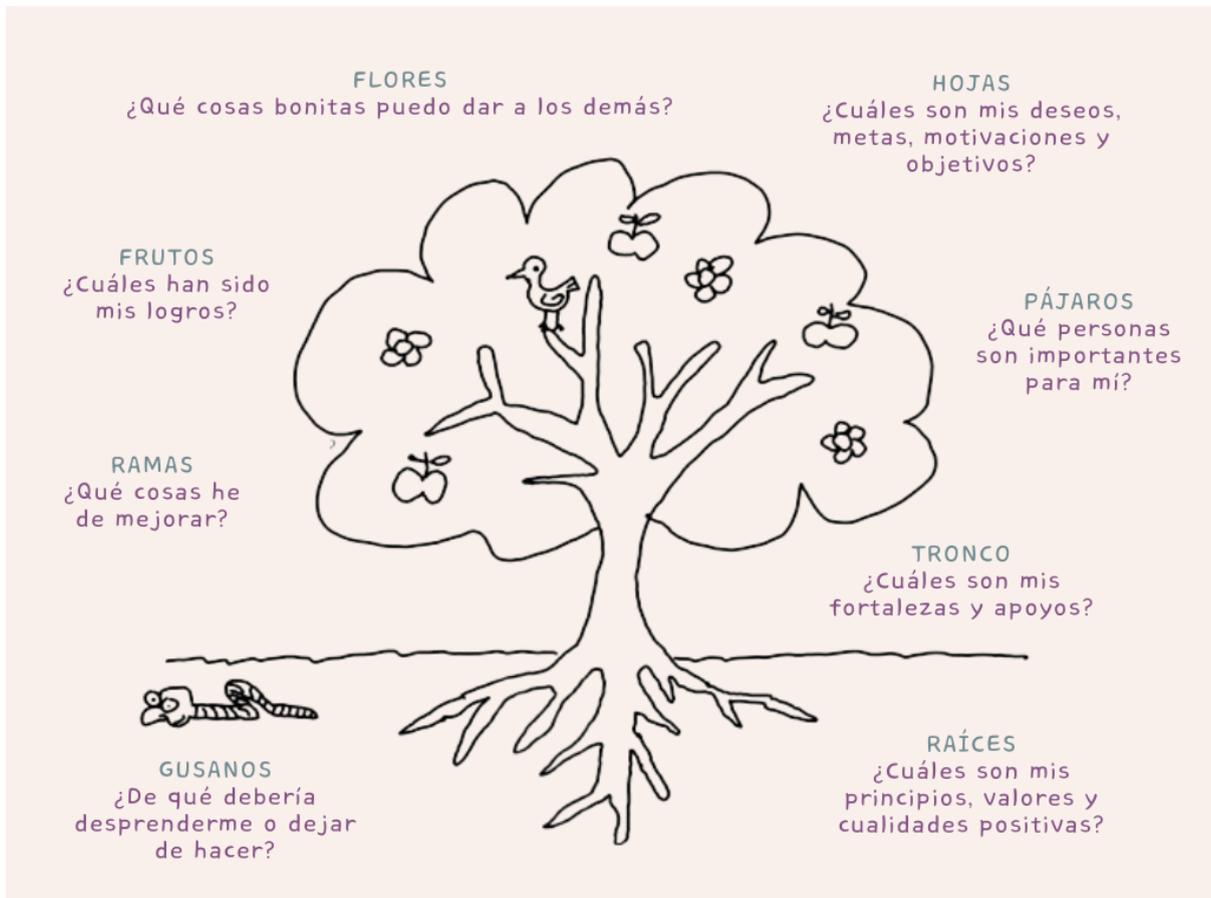


## Anexos

Anexo A. Ejemplo de actividad perteneciente a la “Sesión 2 - El árbol de la vida”.



Anexo B. Ejemplo de tarjetas con estrategias de afrontamiento perteneciente a la “Sesión 3 - Mi caja de herramientas”.

