



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN  
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

**Programa basado en mindfulness y su efecto en la depresión de adultos  
mayores de un centro de atención, San Martín**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:  
Maestra en Intervención Psicológica**

**AUTORA:**

Romero Ruiz, Grecia Romina ([orcid.org/0000-0002-2517-9241](https://orcid.org/0000-0002-2517-9241))

**ASESORES:**

Dr. Hernández Vela, Jorge Antonio ([orcid.org/0000-0002-7990-682X](https://orcid.org/0000-0002-7990-682X))

Dr. Urquiza Zavaleta, Roxana Elisa ([orcid.org/0000-0002-6090-6360](https://orcid.org/0000-0002-6090-6360))

**LÍNEA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA:**

Modelos de Intervención Psicológica

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Promoción de la salud, nutrición, salud alimentaria

**TRUJILLO – PERÚ**

**2023**

## **DEDICATORIA**

Nunca es tarde para empezar es por ello que hoy puedo decir con orgullo que estoy logrando una gran meta. Eres mi más grande inspiración y mi más grande ejemplo madre mía.

Lo más valioso que tengo en la vida no es lo que tengo sino lo que he logrado, y mi mayor logro eres tú: mi pequeña Lucianna, quien ha sido mi mayor fuente de alegría y felicidad, por eso te dedico esta investigación con la esperanza de que siempre siga tus pasiones y sueños.

**La autora.**

## **AGRADECIMIENTO**

Gracias a mi familia por siempre apoyarme incondicionalmente para lograr todas mis metas y objetivos. Ellos siempre son la fuente de inspiración para lograr lo trazado con su apoyo y amor absoluto nunca me rindo ante las adversidades.

Gracias a mi asesor por su paciencia, su motivación y guía constante.

**La autora**

## Declaratoria de Autenticidad del Asesor



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

## Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, **HERNÁNDEZ VELA JORGE ANTONIO**, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Programa basado en mindfulness y su efecto en la depresión de adultos mayores de un centro de atención, San Martín", cuyo autor es ROMERO RUIZ GRECIA ROMINA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 21.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

TRUJILLO, 26 de Julio del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
<b>HERNÁNDEZ VELA JORGE ANTONIO</b> DNI: 44424034 ORCID: 0000-0002-7990-682X	Firmado electrónicamente por: JHERNANDEZV el 31-08-2023 13:05:13

Código documento Trilce: TRI - 0620248

## Declaratoria de Originalidad del Autor



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

### Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, ROMERO RUIZ GRECIA ROMINA estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO del programa de MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Programa basado en mindfulness y su efecto en la depresión de adultos mayores de un centro de atención, San Martín", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
ROMERO RUIZ GRECIA ROMINA DNI: 46127334 ORCID: 0000-0002-2517-9241	Firmado electrónicamente por: GROMEROR el 22-01- 2024 21:27:50

Código documento Trilce: INV - 1282428

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

Carátula.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Declaratoria de Autenticidad del Asesor.....	iv
Declaratoria de Originalidad del autor.....	v
Índice de contenidos.....	vi
Índice de tablas.....	vii
Resumen.....	viii
Abstract.....	ix
<b>I. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>II. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>6</b>
<b>III. METODOLOGÍA.....</b>	<b>13</b>
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	13
3.2. Variables y operacionalización.....	13
3.3. Población, muestra y muestreo:.....	15
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	16
3.5. Procedimientos:.....	18
3.6. Método de análisis de datos.....	18
3.7. Aspectos éticos.....	19
<b>IV. RESULTADOS.....</b>	<b>20</b>
<b>V. DISCUSIÓN.....</b>	<b>25</b>
<b>VI. CONCLUSIONES.....</b>	<b>28</b>
<b>VII. RECOMENDACIONES.....</b>	<b>29</b>
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>30</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>35</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1:Resumen de procesamiento de casos.....	46
Tabla 2:Estadísticas de fiabilidad.....	46
Tabla 3:Estadísticas de total de elemento .....	47
Tabla 4:Puntajes en validez de contenido .....	48
Tabla 5:V de Aiken global y por dimensiones .....	48
Tabla 6:Prueba de normalidad de variables.....	49

## RESUMEN

El objetivo principal de este estudio fue evaluar cómo un programa basado en Mindfulness para personas mayores en un centro asistencial -San Martín- 2033, afectaba a sus niveles de depresión. Esta investigación fue de tipo aplicada utilizando un diseño pre experimental y un enfoque cuantitativo.

Para analizar el impacto del programa en la variable dependiente, este estudio utilizó una técnica basada en mindfulness con un enfoque cognitivo-conductual que incluía las siguientes dimensiones: Atención al momento presente, Aceptación, Apertura a la experiencia, Dejar ir e Intención. Además, el nivel de investigación utilizado fue experimental con un diseño pre-experimental con pre- y post-tests, con una muestra de 40 beneficiarios, utilizando la Escala de Depresión Geriátrica (GDA) del Autor Yesavage, la que mide la Depresión en alteraciones en motivación, alteraciones cognitivas y en alteraciones afectivas

En cuanto a los resultados obtenidos se concluyó que el programa basado en Mindfulness tuvo un efecto significativo en la reducción de los niveles de depresión en la población geriátrica del centro de atención, dado que el valor de la significancia de la prueba estadística para la evolución, la diferencia entre los resultados antes y después de la prueba es inferior a 0.05. Del mismo modo, se hace referencia que la técnica del Mindfulness, es una nueva técnica que se ha utilizado por primera vez en personas mayores, donde se han realizado estudios con resultados positivos, y se recomienda su implantación como alternativa a las intervenciones en los centros geriátricos integrales y así originar un envejecimiento activo y saludable.

**Palabras clave:** Programa, mindfulness, depresión, envejecimiento.



## **ABSTRACT**

The main objective of this study was to evaluate how a program based on Mindfulness for older people in a health center -San Martín- 2033, affected their levels of depression. This research was of the applied type using a pre-experimental design and a quantitative approach.

To analyze the impact of the program on the dependent variable, this study used a mindfulness-based technique with a cognitive-behavioral approach that included the following dimensions: Attention to the present moment, Acceptance, Openness to experience, Letting go, and Intention. In addition, the level of research used was experimental with a pre-experimental design with pre- and post-tests, with a sample of 40 beneficiaries, using the Geriatric Depression Scale (GDA) by the Author Yesavage, which measures Depression in alterations in motivation, cognitive alterations and affective alterations.

Regarding the results obtained, it was concluded that the Mindfulness-based program had a significant effect in reducing the levels of depression in the geriatric population of the care center, given that the value of the significance of the statistical test for evolution, the difference between the results before and after the test is less than 0.05. In the same way, reference is made that the Mindfulness technique is a new technique that has been used for the first time in older people, where studies have been carried out with positive results, and its implementation is recommended as an alternative to interventions in comprehensive geriatric centers and thus impart active and healthy aging.

**Keywords:** Program, mindfulness, depression, aging

## **I. INTRODUCCIÓN**

La Organización mundial de la salud afirma que, en comparación con otras edades existen muchas más personas de 60 años o más; de manera anual este porcentaje va creciendo de manera más significativa (OMS, 2022). Debida a la percepción como la última fase de la existencia, se piensa que la senectud es un proceso complejo que causa susceptibilidad y enfermedad (Lliguisupa et. al, 2022).

Los adultos mayores son más expuestos a tener complicaciones con su salud mental como resultado de cambios como el envejecimiento, los déficits cognitivos y otras enfermedades (Aravena, Gajardo, & Saguez, 2018).

La angustia, el abatimiento, el deterioro de interés o alegría, los afectos de culpa y la baja autoestima son signos de un trastorno mental común conocido como depresión, siendo estos síntomas muy comunes en pacientes geriátricos y considerándose como el trastorno de salud mental más frecuente en la etapa de la adultez; afectando tanto aspectos cognitivos como emocionales, siendo los más característicos una pérdida radical de energía, complejidad en el entorno social, sentimientos de insuficiencia y otros síntomas, todo esto asociado con sufrimiento e incremento de la tasa morbilidad y deficiente progreso en el forma de tratar con los complicaciones de salud (Espinoza et. al 2017).

Por su parte, el programa basado en el Mindfulness se considera actualmente como un mayor conocimiento sensorial del presente, libre de juicio, reactividad e identificación con la experiencia. Además, es un enfoque psicológico nacido del budismo que se centra en el aquí y ahora, siendo consciente de su entorno (Ramos, 2019)

A nivel internacional, 280 millones de individuos sufren depresión, donde el 5% son ancianos y el 5,7% son adultos mayores de 60 años (OMS,2021); y pese a los avances en el descubrimiento y tratamiento del trastorno depresivo, este sigue siendo un problema recurrente y frecuente en el sector salud, puesto que entre el 10% y 15% de las personas mayores

fueron diagnosticas con depresión presentando de siete a más síntomas, afectando radicalmente su estilo de vida y el de su entorno (Hernández, 2019).

A principios de marzo de 2020 se anunció la emergencia sanitaria a raíz del virus del COVID-19 y se instó a las personas a quedarse en casa para evitar su contagio y propagación, según algunos estudios se reveló que el confinamiento generó depresión, estrés y ansiedad a muchas personas y entre ellos a adultos mayores con crecientes porcentajes de ansiedad y depresión, aumentando la probabilidad de generar discapacidad y muerte (Llibre et al., 2021).

El acontecimiento sanitario ocasionada por el COVID-19 ha afectado psico-emocionalmente a los ancianos principalmente porque fueron el grupo más susceptible a la infección, también se han visto afectados su independencia, generando sentimientos de discriminación y abandono (Guerrero, 2021).

Los trastornos neurológicos y mentales representan el 14% de las enfermedades diagnosticadas internacionalmente y el 22% en Sudamérica y el Caribe.

En cuanto a América del Sur, los índices sobre bienestar cognitivo muestran que un 22,4% de las personas padece de algún trastorno mental, entre los más habituales la depresión y la ansiedad (Fleischmann, 2017); a su vez en lo que duraba el aislamiento por el Covid-19 se determinó que, 3 de cada 10 adultos mayores, tienen depresión provocando así algunas alteraciones neuropsiquiátricas, que pueden terminar en un fatalismo: muerte (Solano, 2021), indicando que la depresión es un trastorno que exige atención urgente por parte de nuestro gobierno.

Antes de la pandemia de COVID-19, 1 de cada 6 adultos en edad laboral padecía de algún trastorno de salud mental siendo el más frecuente: la depresión. Asimismo, el aislamiento ocasionado por la emergencia sanitaria ha incrementado en más del 25 por ciento en el número de individuos afectadas por síntomas depresivos, según el último informe de la OMS.

Se estima que los trastornos de depresión y ansiedad se incrementaron en Sudamérica y el Caribe entre el 35% y 32%, respectivamente por la contingencia ocasionada por la pandemia (OPS, 2022)

En el contexto peruano, la población con depresión aumentó significativamente durante la pandemia. La prueba es que, durante este período, la Secretaría de Salud entregó a sus asegurados a través del (SIS) a más de 650,000 diagnósticos relacionados con la depresión, que van desde moderada a severa, confirmado que el 77% de los diagnosticados son mujeres y el 23% restante son hombres. En 2020, se financiaron más de 83 000 servicios al comienzo de la pandemia. En 2021 aumentará a más de 270 000 personas y para octubre de 2022 se han registrado más de 292 000 personas de forma gratuita.

Un paciente geriátrico, es aquel individuo que ronda entre los 60 años a más, así lo que determinó en el último censo el INEI; en el último periodo la población geriátrica se ha acrecentado en un 13% en el año 2021 (INEI, 2021), situación que se observó en lo que transcurría el año 2020; ya que por el Covid19 fueron el grupo de personas más vulnerables y con más pérdidas.

Ante lo expuesto y teniendo en cuenta las grandes cifras que arrojan las investigaciones sobre la población geriátrica y las dificultades emocionales que desarrollan es primordial la planificación, organización, desarrollo e implementación de intervenciones orientadas a la prevención y menguar la sintomatología de los trastornos mentales en ancianos. Por lo antes mencionado y queriendo encontrar una posible solución a esta problemática, se ha indagado y hecho el hallazgo de investigaciones en función al Mindfulness que han aportado al mejoramiento del tratamiento de la depresión en pacientes geriátricos, para Zambrano (2020), en su investigación de título: Mindfulness para contrarrestar la depresión en ancianos, consiguió incrementar la regulación del sentimiento de afecto y disminuir los sentimientos negativos, concluyendo que el mindfulness favorece en la reducción considerable de recaídas de los ancianos con depresión, al

observarse los beneficios positivos en su desarrollo. Por consiguiente, se plantea el desarrollo de un Programa basado en Mindfulness y su incidencia en la depresión de personas geriátricas de un centro de atención de San Martín, con el fin de obtener su bienestar mental acrecentando su independencia de tal forma que se disminuya y se controlen los síntomas de depresión; pudiendo tener una vida plena y sin muchas dificultades. Es así que se formula como problema general: ¿Cuál es el efecto del programa basado en Mindfulness en la depresión de adultos mayores de un centro de atención, San Martín? En tal sentido este programa tiene justificación teórica, la cual consiste en contribuir información actualizada y relevante sobre estudios experimentales en relación al desarrollo de un programa basado en Mindfulness y su efecto en la depresión en adultos mayores de un centro de atención, y permitirá abrir nuevas investigaciones vinculadas a esta problemática; justificación práctica, debido a que la investigación busca afirmar una estructuración de información que permitirá acceder a un proceso de psicoeducación en los adultos mayores con la cual se disminuirá los niveles de depresión con las técnicas terapéuticas Mindfulness, cuyo fin es mejorar el estado mental y emocional.; justificación social, ya que el programa contribuirá a disminuir los parámetros de la depresión en la población geriátrica. Con la finalidad de beneficiar a todos los diversos centros de Adulto Mayor de la Región San Martín. Este trabajo en su utilidad metodológica, permitirá diseñar y aplicar un programa, aplicando metodología, estrategias y sesiones terapéuticas con objetivos acordes al desarrollo de estas, permitiendo mejorar factores psico-emocionales según una base científica.

Así mismo, la presente investigación plantea como objetivo general: Determinar el efecto que tiene el programa basado en Mindfulness en la depresión de adultos mayores de un centro de atención, San Martín 2023 y como objetivos específicos a) Identificar el nivel de depresión antes y después de la aplicación del programa basado en Mindfulness en adultos mayores de un centro de atención, San Martín, b) Determinar el efecto del programa basado en Mindfulness en la dimensión alteración de la motivación en depresión de adultos mayores de un centro de atención, San Martín, c) Determinar el efecto del programa basado en Mindfulness en la dimensión

alteración de la motivación en la depresión de adultos mayores de un centro de atención, San Martín d) Determinar el efecto del programa basado en Mindfulness en la dimensión alteraciones cognitivas en la depresión de adultos mayores de un centro de atención, San Martín, e) Determinar el efecto del programa basado en Mindfulness en la dimensión alteraciones afectivas de la depresión de adultos mayores de un centro de atención, San Martín. Como hipótesis de la presente investigación se ha planteado la siguiente: HG: Existe efecto del programa basado en Mindfulness en la depresión de adultos mayores de un centro de atención, San Martín.; HE: a) Existe efecto del programa basado en Mindfulness en la dimensión alteración en motivación de la depresión de adultos de un centro de atención, San Martín, b) Existe efecto del programa basado en Mindfulness en la dimensión alteraciones cognitivas de la depresión de adultos de un centro de atención, San Martín. C) Existe efecto del programa basado en Mindfulness en la dimensión alteraciones afectivas de la depresión de adultos de un centro de atención, San Martín.

## II. MARCO TEÓRICO

En lo referido a estudios preexistentes, en el contexto nacional, se citó a Rodríguez (2022), que diseñó un programa basado en Mindfulness para reducir patrones de depresión en ancianos del CIAM SR, desarrollando así una investigación aplicada, de enfoque cuantitativo; donde se aplicó el instrumento de la Escala de Depresión Geriátrica (GDA) dando como resultado un 30% de los ancianos no tienen síntomas de depresión, 33.3% están en un nivel moderado de depresión y 3.3 % en nivel severo.

Pecart, J. (2022); desarrolló una investigación metódico, transversal, retrospectivo a 850 ancianos del Centro de Salud La Libertad en Huancayo, durante enero a junio del 2017; en la que busca fijar los componentes de conflicto relacionados con la depresión en pacientes geriátricos; posterior a las evaluaciones se obtuvo como resultado el predominio de depresión leve a moderada en los pacientes con el 70,0%, 14,5% con depresión grave, con predominancia en el grupo etario entre los 60 y 69 años.

Para Pinillos (2020), en su muestra de 30 ancianos quienes se atendían en un Centro de Salud de Trujillo; buscó establecer la certeza del programa de intervención terapéutica con base en mindfulness en el tratamiento de la angustia ante fallecimientos; denotando resultados estadísticamente significativos, donde el grupo de estudio inició en 43.14% y terminó en 20.57%, adicionalmente en el nivel medio en 64.3% de la muestra de estudio, seguido por el alto para un 35.7%, que después del abordaje psicoterapéutico destaca un nivel bajo en el 100% de participantes, de esta manera se confirma que el programa basado en el mindfulness es positivo para reducir la ansiedad.

Dzido, V. (2020), tuvo como resultados que el programa incide positivamente en la manera de tratar de la ansiedad y depresión en los ancianos; superando el 90% en efectividad; coincidiendo que se producen los efectos positivos ante los trastornos de la ansiedad y

depresión en ancianos, disminuyendo radicalmente la sintomatología y malestar de estos trastornos.

Moscoso et. al (2019), cuyo fin de su investigación fue de valorar la viabilidad de la intervenciones basada en el Mindfulness (atención plena) para pacientes diagnosticadas de cáncer de mama residentes de la ciudad de Arequipa; el grupo de estudio fue conformada por 26 mujeres quienes recibían tratamiento oncológico en el HNCASE; estas fueron asignados de manera aleatoria al programa de mindfulness por seis semanas, posterior a las evaluaciones se confirma la viabilidad de este programa ya que el estudio redujo un 31% el nivel de depresión en las pacientes.

Jiménez y Márquez (2019); desde un aspecto más social, el mindfulness es una herramienta eficiente, asequible, atractiva y de sencilla aplicación que puede aumentar el bienestar del ejecutante. A su vez, sostiene que es un tratamiento aceptable y beneficioso para la ansiedad y depresión, puesto que su terapia reduce la sintomatología de estrés, ansiedad y depresión, y promueve la salud mental y física, ayuda a reducir la preocupación, los pensamientos intrusivos y condicionantes; mejora la razón y el autocontrol de los procesos emocionales y físicos.

En cuanto al ámbito internacional, se citó a Bahena et. al (2022) en su artículo científico realizado con el fin de determinar el nivel de depresión en ancianos generada por el Covid-19 en el Centro Gerontológico Altair, Mexico; resultando que el 60% de los ancianos tienen síntomas de depresión, el 43% con una ligera depresión y el 17% con depresión crónica. Asimismo, la dimensión socioeconómica resultó con una correlación con la depresión con  $p=0.001$ , indicando así que el confinamiento generado como consecuencia del Covid-19 y la inestabilidad en cuanto a la situación socioeconómica influyó cognitivamente en los pacientes, por ser un grupo de riesgo alto para



el contagio, afectando su independencia, generando exclusión y abandono.

Para Parada(2021), las intervenciones basadas en mindfulness (MBIs) han ido conquistando la aceptación para su aplicación en problemas corporales y cognitivos, esencialmente en aquellos referentes al estado de ánimo, trastornos de ansiedad y depresión; ya que presta atención a la experiencia actual (pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales) con apertura, curiosidad y aceptación; ayudando a identificar y regular pensamientos erróneos, reacciones emocionales, minimizando el porcentaje de recaída en depresión y ansiedad. Concluyendo que el mindfulness es una alternativa prometedora que permite el manejo de la depresión mayor crónica o recurrente.

