

La Terapia ocupacional y la atención plena para el cuidado de personas mayores. Revisión documental

Daniela Silvana Ruano Coral¹

Yuleicy Mildre Imbajoa Imbajoa²

Eunice Yarce-Pinzón³

Resumen

El artículo es el resultado de una investigación estudiantil, cuyo objetivo fue comprender la aplicación de la práctica del *mindfulness* para la atención a las personas mayores, desde Terapia Ocupacional y otras disciplinas, según las publicaciones científicas realizadas desde el año 2000 hasta 2020, de diversos estudios publicados a nivel internacional, nacional y regional. Se plasmó la conceptualización de esta técnica de meditación procedente de la tradición budista, la cual no tiene traducción exacta al español, pero es mencionada por varios autores como 'atención plena' o 'conciencia plena', que le permite al ser humano, hacer conciencia de forma plena de los sucesos ocurridos en la vida cotidiana, buscando direccionarlo hacia una conducta más adaptativa, promoviendo la regulación emocional, destrezas cognitivas e independencia, mejorando así la satisfacción en su calidad de vida. Para la Terapia Ocupacional en personas mayores, el *mindfulness* se orienta hacia las actividades de la vida diaria, pretendiendo que ellas tengan menos alteraciones cognitivas y funcionales, manteniendo la independencia y participación de su desempeño ocupacional.

Palabras clave: Atención plena; intervención terapéutica; persona mayor; terapia ocupacional.

Artículo resultado de la investigación titulada: *El Mindfulness en la atención a personas mayores desde la Terapia Ocupacional*. Revisión documental, desarrollada desde el 15 de agosto de 2020 hasta el 10 de junio de 2021, en la ciudad de San Juan de Pasto, departamento de Nariño, Colombia.

¹Terapeuta Ocupacional, Universidad Mariana, Pasto, Colombia. Investigadora principal. Correo electrónico: danruano@umariana.edu.co - Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-9022-0602>

²Terapeuta Ocupacional. Universidad Mariana, Pasto, Colombia. Investigadora principal. Correo electrónico: yimbajoa@umariana.edu.co [ORCID](#)

³Magíster en Pedagogía, Universidad Mariana. Terapeuta Ocupacional, Universidad del Valle. Docente asesora de investigación estudiantil. Coordinadora de Investigación, Programa de Terapia Ocupacional. Universidad Mariana, Pasto, Colombia. Correo electrónico: eyarce@umariana.edu.co [ORCID](#)

Occupational Therapy and mindfulness for the care of the elderly. Document review

Abstract

The article is the result of student research, whose objective was to understand the application of the practice of mindfulness for the care of the elderly, from Occupational Therapy and other disciplines, according to the scientific publications carried out from 2000 to 2020, published at the international, national and regional levels. The conceptualization of this meditation technique from the Buddhist tradition was captured, which does not have an exact translation into Spanish but is mentioned by several authors as 'full attention' or 'full awareness', which allows the human being to be fully aware of the events that occur in daily life, seeking the direction towards a more adaptive behavior, promoting emotional regulation, cognitive skills, and independence, thus improving satisfaction in their quality of life. For Occupational Therapy in older people, mindfulness is oriented towards activities of daily life, pretending that they have fewer cognitive and functional alterations, maintaining independence and participation in their occupational performance.

Keywords: Mindfulness; therapeutic intervention; elderly person; occupational therapy.

Terapia Ocupacional e a plena consciência para o cuidado ao idoso. Revisão de documento

Resumo

O artigo é resultado de pesquisa discente, cujo objetivo foi compreender a aplicação da prática da atenção plena ao cuidado ao idoso, da Terapia Ocupacional e outras disciplinas, de acordo com as publicações científicas realizadas no período de 2000 a 2020, publicadas nos níveis internacional, nacional e regional. Foi captada a conceituação desta técnica de meditação da tradição budista, que não tem uma tradução exata para o espanhol, mas é mencionada por vários autores como 'atenção total' ou 'consciência plena', o que permite ao ser humano ter plena consciência dos eventos que ocorrem no cotidiano, buscando o direcionamento para um comportamento mais adaptativo, promovendo regulação emocional, habilidades cognitivas e independência, melhorando assim a satisfação em sua qualidade de vida. Para a Terapia Ocupacional em idosos, a atenção plena é orientada para as atividades da vida diária, procurando que eles apresentem menos alterações cognitivas e funcionais, mantendo a independência e a participação no seu desempenho ocupacional.

Palavras-chave: Plena consciência; intervenção terapêutica; pessoa idosa, terapia ocupacional.

Introducción

El envejecimiento humano como proceso multidimensional es heterogéneo, intrínseco e irreversible, que inicia en la concepción, se desarrolla durante el curso de vida y termina con la muerte (Ministerio de Salud y Protección Social, 2015). La importancia de los factores psicológicos, emocionales, cognitivos y comportamentales, frente al envejecimiento activo implica el desarrollo de fortalezas humanas como: autoestima, resiliencia, optimismo, vitalidad, bienestar, serenidad, inteligencia emocional, inteligencia práctica que, junto con la capacidad de compensación por declive funcional y satisfacción con la vida, particularmente en la vejez, optimizan la vivencia de este momento del ciclo vital de los seres humanos, según recientes investigaciones abordadas desde la psicología y gerontología positivas (Ministerio de Salud y Protección Social, 2015).