 <p><b>FOCALIZADO EN LA SOLUCIÓN DEL PROBLEMA</b></p>	<p><u>Consiste en:</u> Estrategias cognitivas y conductuales dirigidas a resolver el problema y modificar la situación que genera estrés. <u>Ejemplo:</u> "Pensar detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema".</p>	 <p><b>EXPRESIÓN EMOCIONAL ABIERTA</b></p>	<p><u>Consiste en:</u> Estrategias que permiten liberar emociones que surgen durante el proceso de estrés. <u>Ejemplo:</u> "Descargué mi mal humor pintando".</p>
 <p><b>AUTOFOCALIZACIÓN NEGATIVA</b></p>	<p><u>Consiste en:</u> Estrategias basadas en la autoinculpación y la autocrítica por la ocurrencia de una situación estresante o por un manejo inadecuado de esta. <u>Ejemplo:</u> "Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación".</p>	 <p><b>EVITACIÓN</b></p>	<p><u>Consiste en:</u> Estrategias que incluyen la negación o la evitación de pensamientos y conductas relacionados con el evento estresante. <u>Ejemplo:</u> "Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas".</p>
 <p><b>REEVALUACIÓN POSITIVA</b></p>	<p><u>Consiste en:</u> Estrategias cognitivas que buscan modificar el significado de la situación estresante, encontrando aspectos positivos en ella. <u>Ejemplo:</u> "Intenté sacar algo positivo del problema".</p>	 <p><b>BÚSQUEDA DE APOYO SOCIAL</b></p>	<p><u>Consiste en:</u> Recurrir a otras personas para modificar la situación estresante o buscar consuelo emocional. <u>Ejemplo:</u> "Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal".</p>

 <p><b>RELIGIÓN</b></p>	<p><u>Consiste en:</u> Recurrir a pensamientos religiosos, la iglesia o la fe en Dios para lidiar con la situación estresante o buscar consuelo emocional. <u>Ejemplo:</u> "Acudí a la iglesia para rogar que se solucionase el problema".</p>		

Anexo C. Cuestionario para promover la autonomía y la toma de decisiones personales perteneciente a la “Sesión 4 - Decide tu día”.

**Cuestionario para promover la autonomía y la toma de decisiones personales.**

1. HORARIOS Y RUTINAS PERSONALES	
<b>Descanso y sueño</b>	
¿A qué hora prefieres acostarte?	
¿Qué actividades te gusta realizar antes de dormir (leer, escuchar música, ver tv, etc.)?	
¿A qué hora prefieres despertarte?	
¿Te gustaría decidir con qué frecuencia y en qué horarios descansar durante el día?	
<b>Aseo personal</b>	
¿A qué hora prefieres ducharte?	
¿Qué tipo de productos prefieres usar (jabones, champús, cremas, etc.)?	
¿Prefieres ducharte solo/a o con ayuda?	
2. VESTIMENTA Y ESTILO PERSONAL	
<b>Elección de ropa</b>	
¿Qué tipo de ropa prefieres usar diariamente?	
¿Cómo te gustaría que se organicen tus prendas para que sea más fácil elegir las?	
¿Te gustaría elegir tu ropa para eventos o actividades especiales?	
3. ALIMENTACIÓN Y BEBIDAS	
<b>Comidas principales</b>	
¿Qué opciones de alimentos prefieres en el desayuno, comida y cena?	
¿Te gustaría decidir las porciones de tu comida?	
¿Qué bebidas disfrutas más en cada comida?	
<b>Meriendas y snacks</b>	
¿Qué tipo de snacks te gustaría tener disponibles durante el día?	
¿A qué hora prefieres tomar un refrigerio?	
4. ACTIVIDADES DIARIAS Y DE OCIO	
<b>Rutinas de mañana</b>	
¿Qué actividades prefieres hacer por la mañana (lectura, caminata, juegos, manualidades, etc.)?	
<b>Ejercicio físico</b>	
¿Qué tipo de ejercicios o deporte te gustaría realizar?	
¿A qué hora prefieres hacer ejercicio?	