Collado et. al (2021) en su artículo donde consideran al mindfulness como un abordaje al servicio de las necesidades asistenciales de la salud mental ante la depresión y la ansiedad; señalando que estos trastornos son de alta prevalencia siendo así que un objetivo clave de la psicología encontrar un tratamiento coste-beneficio para estos; en el Hospital Universitario de la Plana se realizó una investigación cuasi-experimental, desarrollándose la intervención basada en el mindfulness en una muestra de 58 pacientes diagnosticados con espectro ansioso-depresivo, donde posterior a las sesiones impartidas se tuvo como resultados el descenso significativo tras el tratamiento, además de considerarse como una alternativa terapéutica eficiente y coste-efectiva, que aborda la demora de atención y contar con el beneficio de tratamientos grupales.

Nieto et. al (2021), indican que la depresión es una de las enfermedades mentales más recurrentes y las personas que lo padecen no reciben el tratamiento y atención correspondiente; y que aprovechando que las intervenciones en línea están en crecimiento estas se pueden considerar una alternativa accesible para los

pacientes. Asimismo, en su investigación quisieron evaluar la eficiencia de la intervención online basada en el mindfulness (IBM online) para la minimización de los indicadores de ansiedad y depresión; tuvieron como grupo de estudio a 152 sujetos quienes participaron de las intervenciones; resultando en la mejoría significativa y teniendo un puntaje similar a cuando se desarrolló la terapia habitual, comprobando así que el IBM en línea puede ser una opción viable para la reducción de estos trastornos cuando la terapia habitual no es accesible.

Pinho et. al (2020), determinaron que la aplicación de las intervenciones en base a la atención plena (mindfulness) han manifestado beneficios fisiológicos, bienestar psicológico y emocional; demostrando que se incentiva la interacción social; asociando así la influencia positiva en el manejo del estrés, disminución de los niveles de ansiedad, depresión, el aumento significativo de las habilidades de retención y memoria. Asimismo, recomienda que la practica basada en el desarrollo y aplicación del mindfulness debería ser ejercerse en el tratamiento de otros trastornos que no sean de la depresión o ansiedad

Becerril (2020) desarrolló una investigación estaba dirigida a personas que fueron diagnosticadas con trastornos mentales que de manera drástica afectaron sus habilidades mentales, sociales y funcionales para con su vida; siendo el grupo de estudio 26 pacientes del centro de rehabilitación psicosocial; con la finalidad de evaluar la viabilidad y eficiencia del desarrollo de un programa de Mindfulness para el procedimiento ante la ansiedad, depresión de tal manera incidir de manera productiva en el estilo de vida de los pacientes diagnosticados con trastornos mentales graves. Teniendo como resultado la seguridad del programa Mindfulness para disminuir en un 15% la sintomatología de la depresión.

En términos diferentes para Cárdenas (2019), en su estudio de investigación cuyo fin fue comprobar las repercusiones del programa basado en el Mindfulness en una muestra de estudio integrada por 19 usuarios de un centro de rehabilitación psicosocial diagnosticados con sintomatología de depresión y ansiedad, el tipo de diseño aplicado fue cuasiexperimental ; concluyendo que el programa basado en el Mindfulness ayuda a cuestionar y entender las sensaciones corporales, a evaluar y aprender de todo aquello que nos rodea de una manera sana buscando el porqué de ese estado, además de que para su mayor efectividad es necesario aplicarlo tal cual propone su autor.

El trabajo de investigación se asevera en teorías y fundamentos relacionados con el Mindfulness, con un enfoque cognitivo conductual; siendo la variable **programa basado en mindfulness**; según (Fernández y Gómez, 2007), un programa de intervención está planteado por una serie de acciones organizadas y planificadas para lograr objetivos reales y precisos en las circunstancias específicas de una población determinada. En el caso del mindfulness, se puede traducir “conciencia plena” o “atención plena”; está fundamentado en principios budistas, con la finalidad de alterar la manera de pensar y accionar del mindless: sin razón, sin pensamiento; a mindful: con sentido, con pensamiento. Lomas et. al (2016).

Alternativamente, podemos definir la atención plena como un modo de afrontamiento que maximiza las fuerzas de un individuo y facilita la adaptación al mundo en el que vivimos; además, al practicar esta técnica, los pacientes pueden mejorar la autoconciencia, reducir los niveles de estrés y evitar que la depresión se repita.

Asimismo, Kabat-Zinn (1990) lo define como una conciencia inmediata, sin juicios, en la que cada pensamiento, sensación o emoción que entra en el área de atención se registra y acepta tal como es.

Según Baer et al (2004), para determinar los componentes del mindfulness se debe alegar a la siguiente interrogante “¿Qué hace un sujeto cuando piensa/actúa con conciencia plena?; y desde ese punto se establece lo siguiente: **1) Atención al momento presente:** Radica en centrarse en el instante inmediato, en lugar de estar ansiosos con lo que pasó o pasará. **2) Aceptación:** Es la habilidad de dejar fluir las situaciones tales cual se generen. **3) Apertura a la experiencia:** Donde las situaciones se den de manera autentica sin prejuizgamientos. **4) Dejar pasar:** Significa no conectar con lo que pasa en el momento ni identificarse con lo que pase allí **5) Intención:** Significa centrarse en el momento sin importar el resultado al final.

Con respecto a la depresión, es uno de los padecimientos cognitivos más comunes en los ancianos, causado por el estilo de vida y las condiciones ambientales. La depresión en pacientes ancianos, es un espectro que incluye aspectos cognitivos, orgánicos y emocionales. Asimismo, se toma en cuenta todos los síntomas auditivos, táctiles y somáticos que manifiestan las personas mayores, tales como sentimientos de tristeza, debilidad, falta de interacción, sensación de impotencia, etc, según la perspectiva del DSM-IV-TR (Yesavage et al., 1982).

Este trastorno se describe principalmente por la presencia de tristeza y desanimo, reducción de la confianza en uno mismo, pérdida de goce en lo que antes producía placer, inapetencia, insomnio; y sentimientos de agotamiento emocional. Además de estas características la depresión suele generar falta de interés y dificultad para la toma de decisiones. Las personas mayores pueden aspirar a vivir más tiempo por primera vez en la historia de la humanidad, pero a medida que aumentan las estadísticas sobre la extensión de la vida, también es más probable que sufran complicaciones de enfermedades y trastornos mentales como la depresión dentro de la población de

mayor edad. Cambios variados y disminución del rendimiento a nivel psicosocial (Espinoza et al., 2017).

La investigación se reafirma en un enfoque cognitivo-conductual de la atención plena, que hace hincapié en la razón sensorial en el momento presente sin juicios preexistentes ni identificación con las experiencias vividas previamente, respalda la investigación. La práctica de la atención plena requiere una orientación continua y deliberada de la atención hacia los procesos sensoriales.

La terapia cognitivo-conductual con mindfulness es un método que integra la meditación con elementos de terapia cognitivo-conductual con el fin de enseñar a las personas a mirar en su interior para controlar sus emociones y su atención (Cayoun, 2011)

Según Espinoza et al. la depresión reduce la autonomía e interfiere con cotidianidad. Es considerado un problema de salud pública que incluye la salud física, económica, socioemocional y familiar. La depresión representa el 30% de padecimientos diagnosticadas, que aflige a alrededor del 10% de los habitantes con predisposición al incremento; asimismo el incremento en los gastos médicos para mejorar la salud y el rendimiento laboral (2017).

En concordancia con lo expuesto por Espinoza et al., describe aspectos importantes al considerar para diagnosticar con depresión; tales son: **1) Alteraciones en la motivación:** aquellos aspectos donde el rendimiento se ve afectado al presentarse las ganas de llorar, exclusión de uno mismo, apatía en las tareas, descuido personal, desanimo, pesadez, ineptitud. **2) Alteraciones cognitivas:** aquellos aspectos donde la parte cognitiva se ve afectada con el autosabotaje, negativismo, dificultades con la retención, desconcentración, confusión **3) Alteraciones afectivas:** aquellos aspectos donde los sentimientos negativos e incluso el no sentir abordan al sujeto (embotamiento afectivo), e incluso la sensación de desesperanza es lo único que se siente (2017).

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

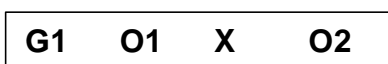
##### 3.1.1. Tipo de investigación:

En este estudio se empleó el tipo de estudio aplicado, que se distingue por el énfasis en la aplicación o manejo de las habilidades aprendidas, a diferencia de otros tipos de estudios que son posteriores a la implementación y sistematización de métodos basados en la investigación. Utilizando la información y los hallazgos de la investigación para conocer la realidad de manera contundente, estructurada y metódica (Murillo, 2008).

##### 3.1.2. Diseño de investigación:

El estudio empleó un diseño pre-experimental, que implica administrar una prueba antes de la implementación del programa, administrar la intervención y luego administrar una prueba post-intervención (Hernández, 2014).

Para fundar la importancia de las variables, el diseño del estudio es el siguiente:



G: Adultos mayores de un centro de atención Moyobamba

O1: Pre test escala de depresión geriátrica (GDA)

X: Programa de Mindfulness

O2: Post test escala de depresión geriátrica (GDA)

#### 3.2. Variables y operacionalización

##### 3.2.1. Definición conceptual:

###### **Variable Independiente: Programa de Mindfulness**

Un plan de intervención se define como un plan de trabajo que se organiza y planifica regularmente para lograr objetivos realistas y efectivos

en una situación determinada en una ciudad determinada (Fernández y Gómez, 2007).

### **3.2.2. Definición operacional:**

Se midió a mediante de un pre- y post-test utilizando la Escala de Depresión Geriátrica (GDA) para adultos mayores, siendo las dimensiones a evaluar los cambios en motivación, cognición y afluencia. El programa basado en mindfulness, estructurado en 12 sesiones de 90 minutos o 1 hora y media de duración, realizadas tres veces por semana, tiene las siguientes dimensiones a evaluar: atención al momento presente, apertura a la experiencia, aceptación, dejar ir e intención.

**Escala de evaluación:** Nominal

**Variable dependiente:** Depresión en adultos mayores

### **3.2.3. Definición conceptual:**

La depresión en los ancianos se conceptualiza como un conjunto de síntomas, que incluyen componentes emocionales, físicos y sociales, siendo los más resaltantes: la disminución de energía, dificultades de interacción social, sentimientos de indiferencia, y otros aspectos mencionados por el DSM IV (Yesavage et al.,1982).

### **3.2.4. Definición operacional de depresión**

Lo operacionalizó la Escala de Depresión Geriátrica (GDA) para personas mayores, que se utilizará en este estudio para evaluar la motivación, la función cognitiva y la disminución del afecto en pacientes geriátricos

### **3.2.5. Indicadores**

Con el programa de Mindfulness se tendrá en cuenta los componentes de: **Atención al momento presente:** Radica en concentrarse en el instante inmediato, en lugar de estar ansioso con lo que pasó o pasará. **Aceptación:** Es la habilidad de dejar fluir las situaciones tales cual se generen. **Apertura a la experiencia:** Donde las situaciones se den de manera autentica sin prejuizgamientos. **Dejar pasar:** Significa no conectar

con lo que pasa en el momento ni identificarse con lo que pase allí.

**Intención:** Significa centrarse en el momento sin importar el resultado al final; los cuales al aplicar la escala de Depresión Geriátrica (GDA) nos conceptualizara sintomatología en alteraciones cognitivas, motivacionales y afectivas que presentan los pacientes geriátricos, como sensaciones negativas de desesperanza, desmotivación, aislamiento social, entre otro.

Escala de evolución: Ordinal

### **3.3. Población, muestra y muestreo:**

#### **3.3.1. Población:**

Como indica Ocegueda (2004), la población es un grupo de objetos o fases a partir de los cuales es posible identificar la estructura a evaluar. En este estudio la población está asignada por 60 personas de la tercera edad, que pertenecen al Centro integral del Adulto mayor (CIAM) de la provincia de Moyobamba, la cantidad de integrantes está delimitada por los criterios de inclusión y exclusión los cuales cumplían los requisitos estipulados.

- **Criterios de inclusión:** 1. Consentimiento y asentimiento del municipio para trabajar con los beneficiarios del CIAM Moyobamba. 2. Personas de la tercera edad, que desean formar parte de la investigación de manera voluntaria. 3. Adultos mayores varones y mujeres. 4. Personas mayores de 60 años a más.
- **Criterios de exclusión:** Pacientes geriátricos diagnosticados con padecimientos mentales crónicos que impida responder coherentemente el cuestionario y programa.

#### **3.3.2. Muestra:**

Muestra poblacional conformada por 40 ancianos que pertenecen al CIAM de la provincia de Moyobamba



### **3.3.3. Muestreo:**

Empleamos un muestreo de conveniencia no probabilístico para elegir la muestra de 40 personas, que se eligió en función de las cualidades requeridas para comenzar el programa de mindfulness.

### **3.3.4. Unidad de análisis:**

Un adulto mayor

## **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

### **Técnica**

La encuesta es un método de recopilación de datos en base a un asociado de preguntas cuyo fin es recopilar evidencia de una muestra específica (Sánchez et al. 2018).

### **Instrumento**

El instrumento del estudio se utilizará para reconocer los datos de manera verificable que permitirá forjar, almacenar y registrar. Por lo que el instrumento del estudio es la Escala de depresión Geriátrica (GDA) cuyo autor son Brink, Yesavage, Lun, Heer Sena, Adey y Rose; la cual mide a la variable dependiente, los niveles de depresión.

El instrumento fue validado por el juicio de expertos, en el que se determinó el grado de validez y confiabilidad para su aplicación al grupo de estudio, está constituido por 15 interrogantes, con una escala de medición ordinal dicotómica con alternativas de respuesta SI y NO. Cada ítem tiene el valor de 0/1, según el reactivo: a. Las interrogantes 1,5,7,11 y 13 1,5, 7, al marcar NO, se valora con 1 punto. b. Lo mismo ocurre para las interrogantes 2,3,4,6,8,9,10,12,14,15, al marcar SI; el valor es de 1 punto por respuesta. Los puntos de corte para la Escala de Depresión Geriátrica son: 1. Normal (sin depresión) de 0 a 4 puntos; 2. Leve de 5 a 8 puntos, 3. Moderada de 9 a 11 puntos y por último 4. Severa de 12 a 15 puntos.

## **Confiabilidad y validez:**

### **Validez:**

El instrumento de recolección de datos cuenta con un total de 15 ítems, todos bajo una escala dicotómica (0 ó 1), por lo que se determinó la confiabilidad a través del cálculo del coeficiente de Kuder Richardson (KR20), el cual resultó con un valor de 0.948, lo cual denota que el instrumento posee una alta confiabilidad.

Puesto que el valor global del coeficiente V de Aiken toma el valor de 0.98, el instrumento posee una adecuada validez de contenido, el cual fue evaluado a través de la percepción y análisis de 3 expertos.

Para el presente cuestionario, al estar presentado con una escala dicotómica, no es posible realizar un análisis factorial para determinar la validez del constructo.

### **Confiabilidad:**

El tamaño de muestra para evaluar la confiabilidad del instrumento de recolección de datos fue de 20 personas con características similares a la unidad de análisis de la investigación. Las cuales respondieron el cuestionario de forma correcta y válido

### **3.5. Procedimientos:**

El procedimiento será el siguiente 1. Se remitió al alcalde de la ciudad de Moyobamba a través de la municipalidad provincial de Moyobamba, un oficio solicitando permiso y/o autorización para la aplicación del instrumento, dirigido al Gerente encargado de la Gerencia de Desarrollo Social de la Municipalidad Provincial de Moyobamba, utilizando el Formulario Único de Trámite (FUT). 2. Una vez autorizada la carta, se solicita una reunión con el responsable del CIAM a fin de obtener la relación de beneficiarios a quienes debemos aplicar nuestro instrumento. 3. Establecer el lugar y el momento de la aplicación del instrumento. 4. Se les hizo la invitación a los adultos mayores de forma presencial participando de una de sus actividades, realizándoles la invitación a participar del programa que estará enfocado en ellos, y que al finalizar se tendría un compartir con todos los participantes. 5. El día del desarrollo del instrumento se instruyó a los asistentes el llenado del consentimiento informado y un cuestionario; para esta actividad se contó con el soporte de una colega, pues algunos adultos mayores cuentan con dificultades sensoriales entre otros aspectos. 6. Al culminar el desarrollo de la encuesta se realizó un pequeño y significativo compartir con los participantes en agradecimiento por su participación e incentivando a participar del programa completo en bienestar de su salud integral.

### **3.6. Método de análisis de datos.**

Para ejecutar el análisis de datos, según Hernández (2014) se respetó el siguiente orden: elegir un programa, el cual nos permitirá procesar los datos, en este estudio se utilizará el programa SPSS Versión 25, para el trazo de la información obtenida del pre y post test; posteriormente realizamos un análisis descriptivo y de frecuencia de los datos de la variable de depresión, mediante la cual figurará la media, mediana frecuencia y el gráfico de los resultados, con el fin de corroborar las hipótesis de la investigación. Después, se aplicará el programa basado en Mindfulness y verificar su efecto en la depresión en adultos mayores del CIAM – Moyobamba, finalmente las estadísticas obtenidas se utilizarán para probar la hipótesis de investigación, para ello, se determinará si representa una distribución paramétrica o no

paramétrica, en cuyo caso se utilizarán las estadísticas de acuerdo al resultado específico.

### **3.7. Aspectos éticos.**

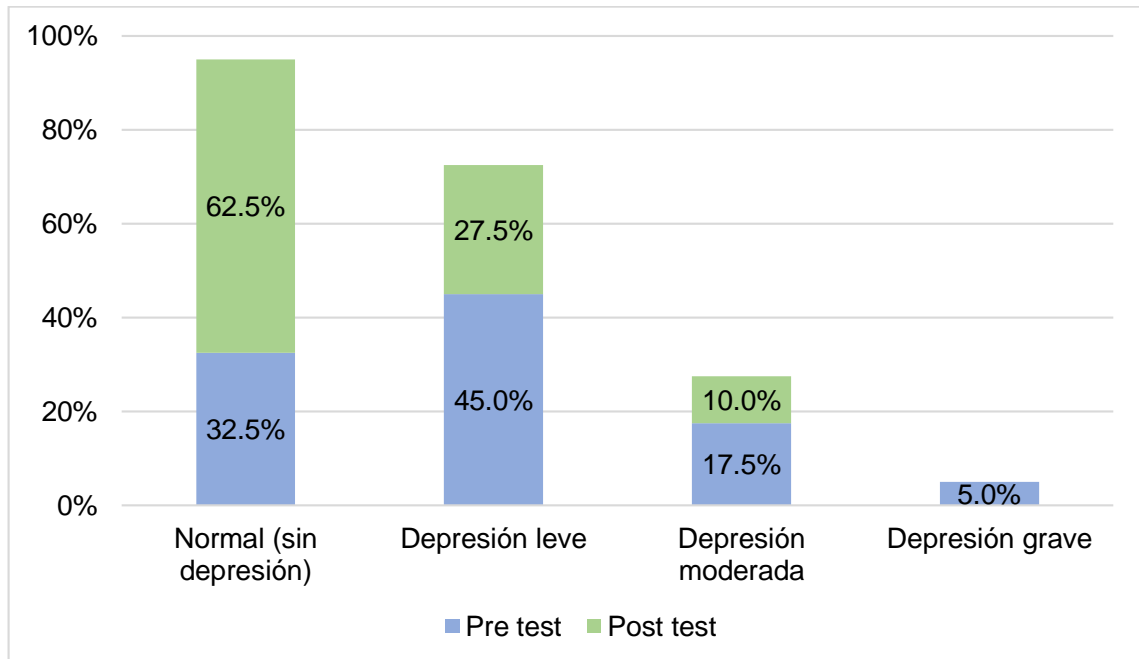
Se respetó el código de conducta y buenas prácticas de la COPE, que proporciona directrices y orientaciones sobre las normas éticas en los procesos editoriales y las publicaciones científicas, basadas en el respeto de la dignidad humana y protección de sus derechos, así como la Declaración Universal sobre Bioética y Derechos Humanos adoptada por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura - UNESCO. Reflexionar sobre la moral y el código ético del psicólogo, tomar parte independiente en el estudio. La investigación tuvo en cuenta el permiso informado de las personas mayores, así como la aprobación de la Municipalidad de Moyobamba, para proteger la intimidad de los participantes, del mismo modo está sujeto a los estándares definidos del APA.