Cabe mencionar que las personas mayores tienen mayor prevalencia de enfermedades crónicas, entre otras, con mayor probabilidad de experimentar problemas iniciales cognitivos y funcionales, así como también, menos probabilidades de recuperarse por completo de una enfermedad o lesión (Asociación Colombiana de Gerontología y Geriatria, 2019), razón por la cual, es menester abordar dicho sector de salud y el desempeño de disfunciones físicas, sensoriales y mentales, a través del manejo de habilidades sensorio-motoras, cognitivas y socioemocionales en los niveles de promoción, prevención y rehabilitación cuando el desempeño se encuentra alterado, buscando proporcionar una mejor calidad de vida de las personas mayores, como lo define la Ley 949 de 2005 relacionada con el ejercicio profesional de terapia ocupacional en Colombia.

Dicho abordaje, de carácter terapéutico, se relaciona desde las bases teóricas del *mindfulness* que, en la práctica posibilita potencializar la capacidad humana básica de poder estar en el presente, con atención plena para permitir acentuar una comprensión directa con aquello que está ocurriendo en la vida del ser humano. Es decir que el *mindfulness* es una forma de tomar consciencia de la realidad, dando la oportunidad de trabajar conscientemente con situaciones de tensiones, estrés, dolor, enfermedad y pérdida de vitalidad frente a los desafíos de la vida (Puntorello, 2020). De manera que, relacionando teóricamente esta práctica con la terapia ocupacional, se puede gestar una buena integración de conceptos que permitan la integralidad en la atención para el desarrollo de la actividad ocupacional, debido a que uno de los aspectos fundamentales se relaciona

con la orientación hacia la motivación de la práctica atencional guiada hacia las actividades de la vida diaria, para que la persona logre aceptar su situación y reorganice su experiencia empezando desde el momento presente, mediante la focalización en el desempeño de la actividad (Rodríguez y Quintana, 2015).

Es de conocimiento público que la inversión en la salud se ha direccionado al plano del mejoramiento en términos de promoción e intervenciones sociales y ambientales destinadas a proteger la salud, brindándole a la persona una mejor calidad de vida (Naciones Unidas, UN, 2021). Es así como esta investigación toma importancia, puesto que se busca generar un abordaje teórico documental que expone novedosos estudios relacionados con prácticas de rehabilitación significativas en el contexto, como una necesidad imperante en pro del bienestar de las personas mayores.

Materiales y métodos

El presente estudio cualitativo busca entender los fenómenos en su ambiente, desarrollando la información en la descripción de ciertas situaciones; este enfoque suele ser utilizado para el descubrimiento de preguntas de investigación; en la metodología cualitativa se incluye estudios centrados en el lenguaje, como el interaccionismo simbólico; estudios centrados en patrones, como la teoría fundamentada en los significados de textos o acciones basadas en la fenomenología y la hermenéutica (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). La forma de conocimiento se presenta sobre una base subjetiva- asistemática que permite formular diferentes conceptos en cuanto al análisis de la información obtenida de la población de estudio; además, este paradigma devela la manera como son llevados a cabo los procesos evaluativos, a partir de un análisis fenomenológico. Se determina el enfoque histórico hermenéutico, que busca reconocer la diversidad, comprendiendo la realidad, para construir un sentido a partir de la comprensión histórica del mundo simbólico, al indagar percepciones, narrativas o sentidos (Quintero Velásquez, 2011).

Técnicas e Instrumentos de recolección de información

La técnica es la revisión documental sistémica, que permite analizar información de forma cualitativa para estar al día en varios temas de interés, tanto para el investigador como para el lector. El instrumento utilizado es la matriz en Excel para el vaciado de información, que contiene las categorías y subcategorías derivadas de la información recolectada en el análisis documental,

como estudio cualitativo, que se irá desarrollando y estructurando durante el análisis sistemático. Por lo anterior, se presenta la estructura de las categorías y subcategorías que se va a indagar.

Se encontró artículos en bases de datos y revistas, dentro de las cuales están: Google académico, Scielo, E-libro, Repositorios, Science Direct, Redalyc y revistas científicas especializadas en ciencias de la salud y ciencias sociales. La búsqueda se hizo mediante palabras claves como *mindfulness*, adulto mayor, conciencia plena, bienestar, atención plena, tercera edad, terapia ocupacional, desempeño ocupacional, calidad de vida, intervención, discapacidad, deterioro cognitivo, ancianos, bienestar espiritual, satisfacción de vida y control emocional; hallando 47 publicaciones, de las cuales fueron seleccionados 33 artículos que cumplían con los criterios de inclusión, dentro de los cuales se deja como base, 15 que aportaron a la conceptualización del término; 15 que refieren la aplicabilidad en otras disciplinas y tres relacionados desde Terapia Ocupacional.

Desarrollo

Conceptualización de *mindfulness*

Según los datos encontrados en los 15 estudios reportados, respecto al concepto, autores como Simón (2011), expresan que la práctica puede ser anterior al buda Shakamuni, unos 17.000 años a. C. Esta técnica de meditación es la base de la atención plena procedente de la tradición budista *theravada*, que traduce 'estar presente'. Sánchez y Castro (2016) plantean que la etimología del término inglés *mindfulness* viene de 'sati', perteneciente al lenguaje budista; no tiene una traducción exacta, pero ha sido tomada como 'atención plena' o 'conciencia plena', donde se trata de hacer conciencia de la mente momento a momento. Según Kabat-Zinn (2015), pionero en esta práctica, el término significa "prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar" (párr. 8). Según los diversos autores que estudian esta práctica, el *mindfulness* no puede explicarse a través de palabras, sino que es necesario vivirlo; es algo que se aprende mediante la práctica; es lo que denominan: conciencia de la experiencia presente.