<b>Actividades grupales</b>	
¿Qué tipo de actividades grupales disfrutas más (juegos, baile, talleres, etc.?)	
¿Con qué frecuencia te gustaría participar en actividades grupales?	
<b>Hobbies y pasatiempo personal</b>	
¿Tienes algún hobby o actividad específica que te gustaría realizar?	
¿Te gustaría aprender algo nuevo o desarrollar alguna actividad?	
<b>5. INTERACCIONES SOCIALES Y VISITAS</b>	
<b>Relaciones dentro de la residencia</b>	
¿Con quién te gustaría interactuar dentro de la residencia?	
¿Te gustaría decidir el horario y la duración de las visitas?	
<b>Visitas externas</b>	
¿Con qué frecuencia te gustaría recibir visitas de familiares o amigos?	
¿Te gustaría decidir el horario y duración de las visitas?	
<b>6. MOVILIDAD Y PRIVACIDAD</b>	
<b>Libertad de movimientos</b>	
¿Te gustaría decidir cuándo moverte por las áreas comunes de la residencia?	
¿Te gustaría salir fuera de la residencia más a menudo?	
<b>Privacidad</b>	
¿Cuánto tiempo prefieres pasar en tu habitación?	
¿Qué te gustaría incluir en tu espacio personal para sentirte más cómodo/a?	
<b>7. PERSONALIZACIÓN DE ESPACIOS</b>	
¿Qué cambios te gustaría hacer en tu habitación para sentirte más a gusto?	
¿Qué te gustaría añadir o cambiar en las áreas comunes de la residencia?	
<b>8. DECISIONES GENERALES</b>	
¿Te gustaría participar en la planificación de las actividades semanales?	
¿Qué otros aspectos de tu vida diaria te gustaría poder decidir o personalizar?	

Anexo D. Ejemplo de hoja del diario positivo perteneciente a la “Sesión 5 - Afrontando el dolor juntos”.

## Mi diario positivo

Día \_\_\_\_\_ Mes: \_\_\_\_\_ Año: \_\_\_\_\_

Momentos en los que hoy me he sentido bien/momentos favoritos de mi día:

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Cómo me he sentido hoy?     

¿Por qué?

---

---

---

---

¿Qué he logrado hacer hoy?

• • • • •

• • • • •

• • • • •

• • • • •

• • • • •

• • • • •

• • • • •

• • • • •

• • • • •

• • • • •

Cosas de las que me he sentido orgulloso/a hoy:

• • • • •

• • • • •

• • • • •

• • • • •

• • • • •

• • • • •

• • • • •

• • • • •

• • • • •

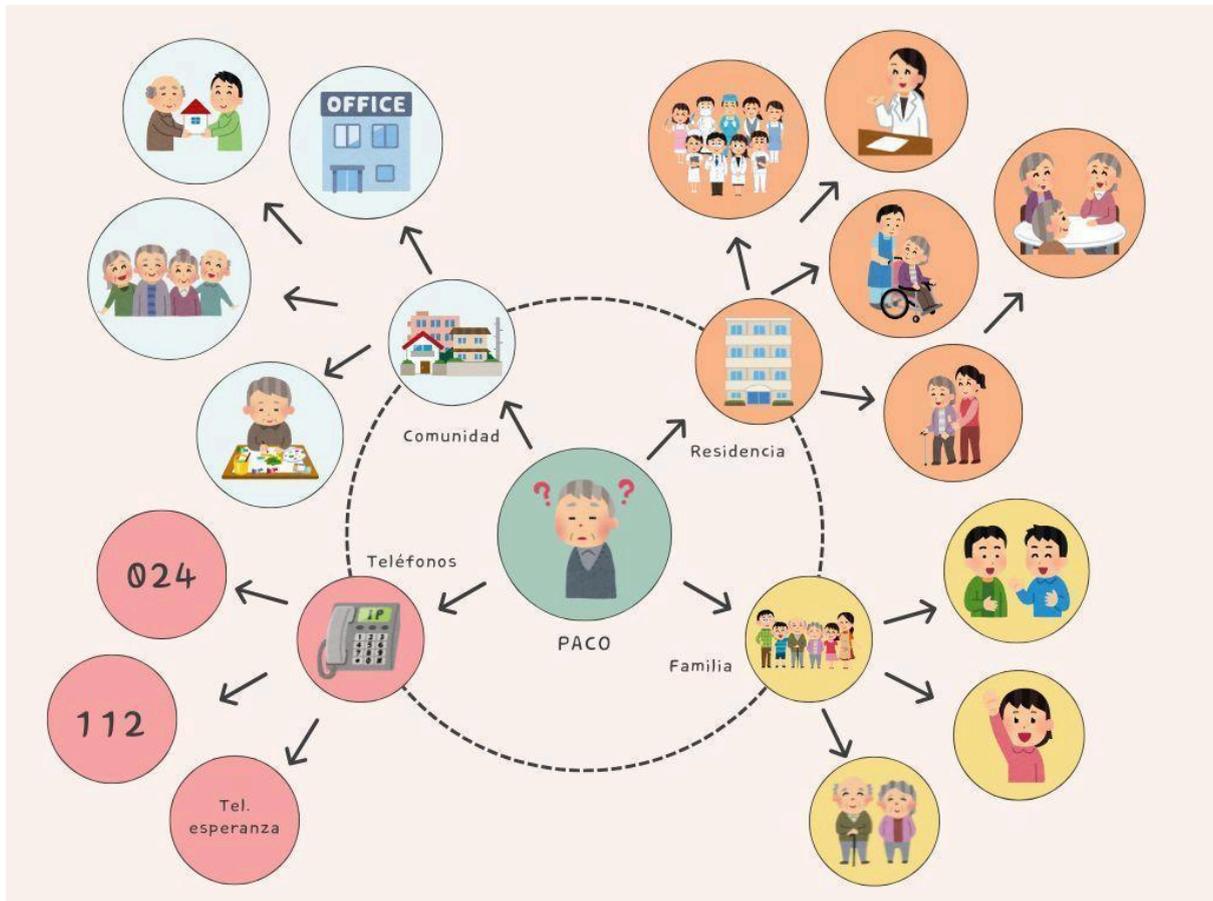
• • • • •

Notas y pensamientos:

---

---

Anexo E. Ejemplo de red de apoyo y recursos perteneciente a la “Sesión 7 - Mi red de apoyo”.



Anexo F. Ejemplo de meta personal y sus pasos para conseguirlo perteneciente a la "Sesión 8 - El proyecto de mi vida".

## META PERSONAL DE PACO

Meta personal: Poder caminar cómodamente por el parque cada mañana sin sentirme cansado, y quizás algún día unirme al grupo de caminatas del barrio.

Pasos a seguir para lograrlo:

1. Revisar con mi médico que puedo empezar a hacer caminatas más regulares.
2. Comenzar con paseos cortos alrededor de la manzana, al menos tres veces por semana.
3. Aumentar la distancia poco a poco, según me sienta más fuerte.
4. Comprar unos zapatos cómodos para caminar que me den soporte.
5. Hablar con el grupo del barrio para saber cuándo se reúnen y unirme a ellos cuando esté listo.

Plazo para iniciar el proceso:

- Empezar los paseos cortos esta misma semana.
- Consultar al médico: en mi próxima visita, que es dentro de dos semanas.
- Zapatos cómodos: Pedirle a mi hija que me lleve a comprarlos este fin de semana.

Mural personalizado:

En mi mural he pegado:

- Una foto del parque donde quiero caminar.
- Una imagen de un grupo de personas mayores caminando juntas, sonrientes.
- Unos zapatos de color blanco que me recuerdan lo importante que es estar preparado.
- Una frase que me inspira: "Cada paso cuenta, por pequeño que sea".