Además, la Declaración de Singapur sobre la Integridad en la Investigación, que se basa en los valores de honestidad, responsabilidad, civismo profesional e imparcialidad, servirá de guía para una conducta responsable en la investigación. Por último, se guiará por la Declaración Universal de Principios Éticos para Psicólogos de la Unión Internacional de Ciencias Psicológicas, que rige la conducta de los psicólogos con principios éticos: respeto por los derechos y la dignidad de los demás, así como su integridad, dignidad, derecho a la autodeterminación, privacidad y confidencialidad de la información de los participantes en la investigación.

## IV. RESULTADOS

**Figura 1**

Nivel de depresión antes y después de la aplicación del programa basado en Mindfulness en adultos mayores



### Interpretación

En la figura se puede observar que los resultados del pre test indicaron que sólo el 32.5% de los adultos mayores evaluados, no presentaban depresión, asimismo, el 45% de ellos presentaron un nivel de depresión leve, mientras que el 17.5% mostraron un nivel de depresión moderada, y finalmente un alarmante 5% presentaron una depresión grave. Luego de la aplicación del programa basado en Mindfulness los resultados muestran por lado, que ningún adulto mayor presentó depresión grave, mientras que el 10% presenta una depresión de nivel moderado, 27.5% depresión leve y un bastante significativo 62.5% de los adultos mayores evaluados no presentan depresión.

**Tabla 1**

Prueba de Wilcoxon para determinar el efecto del programa basado en Mindfulness en la dimensión alteración de la motivación de la depresión en adultos mayores

Prueba	Parámetros de la prueba	N	Rango promedio	Suma de rangos
Post test - Pre test (depresión)	Rangos negativos	27 <sup>a</sup>	14.00	378.00
	Rangos positivos	0 <sup>b</sup>	0.00	0.00
	Empates	13 <sup>c</sup>		
	Total	40		
	Z	-4,633 <sup>d</sup>		
	Sig. Asintótica (bilateral)	0.000		

a. Pre test < Post test

b. Pre test > Post test

c. Pre test = Post test

d. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

### Interpretación

Para el caso de la dimensión de alteraciones de la motivación en la depresión de los adultos mayores evaluados, la prueba de rangos con signo de Wilcoxon demuestra que de las 40 personas evaluadas, 27 de ellos, disminuyen su nivel de depresión, 13 mantienen su nivel, y en ningún caso se observan resultados adversos, de igual forma, el valor de la significancia de la prueba fue menor a 0.05, por lo tanto, se evidencia que los resultados del pre test y post test difieren significativamente, lo cual indica que el programa basado en Mindfulness tiene un efecto estadísticamente significativo para la reducción del nivel de alteración de la motivación de la depresión de los adultos mayores.

**Tabla 2**

Prueba de Wilcoxon para determinar el efecto del programa basado en Mindfulness en la dimensión alteraciones cognitivas de la depresión en adultos mayores

Prueba	Parámetros de la prueba	N	Rango promedio	Suma de rangos
Post test - Pre test (alteraciones cognitivas)	Rangos negativos	12 <sup>a</sup>	6.50	78.00
	Rangos positivos	0 <sup>b</sup>	0.00	0.00
	Empates	28 <sup>c</sup>		
	Total	40		
	Z	-3,276 <sup>d</sup>		
	Sig. Asintótica (bilateral)	0.001		

a. Pre test < Post test

b. Pre test > Post test

c. Pre test = Post test

d. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

### Interpretación

Respecto la dimensión de alteraciones cognitivas en la depresión de los adultos mayores evaluados, la prueba de rangos con signo de Wilcoxon demuestra que de las 40 personas evaluadas, 12 adultos mayores, disminuyen su nivel de depresión respecto a la dimensión de alteraciones cognitivas, mientras que 28 mantienen el mismo nivel, no existen casos con resultados negativos, adicionalmente, el valor de la significancia de la prueba de Wilcoxon es inferior a 0.05, evidenciando que entre los resultados del pre test y post test existe una diferencia estadística significativa, por lo tanto se demuestra que el programa basado en Mindfulness también genera un efecto significativo para reducir los niveles de depresión en los adultos mayores, específicamente en la dimensión de alteraciones cognitivas.

**Tabla 3**

Prueba de Wilcoxon para determinar el efecto del programa basado en Mindfulness en la dimensión alteraciones afectivas de la depresión en adultos mayores

Prueba	Parámetros de la prueba	N	Rango promedio	Suma de rangos
Post test - Pre test (alteraciones afectivas)	Rangos negativos	17 <sup>a</sup>	9.00	153.00
	Rangos positivos	0 <sup>b</sup>	0.00	0.00
	Empates	23 <sup>c</sup>		
	Total	40		
	Z	-3,695 <sup>d</sup>		
	Sig. Asintótica (bilateral)	0.000		

a. Pre test < Post test

b. Pre test > Post test

c. Pre test = Post test

d. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

### Interpretación

Por última en relación a la dimensión de alteraciones afectivas en la depresión de los adultos mayores que formaron parte del presente estudio, los rangos de la prueba de Wilcoxon demuestran que del total de adultos mayores, 17 de ellos, lograron reducir su nivel de depresión en relación a la dimensión de alteraciones afectivas, mientras que 23 se mantienen con el mismo puntaje de nivel de depresión, ningún adulto mayor presentó resultados adversos en el post test, por su parte, el valor de la significancia de la prueba de Wilcoxon resultó un valor inferior a 0.05, demostrando que los resultados del pre test y post test difieren significativamente desde el punto de vista estadístico, consecuentemente, se logra demostrar que el programa basado en Mindfulness también origina un efecto significativamente ventajoso para la reducción de los niveles de depresión en los adultos mayores, específicamente en la dimensión de alteraciones afectivas.



**Tabla 4**

Prueba de Wilcoxon para determinar el efecto del programa basado en Mindfulness en la depresión en adultos mayores

Prueba	Parámetros de la prueba	N	Rango promedio	Suma de rangos
	Rangos negativos	38 <sup>a</sup>	19.50	741.00
	Rangos positivos	0 <sup>b</sup>	0.00	0.00
Post test - Pre test (depresión)	Empates	2 <sup>c</sup>		
	Total	40		
	Z	-5,424 <sup>d</sup>		
	Sig. asintótica(bilateral)	0.000		

a. Pre test < Post test

b. Pre test > Post test

c. Pre test = Post test

d. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

### Interpretación

Con respecto a los resultados globales de la depresión de los adultos mayores que fueron evaluados en la presente investigación, se pueden apreciar resultados mucho más contundentes, puesto que los rangos de la prueba de Wilcoxon indican que de los 40 adultos mayores, 38 de ellos (95%), alcanzaron aminorar su nivel de depresión, mientras que sólo 2, se mantienen con el mismo puntaje de nivel de depresión (nivel normal, sin depresión), mientras que el valor de la significancia de la prueba de Wilcoxon resultó un valor inferior a 0.05, evidenciando que entre los resultados del pre test y post test existe una diferencia estadísticamente significativa, llegando a la conclusión, que el programa basado en Mindfulness produce un efecto altamente significativamente para la reducir los niveles de depresión en los adultos mayores.

## V. DISCUSIÓN

Los resultados del presente estudio se logra demostrar que el programa basado en Mindfulness es bastante eficiente para reducir los niveles de depresión en los adultos mayores que fueron evaluados, de forma bastante contundente se muestra que el 95% de los adultos mayores logran disminuir su nivel de depresión, es decir, 38 de los 40 adultos mayores mostraron puntajes de depresión en el post test inferiores a los puntaje obtenidos en el pre test, mientras que el 5% (2), que se mantuvieron con el mismo puntaje en ambas mediciones, son adultos mayores que en el pre test demostraron no tener depresión. De igual forma de analizamos el efecto que causa en programa basado en Mindfulness en cada una de las dimensiones tomadas en cuenta para la medición de la depresión en los adultos mayores, se demostró que genera un efecto significativo disminuyendo el nivel de depresión, sin embargo, si se analizan los rangos de la prueba estadística para muestras relacionadas de Wilcoxon, podemos observar que el mayor afecto se da en la dimensión de alteración de la motivación, puesto que en esta dimensión un total de 27 adultos mayores bajan su nivel de depresión con respecto al pre test, seguido de la dimensión de alteraciones afectivas con 17 adultos mayores que disminuyen sus niveles de depresión y finalmente con un menor efecto en la dimensión de alteraciones cognitivas con un total de 12 adultos mayores, sin embargo, en todas las dimensión el efecto que genera el programa basado en Mindfulness es estadísticamente significativo en el nivel de depresión de los adultos mayores, puesto que para todos los casos el valor de significancia de la prueba de Wilcoxon es inferior a 0.05.

Estos resultados encuentran el respectivo sustento en lo demostrado por otros investigadores, quienes han utilizado análogamente el mismo programa basado en Mindfulness, logrando identificar sus propiedades y beneficios para tratar la depresión, podemos citar a Collado et. al (2021) quien es su estudio utilizó el programa mindfulness como un abordaje al servicio de las necesidades asistenciales de la salud mental ante la depresión y la ansiedad; bajo una problemática de elevada prevalencia de estos trastornos, desarrolló un estudio bajo un diseño cuasiexperimental, aplicando la intervención basada en el mindfulness en una muestra representativa de 58 pacientes diagnosticados con espectro ansioso-depresivo, donde posterior a las sesiones impartidas se tuvo

como resultados el descenso significativo del nivel de depresión y ansiedad, considerando al programa como una alternativa terapéutica eficiente, resultados que son similares en la presente investigación, puesto que se logró demostrar que el efecto que genera el programa basado en mindfulness es muy significativo y eficiente para disminuir el nivel de depresión en este caso para una población distinta como son los adultos mayores. De igual forma Nieto et. al (2021), llevaron a cabo un estudio donde partieron como problemática teniendo en cuenta que depresión es una de los padecimientos mentales más recurrentes y que aquellas personas que lo padecen no reciben el tratamiento y atención que corresponde; se planteó como principal objetivo evaluar la eficiencia de una intervención online basada en el mindfulness para la minimización de los niveles e indicadores de ansiedad y depresión; el estudio consideró un tamaño de muestra de 152 sujetos quienes participaron de las intervenciones consideradas en el desarrollo del programa; los resultados arrojan una mejoría significativa y mostrando un puntaje similar a cuando se desarrollaron las actividades de forma presencial, comprobando así que el programa desarrollado en línea se constituye una alternativa viable para la reducción de estos trastornos cuando la terapia presencial no es posible, estos resultados igualmente son similares a los obtenidos en el presente estudio, incluso demuestra la eficiencia del programa para descender los niveles de ansiedad y depresión bajo una modalidad virtual, permitiendo conocer que dicho programa puede desarrollarse y tener buenos resultados bajo esta modalidad en casos en los que el desarrollo habitual de las actividades establecidas no sea posible. Por su parte Pinho et. al (2020), determinaron que la aplicación de las intervenciones en base a la atención plena (mindfulness) han manifestado beneficios fisiológicos, bienestar psicológico y emocional; demostrando que se incentiva la interacción social; asociando así la influencia positiva en el manejo del estrés, disminución de los niveles de ansiedad, depresión, el aumento significativo de las habilidades de retención y memoria, constituyendo resultados similares al presente estudio desde el punto de vista de la reducción de los niveles de depresión, por lo mismo que el autor recomienda que la práctica basada en el desarrollo y aplicación del mindfulness debe emplearse en el tratamiento no sólo de la depresión o ansiedad, si no en otros trastornos psicológicos.

Descriptivamente, los resultados del presente estudio, reflejan el porcentaje de adultos mayores en cada nivel que se consideró para la medición de depresión antes y después de la ejecución del programa de mindfulness, por ejemplo, se mostró que antes del desarrollo del programa, el 32.5% de las personas evaluadas no presentaban depresión, mientras que posterior a la ejecución ese porcentaje se incrementó a 62.5%, con respecto al porcentaje de adultos mayores con nivel de depresión leve, el pre test muestra un 45%, logrando disminuir a 27.5% posterior al desarrollo del programa, mientras que en el nivel moderado pasa del 17.5% al 10%, y finalmente los dos adultos mayores que representaban el 5% con un nivel de depresión grave previo al desarrollo del programa, ambos lograron disminuir su nivel de depresión gracias al programa basado en mindfulness, demostrándose su buena efectividad para el tratamiento de la depresión en adultos mayores.

## VI. CONCLUSIONES

- El programa basado en mindfulness genera un efecto significativo en la reducción de los niveles de depresión de los adultos mayores del centro de atención, dado que el valor de la significancia de la prueba estadística para evaluar la diferencia entre los resultados del pre test y post test resultó inferior a 0.05.
- El nivel de depresión más predominante en el pre test fue depresión leve con un 45% de adultos mayores, mientras que en el post test fue el nivel normal (sin depresión), representado por el 62.5% de los adultos mayores.
- El programa basado en mindfulness produce un efecto significativo en el nivel de depresión de los adultos mayores con relación a la dimensión de alteraciones de la motivación, 27 adultos mayores logran reducir su nivel de depresión, con un valor de la significancia de la prueba de Wilcoxon inferior a 0.05.
- El programa basado en mindfulness produce un efecto significativo en el nivel de depresión de los adultos mayores con relación a la dimensión de alteraciones cognitivas, 12 adultos mayores logran reducir su nivel de depresión, con un valor de la significancia de la prueba de Wilcoxon inferior a 0.05.
- El programa basado en mindfulness produce un efecto significativo en el nivel de depresión de los adultos mayores con relación a la dimensión de alteraciones cognitivas, 17 adultos mayores logran reducir su nivel de depresión, con un valor de la significancia de la prueba de Wilcoxon inferior a 0.05.

## **VII. RECOMENDACIONES**

- Se recomienda la implementación de la técnica del Mindfulness en los centros Integrales del adulto mayor, debido que mediante la investigación se obtuvo un efecto significativo en la reducción de los niveles de depresión de los adultos mayores, mejorando esto en su calidad de vida y generando así un envejecimiento saludable y activo.
- Mantener las actividades relacionadas a la motivación incluyendo las técnicas aprendidas con el Mindfulness, para seguir disminuyendo la sintomatología somática en falta de energía que son padecimientos propios de la edad y así generar un envejecimiento activo y saludable en cada adulto mayor
- Realizar actividades relacionadas a mantener la memoria activa utilizando las técnicas aprendidas con el Mindfulness, para seguir disminuyendo las alteraciones cognitivas que son padecimientos propios de la edad y así generar un envejecimiento activo y saludable en cada adulto mayor.
- Mantener las actividades relacionadas mejorar las relaciones afectivas poniendo en práctica las técnicas aprendidas con el Mindfulness, para seguir disminuyendo la sintomatología afectiva como son los sentimientos de tristeza, dificultades en las relaciones sociales, sentimientos de inutilidad y desesperación, que son padecimientos propios de la edad y así generar un envejecimiento activo y saludable en cada adulto mayor

## REFERENCIAS

- Andia, M., & Neyra, L. (s.f.). Efectos de un programa basado en mindfulness sobre la depresión y ansiedad de pacientes con trastorno por consumo de sustancias. ¿Obtenido de <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/11962/PSneaqm.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Baer, R.A., Smith, G.T., & Allen, K.B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report. *The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. Assessment*, 11(3), 191-206.
- Bahena Gómez, A. A., Clemente, R. M., Leyva Alvarado, C., Bahena Acevedo, D. L., Bernal Perez Tejada, N. A., & Nava Pastrana, P. (2022). Depresión en el adulto mayor postpandemia por covid-19 del asilo centro Gerontológico Altair en Acapulco Gro, México. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(5), 555–569. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i5.3095](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i5.3095)
- Berman, J., & Furst, L. (2011). *Depressed Older Adults*. New York: Springer Publishing Company.
- Calderón M., D. (2018). Epidemiología de la depresión en el adulto mayor. *Revista medica herediana: organo oficial de la Facultad de Medicina “Alberto Hurtado”, Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Peru*, 29(3), 182. <https://doi.org/10.20453/rmh.v29i3.3408>
- Carrero, M., & Chavez, J. (2020). Efecto de las artes expresivas en la depresión de los usuarios del Centro Integral Adulto Mayor – Moyobamba, 2019. ¿Obtenido de [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/51199/Carrero\\_CM-Ch%c3%a1vez\\_HJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/51199/Carrero_CM-Ch%c3%a1vez_HJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
- Castillo, K., & Troncos, D. (2020). Influencia del programa mindfulness en el autocontrol de los estudiantes del nivel secundario en el Centro de

Educación Básica "Serafín Filomeno. ¿Obtenido de [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/49666/Del%20Castillo\\_GK-Troncos\\_PD\\_SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/49666/Del%20Castillo_GK-Troncos_PD_SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Cayoun, B. (2011). TCC con mindfulness integrado. Bilbao: Desclée de Broumwer.

Chavarria, J. (2015). Depresión: Una enfermedad común en el adulto mayor. *Revista médica de Costa Rica Centroamérica LXXI* (615), 427-429.

Collado-Navarro, C; Colomina-Llobell, C; Barceló-Soler, A. «Nuevos abordajes en ansiedad y depresión: Mindfulness al servicio de las necesidades asistenciales de Salud Mental Especializada». *Psicosomática y Psiquiatría*, 2021, n.º 16, <https://doi.org/10.34810/PsicosomPsiquiatrnum1607>.

Correa, V., & Gala, C. (2018). Grado de depresión según Yesavage y nivel de funcionalidad en los adultos mayores del servicio de atención domiciliaria de un hospital de Lima, Julio 2017. Obtenido de <http://repositorio.uwiener.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/123456789/3076/TESIS%20Correa%20Vanessa%20%20Gala%20Cristina.pdf?sequence=3&isAllowed=y>.

Dzido Marinovich, V. (2020). Mindfulness ante la ansiedad y depresión en adultos mayores. Universidad Cesar Vallejo.

Gómez Ayala, A.-E. (2007). La depresión en el anciano. *Offarm*, 26(9), 80–94. <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-la-depresion-el-anciano-13111062>

Guillén J, Neyra-Rivera C, Runzer-Colmenares F, Gutiérrez E. Asociación entre depresión y deterioro cognitivo en adultos mayores de un centro de atención integral de Lima. *Revista Finlay [revista en Internet]*. 2022 [citado 2023 May 27]; 12(3):[aprox. 6 p.]. Disponible en: <https://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/1171>



- Grupo de Andalucía. (2013). Guías de autoayuda para la depresión y los trastornos de ansiedad. Andalucía: Servicio de Andaluz de Salud.
- Gurland, B. (1998). Depression and disability in the elderly:reciprocal relations and changes with age. *Int J Geriatr Psychiatry*.
- Gutiérrez Babativa, L. (s/f). *SALUD MENTAL EN ADULTOS MAYORES RELACIONADA AL AISLAMIENTO OCASIONADO POR COVID-19*. Edu.co. Recuperado el 11 de noviembre de 2023, de <https://medicina.uniandes.edu.co/sites/default/files/articulos/doc/salud-mental-en-adultos-mayores-relacionada-al-aislamiento-por-covid-19.pdf>
- Hernández, A. C. (2019). Efectos de un programa de Mindfulness sobre la depresión, ansiedad y calidad de vida en personas con trastorno mental grave. Universidad Internacional de la Rioja.
- Hernandez, R., Fernandez, C., & Baptista, M. (2014). Metodología de la investigación - sexta edición. México: McGraw-Hill.
- Hernandez, R., Fernandez, C., & Baptista, P. (2006). Metodología de la investigación (Cuarta edición). Mexico: McGraw Hill.
- INEI. (2021). Situación de la población adulta mayor. Lima
- Jiménez, A., & Márquez, Y. (2019). Efectividad del Mindfulness para el tratamiento de la sintomatología del trastorno de ansiedad. Universidad Norbert Wiener.
- La Tercera. (2020). Pasando agosto en pandemia: la dura realidad de la depresión en los adultos mayores. Obtenido de <https://www.latercera.com/tendencias/noticia/pasando-agosto-enpandemia-la-dura-realidad-de-la-depresion-en-los-adultosmayores/NDCNKMZTOZH3BRISSPAOUHZKM/>
- Martino Becerril, I.. (2020). Implementación de un programa basado en mindfulness con pacientes con enfermedad mental del Centro de Rehabilitación

Psicosocial Padre Menni de Torrelavega. *MLS Psychology Research* 3 (2), 57- 72. doi: 10.33000/mlspr.v3i1.571

Menéndez Álvarez, N., & Pinzano, D. (s/f). *``TREBALL DE FINAL DE MÀSTER/TRABAJO DE FINAL DE MÁSTER PROGRAMA DE MINDFULNESS PARA ADULTOS MAYORES CON SÍNTOMAS DEPRESIVOS*. Uji.es. Recuperado el 11 de noviembre de 2023, de [http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/181041/TFM\\_2018\\_MenendezAlvarez\\_Nuria.pdf?sequence=1&isAllowed=](http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/181041/TFM_2018_MenendezAlvarez_Nuria.pdf?sequence=1&isAllowed=)

Mero, Z., & Elizabeth, L. (2020). *Mindfulness (atención plena) para disminuir la depresión en adultos mayores*. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/22535>

Moscoso, M. S., de la Puente, M. A., Pérez, A. L., & Guzmán, R. (2020). Factibilidad de un programa de mindfulness en pacientes oncológicos del Perú: un estudio piloto aleatorizado. *Persona*, 023(1), 45–60. [https://doi.org/10.26439/persona2020.n023\(1\).4832](https://doi.org/10.26439/persona2020.n023(1).4832)

Nieto, J., Arribas, B. y Cataluña, D. (2021). Eficacia de una intervención online basada en mindfulness frente al tratamiento psicológico habitual para la reducción de síntomas de ansiedad y depresión. *Revista de Psicoterapia*, 32(120), 37-54. <https://doi.org/10.33898/rdp.v32i120.992>

Ocegueda, C. (2004). *Metodología de la investigación. Métodos, técnicas y estructuración de trabajos académicos*. México

OMS. (2017). *Depresión*. Obtenido de <https://www.who.int/topics/depression/es/>  
OPS y OMS. (2014). *Mortalidad por suicidio en las Américas*. Washington D.C. Obtenido de <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2014/PAHOMortalidad-por-suicidio-final.pdf>.

