



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD MONTEÁVILA
COMITÉ DE ESTUDIOS DE POSTGRADO



ESPECIALIZACIÓN EN ATENCIÓN PSICOEDUCATIVA DEL AUTISMO

**MINDFULNESS COMO ESTRATEGIA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS
DIRIGIDO A CUIDADORES DE PERSONAS CON AUTISMO**

**Trabajo Especial de Grado para optar al Título de Especialista en
Atención Psicoeducativa del Autismo, presentado por:**

Orobello, María Laura, CI. E-82.051.912

Asesorado por:

Alberto de D'Lima, Elke Carolina
Asesora de Seminario de Trabajo Especial de Grado III
Monteverde, Selene
Asesora Académica

Caracas, julio de 2023

**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD MONTEÁVILA
COMITÉ DE ESTUDIOS DE POSTGRADO**

ESPECIALIZACIÓN EN ATENCIÓN PSICOEDUCATIVA DEL AUTISMO

**MINDFULNESS COMO ESTRATEGIA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS
DIRIGIDO A CUIDADORES DE PERSONAS CON AUTISMO**

**Trabajo Especial de Grado para optar al Título de Especialista en
Atención Psicoeducativa del Autismo, presentado por:**

Orobello, María Laura, Cl. E-82.051.912

Asesorado por:

Alberto de D'Lima, Elke Carolina
Asesora de Seminario de Trabajo Especial de Grado III
Monteverde, Selene
Asesora Académica

Caracas, julio de 2023

ACTA DE APROBACIÓN DE TEG



Comité de Estudios de Postgrado Especialización en Atención Psicoeducativa del Autismo

Quienes suscriben, profesoras evaluadoras nombradas por la Coordinación de la Especialización en Atención Psicoeducativa del Autismo de la Universidad Monteávila, para evaluar el Trabajo Especial de Grado titulado: "MINDFULNESS COMO ESTRATEGIA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS DIRIGIDO A CUIDADORES DE PERSONAS CON AUTISMO", presentado por la ciudadana: **Orobello de Crognale María Laura**, cédula de identidad N° E-82.051.912, para optar al título de Especialista en Atención Psicoeducativa del Autismo, dejan constancia de lo siguiente:

1. Su presentación se realizó, previa convocatoria, en los lapsos establecidos por el Comité de Estudios de Postgrado, el día 15 de julio de 2023, de forma presencial en la sede de la Universidad.
2. La presentación consistió en un resumen oral del Trabajo Especial de Grado por parte de su autora, en los lapsos señalados al efecto por el Comité de Estudios de Postgrado; seguido de una discusión de su contenido, a partir de las preguntas y observaciones formuladas por las profesoras evaluadoras, una vez finalizada la exposición.
3. Concluida la presentación del citado trabajo, las profesoras evaluadoras, en vista del abordaje pertinente y necesario con esta comunidad de cuidadores, decidieron otorgar la calificación de Aprobado "A" por considerar que reúne todos los requisitos formales y de fondo exigidos para un Trabajo Especial de Grado, sin que ello signifique solidaridad con las ideas y conclusiones expuestas.

Acta que se expide en Caracas, el día 15 del mes de julio de 2023.

Dra. Elke C. Alberto
C.I. V-10.181.638



MSc. María Isabel Pereira
C.I. V-10.542.092

Esp. Selene Monteverde
C.I. V-9.971.868

CARTA DE CONFIRMACIÓN DEL TUTOR



CARTA DE CONFIRMACIÓN DEL TUTOR

Quien suscribe, Selene Monteverde, C.I. N° 9971868, **CONFIRMO QUE EL TRABAJO ESPECIAL DE GRADO** presentado por el estudiante María Laura Orobello, C.I. **82051912**, cursante de la **Especialización en Atención Psicoeducativa del Autismo (EAPA)**, titulado **Mindfulness como estrategia para el manejo del estrés dirigido a cuidadores de personas con autismo**, al cual me comprometí a orientar desde el punto de vista académico, cumple con los requisitos para su presentación.

A los 7 días del mes julio de 2023.



Firma del Tutor

DATOS DEL TUTOR:

Nombre y Apellido: Selene Monteverde
Cédula: 9971868

Av. Buen Pastor, Urb. Boleíta Norte, Caracas, Venezuela.
Telf.: 232.52.55/5142/3221 Fax: 232.56.23

CARTA AUTORIZACIÓN DE LA ORGANIZACIÓN



Asunto: Carta de autorización

Sres. Universidad Monteávila
Especialización en Atención Psicoeducativa del Autismo
Presente.

Por medio de la presente comunicación le informo que en mi carácter de Gerente de Atención Integral, autorizo a la estudiante de la Especialización en Atención Psicoeducativa del Autismo: Estudiante, María Laura Orobello, CI E.8.205.1912 a realizar un estudio de Grado con fines estrictamente académicos, denominado: Programa de intervención de Mindfulness para el manejo del estrés de cuidadores de personas con Autismo.

Agradeciendo de antemano, el valioso aporte de la investigación a los padres y personal en general de nuestra institución.

Atentamente,



Gabriela Guerra.
Gerente de Atención Especial.
Especialista en Gerencia de Instituciones Educativas.
Números telefónicos:
0412-6785760
0212-2836240



**AUTISMO
DEJANDO
HUELLA**

RIF: J-411680303

DEDICATORIA

A mis hijos Doménico que me sacó de la zona de confort y me hace asumir nuevos retos día a día y a Alessia que llena de luz y alegría nuestras vidas.

AGRADECIMIENTOS

A mí madre, que a pesar que no está físicamente conmigo, me da la fuerza de seguir adelante día a día, gracias siempre por su apoyo y por todas las oportunidades que me brindo para crecer en lo personal y profesionalmente.

A la Universidad Monteávila, a mis compañeras de clases por hacer sumamente agradable este aprendizaje; al equipo docente, en especial a la profesora Sylvia Silva por sus palabras que me sirvieron para poder continuar la especialización cuando sentía que ya no podía.

A todo el equipo que con su apoyo incondicional permitió la realización de este trabajo especial de grado, a mi amiga Miriam Guzmán por creer en mi programa y ser la instructora de Mindfulness, a mi asesora académica Selene Monteverde por los conocimientos y experiencias compartidas y a la asesora de Seminario Elke Carolina Alberto por su guía y acompañamiento.

A la Fundación de Autismo dejando Huella en especial a Gabriela Guerra y a los participantes del grupo de apoyo por permitirme desarrollar el Trabajo Especial de Grado.

**ESPECIALIZACIÓN EN ATENCIÓN PSICOEDUCATIVA DEL AUTISMO
MINDFULNESS COMO ESTRATEGIA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS
DIRIGIDO A CUIDADORES DE PERSONAS CON AUTISMO**

Autoría: Orobello, María Laura
Asesoras: Alberto de D´Lima, Elke Carolina
Monteverde, Selene
Año: 2023

RESUMEN

El objetivo principal de esta investigación fue implementar un programa enfocado en Mindfulness para el manejo del estrés, dirigido a participantes del grupo de apoyo para cuidadores de personas con autismo de la Fundación de Autismo Dejando Huella. En cuanto a la metodología, se enmarcó en una investigación aplicada, diseño de campo no experimental. La población fue de 68 padres cuidadores, se seleccionó el 30 por ciento para obtener una muestra de 26. Se utilizó la técnica de la encuesta, a partir del uso de instrumentos estandarizados como el Test Escala de Estrés Percibido (EEP-14) y el Test Escala de Atención Plena (MAAS). Para la presentación de los resultados se empleó la estadística descriptiva mediante tablas y gráficos, arrojando el primer test a menudo están estresados. Luego de la implementación del programa se aplicó el post test, pero solo a 5 padres cuidadores, sus resultados también presentados en tablas y gráficos arrojaron que de vez en cuando están estresado. Al culminar el programa, y resultados del poste test, la investigación concluye que no todas las personas se sintieron anímicamente motivadas evidenciándose el poco interés en usar estrategias de afrontamiento ante las situaciones demandantes generadas al participar en la Fundación. Sin embargo, los participantes asistentes al programa lograron aprender sobre el manejo del estrés conociendo como usar el piloto automático, reconocerlo, observarlo y saber utilizarlo en situaciones que lo ameriten, así como también aprender a parar, hacer frente a las barreras, escuchar su cuerpo, saber en qué momento realizar una pausa.