Reflexión personal:

Para lograr esto, creo que necesito ser paciente conmigo mismo y no frustrarme si avanzo despacio. También me ayudará sentir el apoyo de mis seres queridos y estar seguro de que estoy cuidando mi salud. Creo que esto mejorará mi vida porque me sentiré más ágil, menos cansado y tendré la oportunidad de socializar con otras personas.

## Anexo G. Ejemplo de mural de la familia perteneciente a la “Sesión 9 - Mi familia”.



**Daniel**

*Qué representa para mí: Mi alegría diaria y un recordatorio de la importancia de disfrutar de las cosas simples.*  
*Fortalezas: Es curioso, tiene una imaginación increíble y siempre está dispuesto a aprender cosas nuevas.*  
*Situaciones en las que puede ayudarme: Me anima con sus risas y ocurrencias cuando estoy triste o preocupado.*  
*Aspectos a mejorar: Pasar más tiempo jugando juntos, porque a veces no entiendo todos sus intereses.*  
*Qué hare para mejorar nuestra relación: Pedirle que me enseñe sus juegos o cuentos favoritos y tratar de participar más en sus juegos.*

*Daniel me hizo reír en días grises. Le pedí que me contara sus aventuras, y su inocencia alegró mi corazón.*

*Qué representa para mí: Un apoyo discreto pero fuerte, siempre dispuesto a ayudar sin llamar la atención.*  
*Fortalezas: Es práctico, trabajador y tiene mucha paciencia.*  
*Situaciones en las que puede ayudarme: En cosas de mantenimiento o cuando necesito mover algo pesado.*  
*Aspectos a mejorar: Hablar más directamente con él, porque a veces solo me comunico a través de mi hija.*  
*Qué hare para mejorar nuestra relación: Invitarlo a tomar un café o conversar más cuando viene de visita.*



**Carla**

*Qué representa para mí: Un pilar de energía y frescura, siempre me conecta con el mundo moderno.*  
*Fortalezas: Es muy creativa, paciente conmigo y siempre busca ayudarme con la tecnología.*  
*Situaciones en las que puede ayudarme: Cuando necesito usar el móvil o entender cómo funcionan las redes sociales.*  
*Aspectos a mejorar: Hablar más sobre su vida, porque a veces me cuesta saber que pasa por su mente.*  
*Qué hare para mejorar nuestra relación: Preguntarle sobre sus proyectos en la escuela y decirle cuánto aprecio su ayuda.*

*Paz estuvo conmigo cuando estuve enfermo, siempre buscando soluciones y cuidándome con cariño.*

*Carla ayudó con el móvil cuando no sabía usar una videollamada. Solo tuve que pedirle que me enseñara, y tuvo mucha paciencia conmigo.*



**Paz**

*Qué representa para mí: Mi apoyo constante y la persona que siempre está de todos en la familia.*  
*Fortalezas: Es organizada, cariñosa y muy buena escuchando.*  
*Situaciones en las que puede ayudarme: Cuando necesito consejos sobre mi salud o simplemente alguien con quien hablar.*  
*Aspectos a mejorar: No depender tanto de ella para todo, darle espacio para que se relaje.*  
*Qué hare para mejorar nuestra relación: Agradecerle más seguido todo lo que hace por mí y tratar de resolver pequeñas cosas por mi cuenta.*

*Carlos me ayudó a resolver un problema con papeles del banco. Con solo explicarle, se encargó de todo.*



**Luis**

*Qué representa para mí: Mi orgullo y mi tranquilidad, saber que ha formado una familia tan bonita.*  
*Fortalezas: Es protector, decidido y siempre busca lo mejor para todos.*  
*Situaciones en las que puede ayudarme: Cuando necesito resolver asuntos importantes o tomar decisiones.*  
*Aspectos a mejorar: Dedicar más tiempo para compartir juntos, ya que está muy ocupado.*  
*Qué hare para mejorar nuestra relación: Planear reuniones familiares para que podamos pasar más tiempo juntos.*

