

ABRAZANDO EL DUELO

*Terapia, acompañamiento y actividades para
la tercera edad*



ABRAZANDO EL DUELO

TERAPIA, ACOMPAÑAMIENTO Y ACTIVIDADES PARA LA TERCERA EDAD

Objetivos

Objetivo general: Abrazando el Duelo como un institución que se interesa por la salud mental del adulto mayor tiene como objetivo el generar estrategias y utilizar técnicas para que el adulto mayor pueda llevar la etapa del duelo de la manera más sana y menos perjudicial para su vida, y que no se vea un malestar significativo en las áreas sociales, en el sentido de la vida, etc. Ya que el duelo en esta etapa está inserto de manera constante y nosotros los profesionales de la salud mental no podemos dejarlo de lado.

Objetivos específicos:

- Que el adulto mayor identifique que es el duelo para que de esta manera se de cuenta que es algo que va a vivir y lo acepte de la mejor manera para que le cause el menor malestar posible.
- Hacer que el adulto mayor no se sienta solo o desprotegido ante la presencia del duelo, todo lo contrario hacerle ver sentido a su vida que es muy valiosa.
- Enseñarles técnicas y estrategias las cuales ellos puedan elaborar y realizar para llevar el duelo de una manera sana y posteriormente se pueda superar.
- Enseñarle el proceso que conlleva un duelo para que conozca y vea por todo lo que es necesario pasar para lograr una estabilidad y equilibrio emocional.
- Que la institución los haga sentir cómodos, queridos y respetados para que ellos se sientan en un ambiente agradable y se puedan desarrollar de la mejor manera.

Metas

- 1.- Crear actividades para que los adultos mayores tengan un sano ejercicio sin afectar alguna parte física de su cuerpo, estas actividades serán pensadas en la capacidad que tengan.
- 2.- Mantenerlos activos es una forma sana y bien recomendada para que los adultos tengan en que mantenerse ocupados y así evitar el sedentarismo y la depresión.
- 3.- Estas actividades ayudan a crear lazos afectivos entre ellos y evitar el abandono.
- 4.- Aparte de implementar las actividades artísticas para que haya libre expresión y creatividad, se utilizarán para evitar que no haya actividades que no puedan realizar y así no excluir a nadie que quiera integrarse en el grupo.

Valores

1. **Solidaridad:** Contribuyendo a la mejora de la asistencia, atención e integración de nuestros adultos mayores.
2. **Transparencia:** Claridad, comunicación y sinceridad, tanto en la programación y ejecución de nuestras actividades.
3. **Calidad:** Mejora continua en nuestras actividades orientada a conseguir resultados de una manera eficiente y que nos permita anticiparnos a las situaciones de duelo y responder a los cambios de manera efectiva.

Procedimiento

La institución tendrá sus las puertas abiertas 5 días de la semana

Horarios de lunes a Viernes de 9am a 6pm

Las **actividades recreativas artísticas** estarán disponibles los 5 días de la semana a partir de las:

- 10 am Fotografía
- 11am Pintura
- 12 pm Actuación
- 3 pm Música
- 4 pm Manualidades

Cada actividad tendrá un maestro especialista en el área encargada de poner las actividades correspondientes. Para las **actividades físicas** serán realizadas en 3 horarios distintos 5 días a la semana

- 9am
- 10 am
- 11am

Con disponibilidad de 15 cupos por clase y diversos ejercicios cada día, totalmente dinámicos, se impartirán por un especialista en el área

Las terapias familiar y grupal se impartirán de Lunes a Jueves, un solo especialista se encargará de los dos tipos de terapias

Terapia grupal. 2 veces por semana con disponibilidad de turno

Lunes Miércoles

- 9 am
- 4pm

Terapia Familiar. Se impartirán los 4 días con diferentes horarios para no cruzarse con los horarios de la terapia grupal ya que se harán en el mismo lugar y tienen una duración de 1 a 2 hrs.

- | Lunes. | Martes | Miércoles | Jueves |
|--------|---------|-----------|--------|
| • 10am | • 9am | • 9 am | • 9am |
| • 3pm | • 11 am | • 11am | • 11am |
| | • 3pm | | • 3pm |

Las **terapias individuales** se impartirán los 5 días de la semana, se tendrán 2 terapeutas asignados para esa forma de terapia con los siguientes horarios.