Línea de Trabajo: Trastornos del Espectro Autista

Palabras clave: Mindfulness, Manejo del Estrés, Cuidadores, Autismo

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTOS	vii
RESUMEN	viii
ÍNDICE DE FIGURAS	xi
ÍNDICE DE CUADROS	xii
ÍNDICE DE TABLAS	xiii
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xvii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN	3
Objetivos del Trabajo Especial de Grado	8
Objetivo General	8
Objetivos Específicos	8
Justificación e Importancia	8
Alcance y Delimitación	10
Cronograma de elaboración del Trabajo Especial de Grado	11
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	12
Antecedentes	12
Bases Teóricas	16
Bases Legales	23
CAPÍTULO III. MARCO INSTITUCIONAL	26
Historia de la Institución	26
Marco Filosófico	26
Organigrama	28
Población que atiende	30
CAPÍTULO IV. MARCO METODOLÓGICO	32
CAPÍTULO V. EL PROYECTO Y SU DESARROLLO	90

Introducción	90
Objetivo o Propósito	92
Plan de ejecución del proyecto	93
Cuadro de Planificación y Ejecución	94
Evaluación y Análisis de resultados	111
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
Conclusiones	144
Recomendaciones	147
REFERENCIAS	149
ANEXOS	156
Anexo 1. Test empleados para el pre test y post test. Escala de Estrés Percibido - Perceived Stress Scale (PSS)	171
Anexo 1-A. Soportes Pre Test Escala de Estrés Percibido – Perceived Stress Scale (PSS)	172
Anexo 1-B. Soportes Post Test Escala de Estrés Percibido – Perceived Stress Scale (PSS)	173
Anexo 2. Test empleados para el pre test y post test Escala de Atención Plena (MAAS)	174
Anexo 2-A. Soportes Pre Test Escala de Atención Plena (MAAS)	175
Anexo 2-B. Soportes Post Test Escala de Atención Plena (MAAS)	176
Anexo 3. Constancia de Validación del Test (EE y MAAS)	177
Anexo 4. Tríptico enviado por correo a la Fundación	178
Anexo 5. Presentación en power point de la sesión inicial	179
Anexo 6. Lista de asistencia a la sesión inicial	182
Anexo 7. Registro anecdótico de la sesión inicial	184
Anexo 8. Fotos de la sesión inicial	185
Anexo 9. Imagen con capture del grupo de Whatsapp creado con	186

los participantes a la sesión inicial

Anexo 10. Lectura titulada “percepción de momentos y sentimientos agradables y desagradables”	187
Anexo 11. Registro anecdótico de la sesión 1	188
Anexo 12. Fotos y grabaciones de la sesión 1	189
Anexo 13. Lectura ¿Dónde comienza el uno, dónde acaba el otro?	190
Anexo 14. imagen discutida en pareja en la sesión 2	191
Anexo 15. Registro anecdótico de la sesión 2	192
Anexo 16. Fotos y grabaciones de la sesión 2	195
Anexo 17. Lectura guiada en la sesión 3	197
Anexo 18. Registro Anecdótico de la sesión 3	198
Anexo 19. Fotos y grabaciones de la sesión 3	201
Anexo 20. Cartas de meditación Los Bambús de la gratitud	203
Anexo 21. Registro anecdótico de la sesión 4	204
Anexo 22. Fotos y grabaciones de la sesión 4	205
Anexo 23. Link de meditaciones enviadas al grupo de whatsapp	206
Anexo 24. Listado inicial	207
Anexo 25. Hoja de asistencia desde la sesión 1 a la 4	208

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Organigrama

29

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1. Cronograma de elaboración del Trabajo Especial de Grado	11
Cuadro 2. Cuadro de Variables por objetivos	35
Cuadro 3. Plan de ejecución del proyecto	93
Cuadro 4. Cuadro de planificación y ejecución	94
Cuadro 5. Diagrama de Gantt	99

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Resultados obtenidos Pre – test Escala de Estrés Percibido (EEP-14)	41
Tabla 2. Ítem 1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?: A menudo (3)	42
Tabla 3. Ítem 2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida? De vez en cuando (2)	44
Tabla 4. Ítem 3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado? A menudo (3):	45
Tabla 5. Ítem 4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida? De vez en cuando (2)	47
Tabla 6. Ítem 5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida? De vez en cuando (2)	48
Tabla 7. Ítem 6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales? A menudo (1):	50
Tabla 8. Ítem 7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien? De vez en cuando (2)	51
Tabla 9. Ítem 8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer? De vez en cuando (2)	53
Tabla 10. Ítem 9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida? A menudo (1)	54
Tabla 11. Ítem 10. En el último mes, ¿con que frecuencia se ha	

sentido que tenía todo bajo control? De vez en cuando (2)	56
Tabla 12. Ítem 11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control? A menudo (3)	57
Tabla 13. Ítem 12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer? A menudo (3)	59
Tabla 14. Ítem 13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo? De vez en cuando (2)	60
Tabla 15. Ítem 14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas? De vez en cuando (2)	62
Tabla 16. Resultados obtenidos Pre-test Escala de Atención Plena (MAAS)	64
Tabla 17. Ítem 1. Yo podría experimentar alguna emoción y no ser consciente de la misma hasta un rato después: Casi nunca (6)	65
Tabla 18. Ítem 2. Yo derramo o quiebro cosas debido a descuido, no prestar atención, o estar pensando en otra cosa: Casi nunca (6).	66
Tabla 19. Ítem 3. Yo encuentro difícil estar enfocado en lo que pasa en el momento presente: Casi nunca (6).	68
Tabla 20. Ítem 4. Tiendo a caminar rápido para llegar a donde voy sin prestar atención a lo que experimento en el camino: Casi nunca (6).	69
Tabla 21. Ítem 5. Tiendo a no darme cuenta de sensaciones de tensión física o incomodidad hasta que ello calma mi atención: Algo Frecuente (3).	71
Tabla 22. Ítem 6. Me olvido del nombre de una persona casi cuando me lo ha dicho por primera vez: en promedio Algo infrecuente (4).	72
Tabla 23. Ítem 7. Parece que voy en “piloto automático” sin darme mucha cuenta de lo que hago: Casi nunca (6).	74