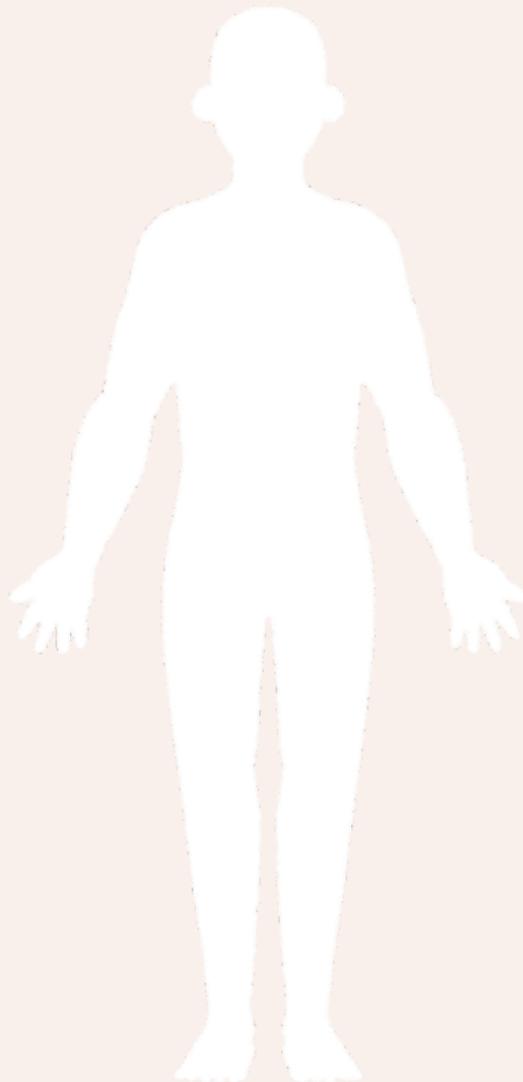
*Luis arregló una puerta que chirriaba mucho. Aunque no lo pedí directamente, le agradecí su disposición.*



**Carlos**

Anexo H. Ejemplo de silueta de identificación de emociones y situaciones perteneciente a la “Sesión 10 - Viaje a mi interior”.

1. Dibuja y señala cómo sientes tus emociones en diferentes partes del cuerpo. Ejemplo: siento tristeza en el pecho (se pinta de color azul), siento estrés en la cabeza (se pinta de color rojo).
2. Identifica situaciones o pensamientos que generan estas emociones y escríbelas.
3. Di alternativas a realizar para abordar dichas emociones. Ejemplo: cuando me siento solo, puedo llamar a mi amigo. Cuando estoy estresado, puedo salir a caminar. Cuando estoy enfadado, puedo tumbarme a escuchar música.



Anexo I. Hojas de registro de asistencia y encuestas de satisfacción de las actividades diseñadas para la evaluación del proceso.

REGISTRO DE ASISTENCIA DE USUARIOS A LAS SESIONES					
Semana	Fecha	Actividad/Sesión	Nombre del usuario	Asistencia (Sí/No)	Firma
1	15/09/2025	Rompiendo el hielo	Paco	Sí	

REGISTRO DE ASISTENCIA DE PERSONAL AL CURSO DE CAPACITACIÓN						
Semana	Fecha	Módulo	Nombre del participante	Cargo	Asistencia (Sí/No)	Firma
1	02/09/2025		Belén	Fisioterapeuta	Sí	

ENCUESTA DE OPINIÓN DE LOS RESIDENTES SOBRE LAS ACTIVIDADES	
<b>Instrucciones:</b> Por favor, califique cada pregunta del 1 al 10, donde 1 significa "Muy Insatisfecho" y 10 "Muy Satisfecho".	
Pregunta	Puntuación (1-10)
¿Qué tan satisfecho estás con la organización de la actividad?	
¿Consideras útil la actividad para tu bienestar emocional?	
¿Cuánto te sentiste cómodo durante la actividad?	
¿Recomendarías esta actividad al resto de tus compañeros?	
¿Cuánto se ha entendido la actividad?	
¿Cuánto te sentiste apoyado por el personal durante la actividad?	
Comentarios adicionales: ..... ..... ..... .....	