Germer (2017) la describe como, "darse cuenta de la experiencia presente con aceptación" (p. 15); considera que la atención plena es una reacción interna de la psicoterapia, permitiendo la curación emocional; sostiene que, cuando una terapia funciona, los pacientes desarrollan aceptación hacia cualquier experiencia que se les presente en la vida; la atención debe centrarse en la vivencia de la persona.

Para Vásquez (2016), por su parte, es la conciencia, la atención; el término es la traducción al inglés del término 'sati', aunque resalta que la traducción al castellano no es exacta; se ha relacionado con atención plena o conciencia plena; define cinco componentes, como son: atención al momento; apertura a la experiencia, tomándose como la capacidad de asimilar la experiencia como si fuera la primera vez; aceptación, definiéndose como los eventos tal y como son; dejar pasar, relacionado con desapegarse de los eventos que estén sucediendo; y, como último, intención, tomada como lo que cada persona persigue. En su texto, a más de los autores mencionados, incluye a Asensio-Martínez et al., (2017) quienes definen esta práctica, como la propia conciencia al contacto directo con la realidad. El *mindfulness* puede ser utilizado en tres situaciones: como teoría, como práctica o, como un proceso psicológico. La primera presenta muchas definiciones, como la experiencia del momento, aceptación sin juzgamiento, conciencia reflexiva; como práctica, permite al usuario admitir sus pensamientos y emociones, sin juzgarse. Según las aplicaciones clínicas, las principales aplicaciones pueden ser sobre el estrés.

Rodríguez (2017) la subdivide en tres categorías: Sabiduría, Conducta ética y Entrenamiento de la mente. Para Rodríguez y Quintana (2015) es un estado de conciencia donde se presta atención al momento presente; esto se consigue mediante la meditación y el yoga; es una forma de hacer relación con la experiencia, aportando a lograr reducir el sufrimiento y mejorar la calidad de vida. Mediante esta práctica se busca hacer vivencia de lo que está ocurriendo en el momento, no solo tomando respuestas del entorno, sino también de los procesos funcionales, fisiológicos, conductuales, cognitivos y emocionales, permitiendo una conducta adaptativa a la situación que se vive. Por otra parte, Crosswell, Moreno, Raposa, Motivala, Stanton, Ganz y Bower (2017) expresan que el *mindfulness* permite que el individuo se conozca y acepte los constantes cambios que puede llegar a vivenciar.

Para Bedoya (2019), es la conciencia abierta que facilita el bienestar por medio de actividades que permiten la autorregulación en situaciones que necesitan autonomía. Cordon, Brown y Gibson (2009) argumentan que el estado emocional forma parte de esta práctica, que implica una desconexión del proceso, una percepción clara y objetiva por medio de destrezas cognitivas que permitan respuestas emocionales donde la calidad de atención va a influir en los resultados. Ya que el *mindfulness* favorece la atención sostenida, puede estimular los resultados de las explosiones de los individuos a eventos desagradables, promoviendo la regulación

emocional de una forma más adaptativa, como la aceptación de pensamientos negativos, expresión de emociones, capacidad de responder a eventos estresantes, permitiendo así aumentar su bienestar, facilitar su asimilación y mejorar su calidad de vida.

Para García, Rivera y Parrado (2015), es como prestar atención al momento con intereses y aceptación, aunque en el ámbito científico, el *mindfulness* no suele tener traducción. Este término se emplea para referirse a una práctica como meditación y proceso psicológico enfocado en un objeto determinado; una vez enfocada la atención en este objeto, que puede ser la respiración, se trata de presenciar las sensaciones, los sentimientos, sin necesidad de emitir juicios y, dejándolos fluir. Este momento se puede relacionar con procesos cognitivos, cerebro y cuerpo, como un todo.

Del Pulgar y Moreno (2017) describen la **atención plena**, como una conciencia de los acontecimientos y experiencias que ocurren en el momento presente, asociándose con el efecto positivo temporal y la experiencia del estar presente; también, relacionando la atención plena con la satisfacción de la vida y el bienestar espiritual en las personas que realizan esta práctica.

Otra definición de atención plena la dan Moreno-Jiménez, Rodríguez-Carvajal, García-Rubio, Castillo-Gualda y Montero (2021), quienes la toman como la concentración del sujeto en la actividad actual, sin que la mente divague sobre el pasado o futuro, evitando las sensaciones de apego o rechazo, siendo así, una forma de atender las experiencias que brindan el aquí y el ahora. Esta práctica les permite a las personas desarrollar habilidades a partir de sus pensamientos y sentimientos durante las distintas situaciones; al inicio se busca que sea durante la práctica de meditación y, posteriormente, durante su día a día, para que las personas puedan apartarse de esos pensamientos y sentimientos, en lugar de aferrarse a los patrones negativos.

Si bien Guerrero, Márquez, Castañeda, Soler, Rojas y Ramírez (2018) abordan este concepto como autores anteriores, la diferencia está en que lo toman para recordar, favorecer y conectarse con el aquí y el ahora, permitiendo que la persona haga conciencia de lo que está haciendo, junto con su entorno, con el fin de lograr un momento de atención plena. Es importante tener en cuenta que quien realiza esta práctica debe aceptar y tener compasión de su función mental, logrando un foco de atención inmediata con actitudes receptivas. Es por esto que esta práctica favorece el crecimiento personal, emocional y profesional.

