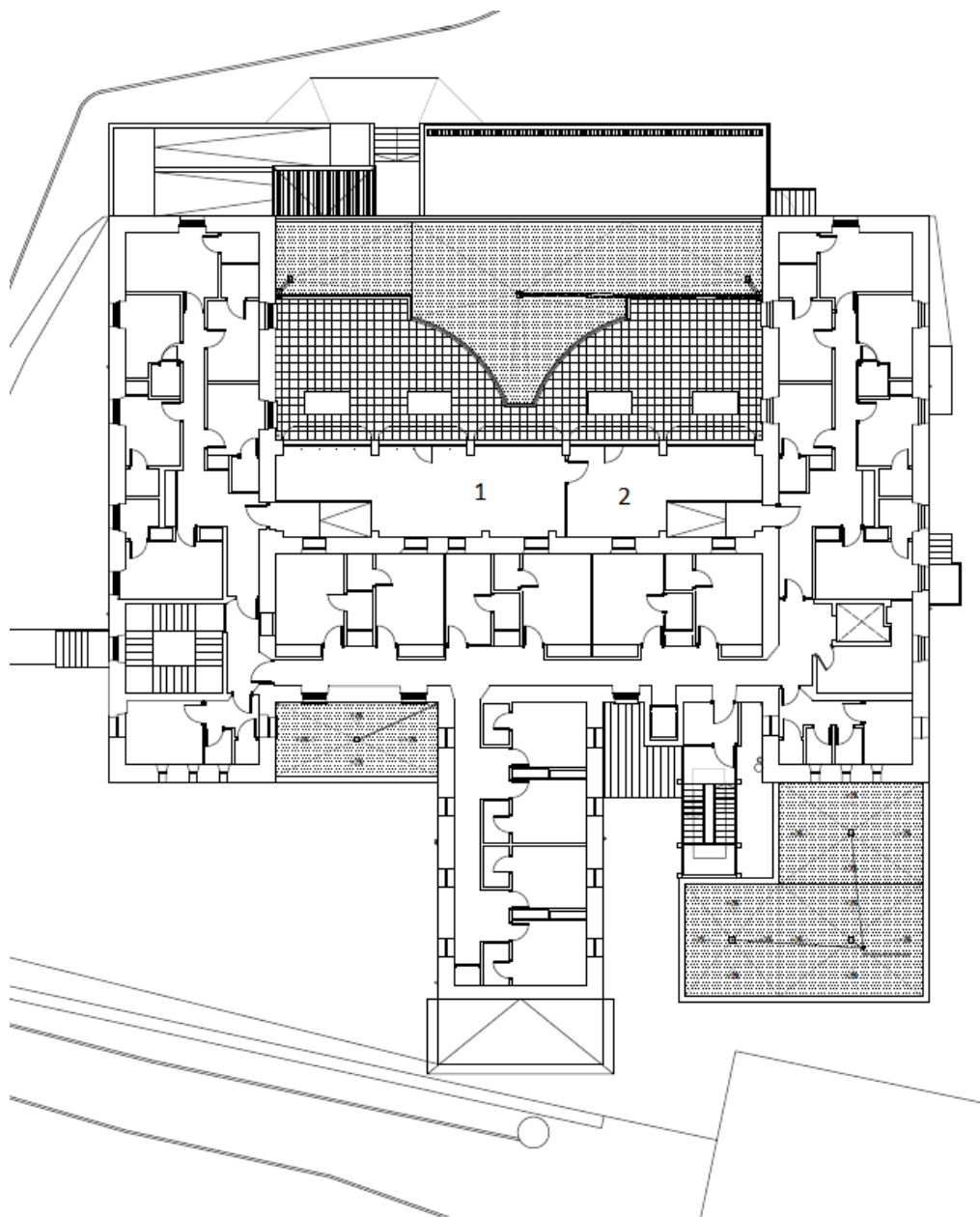
4.- LOCALES

➤ PLANTA BAJA



1. Despacho de medicina y psicología (13,66) más aseo (1,48)
2. Despacho de enfermería (13,79) más aseo (1,37)
3. Gimnasio provisional por situación Covid-19 (23,84) más aseo (2,12)

➤ PRIMERA PLANTA



1. Gimnasio (45,61) ahora convertida en unidad de convivencia por situación Covid-19

2. Sala Terapia Ocupacional (26,47) ahora convertida en unidad de convivencia por situación Covid-19