Anexo J. Encuesta de satisfacción del programa: residentes, personal y familiares diseñadas para la evaluación del resultado.

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN DEL PROGRAMA - PERSONAL	
<b>Instrucciones:</b> Por favor, califique cada pregunta del 1 al 10, donde 1 significa "Muy Insatisfecho" y 10 "Muy Satisfecho".	
Pregunta	Puntuación (1-10)
¿La formación impartida le ha permitido identificar señales de alarma de la conducta suicida?	
¿Cree que las estrategias aprendidas sirvieron para mejorar la atención psicológica de los residentes?	
¿Cree que las actividades del programa favorecieron la autonomía de los residentes?	
¿Cree que hubo mejoras en el bienestar emocional y en la calidad de vida de los residentes?	
¿Cree que el programa facilitó la interacción y el apoyo social entre los residentes?	
¿Cree que es efectivo el entorno seguro diseñado para prevenir riesgos de conducta suicida en la residencia?	
¿Considera que el programa ha ayudado a reducir el estigma hacia los problemas de salud mental en los adultos mayores?	
¿Recomendaría este programa como una estrategia de prevención de la conducta suicida para otros centros residenciales?	
Comentarios adicionales: ..... ..... ..... ..... .....	

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN DEL PROGRAMA - RESIDENTES	
<b>Instrucciones:</b> Por favor, califique cada pregunta del 1 al 10, donde 1 significa "Muy Insatisfecho" y 10 "Muy Satisfecho".	
Pregunta	Puntuación (1-10)
¿Sientes que las actividades del programa mejoraron su bienestar emocional?	
¿Las actividades le han ayudado a sentirse más autónomo en sus decisiones diarias?	
¿Se ha sentido apoyado y acompañado durante el programa por los demás residentes y el personal del centro?	
¿Cree que las actividades grupales han aumentado un ambiente de confianza y apoyo mutuo entre sus compañeros?	
¿Siente que el entorno de la residencia ahora es más seguro para usted?	
¿Las actividades del programa le ayudaron a superar sentimientos de soledad que tuviera previos a este?	
¿Se siente más capaz de gestionar sus emociones tras participar en el programa?	
¿Recomendaría este programa a otros residentes en su situación?	
Comentarios adicionales: ..... ..... ..... ..... .....	

**ENCUESTA DE SATISFACCIÓN DEL PROGRAMA - FAMILIARES**

**Instrucciones:** Por favor, califique cada pregunta del 1 al 10, donde 1 significa "Muy Insatisfecho" y 10 "Muy Satisfecho".

Pregunta	Puntuación (1-10)
¿Cree que el programa mejoró el bienestar emocional de su familiar?	
¿Ha percibido un incremento en la autonomía y la participación de su familiar en la residencia?	
¿Siente que su familiar se encuentra más seguro en el entorno residencial tras la implementación del programa?	
¿Cree que el programa ha contribuido a reducir los sentimientos de soledad de su familiar?	
¿El personal de la residencia le mantuvo informado sobre los avances y actividades del programa?	
¿Considera que el programa promovió un mayor apoyo familiar hacia el residente?	
¿Siente que el programa contribuyó a mejorar la calidad de vida de su familiar?	
¿Recomendaría este programa para implementarlo en otras residencias?	
¿Recomendaría este programa a otros familiares?	
Comentarios adicionales: ..... ..... ..... ..... .....	

Anexo K. Cronograma del programa de prevención de la conducta suicida en contextos residenciales.