Aplicabilidad en otras disciplinas

Se ubicó 15 artículos relacionados con el tema, de los cuales las áreas más citadas han sido psicoterapia, neuropsicología, psicología. A continuación, se presenta el aporte de cada una. En el área de psicoterapia, Vásquez (2016) describe que se puede utilizar el *mindfulness* en diferentes terapias como: la psicoterapia gestáltica, terapia de corte vivencial durante dinámicas de grupos y técnicas con silla vacía, donde se maneja el aquí y el ahora. La terapia conductual dialéctica se la utiliza en personas con problemas emocionales, donde se combina elementos conductuales con validación y aceptación. Una tercera terapia es la de aceptación y compromiso, basada en la conducta de las habilidades aprendidas mediante la fusión cognitiva de meditación y el *mindfulness* como una cuarta terapia. Se menciona a la terapia breve relacional desde una perspectiva hermenéutica, donde la realidad es construida y descubierta. Como quinta terapia se encuentra la terapia de reducción del estrés, basada en el *mindfulness*; es un enfoque pionero en la técnica de meditación. Todas estas técnicas provienen del programa del zen, basado en no juzgar, tener paciencia; esta técnica consta de cinco componentes: meditación estática, atención, meditación caminando, revisión del cuerpo y yoga; su duración es de ocho semanas. Y, por último, se encuentra la terapia cognitiva basada en el *mindfulness*, con el fin de entrenar a los usuarios para el modo de relacionarse con sus pensamientos y, conciencia de sus pensamientos y emociones.

Khoury, Lecomte, Fortin, Masse, Therien, Bouchard, Chapleau, Paquin y Hofmann (2013) revisaron 209 estudios, concluyendo que la técnica basada en el *mindfulness* presenta respuestas efectivas para la reducción del estrés. En el **área neuropsicológica**, la aplicación da resultados de activaciones en áreas cerebrales asociadas con atención, ejecución, mediante la práctica de meditación, donde se estimula áreas como lóbulo frontal y corteza cingulada. En estudios realizados por Alexander (1973, citado por Sánchez, Del Barrio, González-Santos, Vicente, González-Bernal, Padilla-Góngora, Jiménez, Palmero-Cámara, Casas, Fuente y González, 2017) se evidencia mejora significativa en funciones cognitivas y del lenguaje en 73 residentes que formaron parte de este estudio.

En el **área de psicología** atrajo mucho interés a mediados de 1970; se empezó a observar efectos en las personas que practicaban *mindfulness* desde la psicología y la medicina, sin que tuviera relación con la parte religiosa del origen que tiene esta práctica, sino como un tratamiento alternativo para aquellas personas que se encontraban insatisfechas

con el tratamiento tradicional con dolor crónico, diabetes, cefaleas y alteraciones del sueño, brindando efectos importantes en la reducción de sus síntomas, convirtiéndose en una intervención con respuestas rápidas y efectivas. En cuanto a la psicología cognitiva, existen investigaciones donde se busca entender los mecanismos de la práctica y autofocalizar la atención a la experiencia de la vivencia actual. Uno de los pioneros es Kabat-Zinn (2015).

Bedoya (2019) refiere que la intervención del *mindfulness* permite mejorar el bienestar físico y psicológico, ya que permite entrenar a las personas en las habilidades, logrando sostener su atención en el momento presente, donde el cuerpo y los pensamientos son generados con mayor conciencia en sí mismos. Esta práctica se enfoca hacia los acontecimientos de la vida diaria en situaciones agradables y desagradables para la persona, incrementando como una herramienta, la comunicación, respiración, permitiendo una autorregulación y un aprendizaje constante que mejora la salud y el bienestar durante toda su vida, al contrario de García et al. (2015), quienes buscan focalizar la atención en lo que se está sintiendo, para ser consciente de la respuesta que se debe tener tanto del organismo como de la conducta, escuchando al propio cuerpo para ver con claridad su condición.

De acuerdo con Vásquez (2016), el *mindfulness* como proceso psicológico puede focalizar la atención de lo que se está sintiendo mediante la conciencia y las conductas; para lograr esto se necesita una reacción de la mente, alcanzando una responsabilidad, mientras que la metacognición, según García et al., (2015) relaciona a la conciencia como reflexiva y de aceptación, donde se entrena a los usuarios y pacientes con el fin de que enfrenten cada uno de sus pensamientos y emociones sin juzgarlos, ya que nadie es responsable de lo que piensa y siente, relacionándolo con una experiencia más legítima y menos condicionada, aportándoles a las personas, la capacidad de elaborar respuestas ante los estímulos, brindando un sentimiento de bienestar y felicidad.

Evaluación e Intervención

Según Guerrero et al., (2018) para la evaluación se realiza una prueba del cuestionario *big-five*, donde se evalúa el estrés percibido y, mediante el inventario de Beck, el nivel de ansiedad; para el *mindfulness* se utilizó el instrumento *five-facet-mindfulness*, instrumento compuesto de cinco partes: observación, descripción, actuación con conciencia, no juicio hacia las experiencias y la respuesta ante las experiencias. En los resultados de

su intervención, establecieron que la personalidad forma parte importante de la experiencia propia del *mindfulness* ya que el principal responsable es el usuario, al igual que ayuda a mejorar la percepción de sí mismo y un cambio de pensamientos y reacciones, siendo evidente que el nivel de ansiedad en los participantes disminuyó, según muestran los resultados del estudio realizado.