Tabla 24. Ítem 8. Me apuro en las actividades sin prestarles mucha atención: Algo Frecuente (3).	75
Tabla 25. Ítem 9. Estoy tan enfocado en la meta que quiero alcanzar, que pierdo contacto con lo que hago en el momento para alcanzarla: en promedio Muy infrecuente (5).	77
Tabla 26. Ítem 10. Hago trabajos y tareas automáticamente sin estar atento de lo que hago: Algo Frecuente (3).	78
Tabla 27. Ítem 11. Me encuentro escuchando a alguien con un oído y haciendo otra cosa al mismo tiempo: Algo Frecuente (3)	80
Tabla 28. Ítem 12. Manejo a algunos lugares en piloto automático y luego me pregunto por qué llegué allí: Casi nunca (6).	81
Tabla 29. Ítem 13. Me preocupo por el futuro y el pasado: Casi Siempre (1).	83
Tabla 30. Ítem 14. Me encuentro que hago cosas sin prestar atención: Casi nunca (6)	85
Tabla 31. Ítem 15. “Pico” sin prestar atención a lo que estoy comiendo: Casi nunca (6).	86
Tabla 32. Resultados obtenidos Post – test Escala de Estrés Percibido (EEP-14)	111
Tabla 33. Ítem 1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?: De vez en cuando (2)	112
Tabla 34. Ítem 2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida? De vez en cuando (2)	113
Tabla 35. Ítem 3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado? De vez en cuando (2)	114

Tabla 36. Ítem 4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida? A menudo (1)	115
Tabla 37. Ítem 5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida? A menudo (1)	116
Tabla 38. Ítem 6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales? A menudo (1)	117
Tabla 39. Ítem 7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien? A menudo (1)	118
Tabla 40. Ítem 8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer? Casi nunca (1)	119
Tabla 41. Ítem 9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida? A menudo (1)	120
Tabla 42. Ítem 10. En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control? A menudo (1)	121
Tabla 43. Ítem 11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control? Casi nunca (1)	122
Tabla 44. Ítem 12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer? A menudo (3)	123
Tabla 45. Ítem 13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo? De vez en cuando (2) y A menudo (1)	124
Tabla 46. Ítem 14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas? Casi nunca (1) y De vez en cuando (2)	125

Tabla 47. Resultados obtenidos Post – test Escala de Atención Plena (MAAS)	126
Tabla 48. Ítem 1. Yo podría experimentar alguna emoción y no ser consciente de la misma hasta un rato después: Algo Frecuente (3)	127
Tabla 49. Ítem 2. Yo derramo o quiebro cosas debido a descuido, no prestar atención, o estar pensando en otra cosa: Casi nunca (6)	128
Tabla 50. Ítem 3. Yo encuentro difícil estar enfocado en lo que pasa en el momento presente: Casi nunca (6)	129
Tabla 51. Ítem 4. Tiendo a caminar rápido para llegar a donde voy sin prestar atención a lo que experimento en el camino: Algo Frecuente (3).	130
Tabla 52. Ítem 5. Tiendo a no darme cuenta de sensaciones de tensión física o incomodidad hasta que ello calma mi atención: Casi nunca (6)	131
Tabla 53. Ítem 6. Me olvido del nombre de una persona casi cuando me lo ha dicho por primera vez: Casi Siempre (1)	132
Tabla 54. Ítem 7. Parece que voy en “piloto automático” sin darme mucha cuenta de lo que hago: Algo infrecuente (4)	133
Tabla 55. Ítem 8. Me apuro en las actividades sin prestarles mucha atención: Muy infrecuente (5)	134
Tabla 56. Ítem 9. Estoy tan enfocado en la meta que quiero alcanzar, que pierdo contacto con lo que hago en el momento para alcanzarla: Algo frecuente (3) y Casi nunca (6).	135
Tabla 57. Ítem 10. Hago trabajos y tareas automáticamente sin estar atento de lo que hago: Algo Frecuente (3) y Muy infrecuente (5)	136
Tabla 58. Ítem 11. Me encuentro escuchando a alguien con un oído y haciendo otra cosa al mismo tiempo: Algo infrecuente (4)	137
Tabla 59. Ítem 12. Manejo a algunos lugares en piloto automático y luego me pregunto por qué llegué allí: Muy Frecuente (2).	

	138
Tabla 60. Ítem 13. Me preocupo por el futuro y el pasado: Casi Siempre (1)	139
Tabla 61. Ítem 14. Me encuentro que hago cosas sin prestar atención: Algo Frecuente (3) y Casi nunca (6)	140
Tabla 62. Ítem 15. “Pico” sin prestar atención a lo que estoy comiendo: Algo Frecuente (3) y Casi nunca (6)	141
Tabla 63. Comparación Pre test y Post Test Escala de Estrés Percibido (EEP-14)	142
Tabla 64. . Comparación de resultados obtenidos Pre Test Post – Test Escala de Atención Plena (MAAS)	143

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Ítem 1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente? A menudo (3)	43
Gráfico 2. Ítem 2. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida? De vez en cuando (2)	44
Gráfico 3. Ítem 3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado? A menudo (3):	46
Gráfico 4. Ítem 4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida? De vez en cuando (2)	47
Gráfico 5. Ítem 5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida? De vez en cuando (2)	49
Gráfico 6. Ítem 6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales? A menudo (1):	50
Gráfico 7. Ítem 7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien? De vez en cuando (2)	52
Gráfico 8. Ítem 8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer? De vez en cuando (2)	53
Gráfico 9. Ítem 9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida? A menudo (1)	55
Gráfico 10. Ítem 10. En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control? De vez en cuando (2)	56
Gráfico 11. Ítem 11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control? A menudo (3)	58
Gráfico 12. Ítem 12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer? A menudo (3)	59
Gráfico 13. Ítem 13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo? De vez en cuando (2)	61
Gráfico 14. Ítem 14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas? De vez en cuando (2)	62
Gráfico 15. Ítem 1. Yo podría experimentar alguna emoción y no ser consciente de la misma hasta un rato después: Casi nunca (6)	65
Gráfico 16. Ítem 2. Yo derramo o quiebro cosas debido a descuido, no prestar atención, o estar pensando en otra cosa: Casi nunca (6).	67
Gráfico 17. Ítem 3. Yo encuentro difícil estar enfocado en lo que pasa en el momento presente: Casi nunca (6).	68
Gráfico 18. Ítem 4. Tiendo a caminar rápido para llegar a donde voy	

sin prestar atención a lo que experimento en el camino: Casi nunca (6).	70
Gráfico 19. Ítem 5. Tiendo a no darme cuenta de sensaciones de tensión física o incomodidad hasta que ello calma mi atención: Algo Frecuente (3).	71
Gráfico 20. Ítem 6. Me olvido del nombre de una persona casi cuando me lo ha dicho por primera vez: en promedio Algo infrecuente (4).	73
Gráfico 21. Ítem 7. Parece que voy en “piloto automático” sin darme mucha cuenta de lo que hago: Casi nunca (6).	74
Gráfico 22. Ítem 8. Me apuro en las actividades sin prestarles mucha atención: Algo Frecuente (3).	76
Gráfico 23. Ítem 9. Estoy tan enfocado en la meta que quiero alcanzar, que pierdo contacto con lo que hago en el momento para alcanzarla: en promedio Muy infrecuente (5).	77
Gráfico 24. Ítem 10. Hago trabajos y tareas automáticamente sin estar atento de lo que hago: Algo Frecuente (3).	79
Gráfico 25. Ítem 11. Me encuentro escuchando a alguien con un oído y haciendo otra cosa al mismo tiempo: Algo Frecuente (3).	80
Gráfico 26. Ítem 12. Manejo a algunos lugares en piloto automático y luego me pregunto por qué llegué allí: Casi nunca (6).	82
Gráfico 27. Ítem 13. Me preocupo por el futuro y el pasado: Casi Siempre (1).	84
Gráfico 28. Ítem 14. Me encuentro que hago cosas sin prestar atención: Casi nunca (6)	85
Gráfico 29. Ítem 15. “Pico” sin prestar atención a lo que estoy comiendo: Casi nunca (6).	87
Gráfico 30. Ítem 1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?: De vez en cuando (2)	112
Gráfico 31. Ítem 2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida? De vez en cuando (2)	113
Gráfico 32. Ítem 3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado? De vez en cuando (2)	114
Gráfico 33. Ítem 4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida? A menudo (1)	115
Gráfico 34. Ítem 5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida? A menudo (1)	116
Gráfico 35. Ítem 6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales? A menudo (1)	117
Gráfico 36. Ítem 7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido	