Parada, J. N. P. (2021). *intervenciones basadas en mindfulness e ideación suicida en adultos con depresión*. Universidad de las Illes Balears.

Pinho, P. H., Carnevalli, L. M., Oliveira Santos, R., & Lacerda, L. C. S. D. (2020). *Mindfulness no contexto dos transtornos mentais: uma revisão integrativa*.

SMAD Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português), 16(3), 105–117. <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.166027>

- Pinillos Otidiano, J.A (2020). Programa de intervención terapéutica cognitiva basada en mindfulness en la ansiedad ante la muerte de los adultos mayores de un centro de salud de Trujillo. Universidad Cesar Vallejo.
- Quiroz, C., & Andrea, M. (2018). *Programa basado en Mindfulness y su efecto en la depresión en el adulto mayor víctima de violencia”- San Juan De Lurigancho- Lima, 2018*. Universidad César Vallejo.
- Santiago, L. (2017). Programa de atención plena (Mindfulness) en mayores. Obtenido de <http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/6241/1/TFM%20Lucia%20Santiago%20Castro.pdf>
- Sanchez, H., Reyes, C., & Mejia, K. (2018). Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística. Lima: URP.
- Rodríguez Llatas, M. M. (2022). Programa basado en mindfulness para disminuir la depresión en los adultos mayores (CIAM) del distrito de Soritor, 2021: Estudio descriptivo – propositivo. Universidad Cesar Vallejo.
- Román, V. (2022, mayo 22). Por la pandemia, la ansiedad y la depresión aumentaron más del 32% en América Latina. infobae. <https://www.infobae.com/america/ciencia-america/2022/05/21/por-la-pandemia-la-ansiedad-y-la-depresion-aumentaron-mas-del->
- Vargas, Z. (Ed.). (2009). La investigación aplicada: Una forma de conocer las realidades con evidencia científica. Revista Educación
- Zambrano, L. (2020). Mindfulness (Atención plena) para disminuir la depresión en adultos mayores. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/22535/1/T-UCE-0020-CDI511.pdf>.

## **ANEXOS**

**ANEXO 1: Matriz de consistência pre-experimental**

**MATRIZ DE CONSISTENCIA**

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA
<p><b>Problema</b></p> <p>¿Qué efecto tiene el programa basado de en Mindfulness en la depresión de adultos mayores de un centro de atención, San Martin 2023?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>¿Cuál es el nivel de depresión antes y después de la aplicación del programa basado en Mindfulness en la depresión de adultos mayores de un centro de</p>	<p><b>Objetivo general</b></p> <p>Determinar el efecto que tiene el programa basado en Mindfulness en la depresión de adultos mayores de un centro de atención, San Martin 2023.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b></p> <p>Identificar el nivel de depresión antes y después de la aplicación del programa basado en Mindfulness en adultos mayores de un centro de atención, San Martin.</p> <p>Determinar el efecto del programa basado en Mindfulness en la dimensión</p>	<p><b>Hipótesis general</b></p> <p>Existe efecto del programa basado en Mindfulness en la depresión de adultos mayores de un centro de atención, San Martin.</p> <p><b>Hipótesis específicas:</b></p> <p>Existe efecto del programa basado en Mindfulness en la dimensión alteración en motivación de la depresión de adultos de un centro de atención, San Martin.</p> <p>Existe efecto del programa basado en</p>	<p><b>Variable 1</b></p> <p>Programa de Mindfulness</p>	<p>Atención al momento presente,</p> <p>Apertura a la experiencia,</p> <p>Aceptación,</p> <p>Dejar pasar,</p> <p>Intención,</p>	<p>Ser consciente lo que sucede en el presente inmediato</p> <p>Capacidad de observar la experiencia como si fuera la primera vez</p> <p>Experimentar los eventos plenamente y sin defensa, tal como son.</p> <p>Desprenderse, despegarse de algo se nos aferramos</p> <p>Participación con consciencia plena</p>	<p><b>Tipo de Investigación:</b></p> <p>- Aplicada</p> <p><b>Nivel de Investigación</b></p> <p>- Experimental</p> <p><b>Diseño:</b></p> <p>- pre- experimental</p> <p>Pre y post test</p> <p><b>Técnica e instrumento de recolección</b></p> <p><b>Técnicas:</b></p> <p>- Encuesta</p> <p><b>Instrumento:</b></p> <p>(escala de depresión geriátrica)</p> <p><b>Población:</b></p>

atención, San Martin 2023?	<p>alteración de la motivación de la depresión de adultos mayores de un centro de atención, San Martin.</p> <p>Determinar el efecto del programa basado en Mindfulness en la dimensión alteración de la motivación de la depresión de adultos mayores de un centro de atención, San Martin.</p> <p>Determinar el efecto del programa basado en Mindfulness en la dimensión alteraciones cognitivas de la depresión de adultos mayores de un centro de atención, San Martin</p> <p>Determinar el efecto del programa basado en Mindfulness en la dimensión</p>	<p>Mindfulness en la dimensión alteraciones cognitivas de la depresión de adultos de un centro de atención, San Martin.</p> <p>Existe efecto del programa basado en Mindfulness en la dimensión alteraciones afectivas de la depresión de adultos de un centro de atención, San Martin.</p>			<p>teniendo un propósito y/o objetivo personal.</p>	<p>- 60 adulto mayores que se atienden en un centro de atención, san Martin, se trabajaba con toda la población teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión.</p> <p><b>Procesamiento:</b> M. Excel, SPSS ver. 26</p> <p><b>Prueba de normalidad</b> Prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov</p> <p><b>Prueba no paramétrica:</b> T de Student</p> <p><b>Prueba paramétrica:</b> U de Mann Whitney</p>
			<b>Variable 2</b> Depresión	Alteraciones en la motivación	Sintomatología somática, falta de energía	
				Alteraciones cognitivas	Sintomatología cognitiva	
				Alteraciones afectivas	Sintomatología afectiva, sentimientos de tristeza, dificultades en relaciones sociales, sentimientos de inutilidad, desesperación.	

	alteraciones afectivas de la depresión de adultos mayores de un centro de atención, San Martín					
--	--	--	--	--	--	--

**ANEXO 2: Operacionalización de variables**

Variables de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medida
Programa basado en Mindfulness	Un programa de intervención se determina por un conjunto de operaciones que han sido organizados y planificados congruentemente, con la finalidad de alcanzar objetivos reales y precisos para la situación en particular, en un poblado determinado (Fernández y Gómez, 2007).	El programa basado en Mindfulness, está diseñado por 12 sesiones con una duración de una hora y media, para realizarlos dos veces por semana	Atención al momento presente,  Apertura a la experiencia,  Aceptación,  Dejar pasar,	Ser consciente lo que sucede en el presente inmediato  Capacidad de observar la experiencia como si fuera la primera vez  Experimentar los eventos plenamente y sin defensa, tal como son.  Desprenderse, despegarse de algo se nos aferramos	No Aplica	Nominal



			Intención,	Participación con conciencia plena teniendo un propósito y/o objetivo personal	
Depresión	La depresión en el adulto mayor se define, como un conjunto de síntomas que involucran aspectos cognoscitivos, orgánicos y emocionales, donde los más relevantes son la reducción de la energía, problemas de relaciones sociales, melancolía, sentimientos de	Se operacionalizó según la escala de Depresión Geriátrica (GDA) para adultos mayores, que en la presente investigación se evaluarán las dimensiones de la motivación, de la cognición y la disminución de afecto, en los adultos mayores	Alteraciones en la motivación	1. ¿Está básicamente satisfecho con su vida actualmente? 2. ¿Ha renunciado a muchas actividades e intereses en los últimos años? 3. ¿Siente que su vida está vacía? 4. ¿Se encuentra a menudo aburrido? 5. ¿Se encuentra de buen humor la mayor parte del tiempo? 6. ¿Tiene miedo que algo malo le pueda ocurrir?	Ordinal. Dicotómico Normal: 0 -4 puntos Depresión leve: 5-8 puntos Depresión moderada: 9-11 puntos

inutilidad, entre  
otras razones  
amparados por el  
DSM IV (Yesavage  
et al.,1982)

7. ¿Se siente feliz la  
mayor parte del  
tiempo? Depresión  
severa: 12 -  
15 puntos
8. ¿Con frecuencia se  
encuentra  
desamparado o  
desprotegido?
9. ¿Actualmente  
prefiere quedarse en  
casa, que salir y  
hacer cosas nuevas?
10. ¿Cree tener más  
problemas de  
memoria que la  
mayoría de la gente?
11. ¿Piensa que es  
maravilloso vivir?
12. ¿Actualmente se  
siente un/a inútil?
13. ¿Se siente lleno  
de energía?
-

14. ¿se siente sin  
esperanza en este  
momento?

15. ¿Piensa que la  
mayoría de la gente  
está en mejor  
situación que usted?

---

**ANEXO 3:**

**Escala de Depresión Geriátrica (GDA)**  
**(Autor Yesavage)**

*Nombre y apellido .....* *Edad.....*

Estimado señor(a), solicito su colaboración en el presente estudio cuyo título es “Programa basado en Mindfulness y su efecto en la depresión de adultos mayores (CIAM) Moyobamba, 2023, agradeceré que conteste las preguntas con serenidad y honestidad, ya que su resultado será reservado.

**INSTRUCCIONES:**

A continuación, se le presenta un listado de 15 preguntas relacionadas al tema, puede elegir solo una de las respuestas que considere correcta y marcar con una x.

**Sexo: M - F      Estado civil: S – C – V – D – Conviviente**

<b>N°</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
<b>1.</b>	¿Está básicamente satisfecho (a) con su vida actualmente?		
<b>2</b>	¿Ha renunciado a muchas de sus actividades e intereses en los últimos años?		
<b>3.</b>	¿Siente que su vida está vacía?		
<b>4.</b>	¿Se encuentra a menudo aburrido (a)?		
<b>5.</b>	¿Se encuentra de buen humor la mayor parte del tiempo?		
<b>6.</b>	¿Tiene miedo que algo malo pueda ocurrir?		
<b>7.</b>	¿Se siente feliz la mayor parte del tiempo?		
<b>8.</b>	¿Con frecuencia se siente desamparado o desprotegido?		
<b>9.</b>	¿Actualmente prefiere quedarse en casa, que salir y hacer cosas nuevas?		
<b>10.</b>	¿Cree tener más problemas de memoria que la mayoría de la gente?		
<b>11.</b>	¿Piensa que es maravilloso vivir?		
<b>12</b>	¿Actualmente se siente un/a inútil?		
<b>13.</b>	¿Se siente lleno de energía?		
<b>14.</b>	¿Se siente sin esperanza en este momento?		
<b>15.</b>	¿Piensa que la mayoría de la gente está en mejor situación que usted?		

**ANEXO 4:****Interpretación Escala de Depresión Geriátrica (GDA)**

<b>N°</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
<b>1.</b>	¿Está básicamente satisfecho (a) con su vida actualmente?	<b>0</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	¿Ha renunciado a muchas de sus actividades e intereses en los últimos años?	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>3.</b>	¿Siente que su vida está vacía?	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>4.</b>	¿Se encuentra a menudo aburrido (a)?	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>5.</b>	¿Se encuentra de buen humor la mayor parte del tiempo?	<b>0</b>	<b>1</b>
<b>6.</b>	¿Tiene miedo que algo malo pueda ocurrir?	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>7.</b>	¿Se siente feliz la mayor parte del tiempo?	<b>0</b>	<b>1</b>
<b>8.</b>	¿Con frecuencia se siente desamparado o desprotegido?	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>9.</b>	¿Actualmente prefiere quedarse en casa, que salir y hacer cosas nuevas?	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>10.</b>	¿Cree tener más problemas de memoria que la mayoría de la gente?	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>11.</b>	¿Piensa que es maravilloso vivir?	<b>0</b>	<b>1</b>
<b>12</b>	¿Actualmente se siente un/a inútil?	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>13.</b>	¿Se siente lleno de energía?	<b>0</b>	<b>1</b>
<b>14.</b>	¿Se siente sin esperanza en este momento?	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>15.</b>	¿Piensa que la mayoría de la gente está en mejor situación que usted?	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>TOTAL</b>			

<b>Normal (sin depresión)</b>	<b>Depresión leve</b>	<b>Depresión moderada</b>	<b>Depresión severa</b>
<b>0 a 4</b>	<b>5 a 8</b>	<b>9 a 11</b>	<b>12 a15</b>

## **ANEXO 5:**

### **Ficha Técnica de la escala de depresión Geriátrica (GDA)**

Nombre original	:	Escala de depresión Geriátrica (GDA)
Autor	:	Brink, Yesavage, Lun, Heer Sena, Adey y Rose.
Adaptación	:	Delgado Delaunde Aide J.
Procedencia	:	Universidad Ricardo Palma- Facultad de Psicología.
Dimensiones	:	Alteraciones en la motivación Alteraciones cognitivas Alteraciones afectivas
Reactivo	:	15.
Tipo de puntuación	:	Numérica: 1 y 0 puntos.
Administración	:	Individual
Duración	:	15 a 20 minutos aproximadamente.
Significación	:	Mide el nivel de Depresión
Tipificación	:	Baremos para adultos mayores
Año	:	1993.
Área	:	Salud

## ANEXO 6:

**Tabla 1**

**Resumen de procesamiento de casos**

		<b>N</b>	<b>%</b>
	Válido	20	100.0
Casos	Excluido	0	0.0
	Total	20	100.0

### Interpretación

El tamaño de muestra para evaluar la confiabilidad del instrumento de recolección de datos fue de 20 personas con características similares a la unidad de análisis de la investigación. Las cuales respondieron el cuestionario de forma correcta y válida.

**Tabla 2**

**Estadísticas de fiabilidad**

<b>KR20</b>	<b>N de elementos</b>
0.948	15

### Interpretación

El instrumento de recolección de datos cuenta con un total de 15 ítems, todos bajo una escala dicotómica (0 ó 1), por lo que se determinó la confiabilidad a través del cálculo del coeficiente de Kuder Richardson (KR20), el cual resultó con un valor de 0.948, lo cual denota que el instrumento posee una alta confiabilidad.

## ANEXO 7

Tabla 3

### Estadísticas de total de elemento

Ítems	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Coefficiente de Kuder Richardson si el elemento se ha suprimido
ítem 01	3.75	22.724	0.619	0.946
ítem 02	3.55	21.839	0.686	0.945
ítem 03	3.75	22.197	0.762	0.943
ítem 04	3.70	21.695	0.827	0.942
ítem 05	3.75	22.618	0.647	0.946
ítem 06	3.60	20.779	0.963	0.938
ítem 07	3.70	22.432	0.638	0.946
ítem 08	3.60	20.779	0.963	0.938
ítem 09	3.75	22.513	0.676	0.945
ítem 10	3.60	21.937	0.684	0.945
ítem 11	3.80	23.221	0.555	0.948
ítem 12	3.80	22.800	0.680	0.945
ítem 13	3.80	22.905	0.648	0.946
ítem 14	3.65	21.292	0.876	0.940
ítem 15	3.50	22.263	0.579	0.948

### Interpretación

En la tabla se puede apreciar en la última columna, que ninguno de los valores supera al coeficiente obtenido en el anterior resultado (tabla 2), por lo tanto, no es conveniente eliminar alguno de los ítems, porque lo que cada ítem aporta de confiabilidad al instrumento de recolección de datos.



## Anexo 8

**Tabla 4**

**Puntajes en validez de contenido a través de 3 expertos para el cálculo de la V e Aiken**

Dimensión	Ítems	CLARIDAD			COHERENCIA			RELEVANCIA		
		J1	J2	J3	J1	J2	J3	J1	J2	J3
D1	P2	3	4	4	3	3	3	4	4	4
	P4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	P9	4	4	4	3	3	3	4	4	4
	P12	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	P13	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	P14	4	4	4	4	4	4	4	4	4
D2	P10	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	P11	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	P15	4	4	4	4	4	4	4	4	4
D3	P1	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	P3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	P5	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	P6	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	P7	4	3	4	4	4	4	4	4	4
	P8	4	4	4	4	4	4	4	4	4

**Tabla 5**

**V de Aiken global y por dimensiones**

DIMENSIONES	CLARIDAD			COHERENCIA			RELEVANCIA		
	V	Li	Ls	V	Li	Ls	V	Li	Ls
D1	0.98	0.68	1.00	0.89	0.57	0.98	1.00	0.70	1.00
D2	1.00	0.70	1.00	1.00	0.70	1.00	1.00	0.70	1.00
D3	0.98	0.68	1.00	1.00	0.70	1.00	1.00	0.70	1.00
Instrumento por Criterio	0.99	0.68	1.00	0.96	0.64	1.00	1.00	0.70	1.00
V de Ayken	<b>0.98</b>	0.674	0.999						

### Interpretación

Puesto que el valor global del coeficiente V de Aiken toma el valor de 0.98, el instrumento posee una adecuada validez de contenido, el cual fue evaluado a través de la percepción y análisis de 3 expertos.

Para el presente cuestionario, al estar presentado con una escala dicotómica, no es posible realizar un análisis factorial para determinar la validez del constructo.

**Tabla 6**  
**Prueba de normalidad de variables**

Variable y dimensiones		Shapiro-Wilk		
		Estadístico	gl	Sig.
Pre test	Depresión	0.964	40	0.226
	Alteración de la motivación	0.945	40	0.052
	Alteraciones cognitivas	0.804	40	0.000
	Alteraciones afectivas	0.909	40	0.004
Post test	Depresión	0.932	40	0.019
	Alteración de la motivación	0.899	40	0.002
	Alteraciones cognitivas	0.726	40	0.000
	Alteraciones afectivas	0.885	40	0.001
Diferencia	Depresión	0.860	40	0.000
	Alteración de la motivación	0.863	40	0.000
	Alteraciones cognitivas	0.625	40	0.000
	Alteraciones afectivas	0.729	40	0.000

Únicamente la depresión y la dimensión de alteración de la motivación en los puntajes del pre test, tienen significancia superior a 0.05 en la prueba de normalidad de variables de Shapiro Wilk, por lo tanto, para determinar si existe diferencia significativa entre los resultados del pre test y post test se debe utilizar la prueba no paramétrica para diferencias de medias para muestra relacionadas de Wilcoxon.