Sánchez y Moreno (2017) realizaron una intervención con once personas de 40 años de edad con diagnóstico de asma y con tratamiento farmacológico; dividieron su estudio en fases, con instrucciones educativas con respecto al diagnóstico, entrenando en meditación y autocontrol por medio de unas tarjetas de colores; posteriormente, manejaron la explicación de los pensamientos con relación a su sintomatología, enfatizando sobre la percepción de emociones y pensamientos de forma individualizada; en seguida realizaron entrenamiento de atención plena para mantener la atención, obteniendo como resultado, la disminución en la ansiedad para tratar condiciones de salud emocionales, mejoría en sus tratamientos y disminución de la sintomatología relacionada con su diagnóstico.

Parra, Wetherell, Van Zandt, Brownson, Abhishek y Lenze (2019) llevaron a cabo un estudio con 41 adultos con edades de 65-85 años, que duró 18 meses, mediante sesiones grupales, retiros silenciosos y otras actividades meditativas. Por medio de preguntas abiertas sobre las barreras, facilitadores, beneficios de la práctica del *mindfulness* hicieron preguntas y encontraron resultados en cuanto a la atención plena cuando aumenta su conciencia, cuando hay autorreflexión, mejorando el autocuidado y las relaciones sociales. Los beneficios de esta práctica son una motivación desde la persona misma, al igual que puede servir como herramienta para mantener estilos de vida saludable, con transición de cambios mentales, físicos o emocionales, buscando el beneficio de su salud. Este estudio permite concluir que el entrenamiento en las personas mayores mejora sus procesos mentales, físicos y sociales mediante la práctica basada en atención plena.

De forma similar, Quintana y Miró (2015) refieren que la práctica del *mindfulness* ayuda a los participantes a mejorar sus capacidades, incrementando la irrigación cerebral de áreas corticales y subcorticales, mejorando la conectividad y la densidad neuronal, al igual que, causando efectos en el área cognitiva como memoria, atención, fluidez verbal y praxis. Es por esto que se puede tomar como una práctica útil para la demencia, dado que la memoria inmediata va en progreso con un deterioro cognitivo. Se utiliza para orientar el presente en cada actividad de la

vida diaria, desarrollando el modelo de la atención centrada en la persona, permitiendo transformar las actividades de la vida diaria, incrementando la satisfacción personal y manteniendo las capacidades cognitivas de la población geriátrica.

Por otra parte, Moss, Reibel, Greeson, Thapar, Bubb, Salmon y Newberg (2015) realizaron un estudio con 39 personas con una edad promedio de 89 años, con alto nivel educativo, con diagnóstico como artritis, trastornos de sueño, hipertensión, enfermedades cardíacas, que participaron en el programa 'Reducción de estrés basado en la atención plena', el cual fue adaptado, mostrando reducción en la limitación de roles que presentaban por problemas de salud física; de igual manera, mejoró la calidad de vida. Este estudio demuestra que, realizar adaptaciones en el programa de reducción de estrés basado en la atención plena es factible para la población de personas mayores, ya que permite beneficios en su bienestar psicológico y físico.

Kovach, Evans, Sattell, Rosenau y Gopalakrishnan (2018) llevaron a cabo un estudio con 36 personas que presentaban etapas moderadas y graves de demencia; hicieron una intervención plena denominada 'Presente en el ahora', con ejercicios enfocados a la atención, actividades de conciencia corporal y meditación de la compasión. Encontraron mejorías en las intervenciones que hicieron en programas basados en el *mindfulness*, favoreciendo las conductas y emociones de las personas con discapacidad, cambios que han seguido presentándose después de varios años de seguimiento, además de permitir mejoras en problemas físicos y psicológicos.

Por su parte, Pinho, Carnevalli, Oliveira y Silva (2020) hace uso de la técnica de meditación, planteada inicialmente para dolores crónicos sin posibilidad de mejora con tratamientos médicos; posteriormente, se empezó a utilizar en pacientes con ansiedad, brindando resultados favorables; desde entonces es denominada terapia de reducción de estrés basada en atención plena, que se divide en programas formales e informales mediante ejercicios de respiración, relajación muscular progresiva o, en la parte informal, mediante la concientización de actividades de la vida diaria. La intervención basada en *mindfulness* en adultos mayores con trastornos mentales vincula diferentes aspectos como el entorno laboral y los beneficios que puede brindar; existe gran variedad de metodología de esta práctica, ya sea de manera individual o grupal; enseña a reconocer y desentenderse de los pensamientos negativos, tomando conciencia de sus sentimientos y posibles pensamientos depresivos, mejorando así la calidad de vida, siempre y cuando exista un

compromiso entre el usuario y la práctica; esto permite reducciones significativas en los síntomas de ansiedad, aumento en el bienestar de calidad de vida y una mejor conciencia en las actividades cotidianas.

Wahbeh (2018) estudió a 50 adultos mayores con sintomatología de depresión, asignados al azar, para realizar una práctica de meditación en línea, en una intervención de seis semanas, con sesiones semanales de 20 a 30 minutos; luego, con tres minutos de atención en salud mental, donde examinó la intervención sobre el estado de ánimo, el estrés percibido, la alteración de sueño y el dolor. La meditación de atención plena fortalece las emociones, cambiando las percepciones propias y la severidad del dolor, ya que permite disminuir el estrés. Este estudio permitió concluir que se puede ver mejoras desde una práctica en línea, siendo una propuesta innovadora para adultos mayores que no puedan trasladarse.