que las cosas le van bien? A menudo (1)	118
Gráfico 37. Ítem 8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer? Casi nunca (1)	119
Gráfico 38. Ítem 9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida? A menudo (1)	120
Gráfico 39. Ítem 10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control? A menudo (1)	121
Gráfico 40. Ítem 11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control? Casi nunca (1)	122
Gráfico 41. Ítem 12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer? A menudo (3)	123
Gráfico 42. Ítem 13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo? De vez en cuando (2) y A menudo (1)	124
Gráfico 43. Ítem 14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas? Casi nunca (1) y De vez en cuando (2)	125
Gráfico 44. Ítem 1. Yo podría experimentar alguna emoción y no ser consciente de la misma hasta un rato después: Algo Frecuente (3)	127
Gráfico 45. Ítem 2. Yo derramo o quiebro cosas debido a descuido, no prestar atención, o estar pensando en otra cosa: Casi nunca (6)	128
Gráfico 46. Ítem 3. Yo encuentro difícil estar enfocado en lo que pasa en el momento presente: Casi nunca (6)	129
Gráfico 47. Ítem 4. Tiendo a caminar rápido para llegar a donde voy sin prestar atención a lo que experimento en el camino: Algo Frecuente (3).	130
Gráfico 48. Ítem 5. Tiendo a no darme cuenta de sensaciones de tensión física o incomodidad hasta que ello calma mi atención: Casi nunca (6)	131
Gráfico 49. Ítem 6. Me olvido del nombre de una persona casi cuando me lo ha dicho por primera vez: Casi Siempre (1)	132
Gráfico 50. Ítem 7. Parece que voy en “piloto automático” sin darme mucha cuenta de lo que hago: Algo infrecuente (4)	133
Gráfico 51. Ítem 8. Me apuro en las actividades sin prestarles mucha atención: Muy infrecuente (5)	134
Gráfico 52. Ítem 9. Estoy tan enfocado en la meta que quiero alcanzar, que pierdo contacto con lo que hago en el momento para alcanzarla: Algo frecuente (3) y Casi nunca (6).	135
Gráfico 53. Ítem 10. Hago trabajos y tareas automáticamente sin estar atento de lo que hago: Algo Frecuente (3) y Muy infrecuente (5)	136
Gráfico 54. Ítem 11. Me encuentro escuchando a alguien con un oído y haciendo otra cosa al mismo tiempo: Algo infrecuente (4)	137

Gráfico 55. Ítem 12. Manejo a algunos lugares en piloto automático y luego me pregunto por qué llegué allí: Muy Frecuente (2).	138
Gráfico 56. Ítem 13. Me preocupo por el futuro y el pasado: Casi Siempre (1)	139
Gráfico 57. Ítem 14. Me encuentro que hago cosas sin prestar atención: Algo Frecuente (3) y Casi nunca (6)	140
Gráfico 58. Ítem 15. “Pico” sin prestar atención a lo que estoy comiendo: Algo Frecuente (3) y Casi nunca (6)	141

INTRODUCCIÓN

El autismo es un trastorno del desarrollo neurológico que se manifiesta generalmente durante la infancia y afecta el proceso de comunicación, interacción social y conductas repetitivas. Las personas con autismo necesitan atención especial y cuidados específicos. Los cuidadores de personas con autismo juegan un papel clave en la vida de estas personas. Sin embargo, el cuidado de alguien con autismo puede ser agotador y estresante. Estos cuidadores son aquellos que se encargan de proporcionar atención a las personas con autismo, incluyendo a los padres, familiares, amigos y profesionales de la salud.

El estrés en los cuidadores de personas con autismo puede tener muchas consecuencias negativas. Los cuidadores pueden experimentar agotamiento, ansiedad, depresión, aislamiento social, problemas de salud físicos y mentales, y dificultades financieras. El estrés también puede afectar la calidad del cuidado que se brinda a la persona con autismo. Puede disminuir la capacidad de los cuidadores para desempeñar sus roles y aumentar la probabilidad de errores y accidentes.

En virtud de lo anterior, este Trabajo Especial de Grado (TEG), tiene como objetivo general implementar un programa enfocado en Mindfulness para el manejo del estrés, dirigido a los participantes del grupo de apoyo para cuidadores de personas con autismo de la Fundación de Autismo Dejando Huella. En este sentido, la estructura del TEG consta de los siguientes capítulos:

Capítulo I. Planteamiento de la investigación, donde se enuncia de forma clara y concisa el problema de la indagación, los objetivos, así como la

justificación, alcance y delimitación, de tal manera que exista coherencia en lo que realmente se pretende investigar.

Capítulo II. Marco Teórico, se presentan los antecedentes donde se describe los aportes que brinda a la investigación. Bases teóricas representa el estado del arte sobre la temática abordada en torno el estrés en cuidadores de personas con autismo, así como la estrategia Mindfulness para su afrontamiento. Bases legales y su relación con el estudio y a manera de cierre en esta sección se encuentra el glosario de términos.

Capítulo III. Marco Institucional, elaborado con base en la historia de la Fundación de Autismo Dejando Huella, su marco filosófico, organigrama y población que atiende.

Capítulo IV. Marco Metodológico, este apartado muestra la Línea de Trabajo, se presenta el tipo de investigación aplicada, diseño de campo no experimental, población y muestra, cuadro de variables por objetivos, técnicas e instrumentos de recolección de información, presentación y análisis de los resultados del diagnóstico.

Capítulo V. El Proyecto y su Desarrollo, constituida por introducción, objetivo o propósito, plan de ejecución del proyecto, cuadro de planificación y ejecución, evaluación y análisis de resultados.

Capítulo VI. Conclusiones y Recomendaciones, las cuales apuntan a evidenciar la relación existente entre los objetivos y resultados de la indagación.

Finalmente se presentan las referencias y anexos.

CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

Planteamiento del Problema

El estrés es un problema del mundo actual, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2023), “es un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil” (p. 4). Para el citado organismo, todas las personas poseen cierto grado de estrés, porque se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos del entorno que las rodea, sin embargo, es la manera cómo se reacciona lo que va incidir en el modo que afecta al bienestar del ser humano tanto física como emocionalmente.

La definición de estrés tiene diversas connotaciones, sin embargo, el punto en común es considerarla como una reacción fisiológica del organismo en el cual entra en escena variados mecanismos para defenderse y de esa manera afrontar determinada situación percibida en ese momento como una amenaza. De acuerdo con lo explicado por Regueiro (2018)

El estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia. Cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo y provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano. Esas circunstancias ocurridas exigen un cambio, suele percibirse una falta de información sobre el factor estresante, aparece la incertidumbre, ambigüedad, de hecho, la persona en ocasiones carece de muchas habilidades para manejar la situación nueva, provocando alteraciones biológicas en el organismo que obligan a centrarse más en volver al estado de equilibrio. (p. 2)

Con respecto a la cita anterior, no todas las situaciones de estrés conducen a consecuencias negativas, es solo cuando las respuestas son excesivamente intensas, permanentes y perdurables, pudieran originar diversos trastornos en el organismo, ante un estímulo estresante. Hoy día según Regueiro (2018), “está suficientemente documentado que un exceso de estrés puede provocar trastornos coronarios, respiratorios, inmunológicos, sexuales, endocrinos, metabólicos, gastrointestinales, dermatológicos, musculares, entre otros” (p. 6). Evidenciando esto que el estrés afecta físicamente a las personas.