## ANEXO 9

### Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Escala de depresión Geriátrica (GDA)" La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

#### 1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	IVAN PAUL SANCHEZ GARCIA	
Grado profesional:	Maestría ( )	Doctor (X)
Área de formación académica:	Clinica ( )	Social (X)
	Educativa ( )	Organizacional ( )
Áreas de experiencia profesional:	CLINICA Y ORGANIZACIONAL	
Institución donde labora:	SUNAPP - DIBOSA	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ( )	
	Más de 5 años (X)	
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.	

#### 2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

#### 3. Datos de la escala (Colocar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

Nombre de la Prueba:	Escala de Depresión Geriátrica (GDA)
Autora:	Brink, Yesavage, Lun, Heer Sena, Adey y Rose
Procedencia:	Universidad Ricardo Palma – Facultad de Psicología
Administración:	Individual
Tiempo de aplicación:	15 a 20 min. Aprox.
Ámbito de aplicación:	Baremos para Adultos Mayores
Significación:	El cuestionario está conformado por 15 preguntas, que tiene como propósito medir el nivel de depresión en adultos mayores; escala de medición es ordinal de tipo dicotómico con respuestas de SI y NO. Asimismo, se le otorga un valor de 0-1 de acuerdo con los siguientes ítems: (1) 1,5, 7, 11 y 13; se puntúa con 1 si la respuesta fuera "NO". (2) Por otro lado, los ítems: 2, 3, 4, 6, 8, 9, 10, 12, 14, 15, se puntúa con 1, al contestar "SI". Los puntos de corte o niveles son: Normal sin depresión de 0 a 4 puntos; leve de 5 a 8 puntos, moderada de 9 a 11 puntos y severa de 12 a 15 puntos

#### 4. Soporte teórico

(describir en función al modelo teórico)

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Escala de Depresión Geriátrica (GDA)	-Alteraciones en la Motivación -Alteraciones cognitivas -Alteraciones afectivas	La depresión se conceptualiza a partir de toda aquella sintomatología cognitiva, afectiva y somática que presentan las personas adultas mayores, como sentimientos de tristeza, falta de energía, dificultades en las relaciones sociales, sentimientos de inutilidad, desesperación, entre otros, según los criterios del DSM-IV-TR (Yesavage, Brink, Rose, Lum, Huang, et al., 1982).

**5. Presentación de instrucciones para el juez:**

A continuación, a usted le presento el cuestionario "Escala de Depresión Geriátrica" elaborado por Brink, Yesavage, Lun, Heer Sena, Adey y Rose, en el año 1993. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

**Dimensiones del instrumento:**

- Primera dimensión: Alteraciones en la Motivación
- Objetivos de la Dimensión: Medir la presencia de la sintomatología depresiva en adultos mayores

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Sintomatología somática, falta de energía	2, 4, 9, 12, 13, 14	3	4	3	—

- Segunda dimensión: Alteraciones Cognitivas
- Objetivos de la Dimensión: Medir la presencia de la sintomatología depresiva en adultos mayores

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Sintomatología cognitiva	10, 11, 15	4	3	4	—

- Tercera dimensión: Alteraciones afectivas
- Objetivos de la Dimensión: Medir la presencia de la sintomatología depresiva en adultos mayores

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Sintomatología afectiva, sentimientos de tristeza, dificultades en relaciones sociales, sentimientos de inutilidad y desesperación	1,3,5,6,7,8.	3	4	3	—

  
 Dr. IVÁN P. SANCHEZ G.  
 Firma del Evaluador  
 DNI

## Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Escala de depresión Geriátrica (GDA)"  
La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

### 1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	María de los Angeles Rios Reátegui	
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor ( )
Área de formación académica:	Clinica (X)	Social ( )
	Educativa ( )	Organizacional ( )
Áreas de experiencia profesional:	Clínica y educativa.	
Institución donde labora:	Universidad Católica Sedes Sapientiae - UCSS	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ( X )	
	Más de 5 años ( )	
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.	

### 2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

### 3. Datos de la escala (Colocar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

Nombre de la Prueba:	Escala de Depresión Geriátrica (GDA)
Autora:	Brink, Yesavage, Lun, Heer Sena, Adey y Rose
Procedencia:	Universidad Ricardo Palma – Facultad de Psicología
Administración:	Individual
Tiempo de aplicación:	15 a 20 min. Aprox.
Ámbito de aplicación:	Baremos para Adultos Mayores
Significación:	El cuestionario está conformado por 15 preguntas, que tiene como propósito medir el nivel de depresión en adultos mayores; escala de medición es ordinal de tipo dicotómico con respuestas de SI y NO. Asimismo, se le otorga un valor de 0-1 de acuerdo con los siguientes ítems: (1) 1,5, 7, 11 y 13; se puntúa con 1 si la respuesta fuera "NO". (2) Por otro lado, los ítems: 2, 3, 4, 6, 8, 9, 10, 12, 14, 15, se puntúa con 1, al contestar "SI". Los puntos de corte o niveles son: Normal sin depresión de 0 a 4 puntos; leve de 5 a 8 puntos, moderada de 9 a 11 puntos y severa de 12 a 15 puntos

### 4. Soporte teórico

(describir en función al modelo teórico)

**Dimensiones del instrumento:**

- Primera dimensión: Alteraciones en la Motivación
- Objetivos de la Dimensión: Medir la presencia de la sintomatología depresiva en adultos mayores

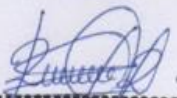
Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Sintomatología somática, falta de energía	2, 4, 9, 12, 13, 14	4	4	4	4

- Segunda dimensión: Alteraciones Cognitivas
- Objetivos de la Dimensión: Medir la presencia de la sintomatología depresiva en adultos mayores

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Sintomatología cognitiva	10, 11, 15	4	4	4	4

- Tercera dimensión: Alteraciones afectivas
- Objetivos de la Dimensión: Medir la presencia de la sintomatología depresiva en adultos mayores

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Sintomatología afectiva, sentimientos de tristeza, dificultades en relaciones sociales, sentimientos de inutilidad y desesperación	1,3,5,6,7,8,	4	4	4	4

  
Mana de los Angeles Rios Reategui  
PSICÓLOGA  
C Ps.P. N° 39369

Firma del evaluador  
DNI 44078458

## ANEXO 11

### Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Escala de depresión Geriátrica (GDA)"  
La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

#### 1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Evelyn Juica Chugusta		
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor	( )
Área de formación académica:	Clínica (X)	Social	( )
	Educativa ( )	Organizacional	(X)
Áreas de experiencia profesional:	Clínica, social, educativo, forense		
Institución donde labora:	Ministerio Público		
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años	( )	
	Más de 5 años	( X )	
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.		

#### 2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

#### 3. Datos de la escala (Colocar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

Nombre de la Prueba:	Escala de Depresión Geriátrica (GDA)
Autora:	Brink, Yesavage, Lun, Heer Sena, Adey y Rose
Procedencia:	Universidad Ricardo Palma – Facultad de Psicología
Administración:	Individual
Tiempo de aplicación:	15 a 20 min. Aprox.
Ámbito de aplicación:	Baremos para Adultos Mayores
Significación:	El cuestionario está conformado por 15 preguntas, que tiene como propósito medir el nivel de depresión en adultos mayores; escala de medición es ordinal de tipo dicotómico con respuestas de SI y NO. Asimismo, se le otorga un valor de 0-1 de acuerdo con los siguientes ítems: (1) 1, 5, 7, 11 y 13; se puntúa con 1 si la respuesta fuera "NO". (2) Por otro lado, los ítems: 2, 3, 4, 6, 8, 9, 10, 12, 14, 15, se puntúa con 1, al contestar "SI". Los puntos de corte o niveles son: Normal sin depresión de 0 a 4 puntos; leve de 5 a 8 puntos, moderada de 9 a 11 puntos y severa de 12 a 15 puntos

#### 4. Soporte teórico

(describir en función al modelo teórico)



**Dimensiones del instrumento:**

- Primera dimensión: Alteraciones en la Motivación
- Objetivos de la Dimensión: Medir la presencia de la sintomatología depresiva en adultos mayores

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Sintomatología somática, falta de energía	2, 4, 9, 12, 13, 14	4	4	4	—

- Segunda dimensión: Alteraciones Cognitivas
- Objetivos de la Dimensión: Medir la presencia de la sintomatología depresiva en adultos mayores

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Sintomatología cognitiva	10, 11, 15	4	4	4	—

- Tercera dimensión: Alteraciones afectivas
- Objetivos de la Dimensión: Medir la presencia de la sintomatología depresiva en adultos mayores

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Sintomatología afectiva, sentimientos de tristeza, dificultades en relaciones sociales, sentimientos de inutilidad y desesperación	1,3,5,6,7,8,	4	4	4	—



Firma del evaluador  
DNI 42514619

Mg. Evelyn Julca Chuquisa  
Psicóloga  
C.Ps.P. 12296

**MATRIZ DE EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS  
 DE LA ESCALA DE DEPRESIÓN GERIÁTRICA**

N°	DIMENSIONES / Ítems	Claridad <sup>1</sup>				Coherencia <sup>2</sup>				Relevancia <sup>3</sup>				Observaciones/ Recomendaciones
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
<b>Dimensión: Alteraciones de la motivación</b>														
02	¿Ha renunciado a muchas de sus actividades e intereses en los últimos años?			x				x						x
04	¿Se encuentra a menudo aburrido (a)?				x				x					x
09	¿Actualmente prefiere quedarse en casa, que salir y hacer cosas nuevas?				x			x						x
12	¿Actualmente se siente un/a inútil?				x				x					x
13	¿Se siente lleno de energía?				x				x					x
14	¿Se siente sin esperanza en este momento?				x				x					x
<b>Dimensión: Alteraciones cognitivas</b>														
10	¿Cree tener más problemas de memoria que la mayoría de la gente?				x				x					x
11	¿Piensa que es maravilloso vivir?				x				x					x
15	¿Piensa que la mayoría de la gente está en mejor situación que usted?				x				x					x
<b>Dimensión: Alteraciones afectivas</b>														
01	¿Esta básicamente satisfecho (a) con su vida actualmente?				x				x					x
03	¿Siente que su vida está vacía?				x				x					x
05	¿Se encuentra de buen humor la mayor parte del tiempo?				x				x					x
06	¿Tiene miedo que algo malo pueda ocurrir?				x				x					x
07	¿Se siente feliz la mayor parte del tiempo?				x				x					x
08	¿Con frecuencia se siente desamparado o desprotegido?				x				x					x

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente:

1. No cumple con el criterio	2. Bajo nivel	3. Moderado nivel	4. Alto nivel
------------------------------	---------------	-------------------	---------------

Observaciones (precisar si hay suficiencia): **NINGUNA**

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [ x ]**      **Aplicable después de corregir [ ]**      **No aplicable [ ]**

Apellidos y nombres del juez validador: **IVAN PAVEL SANCHEZ GARCIA**      DNI: 46236036  
 Especialidad del validador (a): **Magister en Gestión de Proyectos Educativos**

<sup>1</sup>Claridad: El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctico y semántico son adecuados.

<sup>2</sup>Coherencia: El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo

<sup>3</sup>Relevancia: El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Dr. IVAN P. SANCHEZ G.  
 Firmado Digitalmente  
 DNI

15 de junio de 2023

# ANEXO 13



## MATRIZ DE EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS DE LA ESCALA DE DEPRESIÓN GERIÁTRICA

N°	DIMENSIONES / Ítems	Claridad <sup>1</sup>				Coherencia <sup>2</sup>				Relevancia <sup>3</sup>				Observaciones/ Recomendaciones
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
<b>Dimensión: Alteraciones de la motivación</b>														
02	¿Ha renunciado a muchas de sus actividades e intereses en los últimos años?				x				x					x
04	¿Se encuentra a menudo aburrido (a)?				x				x					x
09	¿Actualmente prefiere quedarse en casa, que salir y hacer cosas nuevas?				x				x					x
12	¿Actualmente se siente un/a inútil?				x				x					x
13	¿Se siente lleno de energía?				x				x					x
14	¿Se siente sin esperanza en este momento?				x				x					x
<b>Dimensión: Alteraciones cognitivas</b>														
10	¿Cree tener más problemas de memoria que la mayoría de la gente?				x				x					x
11	¿Piensa que es maravilloso vivir?				x				x					x
15	¿Piensa que la mayoría de la gente está en mejor situación que usted?				x				x					x
<b>Dimensión: Alteraciones afectivas</b>														
01	¿Esta básicamente satisfecho (a) con su vida actualmente?				x				x					x
03	¿Siente que su vida está vacía?				x				x					x
05	¿Se encuentra de buen humor la mayor parte del tiempo?				x				x					x
06	¿Tiene miedo que algo malo pueda ocurrir?				x				x					x
07	¿Se siente feliz la mayor parte del tiempo?			x					x					x
08	¿Con frecuencia se siente desamparado o desprotegido?				x				x					x

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente:

1. No cumple con el criterio	2. Bajo nivel	3. Moderado nivel	4. Alto nivel
------------------------------	---------------	-------------------	---------------

Observaciones (precisar si hay suficiencia): **NINGUNA**

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable**       **Aplicable después de corregir**       **No aplicable**

Apellidos y nombres del juez validador. **EVELYN JULCA CHUQUISTA**      **DNI: 42514619**

Especialidad del validador (a): **Magister en Gestión Pública**

<sup>1</sup>Claridad: El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctico y semántico son adecuados.

<sup>2</sup>Coherencia: El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo

<sup>3</sup>Relevancia: El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

15 de junio de 2023

## ANEXO 14

### MATRIZ DE EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS DE LA ESCALA DE DEPRESIÓN GERIÁTRICA

N°	DIMENSIONES / Ítems	Claridad <sup>1</sup>				Coherencia <sup>2</sup>				Relevancia <sup>3</sup>				Observaciones/ Recomendaciones
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
<b>Dimensión: Alteraciones de la motivación</b>														
02	¿Ha renunciado a muchas de sus actividades e intereses en los últimos años?				x			x						x
04	¿Se encuentra a menudo aburrido (a)?				x				x					x
09	¿Actualmente prefiere quedarse en casa, que salir y hacer cosas nuevas?				x			x						x
12	¿Actualmente se siente un/a inútil?				x				x					x
13	¿Se siente lleno de energía?				x				x					x
14	¿Se siente sin esperanza en este momento?				x				x					x
<b>Dimensión: Alteraciones cognitivas</b>														
10	¿Cree tener más problemas de memoria que la mayoría de la gente?				x				x					x
11	¿Piensa que es maravilloso vivir?				x				x					x
15	¿Piensa que la mayoría de la gente está en mejor situación que usted?				x				x					x
<b>Dimensión: Alteraciones afectivas</b>														
01	¿Esta básicamente satisfecho (a) con su vida actualmente?				x				x					x
03	¿Siente que su vida está vacía?				x				x					x
05	¿Se encuentra de buen humor la mayor parte del tiempo?				x				x					x
06	¿Tiene miedo que algo malo pueda ocurrir?				x				x					x
07	¿Se siente feliz la mayor parte del tiempo?				x				x					x
08	¿Con frecuencia se siente desamparado o desprotegido?				x				x					x

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente:

1. No cumple con el criterio	2. Bajo nivel	3. Moderado nivel	4. Alto nivel
------------------------------	---------------	-------------------	---------------

Observaciones (precisar si hay suficiencia): **NINGUNA**

Opinión de aplicabilidad: Aplicable []      Aplicable después de corregir []      No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. **MARÍA DE LOS ANGELES RÍOS REÁTEGUI**  
Especialidad del validador (a): **Magister en Intervención Psicológica**

DNI: 44078458



15 de junio de 2023

<sup>1</sup>Claridad: El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctico y semántico son adecuados.

<sup>2</sup>Coherencia: El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo

<sup>3</sup>Relevancia: El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

SOLICITA: SOLICITA AUTORIZACIÓN PARA  
APLICACIÓN DE PROGRAMA  
CON ADULTOS MAYORES. -----

**SEÑOR ERNESTO PEÑA ROBALINO – ALCALDE PROVINCIAL DE MOYOBAMBA.**

**Grecia Romina ROMERO RUIZ**, Identificado con DNI N° 46127334, con registro del colegio de Psicólogos del Perú N° 39300, con domicilio actual en el Jr. Pedro Canga N° 721-Barrio Zaragoza- Moyobamba, con número telefónico N° 920137653 ante Ud., me presento y expongo:

Que, a fin de seguir con mis estudios superiores en Maestría en Intervención psicológica la misma que requiere de la aplicación de un programa de 12 sesiones basado en Mindfulness y su efecto en la depresión de adultos mayores, motivo por el cual solicito se me brinde la autorización para desarrollarla con la población de adultos mayores del CIAM-Moyobamba

**POR LO EXPUESTO:**

A Usted señor alcalde, solicito acceder a mi petición por ser justicia que espero alcanzar.

Moyobamba, 08 de junio del 2023.

  
GRECIA ROMINA ROMERO RUIZ  
DNI: 46127334





**"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"**

Trujillo, 07 de junio de 2023

**CARTA N° 288-2023-UCV-VA-EPG-F01/J**

Ing. Ernesto Peña Robalino  
**Alcalde**  
**MUNICIPALIDAD PROVINCIAL DE MOYOBAMBA**  
C.C Ing. Juan García Tello  
**GERENTE DE DESARROLLO SOCIAL**  
**Presente. -**

**ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA APLICAR INSTRUMENTOS PARA EL DESARROLLO DE TESIS**

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente y así mismo presentar a la estudiante **GRECIA ROMINA ROMERO RUIZ**, del programa de **MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**, de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo.

La estudiante en mención solicita autorización para aplicar los instrumentos necesarios para el desarrollo de su tesis denominada: **"PROGRAMA BASADO EN MINDFULNESS Y SU EFECTO EN LA DEPRESIÓN DE ADULTOS DE UN CENTRO DE ATENCIÓN, SAN MARTIN"**, en la institución que usted dirige.

El objetivo principal de este trabajo de investigación es determinar el efecto que tiene el programa basado en mindfulness, en la depresión de adultos mayores de un centro de atención, San Martin 2023.

Agradeciendo la atención que brinde a la presente, aprovecho la oportunidad para expresarle mi consideración y respeto.

**Atentamente. -**



**Mg. Ricardo Benites Aliaga**  
**Jefe de la Escuela de Posgrado-Trujillo**  
**Universidad César Vallejo**

**ADJUNTO:**  
- Instrumentos de recolección de datos.



<b>Gerencia de Administración y Finanzas</b>	<b>Oficina de Gestión de las Personas</b>
--	---

"AÑO DE LA UNIDAD LA PAZ Y EL DESARROLLO"

**NOTA INFORMATIVA N° 0646 -2023-MPM/GAF/OGP**

- A :** ERNESTO PEÑA ROBALINO  
Alcalde Provincial de Moyobamba
- ASUNTO :** REMITO DOCUMENTO PARA APROBACION Y FIRMA
- REFERENCIA :** SOLICITUD (EXP. 510292)
- FECHA :** Moyobamba, 26 de junio del 2023.

Por medio de la presente me dirijo a usted saludándole cordialmente, y al mismo tiempo remito adjunto a la presente, los documentos de la referencia, a través del cual la estudiante GRECIA ROMINA ROMERO RUIZ solicita autorización y firma para realizar la investigación denominada "Programa Basado en Mindfulness y su Efecto en la Depresión de Adultos de un Centro de Atención, San Martín".

Sin otro particular me suscribo de usted, esperando su pronta respuesta.

Atentamente;

MUNICIPALIDAD PROVINCIAL DE MOYOBAMBA  
REGION DE SAN MARTIN

C.P.C. JHON PANDURO SARDYA  
JEFE DE LA OFICINA DE GESTION DE LAS PERSONAS (V)



Cc  
Archivos.





"Año de La Unidad, La Paz y El Desarrollo"

Moyobamba, 6 de julio 2023.