Berk, van Boxtel y van Os (2017) hicieron un estudio con 30 personas con edades de 45 a 85 años sin diagnóstico cognitivo, los cuales participaron en un programa de *mindfulness* de ocho semanas con sesiones grupales y un día de retiro silencioso, quienes al finalizar, debían responder entrevistas cualitativas en cuanto a la atención plena por medio del cuestionario de *Mindfulness Short Form*, escala de autocompasión, calidad de vida por medio del cuestionario EuroQol, trastorno psicológico por medio de escala de estrés, ansiedad y depresión y el funcionamiento de memoria subjetiva por medio de Cuestionario *Metamemory in Adulthood*, memoria verbal con prueba de aprendizaje verbal, función ejecutiva con prueba de Trail Making A y B para evaluar velocidad y flexibilidad cognitiva; por último, velocidad de procesamiento de información.

De acuerdo con Vásquez (2019), la práctica del *mindfulness* permite que la concentración de la mente se aproxime a la realidad tal y como es; al pasar el tiempo, en la población de adultos mayores se observa una disminución en la salud mental y física; es por esto que el *mindfulness* tiene un papel importante para un envejecimiento activo y saludable, permitiendo afrontar los problemas y cambios que implican este ciclo de vida. En este estudio participaron doce personas con edades entre 80 y 92 años; fue un estudio cuasi experimental de medición previa y posterior a la intervención, mediante programas con esta técnica basados en reducción de ansiedad y estrés, terapia cognitiva para el bienestar y la salud, entrenamiento en autocompasión, balance mental o desarrollo y crecimiento personal.

Intervención desde terapia ocupacional

Según los datos, se encontró tres artículos de intervención de Terapia Ocupacional utilizando esta práctica: Rodríguez y Quintana (2015) en el área de rehabilitación, quienes probaron los beneficios en patologías y trastornos mentales, permitiendo alcanzar mejores resultados y cambios estructurales y procesos cerebrales en los sujetos intervenidos. Por tal razón, esta práctica hace parte de la formación de los estudiantes de esta disciplina en Canadá, donde actualmente se desarrolla un modelo de intervención centrado en el *mindfulness* para la rehabilitación y estimulación para la enfermedad de Alzheimer, permitiendo garantizar la práctica continua de actividades de la vida diaria.

Desde la **atención plena** en Terapia Ocupacional se orienta la intervención basada en el *mindfulness*, con aspectos relacionados hacia las actividades de la vida diaria, buscando que la persona acepte desde ya su situación y organice la experiencia mediante la atención durante el desempeño de la actividad, donde se establece la relación directa entre la realización y vivencia por actividad, permitiendo así, tomar mayor conciencia de las emociones, cogniciones y respuestas fisiológicas que se presentan en la actividad, lo cual concuerda con Fiocco, Mallya, Farzaneh y Koszycki (2019), quienes describen que, en la etapa de envejecimiento hay mayor prevalencia de que se presente el deterioro cognitivo, afectando la memoria y las funciones ejecutivas, produciendo en esta población una reducción en su estado funcional, en la independencia y disminuyendo su calidad de vida, ya que las personas participan con menos éxito en todas sus actividades. Aunque pueden seguir siendo productivas, es inevitable que el deterioro cognitivo cause limitaciones o barreras en algunas tareas; no obstante, es importante tener en cuenta que posterior a la jubilación, las personas mayores se enfrentan a procesos que pueden percibirse como estresantes y cambios de rutina, lo que contribuye de forma negativa a su salud física y emocional. Este estudio deja como resultados que, mediante la práctica de atención plena, se puede mantener funciones ejecutivas como cognitivas, importantes en la calidad de vida e independencia.

En coherencia, Gómez, Sánchez-Iglesias y González-Bernal (2019) expresan que, desde Terapia Ocupacional, la práctica de *mindfulness* se implementa como terapia de referencia relacionada con el modelo de atención centrado en la persona, en el cual se busca que el usuario sea capaz de minimizar la discapacidad o dependencia, desarrollando su máxima autonomía. El *mindfulness* con el marco de trabajo de terapia ocupacional

(Álvarez, Martínez, Matilla, Máximo, Méndez y Talavera, 2010) se relaciona con las destrezas de regulación emocional, tomándolos como los comportamientos que utilizan las personas para manejar una actividad o interacción. Desde el modelo canadiense del desempeño ocupacional, la atención plena le permite a la persona desarrollarse con efectividad en el momento presente, con aporte de sus propios conocimientos y capacidades, con el fin de potencializar el desempeño ocupacional, su regulación emocional y conductual (Rodríguez y Quintana, 2015). En este estudio, en el que participaron 20 adultos mayores de edades entre 80-95 años se concluye que, la práctica del *mindfulness* permite cambios significativos en los cuales, desde terapia ocupacional se puede utilizar, con el fin de promover la independencia de su discapacidad o mejora en la calidad de vida, optimizando sus capacidades cognitivas de forma consciente.

Lo anterior puede resultar favorecedor, ya que esta práctica desde terapia ocupacional permite afrontar las situaciones que se presenten en las actividades de la vida diaria, además de mejorar las habilidades sociales, destrezas cognitivas como conciencia y atención, como se puede evidenciar en la intervención de Collazo, González-Santos, González-Bernal, Sánchez, Padilla-Góngora, Del Barrio y Palmero-Cámara (2017), que evidenciaron resultados favorables con mejoras en la autoexpresión y en destrezas de comunicación y sociales.