A escala mundial, según lo reportado por Gallup (2021), en su Índice Global de Emociones para ese año, los niveles de estrés aumentaron con un record del 41% de los adultos de todo el mundo, esto precisamente debido no solamente a la pandemia por Covid 19, sino también que en “el 2021, las personas se sintieron más preocupadas, estresadas y tristes que en cualquier otro momento de los últimos 16 años” (p. 6).

Desde la perspectiva más general, son múltiples las causas que pudieran originar estrés, bien sea asociado al empleo e incluso el lugar de trabajo, también a las finanzas o dinero, desastres, traumas, relaciones o la familia, sobre todo cuando surge la necesidad en esta última, de actuar como cuidadores de una persona enferma, adulto mayor, discapacitada, con autismo o Trastorno del Espectro Autista (TEA).

A propósito de este último término, lo cual es de interés mencionar en esta investigación, según el Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales DSM-V de la Asociación Americana de Psiquiatría (2014), es “un desorden del neurodesarrollo caracterizado, fundamentalmente, por dificultades en la comunicación e interacción social, patrones de conducta o actividades repetitivas e intereses restrictivos” (p. 14).

Las características de las personas con autismo varían de una persona a otra según sea el nivel y manifestaciones en el deterioro de la comunicación social y en patrones de comportamiento restringido y repetitivo. Ahora bien, debido a la naturaleza de su diagnóstico impacta a muchos padres especialmente cuando no han podido anticiparlo y pueden tener diferentes reacciones emocionales. El diagnóstico de TEA según Sánchez, Zaldívar, Pérez, Marrero y Gil (2021), “genera múltiples repercusiones sobre todo para los cuidadores quienes tienen sobrecargas emocionales y físicas, estrés, sensaciones, sentimientos y preocupaciones, como la frustración, el miedo, la culpa y la desesperanza” (p. 206).

En el caso de los padres de niños con TEA o cuidadores de personas con esta condición, se han desarrollado diversas investigaciones, entre las que cabe mencionar la realizada por Tijeras (2017), donde se afirma que éstos “experimentan el estrés en mayor medida en comparación con padres de niños con otros trastornos, además otros de los hallazgos es que el 72,5% de los cuidadores primarios tienen una sobrecarga intensa” (p. 19).

Por su parte, también se vislumbra como la carga de la persona atendida o cuidada afecta la salud tanto física como psicológica de los cuidadores que no solo experimentan un exceso dentro de sus actividades diarias, sino también se asocian síntomas de ansiedad y depresión, e incluso niveles bajos de bienestar. Al respecto, Pinguart y Soresen (citado por Seguí, Ortiz-Tallo y De Diego, 2008) señalan que

El rol de cuidador supone importantes repercusiones para la salud física y mental de la persona encargada de cuidar, hablándose en la actualidad de síndrome del cuidador para referirse a dichas consecuencias negativas. Un metanálisis realizado sobre 84 estudios diferentes en los que se comparaba a cuidadores y no

cuidadores en diferentes variables relacionadas con la salud física y psicológica demuestra como los cuidadores están más estresados, deprimidos y tienen peores niveles de bienestar subjetivo, salud física y auto-eficacia que los no cuidadores. (p. 100)

Si bien es cierto, a medida que la familia asume la responsabilidad de cuidar a la persona con TEA, existen importantes cambios en su entorno, pues se ven afectadas las condiciones psicológicas, sociales, de salud, financieras y, en general lo relacionado con la calidad de vida de sus integrantes. Sobre este particular, García, Delgado y Sánchez. (2021), definen la carga como “el grado en que los cuidadores perciben su estado emocional, físico, social y financiero como sufrimiento debido al cuidado de su familiar” (p. 18), pudiéndose emplear términos como estrés, angustia, tensión y agotamiento en lugar de la carga.

Un estudio investigativo realizado en Colombia por Contreras (2019), se menciona que “los cuidadores de niños y adultos con TEA tienen más probabilidad de experimentar problemas de salud mental como son los trastornos depresivos” (p. 14), de hecho, señalan además que la depresión como resultado multifactorial en estos cuidadores por lo general pasa desapercibida debido a que la persona con trastorno depresivo, disminuye la capacidad de cuidarse a sí misma por tener una demanda que sobrepasa su esfuerzo al tener el rol de cuidador generando descuido propio y el del individuo con TEA.

A propósito de esto, cuidar una persona con TEA presenta muchos desafíos, requiere adoptar un enfoque proactivo para aprender sobre la afección y su tratamiento. En este sentido, la discapacidad de una persona constituye un factor estresante que influye en los cuidadores, esto trae como consecuencias que las características e intensidad del impacto, sean el resultado de múltiples factores que interactúan entre sí, principalmente en el

aumento del estrés familiar como ansiedad o depresión, sin embargo, al tener una visión clara de la percepción del problema, éste puede valorarse en términos de oportunidades, así como considerar estrategias de afrontamiento y apoyo.

Entre esas estrategias cabe mencionar el Mindfulness, el cual según Kabat-Zinn (2012) significa “prestar una atención deliberada y sin juicio al momento presente” (p. 17), esto quiere decir, que no solo se refiere a meditación, sino concentrarse en la experiencia inmediata del presente, ser conscientes de lo que sucede en el presente inmediato y la actitud con la que se aborda, en otras palabras, cómo se viven esas experiencias del momento actual. Se basa en cuatro prácticas esenciales para su desarrollo:

- El escaneo o exploración corporal, que ayuda a recuperar la conciencia de las sensaciones.
- La meditación de atención abierta a todo lo que surge momento a momento y que llega a la conciencia a través de los cinco sentidos y la mente.
- La meditación caminando, que ayuda a llevar esa percepción constante a la vida diaria.
- Los estiramientos o yoga físico.

El programa original consta de 10 sesiones semanales de dos horas y media cada una con meditaciones de 45 min, en este programa adaptado los participantes asistieron a 4 sesiones semanales de sesenta minutos para entrenarse en técnicas de meditación con atención plena, con meditaciones cortas de menos de 12 minutos y lecturas seleccionadas. En cada sesión se trabajan temas específicos como son: conciencia del cuerpo, reactividad del estrés y entrenamiento en técnicas de meditación específicas con atención plena.

Por las razones expuestas, es necesario considerar al Mindfulness como un programa para el manejo del estrés, dentro de las actividades del grupo de apoyo para cuidadores de personas con Autismo que participan en la Fundación de Autismo Dejando Huella, de manera que pueda minimizarse los niveles de estrés, favorecer bienestar y calidad de vida. En virtud de esto surgen las interrogantes de investigación:

¿Cómo es el estrés de los participantes del grupo de apoyo de la Fundación de Autismo Dejando Huella?

¿Cómo diseñar una adaptación del programa enfocado en Mindfulness para el manejo del estrés dirigido a las necesidades de los participantes del grupo de apoyo de la Fundación de Autismo Huella?

¿De qué manera aplicar la adaptación del programa de Mindfulness para el manejo del estrés, dentro de las actividades en el grupo de apoyo de la Fundación de Autismo Dejando Huella?

¿Cómo evaluar el nivel de estrés de los participantes al programa de Mindfulness del grupo de apoyo de la Fundación de Autismo Dejando Huella?

Objetivos del Trabajo Especial de Grado

Objetivo General

Implementar un programa enfocado en Mindfulness para el manejo del estrés, dirigido a los participantes del grupo de apoyo para cuidadores de personas con Autismo de la Fundación de Autismo Dejando Huella.