**CARTA N°011-2023-MPM/A.**

**SEÑOR:**  
**Mg. RICARDO BENITES ALIAGA**  
Jefe de la Escuela de Posgrado – Trujillo  
Universidad Cesar Vallejos

**Trujillo.** =

**ASUNTO :** SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN PARA  
APLICAR INSTRUMENTOS PARA EL  
DESARROLLO DE TESIS:

**REF. :** Solicitud EXP. 510292

Es grato dirigirme a usted, para saludarle cordialmente a nombre de la Municipalidad Provincial de Moyobamba, en atención al documento de la referencia, se autoriza a la estudiante **GRECIA ROMINA ROMERO RUIZ** del programa de **MAESTRÍA EN INTERVENSION PSICOLOGICA**, de la escuela de Posgrado de la Universidad Cesar Vallejo, para aplicar los instrumentos necesarios para el desarrollo de su tesis denominado: **"PROGRAMA BASADO EN MINDFULNESS Y SU EFECTO EN LA DEPRESION DE ADULTOS DE UN CENTRO DE ATENCION, SAN MARTIN**; remisión que se efectúa para los fines pertinentes.

Sin otro particular, me suscribo de usted, expresándole las muestras de mi especial consideración y estima.

**Atentamente,**

**EXP. 510292**



Firmado Digitalmente por :  
PEÑA ROBALINO Ernesto FAU  
20146806679.sob  
Cargo : ALCALDE  
PRÓVINCIAL  
Motivo: Soy autor del documento  
Fecha: 06.07.2023 17:43:22-0500

C.c  
• Archivo



### **Consentimiento Informado**

Título de la investigación: Programa basado en mindfulness y su efecto en la depresión de adultos mayores de un centro de atención, San Martín, 2023.

Investigador (a): Psicóloga Grecia Romina ROMERO RUIZ

#### **Propósito del estudio**

Le invitamos a participar en la investigación titulada "Programa basado en mindfulness y su efecto en la depresión de adultos mayores", cuyo objetivo es Determinar el efecto que tiene el programa basado en Mindfulness en la depresión de adultos mayores, esta investigación es desarrollada por estudiante de posgrado de la carrera profesional de Psicología del programa académico de maestría en Intervención Psicológica, de la Universidad César Vallejo del campus Trujillo, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la Municipalidad Provincial Moyobamba-Gerencia de Desarrollo Social.

Esta presente investigación tendrá impacto en la depresión de adultos mayores, con la cual se disminuirá los niveles de depresión, aplicando las técnicas terapéuticas del Mindfulness, cuyo fin es mejorar el estado mental y emocional, contribuyendo a reducir los parámetros de la depresión en la población geriátrica.

#### **Procedimiento**

Si usted decide participar en la investigación se realizará el siguiente procedimiento:

1. Se realizará una encuesta de 15 preguntas donde usted tendrá que responder SI o NO, asimismo, se recogerán algunos datos personales que se utilizará en investigación titulada: Programa basado en mindfulness y su efecto en la depresión de adultos mayores del (CIAM) Moyobamba, 2023
2. Esta encuesta tendrá un tiempo aproximado de 20 minutos y se realizará en el ambiente de destinado para los adultos mayores de la municipal provincial de Moyobamba. Las respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

**Participación voluntaria:**

Su participación a esta investigación es totalmente voluntaria, puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

**Riesgo:**

No existe riesgo alguno o daño al participar en la investigación, sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

**Beneficios:**

Se le informará que los resultados de la investigación, asimismo, se alcanzará el informe de termino de investigación a la institución. El estudio va a aportar beneficios a su salud mental y emocional, del mismo modo se generará beneficio a la salud pública.

**Confidencialidad:**

Los datos recolectados serán anónimos, garantizando que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

**Problemas o preguntas:**

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigador:

Psicóloga Grecia Romina Romero Ruiz. Celular N°:920137653

**Consentimiento:**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos: ..... *Silvia Amayo Trigozo* .....

Firma del participante: ..... *[Firma]* .....

Fecha y hora: ..... *05/07/2023 / 2.30 PM* .....

ANEXO 20

Lista de participantes al programa Programa basado en mindfulness y su efecto en la depresión de adultos mayores del CIAM-Moyobamba

N°	Apellidos y nombres	DNI	Firma
01	Juana Labajos Ruiz	00812545	[Firma]
02	Luisa Turo Panduro	00836971	[Firma]
03	Visia Ghio Lopez	07216051	[Firma]
04	Orfelca Herredo Ulatas	00815415	[Firma]
05	Hilda Guano Rengifo	00807945	[Firma]
06	Maria Nelly Rodriguez Cruz	0886439	[Firma]
07	Rosario Villacorta de Vela	00803064	[Firma]
08	Barbara Villacorta Villacorta	00803404	[Firma]
09	Socorro Vasquez Suarez de Ruiz	00809684	[Firma]
10	Diaz Gonzalez Martha Luz	00837492	[Firma]
11	Silvia Amayo Trigozo	00811918	[Firma]
12	Violeta Muro de Suro	00811987	[Firma]
13	Martha Amayo Bruggo	00804721	[Firma]
14	Gloria Juana Vergara de Saavedra	00815612	[Firma]
15	Ruiz Vela Huguil Antonio	48480135	[Firma]
16	Elena Lopez Lopez	00805054	[Firma]
17	Enith Lopez Chung	00811966	[Firma]
18	Gloria Tuesta Villacorta	00807010	[Firma]
19	Jenny Vignaterra P.	00839111	[Firma]
20	Edith Panduro Vargas	00805921	[Firma]
21	Isabel Bardales Rengifo	00803357	[Firma]
22	Luzia Bustamante Vega	00831014	[Firma]
23	Hoxemela Vega Naura	00804326	[Firma]
24	Clementino Garcia Garcia	00800383	[Firma]
25	Armandeno Nero Roman	33576756	[Firma]

26	Lola Vellegas Sanchez	80687866	<del>Estela</del>
27	Irma Palma Rivera	00801968	.
28	Bertha Guerra Gomez	08339697	Bocel
29	MELIS Dal Aguila Lopez	00802734	<del>Melis</del>
30	Blanca Rodriguez Ocampo	00812202	Blanca O
31	Gladis Cruz Sanchez	33403561	<del>Gladis</del>
32	Juana Wella Huaman Heronda	092429818	Juana
33	Hilana Novoa Loya	80515701	<del>Hilana</del>
34	Irma Pineda Amasiguan	05235225	<del>Irma</del>
35	Rosa Guillermina Ortega Ruiz	48294636	<del>Rosa</del>
36	Adel Ortega de Vela	00807900	<del>Adel</del>
37	Julia Leon Mora	00804527	Julia
38	Ana Huaman Heronda	00818468	Ana
39	Profiria Coronel Requena	00817591	Profiria
40	Maria Natividad Garcia Torres	00808094	<del>Maria</del>
41	Carmen Cruz Sanchez	33403186	<del>Carmen</del>
42			



## PROGRAMA DE MINDFULNESS

### I. DATOS GENERALES:

- **Nombre o denominación:** Programa basado en Mindfulness y su efecto en la depresión de adultos mayores
- **Institución:** CIAM- Moyobamba
- **Beneficiarios:**
  - ✓ Adultos mayores del CIAM. - Moyobamba
- **Nro. de participantes:**
- **Fechas y Horario:** Junio a Julio del 2023.
- **Responsable del programa:** Psi. Grecia Romina Romero Ruiz

### II. Fundamentación

La depresión es uno de los principales síndromes geriátricos, suele cursar como enfermedad crónica o recurrente teniendo consecuencias devastadoras en el adulto mayor, la depresión es la primera causa de consulta psiquiátrica para los mayores de 60 años, afectando a un 7% de la población anciana en general. El aumento de la población mayor y las circunstancias propias del envejecimiento hacen que trastornos emocionales, como la depresión y la ansiedad, sean más frecuentes. Estos trastornos repercuten sobre la salud física, la dependencia, el bienestar y la calidad de vida. Dicha sintomatología supone un límite en la vida del sujeto, fusionándose a su malestar y centrando toda su atención en el mismo, lo cual se observa en continuas demandas y quejas psicósomáticas.

La Sociedad Americana de Psiquiatría describe la depresión como “una enfermedad mental en la que la persona experimenta una tristeza profunda y la disminución de su interés para casi todas las actividades”. Si analizamos esta definición con el proceso de envejecimiento, podemos ver una cierta aproximación ya que, el envejecimiento engloba un conjunto de cambios morfológicos, funcionales y psicológicos que desencadenan en una pérdida progresiva de las capacidades físicas y cognoscitivas (Salado, 2013). Esta pérdida de capacidades genera limitaciones para participar en las actividades, lo que puede llevar al anciano a experimentar sentimientos

de apatía, frustración, aislamiento y tristeza que, si no son tratados de la forma adecuada pueden desencadenar en una depresión.

A la hora de hablar de depresión en el adulto mayor debe tenerse en cuenta el estado de fragilidad anteriormente mencionado. El estado de fragilidad en el adulto mayor de 65 años y que se define como un síndrome clínico- biológico caracterizado por una disminución de la resistencia y de las reservas fisiológicas del adulto mayor ante situaciones estresantes, a consecuencia del acumulativo desgaste de los sistemas fisiológicos y la desregulación de múltiples sistemas (Ramos, 2004). Los ancianos frágiles tienen un 80% más probabilidades para el desarrollo de síntomas depresivos. La presencia de síntomas depresivos puede considerarse como un factor de riesgo para padecer el síndrome de fragilidad, pero, al mismo tiempo, estos síntomas también pueden representar la manifestación precoz de fragilidad, causando depresión como consecuencia del síndrome (Sousa, 2014).

La depresión es una de las patologías que mayor impacto negativo genera sobre la calidad de vida relacionada con la salud y la discapacidad funcional. En el caso del adulto mayor, la depresión se asocia a pérdida de peso (siendo también una característica propia del síndrome de fragilidad), cardiopatía isquémica, insuficiencia cardíaca, osteoporosis, y mala autopercepción de la salud.

La depresión en la población geriátrica, como un espectro de indicios que incluye aspectos cognitivos, orgánicos y emocionales. Asimismo, se conceptualiza a partir de toda sintomatología cognitiva, afectiva y somática que presentan las personas adultas mayores, como sentimientos de tristeza, falta de energía, dificultades en las relaciones sociales, sentimientos de inutilidad, desesperación, entre otros, según los criterios del DSM-IV-TR (Yesavage et al., 1982)

Las personas mayores pueden aspirar a vivir más tiempo por primera vez en la historia de la humanidad, pero a medida que aumentan las estadísticas sobre la extensión de la vida, también es más probable que sufran complicaciones de enfermedades y trastornos mentales como la

depresión dentro de la población de mayor edad. Cambios variados y disminución del rendimiento a nivel psicosocial (Espinoza et al., 2017).

Hay evidencias de que la depresión no tratada tiene graves complicaciones que empeoran el pronóstico y duplican el riesgo de fallecimiento. La prevención y detección primaria de estos casos resulta insuficiente, por lo que se propone una actuación fuera del ámbito clínico. En este caso, se propone un programa de basado en mindfulness y su efecto en la depresión de adultos mayores y generar un estilo de afrontamiento que impulsa las fortalezas de cada persona y ayuda en la adaptación al mundo en el que vivimos. A través de la práctica de ésta técnica y más concretamente de la aplicación de la terapia cognitiva basada en Mindfulness (MBCT) las personas son capaces de mejorar su autoconocimiento, reduciendo el estrés y previniendo las recaídas en la depresión.

Según Baer et al (2004), para determinar los componentes del mindfulness se debe responder a la pregunta “¿Qué hace una persona cuando piensa/actúa con conciencia plena?; y desde ese punto se establece lo siguiente: **1) Atención al momento presente:** Consiste en centrarse en el momento presente, en lugar de estar pendiente del pasado o del futuro. **2)Aceptación:** Es la capacidad de observar la experiencia sin interponer el filtro de las propias creencias. **3) Apertura a la experiencia:** Experimentar los eventos plenamente y sin defensas, tal como son. **4) Dejar pasar:** Consiste en no dejarse atrapar por ningún pensamiento, sentimiento, sensación o deseo, en no apegarse ni identificarse con ellos. **5) Intención:** Consiste en poner toda la atención en lo que se está haciendo olvidándose del resultado final.

Este presente programa está basado en Mindfulness y su efecto en la depresión de adultos mayores del CIAM – Moyobamba, durante el año 2023, se centra en la meditación, mindfulness es una técnica muy utilizada en la actualidad, arraigada en la cultura budista, que permite desarrollar la capacidad de dirigir la atención sin afectar la experiencia del momento presente, el proceso de autor referenciarse de una historia o experiencia y mirar hacia el futuro, demostrado la utilidad de la meditación consciente para mejorar la salud física y mental en general.



El presente Programa basado en Mindfulness y su efecto en la depresión en los adultos mayores CIAM – Moyobamba 2023, está basado en las técnicas del Mindfulness que se plantea las sesiones de acuerdo con los ítems del instrumento “Escala de depresión Geriátrica” que consta de 12 sesiones, con una duración de una hora y media, para ser trabajados dos veces por semana. El programa se afirma en las teorías y bases relacionadas al Mindfulness, con un enfoque cognitivo conductual. El Mindfulness es considerada como conciencia plena y sensorial elevada del tiempo actual, libre de juicios, de reactividad y de identificación con la experiencia. El Mindfulness como práctica, demanda una orientación de la atención continuada e intencional en procesos sensoriales.

La terapia cognitivo-conductual combinado con Mindfulness, es un enfoque que compone meditación Mindfulness con componentes principales del enfoque cognitivo y conductual con la finalidad de educar a las personas a ver en su interior para gestionar las emociones y la atención (Cayoun, 2011).

Kabat-Zinn (2012) opina que el Mindfulness, es la capacidad de poder darse cuenta, por medio del desarrollo de la atención pura, que involucra el discernimiento, la sabiduría y la visión clara, puesto que, la sabiduría reside en ir más allá del discernimiento y conocimiento errado de una situación hasta saber la naturaleza de los sucesos. Para poder realizar las sesiones terapéuticas, se ha considerado tres instancias: (1) Primera: es introductoria, se proporciona información de las actividades a realizar y el propósito de la sesión. (2) Segunda: se emplea las técnicas del Mindfulness, la meditación guiada y la conciencia plena de forma consciente hacia las actividades que se plantean. (3) Tercera: Se efectúa el análisis de lo experimentado, como se siente y la despedida. El Mindfulness se realiza de manera formal, los integrantes se sientan guardando silencio por un lapso de 45 minutos enfocando su atención de manera determinada, lo más relevante es que las personas puedan centrar su atención sostenida en una acción (Baer, 2014).

En conclusión, la práctica del Mindfulness permite trabajar la regulación y gestión de emociones difíciles mediante la aceptación y la importancia del aquí y ahora. De ahí la importancia de su aplicación en el adulto mayor, ya que, la etapa de la tercera edad suele estar marcada por la pérdida

(fallecimiento de seres queridos, pérdida de capacidades físicas y cognitivas, disminución de participación en actividades, pérdida de intereses, etc.). Todas estas pérdidas requieren desarrollar una buena capacidad de afrontamiento para no caer en sentimientos de ansiedad, tristeza, estrés y soledad que impidan a la persona envejecer de manera digna y con una buena calidad de vida.

### **III. Objetivos**

#### **General**

- ✓ Determinar el efecto que tiene el programa basado en Minfulness en la depresión de adultos mayores del CIAM- Moyobamba 2023.

#### **Específicos**


- ✓ Identificar el nivel de depresión antes y después de la aplicación del programa de mindfulness en adultos mayores del CIAM- Moyobamba 2023.
- ✓ Determinar el efecto del programa basado en mindfulness en la dimensión alteración de la motivación de la depresión de adultos mayores del CIAM-Moyobamba 2023.
- ✓ Determinar el efecto del programa basado en mindfulness en la dimensión alteración cognitivas de la depresión de adultos mayores del CIAM-Moyobamba 2023.
- ✓ Determinar el efecto del programa basado en mindfulness en la dimensión alteración de la afectivas de la depresión de adultos mayores del CIAM-Moyobamba 2023.

#### IV. Actividades:

SESIÓN	DENOMINACIÓN	OBJETIVO	ESTRATEGIAS	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Sesión 1	“Conociendo el Mindfulness”	- Determinar el efecto que tiene el programa basado en	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer el programa y la técnica del mindfulness, sus beneficios y estrategias, a través de técnicas de respiración.</li> <li>- Aplicar la medición a través del pre test.</li> </ul>	Presentación Desarrollo Cierre	Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.	90”
Sesión 2	“Conociendo mi cuerpo a través de la respiración”	Minfulness en la depresión de adultos mayores del CIAM-Moyobamba 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se enseñará a los participantes, técnicas de respiración diafragmática a través de diferentes ejercicios de respiración aplicando la técnica del mindfulness.</li> </ul>	Presentación Desarrollo Cierre	Silla, colchoneta Proyector Laptop Reproductor de música.	90”
Sesión 3	“Nos realizamos un escaneo corporal”	Identificar el nivel de depresión antes y	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Experimentar sentimientos positivos, negativos o de frustración los cuales se encuentran reprimidos por el dolor, mediante la técnica del escaneo corporal y la respiración.</li> </ul>	Presentación Desarrollo Cierre.	Silla, colchoneta Proyector Laptop Reproductor de música.	90”
Sesión 4	“Realizo contacto con mi cuerpo y emociones”.	después de la aplicación del programa de mindfulness en adultos mayores del CIAM-Moyobamba 2023.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lograr la atención y consciencia sobre las propias emociones y sensaciones utilizando la técnica de la respiración y la práctica de la atención plena mediante el mindfulness</li> </ul>	Presentación Desarrollo Cierre	Silla, colchoneta Proyector Laptop Reproductor de música.	90”
Sesión 5	“Me concentro observo, pienso y siento.”		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reforzar la atención de las sensaciones corporales, emocionales y de pensamiento, a través de la técnica de la conciencia plena y el ejercicio de la exploración del cuerpo.</li> </ul>	Presentación Desarrollo Cierre	Silla, colchoneta Proyector Laptop Reproductor de música uvas	90”
Sesión 6	“Hago frente mis debilidades y obstáculos”		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lograr que los participantes puedan conocer y darse cuenta de sus percepciones negativas de sí mismos y poder generar en ellos mecanismos de afrontamiento, a través de la técnica del body scan realizando un recorrido imaginario por todo su cuerpo y reconociendo de esa manera sus percepciones.</li> </ul>	Presentación Desarrollo Cierre	Silla, colchoneta Proyector Laptop Reproductor de música.	90”
Sesión 7	“Nuestros pensamientos y nuestra realidad”	Determinar el efecto del programa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Disminuir los niveles de tristeza, ansiedad y soledad en los participantes, a través de la técnica de la respiración se guiará a los</li> </ul>	Presentación Desarrollo Cierre	Silla, colchoneta Proyector Laptop Reproductor de música.	90”

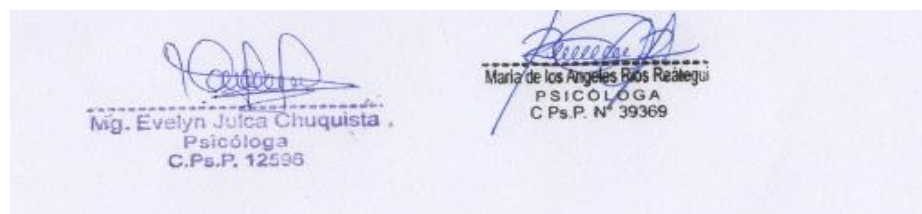
		basado en mindfulness en la dimensión alteración de la motivación, alteraciones cognitivas, alteraciones afectivas, de la depresión de adultos mayores del CIAM-Moyobamba 2023	participantes a la meditación de sus pensamientos.			
Sesión 8	“Atención plena en mis emociones”.		– Lograr que los participantes reconozcan y gestionen adecuadamente sus emociones, mediante la práctica de la técnica de atención plena para una vida cotidiana y así lograr gestionar estrategias prácticas que permitan la regulación emocional consciente	Presentación Desarrollo Cierre	Silla, colchoneta Proyector Laptop Reproductor de música.	90”
Sesión 9	“Cultivo mi felicidad plena y consiente”		– Lograr una actitud positiva sobre las cosas y eventos personales, mediante la técnica de la respiración, meditación y distracción, para así lograr reducir las manifestaciones depresivas en los participantes	Presentación Desarrollo Cierre	Silla, colchoneta Proyector Laptop Reproductor de música.	90”
Sesión 10	“Mi satisfacción personal”		– Lograr una actitud positiva sobre las cosas y eventos personales, utilizando las practicas informales del mindfulness a través del roll playing y así disminuir las manifestaciones depresivas en los participantes.	Presentación Desarrollo Cierre	Silla, colchoneta Proyector Laptop Reproductor de música.	90”
Sesión 11	“Confronto mi dolor”		– Afrontar el dolor personal y fortalecer la autocompasión, a través de la practica formal del mindfulness y práctica de los fenómenos de la consciencia, logrando explorar los sentimientos de dolor, compasión y amor.	Presentación Desarrollo Cierre	Silla, colchoneta Proyector Laptop Reproductor de música.	90”
Sesión 12	“Mi nuevo estilo de vida”		– Mantener la práctica del mindfulness y los nuevos estilos de vida generado por el programa, del mismo modo generado un nuevo plan de estilo de vida – Cierre del programa y reflexión sobre lo aprendido durante el proceso	Presentación Desarrollo Cierre	Silla, colchoneta Proyector Laptop	90”