- 9am
- 11 am
- 3 pm

La **actividad de las películas** se realizará el viernes como cierre de semana, en donde se impartirán 3 horarios distintos para el entretenimiento

- 11 am
- 3pm
- 4:30 pm

También se estará impartiendo **psicoeducación** para las personas interesadas sobre el tema una vez por semana por alguno de nuestros profesionales

Martes

- 11 am

Actividades

1- Con ayuda de un entrenador especializado les daremos a cada adulto mayor una guía para realizar ejercicio, cada guía será personalizada tomando en cuenta aspectos como de flexibilidad, fuerza, agilidad o que enfermedades le impide realizar cierto tipo de ejercicios. El ejercicio será mínimo 2 veces por semana máximo 5 veces por semana de 20-40 minutos. El ejercicio ayuda a que el anciano regula las emociones ocasionadas por el duelo.

2- Para los adultos mayores que no puedan hacer ejercicio tenemos actividades artísticas en estas puede identificar y expresar las emociones más íntimas, nuestras actividades artísticas son: música, pintura, fotografía, manualidades, actuación. Estas actividades se realizarán todos los días con una duración de 50 minutos.

3- Una vez por semana nos organizamos para ver alguna película todos juntos esto con el objetivo de que los adultos mayores se tomen un descanso del duelo para que no sólo se centre en el dolor que está sintiendo.

Psicoterapia

Terapia individual:

Se utilizará uno de los cuartos pequeños, donde solo se encontrará el terapeuta y el paciente, sentados en sillones individuales, aquí se estará trabajando por fases, las cuales pueden llevar varias sesiones, de 1 a 2 horas según sea necesario, en estas se intentara conceptualizar el duelo como un proceso natural y que forma parte de nuestras vida, identificar y aceptar las emociones y sentimientos que se están experimentando con dicha pérdida para aceptar el suceso como una realidad, trabajar con los sentimientos y emociones asociados a la pérdida, crear estrategias de adaptación para vivir el mundo ahora sin esa persona, habilidad, o objeto perdido.

Terapia Grupal:

Se reúne a todos los adultos mayores en una habitación grande junto con el terapeuta, sentados en sillas escolares, dos veces por semana, 45 minutos aproximadamente. El terapeuta preguntará a los adultos sobre sus experiencias de duelo, los sentimientos y emociones que experimentaron o experimentan, de igual forma el cómo al lidiado con ello, y qué técnicas o herramientas han utilizado para salir adelante.

Terapia familiar:

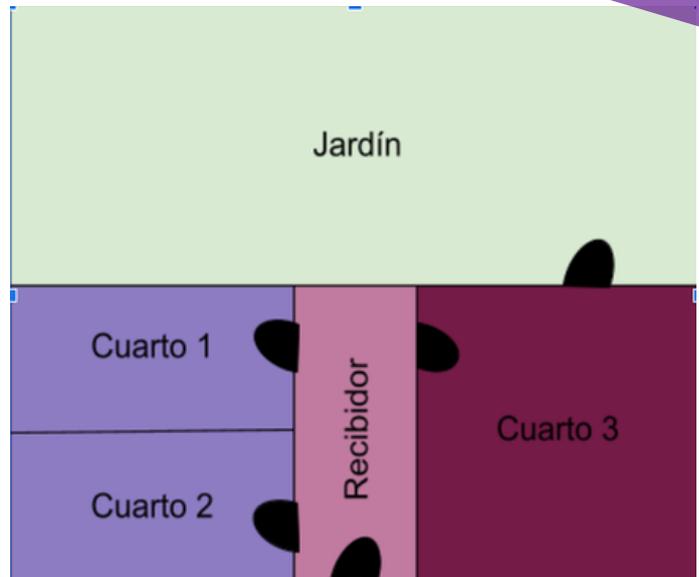
Se utilizará uno de los cuartos amplio, donde solo se encontrará el terapeuta, el paciente y los familiares más cercano de éste, aquellos que conformen su redes de apoyo primaria, sentados en sillas escolares, aquí se estará trabajando primeramente en la identificación del tipo de duelo por el cual este pasando el paciente por parte de toda la familia, posteriormente se trabajara por fases, las cuales pueden llevar varias sesiones, de 1 a 2 horas según sea necesario, en estas se intentara conceptualizar el duelo como un proceso natural y que forma parte de nuestras vida, tanto para el paciente como para su familia, identificar y aceptar las emociones y sentimientos que se están experimentando con dicha pérdida para aceptar el suceso como una realidad en cuanto al paciente, en cuanto a los familiares también aceptarían e identificarán las emociones por las que pasa su adulto mayor, trabajar con los sentimientos y emociones asociados a la pérdida, crear estrategias de adaptación para vivir el mundo ahora sin esa persona, habilidad, o objeto perdido, estrategias que sirvieran como herramientas a los familiares para apoyar al paciente.