Objetivos Específicos

1. Identificar cómo es el estrés de los participantes del grupo de apoyo de la Fundación de Autismo Dejando Huella.
2. Diseñar una adaptación del programa enfocado en Mindfulness para el manejo del estrés dirigido a las necesidades de los participantes del grupo de apoyo de la Fundación de Autismo Huella.
3. Aplicar la adaptación del programa de Mindfulness para el manejo del estrés, dentro de las actividades en el grupo de apoyo de la Fundación de Autismo Dejando Huella.
4. Evaluar el nivel de estrés de los participantes al programa de Mindfulness del grupo de apoyo de la Fundación de Autismo Dejando Huella.

Justificación e Importancia

Realizar una investigación basada en Mindfulness como estrategia para el manejo del estrés dirigido a cuidadores de personas con autismo, es importante porque sirve de referente para estudios asociados con el impacto que puede llegar a ocasionar en las familias cuando deben asumir la responsabilidad o compromiso en atender niños, adolescentes o adultos con esa condición. En atención a esto la justificación del trabajo se estructura desde los siguientes aspectos a saber:

En lo teórico, la investigación constituye una base conceptual donde se vincula el estrés, autismo y fundamentos del Mindfulness, tomando como referente los planteamientos de Kabat-Zinn (2012), es decir, cómo esta estrategia puede contribuir en el manejo del estrés, e incluso proporcionar sensación de bienestar, así como afrontamiento ante situaciones que alteren el equilibrio tanto físico como emocional de una persona cuidadora.

En cuanto a lo institucional, el Trabajo Especial de Grado (TEG) adquiere relevancia pues se enmarca en la línea de investigación de la Universidad Monteávila, denominada los Trastornos del Espectro Autista, siendo esta investigación de carácter aplicada que se convertiría en un antecedente confiable para futuros estudios con temáticas similares, además pasaría a formar parte del repositorio académico de esta importante casa de estudio de la Especialización en Atención Psicoeducativa del Autismo, y para la Fundación de Autismo Huella representaría un programa de utilidad para el manejo del estrés en las personas que son cuidadoras, siendo relevante para el adecuado desempeño dentro de esa importante Asociación Civil.

Desde el ámbito personal, la investigación contribuye a la calidad de vida y bienestar que se les propone a las personas cuidadoras mediante la aplicación de la adaptación del programa de Mindfulness para el manejo del estrés, dentro de las actividades en el grupo de apoyo de la Fundación de Autismo Dejando Huella.

En lo profesional, el hecho de aprender sobre el Mindfulness, es tener la certeza de utilizarlo como una estrategia de afrontamiento para manejar el estrés derivado del cuidado de una persona con autismo, saber que se trata del desarrollo de un estado emocional centrado en una atención concreta sostenida, deliberada y sin juzgar al momento presente, practicado como una de las variadas formas de meditación, lo cual adquiere un compromiso de autorregulación constante que mejore la relación de sí mismo y con los demás, esencialmente como futura especialista en Atención Psicoeducativa del Autismo, se tomaría como modelo para la intervención en problemáticas similares como las tratadas en este TEG.

Desde la construcción del conocimiento, la investigación es importante porque se diseña una adaptación de un programa que fue creado en principio para mantener el equilibrio y sensación de libre emotividad positiva y que hoy en día pueden extrapolarse sus técnicas de ejercicios mentales a diferentes contextos de la vida de una persona lo cual puede favorecer el manejo del estrés en entornos variados como en el lugar de trabajo, el hogar, instituciones educativas y también como la del caso de estudio la Fundación de Autismo Dejando Huella.

Alcance y Delimitación

El Programa de Mindfulness facilitó las herramientas para el manejo del estrés a los participantes del grupo de apoyo de la Fundación de Autismo Dejando Huella. La propuesta del programa de Mindfulness de 4 semanas transcurrió durante el período 2022 – 2023, se espera que los cuidadores que participaron en el grupo de apoyo de la Fundación de Autismo Dejando Huella, cuenten con conocimientos y prácticas sobre diversas meditaciones de Mindfulness para el manejo del estrés. Se trabajó inicialmente con 26 padres cuidadores en el programa, y culminaron solo 5 (un padre y cuatro madres).

Cuadro 1.
Cronograma de elaboración del Trabajo Especial de Grado

ACTIVIDADES	Tiempo de duración 2022												Tiempo de duración 2023					
	Marz	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agost	Septiemb	Octubre	Noviembre	Diciembr	Enero	Febrer	Marz	Abril	Mayo	Junio		
							1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4		2 3						
Proceso reflexivo. Elaboración de plantilla con el Planteamiento del problema	█																	
Elaboración de preguntas generadoras del TEG																		
Capítulo I: Elaboración de el Problema	█																	
Capítulo II: Elaboración del Marco teórico y Bases teoricas del TEG			█															
Revisión de lo elaborado del Cap. II								█										
Elaboración del Capítulo III - Marco institucional									█									
Entrega de Capítulo II - Marco teórico										█								
Entrega del Capítulo III - Marco institucional											█							
Elaboración del Cuadro de Operacionalización de Variables												█						
Capítulo IV: Elaboración del Marco metodológico													█					
Elaboración de Instrumentos de validación de expertos													█					
Entrega de Instrumentos de validación firmados por los 2 expertos														█				
Entrega de Cuadro de Operacionalización de Variables															█			
Capítulo V: Elaboración del Plan de Ejecución del Proyecto																		
Capítulo V: Elaboración del Cuadro de planificación del Proyecto																		
Solicitar autorización en Fundación de Autismo Dejando Huella para aplicar el programa de Mindfulness para el manejo del estrés en su grupo de apovo																		
Establecer el contacto con los padres que participan en el grupo de apoyo de la Fundación de Autismo Dejando Huella, para presentar el programa enfocado en																		
Identificar a los miembros del grupo de apoyo de padres de la Fundación de Autismo Dejando Huella, que deseen participar en el programa enfocado en																		
Charla de Introducción en la Fundación de Autismo Dejando Huella para presentar el programa Mindfulness para el manejo del estrés y aplicación del Pre-Test																		
Desarrollar el programa enfocado en Mindfulness para el manejo del estrés, dentro de las actividades del grupo de apoyo de padres de la Fundación de Autismo																		
Sesión 1. Vivir en piloto automático. Reconocer. Observando nuestros pilotos automáticos y su influencia en la crianza.																		
Sesión 2. Aprender a parar. Hacer frente a las barreras. Escuchar nuestro cuerpo.																		
Sesión 3. Volver a la respiración. Reactividad y Respuesta ante el estrés. ¿Cómo respondemos e interpretamos los eventos que nos suceden?																		
Sesión 4. Mantenerse presente. Manejando las reacciones y respuestas. Aplicación del Post-Test																		
Registro, clasificación, tabulación, y codificación de la información obtenida.																		

Fuente: Orobello (2023)

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

El marco teórico, de acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2014) “es una de las fases más importantes de un trabajo de investigación, consiste en desarrollar la teoría que va a fundamentar el proyecto con base en el planteamiento del problema que se ha realizado” (p. 64), a través del marco teórico, se pretende identificar estudios previos y las diferentes fuentes que sirven de fundamentación a la actual investigación. Este apartado del trabajo está constituido por los antecedentes de la investigación, bases teóricas, legales y definición de términos.

Antecedentes

Para el desarrollo de una investigación, fue necesaria la revisión de documentos previos, los cuales ofrecieron una visión actualizada acerca del problema a estudiar. Sobre este particular, Arias (2012), define los antecedentes como “la referencia de todos los trabajos relacionados con las mismas variables”, en atención a esta cita, se muestran a continuación los estudios previos consultados, tanto a nivel internacional y local” (p. 63).