  
 Mg. Evelyn Julca Chuquiata  
 Psicóloga  
 C.Ps.P. 12596

  
 Maria de los Angeles Rios Reategui  
 PSICÓLOGA  
 C Ps.P. N° 39369


## Indicadores del Programa basado en Mindfulness y su efecto en la depresión de adultos mayores


<b>Alteración de la Motivación</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Ataques de llanto</li><li>- Aislamiento</li><li>- Descuido de las responsabilidades</li><li>- Abandono de su apariencia</li><li>- Pérdida de la motivación,</li><li>- Lentitud</li><li>- Torpeza.</li></ul>
<b>Alteraciones Cognitivas</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Autocritica</li><li>- Preocupación</li><li>- Pesimismo</li><li>- Problemas de memoria</li><li>- Falta de concentración</li><li>- Dificultad para la toma de decisiones</li><li>- Confusión</li><li>- Pensamientos referentes a que otras personas le vean mal</li></ul>
<b>Alteraciones Afectivas</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Tristeza</li><li>- Ansiedad</li><li>- Culpabilidad</li><li>- Ira</li><li>- Irritabilidad</li><li>- Poca tolerancia a pequeños contratiempos</li><li>- Falta de ilusión e iniciativa</li><li>- Sensación de dejadez</li><li>- Cambios de humor</li><li>- Falta de emociones (embotamiento afectivo)</li><li>- Sentimientos de desesperanza.</li></ul>



**Cronograma de ejecución del programa:**

N°	Nombre de la sesión	CRONOGRAMA											
		JUNIO						JULIO					
		L	M	V	L	M	V	L	M	V	L	M	V
		19	21	23	23	28	30	03	05	07	10	12	14
1	“Conociendo el Mindfulness”	X											
2	“Conociendo mi cuerpo a través de la respiración”		X										
3	“Nos realizamos un escaneo corporal”			X									
4	“Realizo contacto con mi cuerpo y emociones”.				X								
5	“Me concentro observo, pienso y siento.”					X							
6	“Hago frente mis debilidades y obstáculos”						X						
7	“Nuestros pensamientos y nuestra realidad”							X					
8	“Atención plena en mis emociones”.								X				
9	“Cultivo mi felicidad plena y consiente”									X			
10	“Mi satisfacción personal”										X		
11	“Confronto mi dolor”											X	
12	“Mi nuevo estilo de vida”												X

  
 Mg. Evelyn Julca Chuquista  
 Psicóloga  
 C.Ps.P. 12596

  
 Maria de los Angeles Blos Reategui  
 PSICÓLOGA  
 C Ps.P. N° 39369

**Actividades del Programa basado en mindfulness y su efecto en la depresión de adultos mayores del CIAM - Moyobamba**

**Actividad 1: “Conociendo el Mindfulness”**

**I. Datos informativos:**

1.1. Institución: Municipalidad Provincial de Moyobamba

1.2. Población: Adultos mayores del CIAM-Moyobamba

**II. Aprendizajes esperados**

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Depresión en adultos mayores	Alteraciones cognitivas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer el programa y la técnica del mindfulness, sus beneficios y estrategias</li> <li>- Aplicar la medición a través del pre test.</li> </ul>	Determinar el efecto del programa basado en mindfulness en la dimensión, alteraciones cognitivas, de la depresión de adultos mayores del CIAM-Moyobamba 2023

**III. Secuencia de aprendizaje**

Momentos	Estrategia	Tiempo	Recursos
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El facilitador dará la bienvenida a los participantes</li> <li>- Se brinda las recomendaciones para el desarrollo del programa.</li> <li>- Se brindará información sobre los Conceptos de un envejecimiento saludable.</li> <li>- Concepto del mindfulness, sus beneficios y fundamentos de la práctica mindfulness.</li> <li>- Se proyectará un video de apoyo ¿Qué es el Mindfulness o Atención Plena?  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=l4Lz6AYbdN8">https://www.youtube.com/watch?v=l4Lz6AYbdN8</a> </li> </ul>	20 min	Laptop proyector reproductor de sonido.

Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se explicará a los participantes la finalidad del programa, el rol que tendrán y las razones de asistencia.</li> <li>- Asimismo, se realizará una presentación breve del programa y el método que se empleará, enfatizando la importancia de la práctica constante de cada actividad que se realice.</li> <li>- Se entregará un cuestionario a los participantes, explicándoles la finalidad del mismo y las instrucciones necesarias para el llenado correcto.</li> </ul>	60 min	<p>Cuestionario</p> <p>Lápiz</p> <p>borrador</p>
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se resolverán las dudas que surjan, así como también retroalimentación de la sesión.</li> <li>- Se procesará a realizar una técnica de atención plena y respiración como inicio del chequeo corporal para que la puedan implementar durante los días posteriores</li> </ul>	10 min	<p>Silla</p> <p>cojines</p>





## Actividad 2: “Conociendo mi cuerpo a través de la respiración”

### I. Datos informativos:

- 1.1. Institución: Municipalidad Provincial de Moyobamba
- 1.2. Población: Adultos mayores del CIAM-Moyobamba

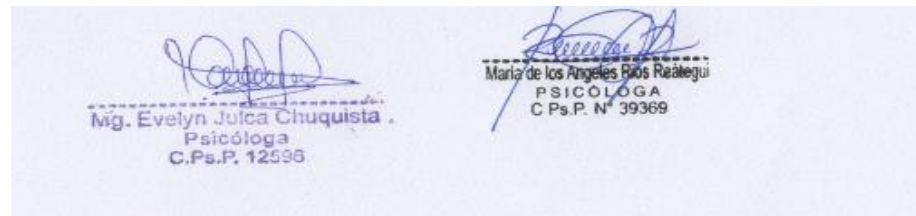
### II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Depresión en adultos mayores	Alteración motivacional	– Se enseñará a las participantes técnicas de respiración diafragmática a través de diferentes ejercicios de respiración aplicando la técnica del mindfulness.	Determinar el efecto del programa basado en mindfulness en la dimensión, alteraciones en la motivación, de la depresión de adultos mayores del CIAM-Moyobamba 2023

### III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Tiempo	Recursos
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durante la segunda sesión se dará la bienvenida a los participantes a la práctica del Mindfulness realizando ejercicios respiratorios basados en la meditación centrada en la respiración de Kabat Zinn.</li> <li>- Se brindará información a los usuarios participantes n que consiste la técnica de respiración diafragmática a través de diferentes ejercicios.</li> <li>- Se les explica la importancia de la respiración para explorar el propio cuerpo.</li> </ul>	20 min	<p style="text-align: center;">Presentación</p> <p style="text-align: center;">Reproductor de música.</p>
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se indicará a los participantes que se realizar ejercicios de respiración:</li> <li>- <u>Ejercicio 1:</u> Sentados, con la columna pegada al respaldo de la silla, hombros relajados y ojos cerrados. Se Fijará la atención en el estómago y se debe sentir como sube y se expande suavemente al inspirar, y desciende y se contrae al espirar. Los participantes deben mantenerse concentrados en la respiración “estando ahí” con cada inspiración y espiración completas, como si cabalgaran sobre las olas de su respiración. Cada vez que la mente se aleje de la respiración, se toma nota de qué es lo que le apartó y se</li> </ul>	60 min	<p style="text-align: center;">Silla</p> <p style="text-align: center;">Laptop</p> <p style="text-align: center;">proyector</p>

	<p>devuelve al estómago y a la sensación de cómo entra y sale de él.</p> <p>- <u>Ejercicios 2:</u> Nuevamente, se pide a los participantes que sintonicen su respiración con el estómago y se les indica que presten atención a sus pensamientos, sin juzgarlos, simplemente observándolos.</p>		
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realizará una retroalimentación de la sesión.</li> <li>- Se explicará que deberán poner en práctica los ejercicios de respiración durante la semana y registrar todas las sensaciones que surjan en el momento.</li> <li>- Todos se despedirán con una sola palabra</li> </ul>	10 min	Música relajante



### Actividad 3: “Nos realizamos un escaneo corporal”

#### I. Datos informativos:

- 1.1. Institución: Municipalidad Provincial de Moyobamba  
 1.2. Población: Adultos mayores del CIAM-Moyobamba

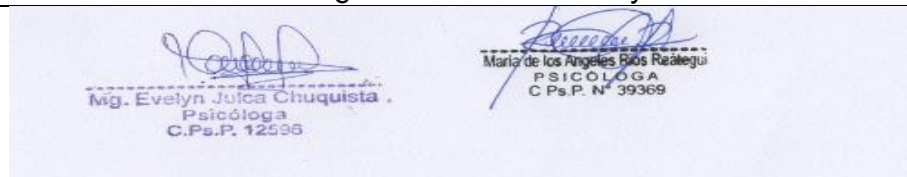
#### II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Depresión en adultos mayores	Alteraciones afectivas	– Experimentar sentimientos positivos, negativos o de frustración los cuales se encuentran reprimidos por el dolor, mediante la técnica del escaneo corporal y la respiración.	Determinar el efecto del programa basado en mindfulness en la dimensión, alteraciones afectivas, de la depresión de adultos mayores del CIAM-Moyobamba 2023

#### III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Tiempo	Recursos
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durante la tercera sesión la facilitadora da la bienvenida a los participantes a una nueva sesión y brinda el objetivo de esta.</li> <li>- La facilitadora invita a los participantes a permanecer en silencio por un momento y poner en práctica de los ejercicios de respiración corporal y estar atentos a sus sensaciones.</li> <li>- Se propicia unos minutos para que los participantes comenten sobre sus experiencias la práctica de la respiración y su experiencia durante en la semana: ¿qué aprendieron?, ¿cómo se sintieron? y ¿qué dificultades tuvieron en la práctica durante esa semana?</li> </ul>	20 min	Presentación  Reproductor de música.
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se indica a los participantes que deben sentarse o acostarse sobre la manta o colchoneta es importante que se mantenga despierto durante toda la práctica, ahora va a empezar a pasar un escáner por todo su cuerpo para sentirlo tal como está en este momento, trate de no modificar la postura ni de eliminar las tensiones.</li> <li>- Cierre los ojos para poder sentir con más claridad, siente su respiración, sienta como sube y baja su pecho en cada inhalación y exhalación que está realizando.</li> </ul>	60 min	Silla  Colchonetas

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sienta su cuerpo como un “todo”, desde la cabeza hasta los pies imagina que la piel es la “envoltura” de su cuerpo. Fíjese en las sensaciones que tiene en las zonas de su cuerpo que están en contacto con la manta, colchoneta o piso. Cuando sienta que se ha distraído, observe que es aquello que capto su atención y dirija nuevamente la atención a su cuerpo.</li> <li>- Ahora vamos a comenzar con el escaneo corporal: Ponga toda su atención en su <b>PIE DERECHO</b>, trate de llevar la respiración a esa zona de su cuerpo. No piense en el pie derecho solo siéntalo, imagine como al inhalar el aire por la nariz llega directamente al pie DERECHO (pasando por la garganta, los pulmones, el abdomen y bajando por la pierna derecha hasta llegar al pie). Luego imagine que exhalas el aire desde el pie derecho y sube haciendo el mismo recorrido de vuelta para salir por la boca.</li> <li>- Permítase sentir cada una de las sensaciones que llegan al pie derecho. Una vez que identifique esa sensación, déjela ir, para seguir atento a la exploración de su cuerpo. Y si en este momento no siente nada, no importa. Es muy importante que se permita la sensación de “no sentir nada”.</li> <li>- Ahora trate de centrar su atención en la PIERNA DERECHA (Se repiten las instrucciones anteriores con el resto de partes del cuerpo)</li> <li>- Respiración de cierre: Tiempo de reposo: Despertar: Termine haciendo varias respiraciones profundas. Terminada el escaneo corporal deben quedarse en silencio y en calma. Sienta por un momento las sensaciones que le llegan a todo su cuerpo. Ahora, sin ninguna prisa, va a comenzar a mover poco a poco los dedos de los pies, piernas, caderas, espalda, manos, brazos, hombros, cuello y cabeza. Poco a poco vaya “despertando el cuerpo “desde los pies hasta la cabeza.</li> <li>- El escaneo corporal implica desarrollar conciencia al escanear las diferentes partes del cuerpo de manera lenta, suave y sistemática. Esto le ayudará a aumentar la atención y la flexibilidad para vivir con lo que sea que esté sintiendo con mayor autoaceptación.</li> </ul>		Cojines
cierre	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compartir de experiencias: los participantes se reúnen en círculo para compartir su experiencia, después de haber realizado la práctica teniendo en cuenta las siguientes preguntas: ¿Cómo te has sentido con la práctica? ¿Qué te llevas? ¿Qué has experimentado? ¿De qué te has dado cuenta? ¿Qué descubriste hoy?</li> </ul>	10 min	sillas



## Actividad 4: “Realizo contacto con mi cuerpo y emociones”

### I. Datos informativos:

- 1.1. Institución: Municipalidad Provincial de Moyobamba
- 1.2. Población: Adultos mayores del CIAM-Moyobamba

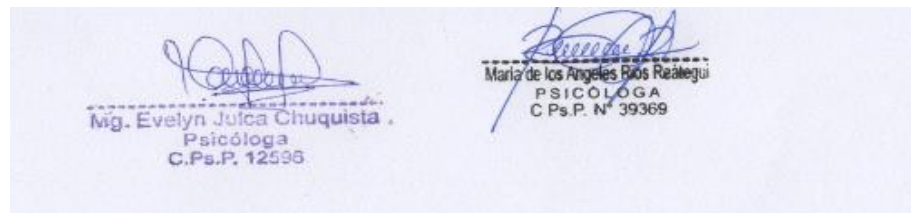
### II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Depresión en adultos mayores	Alteraciones cognitivas	– Lograr la atención y consciencia sobre las propias emociones y sensaciones utilizando la técnica de la respiración y la práctica de la atención plena mediante el mindfulness	Determinar el efecto del programa basado en mindfulness en la dimensión, alteraciones cognitivas, de la depresión de adultos mayores del CIAM-Moyobamba 2023

### III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Tiempo	Recursos
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durante la cuarta sesión la facilitadora da la bienvenida a los participantes a una nueva sesión y brinda el objetivo de esta.</li> <li>- La facilitadora invita a los participantes a permanecer en silencio por un momento y poner en práctica de los ejercicios de respiración corporal y estar atentos a sus sensaciones.</li> <li>- Se propicia unos minutos para que los participantes comenten sobre sus experiencias la práctica de la respiración y el escaneo corporal con su experiencia durante la semana: ¿qué aprendieron?, ¿cómo se sintieron? y ¿qué dificultades tuvieron en la práctica durante esa semana?</li> <li>- Se explicará la importancia de ser conscientes de nuestra emociones y sensaciones</li> </ul>	20 min	Presentación Reproductor de música.
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Para el desarrollo, se relatará una metáfora a los participantes para que encuentren el significado mediante la práctica de la atención plena. La metáfora se denomina “piloto automático”. “A veces, cuando conducimos, lo hacemos de manera automática, puesto que ya no necesitamos prestar atención a lo que hacemos. Lo mismo pasa con nuestra vida, en</li> </ul>	60 min	Proyector Laptop.

	<p>muchas ocasiones, no estamos presentes en nuestras vidas, podemos estar muy lejos son darnos cuenta. Además, nos sentimos sensibles, vulnerables, débiles, con malos hábitos de vida. Cuando logramos ser conscientes de nuestros pensamientos, seremos más libres de elegir, de cambiar nuestras emociones y de vivir satisfactoriamente”.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se invitará a los participantes a reflexionar sobre la metáfora duran 5 minutos.</li> <li>- Posteriormente, se invitará a practicar la respiración guiada, mediante la cual identificar aquellas situaciones en las que actúan como el piloto automático.</li> </ul>		<p>Música relajante</p> <p>Cojines, Colchonetas</p>
cierre	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se socializarán los pensamientos, emociones y situaciones que surgieron en el último ejercicio.</li> <li>- Se realizará una retroalimentación de la sesión.</li> <li>- Se les pide que durante la semana identifiquen en qué situaciones actúan como un piloto automático.</li> <li>- Todos se despedirán con una palabra de que se llevan de la sesión realizada.</li> </ul>	10 min	sillas



## Actividad 5: “Me concentro, observo, pienso y siento”

### I. Datos informativos:

- 1.1. Institución: Municipalidad Provincial de Moyobamba
- 1.2. Población: Adultos mayores del CIAM-Moyobamba

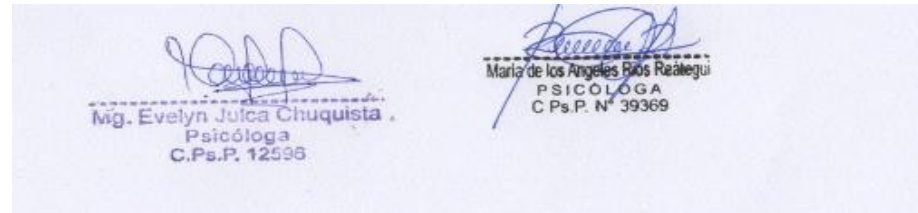
### II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Depresión en adultos mayores	Alteraciones cognitivas	– Reforzar la atención de las sensaciones corporales, emocionales y de pensamiento, a través de la técnica de la conciencia plena y el ejercicio de la exploración del cuerpo.	Determinar el efecto del programa basado en mindfulness en la dimensión, alteraciones cognitivas, de la depresión de adultos mayores del CIAM-Moyobamba 2023

### III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Tiempo	Recursos
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durante la quinta sesión la facilitadora da la bienvenida a los participantes a una nueva sesión y brinda el objetivo de esta</li> <li>-Se invita a los participantes practicar ejercicios de respiración para enfocar toda su atención en sus pensamientos y sensaciones.</li> <li>- Se revisará el deber encargado para la práctica durante los días pasados.</li> <li>- Se preguntará ¿de qué te diste cuenta al realizar la actividad?, ¿en qué te ayudó?, ¿cómo lo podrías implementar en tu vida?</li> </ul>	20 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>Presentación</li> <li>Reproductor de música.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se entrena en consciencia plena de la siguiente manera: en primer lugar, los participantes comerán una uva.</li> <li>- Al momento de masticar, de pasar la uva, lo harán de manera lenta, controlada, con la mayor atención posible.</li> <li>- Los participantes deberán explorar las sensaciones asociadas a la acción, emociones y</li> </ul>	60 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proyector</li> <li>Laptop.</li> <li>Música</li> </ul>

Desarrollo	<p>pensamientos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Después del ejercicio se preguntará a los participantes ¿cómo sintieron la experiencia?, ¿de qué se dieron cuenta?</li> <li>- Se realizará el ejercicio exploración del cuerpo, acompañado y guiado por el facilitador. Durante 40 minutos y acompañado de música de relajación, el instructor invitará a los participantes a explorar su cuerpo mediante la imaginación y las sensaciones, para identificar cualquier molestia asociada a las emociones desagradables</li> </ul>		<p>relajante</p> <p>Uvas</p> <p>Colchonetas</p> <p>cojines</p>
cierre	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realizará una retroalimentación de la sesión.</li> <li>- Se les solicita la práctica de la técnica durante la semana, con la finalidad de habituarse, mediante el entrenamiento, a la práctica constante de cada ejercicio del mindfulness.</li> <li>- La sesión termina con la práctica de la respiración durante 10 minutos.</li> </ul>	10 min	sillas