Grupo de psicoeducación:

Se van a reunir todos los adultos mayores en una habitación grande y van a estar sentados en una silla escolar, una vez a la semana durante 1 hora 30 minutos, como material de apoyo vamos a tener un barco grande de juguete, música relajante y varias botellas con corchos (una para cada persona mayor). Primero se va a realizar respiraciones diafragmáticas y se va a poner música tranquila para entrar en relajación, las respiraciones las harán con los ojos cerrados, después el psicólogo va a contar una historia más o menos así “imagínense que en un barco viene ese ser querido, amigo, amiga o familiar y le van a decir tres cosas, primero le van a agradecer por algo que les haya aportado luego le van a pedir perdón si consideran que hayan causado algún daño y por último le van a decir algo que les gustaría decirle. Se van a dar un abrazo y van a ver cómo ese familiar o ser querido se va alejando en el barco” El psicólogo les va a pedir que abran los ojos y se va a cortar la música, la dinámica se va a cerrar dándole un trozo de papel tamaño carta por la mitad y esa hoja va a tener algo escrito diciendo “adiós, despido a...” y cada adulto mayor debe poner el nombre de la persona de la que se despide así como van a escribir su agradecimiento, van a pedir perdón y si quieren le van a contar algo. Posteriormente este papel lo van a poner dentro de la botella y luego se van a poner todas las botellas en el barco

Lugar de la institución

Para que nuestra institución sea lo más cómoda y acogedora posible para nuestros clientes será en un lugar con las siguientes características: Una casa amplia, ubicada en Avenida Siempre Viva número 742, Springfield, Zapopan, con 3 cuartos, uno de ellos será muy amplio en donde se realizarán las terapias familiares, grupales y las charlas de psicoeducación que sea cómodo y contenga una cantidad considerable de asientos por si se realiza algún evento extra también sirva para ello, los otros dos cuartos serán un poco más pequeños ya que se busca que ahí se realicen las terapias individuales y al tener dos cuartos hace más disponibilidad de horarios para las personas que decidan tomar este tipo de terapia.



En la parte de atrás será un espacio muy amplio y abierto para realizar las actividades deportivas y artísticas, de un lado será un espacio con árboles, pasto y mucha naturaleza esperando que se realice ahí las actividades artísticas siendo la naturaleza una inspiración para poder desarrollar estas habilidades y del otro lado un espacio de pavimento en donde se busca que los adultos mayores realicen las actividades físicas con los materiales disponibles y necesarios siendo una área cómoda para ellos. También se contará con un recibidor para brindar información a las personas y a su vez podrá servir como sala de espera.

Requisitos para ingresar

- Tener 60 años en adelante.
- Identificación oficial.
- Historial clínico (tipo de sangre, alergias, incapacidades, enfermedades crónicas, trastornos, fechas y resultados de las pruebas, estudios, enfermedades más importantes, cirugías y fecha de su último examen físico)
- Antecedentes (Accidentes, trabajo, estado civil, y antecedentes penales)
- Contacto de emergencia
- Comprobante de domicilio.
- Presentar problemas sociales, físicos y psicológicos después de la pérdida de un ser querido o de alguna otra pérdida (empleo, vida social, etc.)

Redes sociales y contacto.

Facebook: https://www.facebook.com/Abrazando-el-duelo-105254698447663/?ref=pages_you_manage

Sitio web: <https://gabrielaortega7.wixsite.com/abrazando-el-duelo>

Teléfono: 123-456-7890

Miembros.

Alzaga Garcia Maria Guadalupe
González Romero María Fernanda
Guerrero Mendiola Ariana Itzarelly
Marez Osuna Angel Ibazan
Ortega Amezcua Gabriela
Riosmena Barajas Ana Victoria
Román García Joselyn