Desde el ámbito internacional, se consultó la investigación desarrollada por Ramos (2021), titulada: Efectos de la práctica de Mindfulness sobre la atención selectiva y sostenida y el control inhibitorio en alumnos de 4° y 5° año de Educación Primaria. La investigación tuvo como objetivo estudiar la relación entre el entrenamiento en Mindfulness y la atención selectiva, la atención sostenida y el control inhibitorio. La investigadora, llevó a cabo su trabajo de campo con una muestra de 114 alumnos de 4° y 5° año de educación primaria de un colegio privado del AMBA, los cuales participaron del programa de Mindfulness denominado “Tranquilos y atentos como una rana”, siendo previa y posteriormente evaluados con pruebas que recogieron

medidas de dichas variables. En este trabajo se evidenció el diseño de un estudio con contrabalanceo para reducir el efecto aprendizaje, empleado a un grupo experimental y un grupo control.

Los resultados evidencian importantes beneficios de la implementación de Mindfulness sobre estos procesos cognitivos durante la jornada escolar. Por lo tanto, concluye que se demostraron algunos efectos significativos en las medidas de atención selectiva. Sin embargo, no se hallaron resultados significativos para las medidas de atención sostenida ni de control inhibitorio.

El aporte de este estudio, es desde una perspectiva psicológica teórica, pues se hace referencia a la concepción de Mindfulness como un proceso cognitivo que emplea la creación de nuevas categorías, mayor receptividad a información novedosa y una mayor conciencia de múltiples perspectivas para la resolución de problemas, como es el caso particular del presente trabajo el estrés.

También internacionalmente se consultó el trabajo realizado por Díaz (2020), titulado: Afrontamiento del estrés y modelos de intervención en las familias que tienen hijos o hijas con TEA. Una revisión bibliográfica. El objetivo general estuvo centrado en recopilar y describir la bibliografía existente sobre las estrategias que utilizan las familias con hijos/as con TEA para reducir el estrés, así como las intervenciones psicopedagógicas diseñadas específicamente para estos casos.

La metodología se adscribió a una investigación descriptiva llevada a cabo a través de una revisión bibliográfica en diversas bases de datos como Dialnet, PuntoQ, Psyc-Articles y ERIC, en la que se incluyeron diferentes palabras claves para realizar la búsqueda de diferentes documentos o artículo. Para la recolección de la información, se realizó una búsqueda

atendiendo a las categorías iniciales del trabajo que son los modelos de intervención familiares y las pautas de actuación que llevan a cabo los y las progenitores y hermanos/as ante el estrés por criar y convivir con un niño/a con TEA.

Luego de analizar la importancia de la familia en el plano educativo y social de los niños/as que son diagnosticados con TEA y la necesidad que presentan de cara a afrontar esta diversidad, la investigación concluye que varios autores coinciden en que las estrategias que más aplican las familias son de carácter adaptativo en las madres y evitativo en los padres. Sin embargo, a su vez demuestran que las progenitoras femeninas tienen más dificultades para afrontar el estrés que los padres. No obstante, en este último aspecto señalado no existen documentaciones que garanticen esta afirmación, puesto que el papel de los padres, normalmente, se encuentra en un segundo plano, ya que la madre suele ser la principal agente cuidadora del o la menor. Considerándose para la investigación este trabajo importante por cuanto se tomó en cuenta aspectos teóricos relacionados con las causas de estrés en las familias que tienen hijos/as con TEA.

En otro antecedente internacional consultado, se tiene el estudio elaborado por Raziel (2018), titulado: Efecto de una intervención basada en Mindfulness en no apego, estrés, ansiedad y depresión. El objetivo de este estudio fue analizar la influencia de una intervención basada en Mindfulness (IBM) en no apego, estrés, ansiedad y depresión. En este estudio, se realizaron dos intervenciones con muestras no clínicas por conveniencia con detección pretest-postest. La muestra total se conformó de 19 participantes adultos.

Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Atención Plena (MAAS), Escala de No Apego (NAS-7), Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés

(DASS-21) y la Escala Santa Clara Breve de Compasión (SCBCS). La intervención mostró aumentar significativamente los niveles de Mindfulness y no apego con un tamaño del efecto de mediano a grande. Hubo una reducción de los niveles de estrés y depresión con un efecto grande y de ansiedad con un efecto de mediano a grande.

En cuanto a los resultados, la investigación reporta que los casos con presencia clínica de estrés y ansiedad se reducen en un 78% (siete de nueve casos) y los casos de depresión en un 100%. No se demostró ningún efecto en los niveles de inflamación hacia otros. La investigación concluye que las intervenciones basadas en Mindfulness (MBI) son útiles en el tratamiento de enfermedades crónicas, en la mejora de la calidad de vida, la salud física y el bienestar psicológico. El desapego se ha asociado con la atención plena. El desapego es una forma flexible y equilibrada de relacionarse con uno mismo. Las propias experiencias sin aferrarse a ellas ni reprimirlas. Recomienda, además, incluir la no vinculación explícitamente dentro de MBI.

El aporte de este estudio, es desde una perspectiva teórica, por cuanto explican que el Mindfulness es la capacidad de mantener la atención en la experiencia del momento presente, observando con aceptación la forma en que surgen los fenómenos cognitivos, como los pensamientos y las sensaciones, sin identificarse con ellos.

A nivel nacional, se cita el estudio desarrollado por Andara (2013), denominado: Efectos de un programa educativo en atención plena en la regulación emocional y formación de valores en preescolar. El objetivo consistió en evaluar los efectos de la aplicación de un programa educativo, basado en la atención plena (Mindfulness), para la promoción de la regulación emocional y la formación de valores, en estudiantes de un preescolar.

Se basó en la investigación-acción, la muestra fue de 25 alumnos, en edades entre los 5 y 6 años, y cuatro maestras del tercer nivel de preescolar y fue no probabilística de autoselección. Los instrumentos de medición fueron “The Mindful Attention Awareness Scale” (MAAS), el Inventario de resiliencia (IR) y el Índice de Reactividad Interpersonal (IRI).

Los resultados realizados a partir de análisis estadísticos mostraron cambios significativos positivos en las evaluaciones antes y después de la intervención. La satisfacción de profesores (100%) y alumnos (92%) ante el programa de intervención fue muy buena. Entre las conclusiones se destaca que el programa educativo aplicado desarrolló en los estudiantes competencias socioemocionales que promueve la formación de valores.

El aporte de esta investigación, es en cuanto a la atención plena, pues en este trabajo se señala que actúa sobre las zonas prefrontales medias del cerebro, las cuales serían responsables de las funciones de la regulación corporal, la comunicación sintónica, el equilibrio emocional, la flexibilidad de respuesta, la empatía y la introspección o autoconocimiento, siendo estos elementos de interés para el manejo del estrés.