Tran, Wasserbauer y Voracek (2020) efectuaron un estudio donde los participantes, asignados al azar, mayores de 60 años, que vivían de forma independiente, con diagnóstico de deterioro cognitivo subjetivo, participaron en un programa de ocho semanas con cuatro terapeutas ocupacionales con duración de seis horas, con descanso de 15 minutos, un retiro de un día, realizando actividades de escaneo corporal, atención en la respiración y práctica de yoga y una práctica individual de 30 a 45 minutos. Como resultado, mediante la guía del modelo canadiense del desempeño ocupacional, identificaron dificultades para actividades de la vida diaria y satisfacción con su desempeño. Este estudio permite brindar un mejor apoyo para quienes presentan afectación en la salud, permitiendo explorar la viabilidad de un programa en atención plena dirigido por terapeutas ocupacionales, siendo un estudio tomado como base para posteriores estudios clínicos más amplios.

Coherente con las investigaciones mencionadas, Hill, Schmid, Swink, Atler, Anderson y Fling (2020), crearon un programa denominado 'Fusión del yoga y terapia ocupacional de grupo para personas con enfermedad de Parkinson', con el cual buscaban

Conclusiones

mejorar el equilibrio y el manejo de los factores de riesgo de caídas, obteniendo la disminución de éstas y una mejora en el equilibrio, además de algunos aspectos relacionados con el manejo de los factores de riesgo de caídas. Cabe mencionar que los autores refieren ampliar un poco más el estudio con un grupo de control que reciba la misma intervención, para explorar así sus resultados, al igual que mencionan que, el programa podría ser eficaz para personas con discapacidad.

El *mindfulness* es una práctica que se puede utilizar desde diferentes disciplinas y poblaciones, en las cuales, si está bien utilizada, generará óptimos resultados. Desde Terapia Ocupacional se puede abordar diferentes poblaciones para favorecer su funcionalidad, permitiendo al usuario mayor, una mejor participación en sus roles y actividades ocupacionales, al hacer una conexión consigo mismo y su entorno actual. Se recomienda trabajar e implementar programas de intervención con base en el *mindfulness*, con el fin de disminuir el proceso de envejecimiento, tanto mental como psicológico. Además, proponer la posibilidad de incrementar el conocimiento de esta práctica para los futuros terapeutas ocupacionales.

Referencias

- Álvarez, A., Martínez, R., Matilla, R., Máximo, M., Méndez, B. y Talavera, M. (2008). Marco de Trabajo para la práctica de Terapia Ocupacional: Dominio y Proceso. *Revista Terapia Ocupacional Galicia*, 85.
- Asociación Colombiana de Gerontología y Geriatria. (2019). Humanizar los servicios de urgencias enfocados en la atención centrada en las personas mayores. Abordaje del paciente anciano en el servicio de urgencias. <http://acgg.org.co/>
- Bedoya, E.Y. (2019). Intervenciones basadas en mindfulness para reducir el estrés en la enfermedad cardiovascular: ¿cómo funcionan? *Psicología y Salud*, 29(1), 63-78. <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2569>
- Berk, L., van Boxtel, M., & van Os, J. (2017). ¿Can mindfulness-based interventions influence cognitive functioning in older adults? A review and considerations for future research. *Aging & Mental Health*, 21(11), 1113-1120. <https://doi.org/10.1080/13607863.2016.1247423>
- Collazo, C., González-Santos, J., González-Bernal, J., Sánchez, A.I., Padilla-Góngora, D., Del Barrio, J.A. y Palmero-Cámara, C. (2017). Mindfulness en discapacidad intelectual. Un estudio. Repositorio abierto Universidad de Cantabria. España. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n2.v1.1115>
- Congreso de la República. (2005). Ley 949 del 17 de marzo “por la cual se dicta normas para el ejercicio de la profesión de terapia ocupacional en Colombia y se establece el Código de Ética Profesional y el Régimen Disciplinario correspondiente”. http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_0949_2005.html
- Cordon, S.L., Brown, K.W., & Gibson, P.R. (2009). The role of mindfulness-based stress reduction on perceived stress: Preliminary evidence for the moderating role of attachment style. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23(3), 258-269. 10.1891/0889-8391.23.3.258
- Crosswell, A.D., Moreno, P.I., Raposa, E.B., Motivala, S.J., Stanton, A.L., Ganz, P.A., & Bower, J.E. (2017). Effects of mindfulness training on emotional and physiologic recovery from induced negative affect. *Psychoneuroendocrinology*, 86, 78-86. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.08.003>
- Del Pulgar, E.G. y Moreno, A.M. (2017). Mindfulness, prevención y control del síndrome de desgaste profesional en la enfermería española. *Revista Enfermería del trabajo*, 7(3), 70-75.
- Fiocco, A.J., Mallya, S., Farzaneh, M., & Koszycki, D. (2019). Exploring the benefits of mindfulness training in healthy community-dwelling older adults: A randomized controlled study using a mixed methods approach. *Mindfulness*, 10(4), 737-748. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-018-1041-x>
- García, M.F., Rivera, M.F. y Parrado, F. (2015). Bases neurológicas de mindfulness y su influencia en el sentimiento de soledad en adultos mayores. *Grafías Disciplinarias de la UCPR*, (28), 63-73. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5615650>