## Actividad 6: “Hago frente mis debilidades y obstáculos”

### I. Datos informativos:

- 1.1. Institución: Municipalidad Provincial de Moyobamba
- 1.2. Población: Adultos mayores del CIAM-Moyobamba

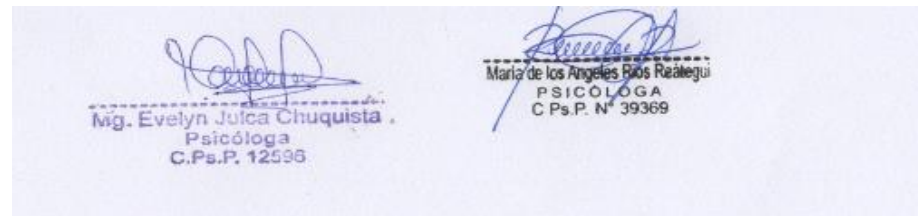
### II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Depresión en adultos mayores	Alteraciones afectivas	– Lograr que los participantes puedan conocer y darse cuenta de sus percepciones negativas de sí mismos y poder generar en ellos mecanismos de afrontamiento, a través de la técnica del body scan realizando un recorrido imaginario por todo su cuerpo y reconociendo de esa manera sus percepciones.	Determinar el efecto del programa basado en mindfulness en la dimensión, alteraciones afectivas, de la depresión de adultos mayores del CIAM-Moyobamba 2023

### III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Tiempo	Recursos
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durante la sexta sesión la facilitadora da la bienvenida a los participantes a una nueva sesión y brinda el objetivo de esta.</li> <li>- Se invita a los participantes practicar ejercicios de identificación de pensamientos asociados a la práctica del escaneo corporal (body scan) realizada durante las sesiones anteriores.</li> <li>- Se compartirá mediante las preguntas ¿qué pensamientos tienes frecuentemente sobre ti mismo?, ¿esos pensamientos te limitan en tus actividades?, ¿Qué sensaciones te causan esos pensamientos?</li> </ul>	20 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>Presentación</li> <li>Reproductor de música.</li> </ul>

Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se explicará a los participantes lo siguiente: “existe una influencia muy poderosa y automática dentro de nosotros mismos, lo que nos impulsa a juzgar nuestra experiencia de vida, de manera negativa. Estas evaluaciones negativas nos llevan a sentirnos culpables, tristes, con deseos sobre lo que podría ser. Estas percepciones son automáticas, nos llevan por caminos mentales limitados, perdemos la consciencia del momento presente y de nuestra libertad. Nuestra libertad la podemos conseguir nuevamente si logramos reconocer las situaciones, identificar los pensamientos automáticos, solucionarlos mediante el deseo de cosas reales”.</li> <li>- De acuerdo a la reflexión realizada, los participantes realizarán un recorrido imaginario dentro de su experiencia personal para identificar los pensamientos automáticos.</li> <li>- Aquellos pensamientos se redactarán en una triple columna, en la última, se plantearán pensamientos alternativos, los cuáles serán practicados mediante el “role playing”</li> </ul>	60 min	Proyector Laptop. Música relajante Colchonetas cojines
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realizará una retroalimentación de la sesión.</li> <li>- Se les solicita a los participantes que, durante los días siguientes, puedan identificar aquellos pensamientos automáticos que les generan emociones desagradables y de qué manera lograron modificarlos.</li> <li>- Todos se despedirán con una sola palabra</li> </ul>	10 min	sillas



## Actividad 7: “Nuestros pensamientos y nuestra realidad”

### I. Datos informativos:

- 1.1. Institución: Municipalidad Provincial de Moyobamba
- 1.2. Población: Adultos mayores del CIAM-Moyobamba

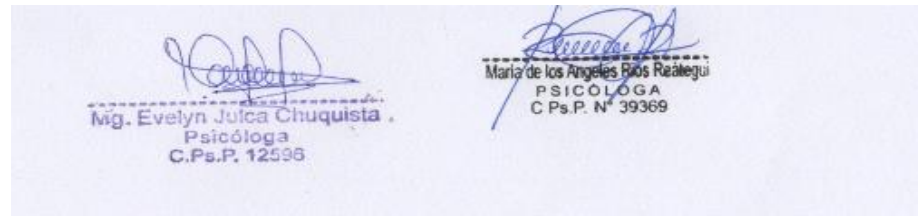
### II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Depresión en adultos mayores	Alteraciones cognitivas	- Disminuir los niveles de tristeza, ansiedad y soledad en los participantes, a través de la técnica de la respiración se guiará a los participantes a la meditación de sus pensamientos.	Determinar el efecto del programa basado en mindfulness en la dimensión, alteraciones cognitivas, de la depresión de adultos mayores del CIAM-Moyobamba 2023

### III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Tiempo	Recursos
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Durante la séptima sesión la facilitadora da la bienvenida a los participantes a una nueva sesión y brinda el objetivo de esta.</li> <li>- Se invita a los participantes practicar ejercicios de respiración para ubicarse en el aquí y el ahora.</li> <li>- Se les explica que las personas no sufren por los eventos que experimentan, sino por las interpretaciones, críticas y juicios negativos asociadas a las mismas.</li> </ul>	20 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>Presentación</li> <li>Reproductor de música.</li> </ul>
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se practicará el mindfulness de la respiración: con piernas cruzadas, sentados, se guiará la meditación, motivando a los participantes a estar atentos a las sensaciones físicas y, sobre todo, a los pensamientos.</li> <li>- Se realizará la práctica del mindfulness de pie.</li> <li>- Práctica informal: los participantes llevarán la atención plena a las actividades cotidianas, mediante la imaginación, los sentidos e interacciones</li> </ul>	60 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proyector</li> <li>Laptop.</li> <li>Música relajante</li> </ul>

			Colchonetas Cojines
cierre	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realizará una retroalimentación de la sesión.</li> <li>- Se les solicita a los participantes que, durante los días siguientes, implementen la práctica informal señalada en el desarrollo</li> </ul>	10 min	sillas



## Actividad 8: “Atención plena en mis emociones”

### I. Datos informativos:

- 1.1. Institución: Municipalidad Provincial de Moyobamba
- 1.2. Población: Adultos mayores del CIAM-Moyobamba

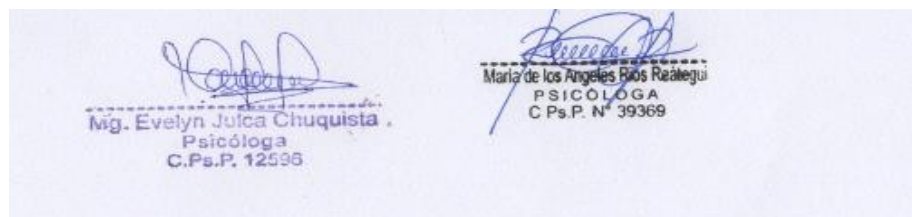
### II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Depresión en adultos mayores	Alteraciones afectivas	– Lograr que los participantes reconozcan y gestionen adecuadamente sus emociones, mediante la práctica de la técnica de atención plena para una vida cotidiana y así lograr gestionar estrategias prácticas que permitan la regulación emocional consciente	Determinar el efecto del programa basado en mindfulness en la dimensión, alteraciones afectivas, de la depresión de adultos mayores del CIAM-Moyobamba 2023

### III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Tiempo	Recursos
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durante la octava sesión la facilitadora da la bienvenida a los participantes a una nueva sesión y brinda el objetivo de esta sesión</li> <li>- La facilitadora invita a los participantes a permanecer en silencio por un momento y estar atentos a la respiración de la misma forma en que lo realizaron durante la semana.</li> <li>- Se propicia unos minutos para que los participantes comenten sobre sus experiencias en la semana: ¿qué aprendieron?, ¿cómo se sintieron? y ¿qué dificultades tuvieron en la práctica informal durante esa semana?</li> </ul>	20 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>Presentación</li> <li>Reproductor de música.</li> </ul>

Desarrollo	<p>- Exposición:</p> <p>- La facilitadora expone el siguiente tema: “Comprende tus emociones a través de la atención plena”</p> <p>- Video de apoyo: Mindfulness para la vida cotidiana  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=h_UnAEDVGZI">https://www.youtube.com/watch?v=h_UnAEDVGZI</a></p> <p>- se trabajará la técnica de la atención a la respiración consciente, con este ejercicio se inducirá a los participantes en la meditación, la cual será de manera progresiva en las diferentes sesiones, de esta manera se impartirán técnicas las cuales podrán ser replicadas de manera autónoma y en su vida cotidiana.</p> <p>-Esta es un una meditación guiada para lograr la atención a la respiración consiste en fijarse en un aspecto de la experiencia y añadir una palabra que se repite mentalmente para que te ayude a prestar atención a ese aspecto de la experiencia para ello te iré proponiendo palabras que deberás ir repitiendo mentalmente que te ayudarán a fijar la atención en esa experiencia concreta de la respiración te recomiendo hacer esta práctica sentado pero si te resulta difícil puedes hacerlo en cualquier otra postura lo importante es estar relajado y alerta esta práctica es una oportunidad para dedicarte un tiempo de cuidado y renovación haciendo una pausa en la actividad del día al parar un instante y llevar la atención a la respiración puedes facilitar que la mente se vaya calmando tomar conciencia de tu respiración es como crear un refugio desde donde contemplar mejor tu respiración momento a momento</p>	60 min	Proyector Laptop. Música relajante Colchonetas cojines
Cierre	<p>- Los participantes se reúnen en un círculo para compartir su experiencia después de haber realizado la práctica teniendo en cuentas las siguientes preguntas: ¿Como te has sentido con la práctica? ¿Qué te llevas? ¿Qué has experimentado? ¿De qué te has dado cuenta? ¿Qué descubriste hoy?</p>	10 min	sillas



### Actividad 9: “Cultivo mi felicidad plena y consciente”

#### I. Datos informativos:

- 1.1. Institución: Municipalidad Provincial de Moyobamba
- 1.2. Población: Adultos mayores del CIAM-Moyobamba

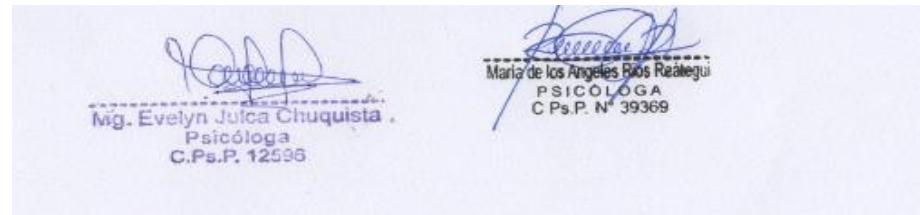
#### II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Depresión en adultos mayores	Alteración en la motivación	– Lograr una actitud positiva sobre las cosas y eventos personales, mediante la técnica de la respiración, meditación y distracción, para así lograr reducir las manifestaciones depresivas en los participantes.	Determinar el efecto del programa basado en mindfulness en la dimensión, alteraciones en la motivación, de la depresión de adultos mayores del CIAM-Moyobamba 2023

#### III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Tiempo	Recursos
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durante la novena sesión la facilitadora da la bienvenida a los participantes a una nueva sesión y brinda el objetivo de esta sesión</li> <li>- Como actividad inicial, se realizará la meditación caminando para identificar las emociones que acompañan el momento presente.</li> <li>- Al terminar la meditación se socializará lo identificado y el resultado obtenido de la práctica informal y relacional</li> </ul>	20 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>Presentación</li> <li>Reproductor de música.</li> </ul>

Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Práctica orientada al foco y vitalidad. A los participantes, e les pedirá sentarse, con la espalda recta y descalzo, manos en las rodillas y cerrado los ojos.</li> <li>- A medida que se atiende a la respiración, entrarán y saldrán pensamientos, no obstante, se detallará la importancia de no enredarse en los mismos, puesto que la aparición de pensamientos es normal. Realizar la práctica de distracción durante 20 minutos.</li> <li>- Práctica del lugar interno seguro, acompañado del podcast.  <a href="https://www.ivoox.com/practica-meditaciondel-lugar-seguro-cft-audiosmp3_rf_22070525_1.html">https://www.ivoox.com/practica-meditaciondel-lugar-seguro-cft-audiosmp3_rf_22070525_1.html</a></li> </ul>	60 min	Proyector Laptop. Música relajante Colchonetas cojines
cierre	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realizará una retroalimentación de la sesión. - Se les solicita a los participantes que, durante los días siguientes, implementen la práctica del lugar interno seguro.</li> </ul>	10 min	sillas





## Actividad 10: “Mi satisfacción personal”

### I. Datos informativos:

- 1.1. Institución: Municipalidad Provincial de Moyobamba  
 1.2. Población: Adultos mayores del CIAM-Moyobamba

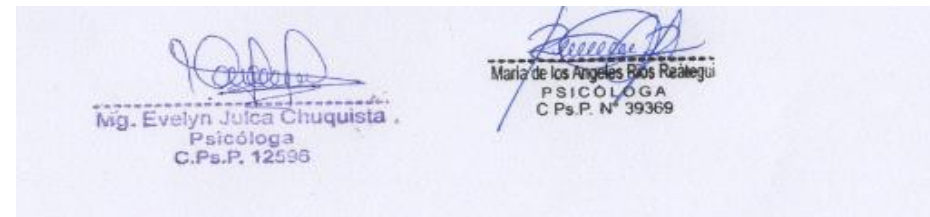
### II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Depresión en adultos mayores	Alteración en la motivación	– Lograr una actitud positiva sobre las cosas y eventos personales, utilizando las practicas informales del mindfulness a través del roll playing y así disminuir las manifestaciones depresivas en los participantes.	Determinar el efecto del programa basado en mindfulness en la dimensión, alteraciones en la motivación, de la depresión de adultos mayores del CIAM-Moyobamba 2023

### III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Tiempo	Recursos
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durante la décima sesión la facilitadora da la bienvenida a los participantes a una nueva sesión y brinda el objetivo de esta sesión.</li> <li>- Como actividad inicial, se socializarán las actividades programadas y graduales de los participantes. –</li> <li>- Entre ellos, planificaran el proceso correspondiente para cumplir con cada una de las actividades.</li> <li>- Actuaran alguna actividad mediante el roll playing.</li> </ul>	20 min	Presentación  Reproductor de música.
Desarrollo	- Prácticas informales. Absorber experiencias positivas. Consiste en meditar e ir a un viaje interior en donde se hayan experimentado sensaciones positivas en diferentes situaciones, las cuales serán identificadas para traerlas al presente y asumirlas como propias en el día a día.	60 min	Proyector  Laptop.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se practicará la gratitud en parejas.</li> <li>- Práctica del modo ser: implica la experimentación de emociones, pensamientos y comportamientos reales y personales, para cultivar la percepción de auto control personal.</li> </ul>		<p>Música relajante</p> <p>Colchonetas</p> <p>cojines</p>
cierre	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realizará una retroalimentación de la sesión.</li> <li>- Se les solicita a los participantes practicar durante la semana el escáner corporal compasivo.</li> <li>- Escoger actividades para fomentar el cultivo de la felicidad.</li> </ul>	10 min	sillas



## Actividad 11: “Confronto mi dolor”

### I. Datos informativos:

- 1.1. Institución: Municipalidad Provincial de Moyobamba
- 1.2. Población: Adultos mayores del CIAM-Moyobamba

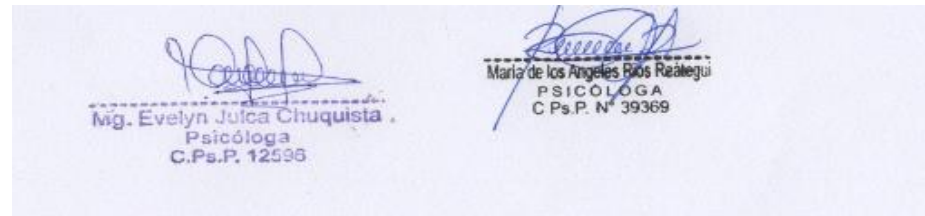
### II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Depresión en adultos mayores	Alteraciones afectivas	Afrontar el dolor personal y fortalecer la autocompasión, a través de la practica formal del mindfulness y practica de los fenómenos de la consciencia, logrando explorar los sentimientos de dolor, compasión y amor.	Determinar el efecto del programa basado en mindfulness en la dimensión, alteraciones afectivas, de la depresión de adultos mayores del CIAM-Moyobamba 2023

### III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Tiempo	Recursos
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durante la onceava sesión la facilitadora da la bienvenida a los participantes a una nueva sesión y brinda el objetivo de esta sesión</li> <li>- Como actividad inicial, se explicará sobre el poder de la compasión para afrontar los sentimientos asociados a la depresión.</li> <li>- El finalizar, se les invitará a los participantes a imaginarse todas aquellas situaciones que les han causado dolor o malestar emocional</li> </ul>	20 min	Presentación Reproductor de música.
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Práctica formal: se realizará la práctica de los fenómenos de la consciencia. La cual será guiada por el siguiente podcast</li> <li>- <a href="https://www.ivoox.com/practica-mindfulnessfenomenos-conciencia-audiosmp3_rf_3665075_1.html">https://www.ivoox.com/practica-mindfulnessfenomenos-conciencia-audiosmp3_rf_3665075_1.html</a></li> <li>- Se practicará el “Metta” y gesto compasivo. Se explorará el sentimiento, la compasión por el momento de sufrimiento, colocarse como actor principal del sufrimiento, expresión de deseos, amor y compasión y la externalización emocional</li> </ul>	60 min	Proyector Laptop. Música relajante Colchonetas

			cojines
cierre	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realizará una retroalimentación de la sesión.</li> <li>- Se les explicará a los participantes que durante los días siguientes deberán practicar la meditación compasiva explicada anteriormente.</li> <li>- Despedida con una sola palabra</li> </ul>	10 min	sillas



## Actividad 12: “Mi nuevo estilo de vida”

### I. Datos informativos:

- 1.1. Institución: Municipalidad Provincial de Moyobamba  
 1.2. Población: Adultos mayores del CIAM-Moyobamba

### II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Depresión en adultos mayores	Alteraciones en la motivación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantener la práctica del mindfulness y los nuevos estilos de vida generado por el programa, del mismo modo generado un nuevo plan de estilo de vida</li> <li>- Cierre del programa y reflexión sobre lo aprendido durante el proceso</li> </ul>	Determinar el efecto del programa basado en mindfulness en la dimensión, alteraciones en la motivación, de la depresión de adultos mayores del CIAM-Moyobamba 2023

### III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Tiempo	Recursos
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Como actividad final se explicará la importancia de implementar la práctica del mindfulness en nuestra vida personal.</li> <li>- Seguidamente, los participantes identificarán y asociarán los valores personales, el propósito y vital y el mindfulness como estilo de vida.</li> <li>- Asimismo, junto a los participantes, se elaborará un plan de vida denominado “mi plan mindfulness”, en el cuál planificarán la forma en la que implementarán la práctica del mindfulness en sus actividades diarias y vida personal.</li> <li>- Se identificarán todos los recursos aprendidos en las sesiones para potenciarlos y acompañarlos en la vida cotidiana.</li> </ul>	20 min	Presentación  Reproductor de música.

Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Práctica del centramiento con enraizamiento. Sentado en un espacio, los participantes cerrarán los ojos, realizando 3 repeticiones de respiraciones conscientes, después 3 repeticiones de la respiración más pausada. En seguida, imaginariamente, visualizarán como una energía baja desde el corazón hasta la conexión de su cuerpo con el espacio, observado que la conexión con la tierra emerge energía saludable que permite un equilibrio emocional.</li> <li>- Práctica de la montaña. Se utilizará la montaña como metáfora de la meditación</li> <li>- <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kel80W_MfpA">https://www.youtube.com/watch?v=kel80W_MfpA</a></li> </ul>	60 min	Proyector  Laptop.  Música relajante  Colchonetas  cojines
cierre	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realizará una retroalimentación de la sesión.</li> <li>- Despedida y cierre mediante el compromiso de cumplir con toda la planificación realizada durante todo el programa y respondiendo ¿qué te llevas de todo el programa realizado?</li> </ul>	10 min	Sillas compartir