- Germer, C.K. (2017). *El poder del mindfulness. Libérate de los pensamientos y las emociones autodestructivas*. Ediciones Paidós.
- Gómez, R., Sánchez-Iglesias, A.I. y González-Bernal, J. (2019). Mindfulness desde el enfoque de la terapia ocupacional aplicado a la tercera edad. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 239-250. <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/1435>
- Guerrero, S.C., Márquez, J.L., Castañeda, L.M., Soler, Y.K., Rojas, M. y Ramírez, P.C. (2018). Una experiencia de atención plena (mindfulness): nivel de estrés y ansiedad de los estudiantes. *Revista Repertorio de Medicina y Cirugía*, 27(3), 160-165. <https://doi.org/10.31260/RepertMedCir.v27.n3.2018.206>
- Hernández-Sampieri, R.H. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw Hill México.
- Hill, H., Schmid, A., Swink, L., Atler, K., Anderson, A., & Fling, B. (2020). Merging Yoga and OT for Parkinson's Disease Improves Fatigue Management and Activity and Participation Measures. *American Journal of Occupational Therapy*, 74(4_Supplement_1), 7411515424p1-7411515424p1. <https://doi.org/10.5014/ajot.2020.74S1-PO6716>
- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6(6), 1481-1483. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0456-x>
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., Chapleau, M.A., Paquin, K., & Hofmann, S.G. (2013). Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis. *Clinical psychology review*, 33(6), 763-771. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.05.005>
- Kovach, C.R., Evans, C.R., Sattell, L., Rosenau, K., & Gopalakrishnan, S. (2018). Feasibility and pilot testing of a mindfulness intervention for frail older adults and individuals with dementia. *Research in gerontological nursing*, 11(3), 137-150. <https://doi.org/10.3928/19404921-20180223-01>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2015). Política colombiana de envejecimiento humano y vejez, 2015-2024. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/Pol%C3%ADtica-colombiana-envejecimiento-humano-vejez-2015-2024.pdf>
- Moreno-Jiménez, J.E., Rodríguez-Carvajal, R., García-Rubio, C., Castillo-Gualda, R. y Montero, I. (2021). La eficacia a largo plazo de un programa de intervención basada en la atención plena (MBI) para la tartamudez: un estudio de caso. *Clínica y Salud*, 32(2), 55-63. <https://dx.doi.org/10.5093/clysa2021a1>
- Moss, A.S., Reibel, D.K., Greeson, J.M., Thapar, A., Bubb, R., Salmon, J., & Newberg, A.B. (2015). An adapted mindfulness-based stress reduction program for elders in a continuing care retirement community: Quantitative and qualitative results from a pilot randomized controlled trial. *Journal of Applied Gerontology*, 34(4), 518-538. <https://dx.doi.org/10.1177%2F0733464814559411>
- Naciones Unidas (UN). (2021). Desarrollo sostenible. Salud. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/health>
- Parra, D.C., Wetherell, J.L., Van Zandt, A., Brownson, R.C., Abhishek, J., & Lenze, E.J. (2019). A qualitative study of older adults' perspectives on initiating exercise and mindfulness practice. *BMC Geriatrics*, 19(1), 1-11. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12877-019-1375-9>
- Pinho, P.H., Carnevalli, L.M., Oliveira, R., & Silva, L.C. (2020). Mindfulness-based interventions for adults and older adults with mental disorders: an integrative review. *SMAD. Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas*, 16(3), 105-117. <http://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.166027>
- Puntorello, M.P. (2020). ¿Son efectivos los métodos mindfulness y pausa activa para reducir el impacto en la salud mental en profesionales de enfermería en unidades de cuidados críticos durante la pandemia COVID-19 el 2020? *Revista Confluencia*, 3(2), 165-171. <https://revistas.udd.cl/index.php/confluencia/article/view/484>
- Quintana, D.J. y Miró, M.T. (2015). Estimulación basada en mindfulness para personas mayores con enfermedad de alzheimer u otras demencias. *Papeles del psicólogo*, 36(3), 207-215. <https://psycnet.apa.org/record/2015-48466-006>

- Quintero Velásquez, A.M. (2011). Diseño de proyectos de investigación cualitativa. *Revista Tendencias & Retos*, (16), 313-316.
- Rodríguez, N.S. (2017). *Mindfulness: instrumentos de evaluación. Una revisión bibliográfica*. Universidad de Flores, Argentina.
- Rodríguez, P.L. y Quintana, D.J. (2015). Atención plena y terapia ocupacional. Propuesta de un nuevo marco de atención basado en el modelo canadiense del desempeño ocupacional desde mindfulness. *TOG, Revista Electrónica de Terapia Ocupacional*, 12(21), 1-18.
- Sánchez, A., Del Barrio, J.A., González-Santos, J., Vicente, F., González-Bernal, J., Padilla-Góngora, D., Jiménez, A., Palmero-Cámara, C., Casas, J.Á., Fuente, R. y González, Á. (2017). Mindfulness y rehabilitación neurocognitiva. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 21-34. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v1.895>
- Sánchez, A.I. y Castro, F.V. (2016). "Mindfulness": revisión sobre su estado de arte. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 41-50. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v2.293>
- Sánchez, E.M. y Moreno, A. (2017). Efectos del tratamiento de atención plena y compasión sobre ansiedad, calidad de vida y asma. *Psicología y Salud*, 27(2), 167-178. <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2527>
- Simón, V. (2011). *Aprender a practicar mindfulness*. Sello Editorial SL.
- Tran, U.S., Wasserbauer, J., & Voracek, M. (2020). Testing the incremental validity of dispositional mindfulness over and above the Big Five in accounting for mental health: a facet-level structural-equation modeling and predictor communality and dominance approach. *Personality and Individual Differences*, (156). <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109769>
- Vásquez, E.R. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(1), 42-51. <https://doi.org/10.20453/rnp.v79i1.2767>
- Vásquez, M.T. (2019). Aplicación de un programa de mindfulness en personas mayores en centros residenciales. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(2), 131-144. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n2.v2.1905>
- Wahbeh, H. (2018). Internet Mindfulness Meditation Intervention (IMMI) improves depression symptoms in older adults. *Medicines*, 5(4), 119. <https://doi.org/10.3390/medicines5040119>