Bases Teóricas

Las teorías son las encargadas de sustentar a la investigación desde un punto de vista conceptual, por lo cual, requieren estar organizadas de manera coherente con la temática investigada en atención a los objetivos específicos de la investigación. Al respecto, Pérez (2012) señala que

Es necesario que el investigador conozca y maneje todos los niveles teóricos de su trabajo, para evitar repetir hipótesis o

planteamientos ya trabajados. Estos fundamentos teóricos van a permitir presentar una serie de conceptos, que constituyen un cuerpo unitario y no simplemente un conjunto arbitrario de definiciones, por medio del cual se sistematizan, clasifican y relacionan entre sí los fenómenos particulares estudiados. (p. 16)

De acuerdo con la cita anterior, las teorías implican el desarrollo de supuestos entorno al enfoque adoptado, que explican el problema planteado, por lo tanto, a través de ellas se podrá obtener el marco conceptual de respaldo a la investigación. Por ello, en el desarrollo de este TEG es importante la presentación de distintos criterios autores consultados, así como la relación existente con las variables de estudio,

Estrés

El término estrés aparece por primera vez en el siglo XVII, de acuerdo con Ramírez (citado por Anzules, Carrizo, Velis, Loor, Zamora y Milián, 2019), la literatura inglesa lo define “como aflicción o adversidad” (p. 12). Un siglo después, se produce un cambio de enfoque en la palabra, que pasa a significar acción, presión, fuerza o influencia muy fuerte sobre una persona. Canon en 1911, describió al estrés como una reacción de lucha o respuesta aguda del organismo a toda situación percibida de forma peligrosa. Ya en 1936, Hans Selye, introduce el concepto de estrés, refiriéndose a un desequilibrio interno del organismo causado por la intervención de demandas ambientales, designadas como estresores que resulta ser una interrupción en el estado habitual de descanso.

Según Melgosa (2006), debido a las alteraciones que el estrés provoca en la persona, se puede entender como: “un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta el organismo cuando se lo somete a fuertes demandas” (p. 19). En cuanto a la tradición psicosocial del estudio del estrés,

de acuerdo con Naranjo (2009), “se da énfasis a las reacciones psicológicas y conductuales de las personas ante las situaciones estresantes que éstas enfrentan en su ambiente” (p. 18). Según esta teoría psicosocial, las personas se esfuerzan continuamente y de diferente manera para afrontar cognitivamente y conductualmente las demandas tanto internas como externas de la situación valorada como estresante. De acuerdo con Folkman, Lazarus, Gruen y De Longis (citado por Naranjo, 2009)

Diversos eventos de la vida tienen la propiedad de ser factores causantes de estrés, los cuales provocan un desequilibrio emocional. El estrés se presenta cuando la persona identifica una situación o un encuentro como amenazante, que excede sus propios recursos de afrontamiento, lo cual hace que esté en peligro su bienestar. Se presentan de esta manera dos procesos: una valoración cognitiva del acontecimiento y un proceso de afrontamiento. En el primero, la persona valora si la situación puede dañarla o beneficiarla, es decir, cuánto y cómo repercute en su autoestima. En el segundo, estima lo que puede hacer o no para enfrentar la situación, para prevenir un daño o mejorar sus perspectivas. (p. 34)

Cabe mencionar, según Melgosa (2006), “con mucha frecuencia el estresado presenta síntomas de ansiedad, como la aprensión, preocupación, tensión y miedo por el futuro” (p. 21), por ello, es común que quien padezca estrés puede experimentar ansiedad, siendo esta última una de las manifestaciones psicológicas del estrés. Por su parte la depresión, es uno de los riesgos terminales del estrés, cuando va más allá de la fase de alarma y se mantienen por mucho tiempo en la de resistencia, entrando al agotamiento, se convierte en depresión.

Estrés del cuidador

Según la Asociación Americana de Psicología (2012), “el estrés del cuidador se debe a la tensión emocional y física producidas por cuidar de

otra persona” (p. 3), los cuidadores tienen niveles de estrés mucho más altos que las personas que no son cuidadores. Muchos cuidadores están proporcionando ayuda o están disponibles para hacerlo todo el día. Algunas veces, eso significa que queda poco tiempo para el trabajo o para otros miembros de la familia o amigos. Ciertos cuidadores pueden sentirse abrumados por la cantidad de cuidado que necesita su familiar anciano, enfermo o discapacitado. De acuerdo con una publicación del portal web Oficina para la salud de la mujer (s.f.), algunas de las formas que el estrés afecta a los cuidadores incluyen

Depresión y ansiedad, también aumentan el riesgo de padecer otros problemas de salud, como enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

Sistema inmunitario débil. Los cuidadores estresados pueden tener el sistema inmune más débil que los que no se dedican a esto y pasar más días enfermos con resfrío o gripe.

Obesidad. El estrés causa aumento de peso en más mujeres que hombres. La obesidad aumenta el riesgo de problemas de salud, incluyendo enfermedades cardíacas, accidente cerebrovascular y diabetes.

Mayor riesgo de enfermedades crónicas. Altos niveles de estrés, especialmente cuando se combinan con la depresión, pueden aumentar el riesgo de sufrir problemas de salud como enfermedades cardíacas, cáncer, diabetes o artritis.

Problemas con la memoria a corto plazo o de atención. Los cuidadores de cónyuges con Alzheimer tienen mayor riesgo de tener problemas con la memoria a corto plazo y la concentración. (p. 6)

Para evitar estas formas que el estrés afecta a los cuidadores, es conveniente según el portal web Oficina para la salud de la mujer (s.f.), “tomar medidas para aliviarlo, sobre todo estrategias de apoyo que ayuden a prevenir problemas de salud, además que les enseñe a cuidarse a sí mismos, para así disfrutar de las satisfacciones que puede ofrecer el cuidado” (p. 7).

Cuidado de personas con autismo

El autismo es un trastorno del neurodesarrollo, según los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC, citado en Diagnóstico Mente, 2023), “aproximadamente 1 de cada 44 niños tiene autismo. También es cuatro veces más frecuente en los niños que en las niñas” (p. 4). En el caso de los adultos, las características son más reconocibles.

La condición de autismo puede diagnosticarse a partir de los tres años de edad en los niños, se caracteriza por los problemas de comportamiento, comunicación y sociales. No obstante, cada persona que la presenta manifiesta un conjunto único de comportamientos. Por eso es tan importante conocer y reconocer las señales de alerta que presenta una persona autista para aprender a cuidarlo. Las señales de autismo más comunes a los que hay que prestar atención según cita el portal Diagnóstico Mente (2023), son

Dificultades de comunicación, pocas o nulas habilidades sociales, no muestra interés en jugar con otros niños, evita el contacto visual cuando se le habla, le gusta seguir las rutinas y se molesta cuando éstas se interrumpen, realiza movimientos repetitivos, prefiere estar solo, tiene dificultades para mostrar sus emociones, sensible a los estímulos sensoriales. (p. 6)

Las familias deben iniciar la con ayuda de los especialistas la intervención temprana, que puede comenzar a partir de los tres años de edad, lo cual ayudará al desarrollo emocional, social, cognitivo y físico del niño, se trata de terapias de lenguaje, psicológicas, ocupacionales, también el aspecto biomédico y nutricional.

Es importante mencionar en este apartado, los consejos que Diagnóstico Mente (2023), aporta a las familias para ayudar a cuidar una persona con autismo, de manera que los consejos para cuidar personas con autismo son:

- Aprender a comunicarse, esto es desarrollar formas creativas como pictogramas, agendas, entre otros.

- Tener paciencia, porque es esencial cuando se cuida a una persona con autismo. Sus habilidades sociales y de comunicación suelen estar poco desarrolladas y puede ser difícil llegar a ellos.

- Crear un horario y cumplirlo, los niños o personas autistas se benefician de un horario estructurado. Cualquier desviación del programa puede desequilibrarlos. Las personas autistas tienden a prosperar con un horario consistente. Si hay que cambiar de horario, hay que informar con antelación.

- Programar el tiempo para la relajación y el juego, así como determinar qué le gusta hacer.

- Cuidarse a sí mismo, los padres o cuidadores a menudo luchan por encontrar tiempo para cuidar de sí mismos. Por ello, la práctica del autocuidado puede resultar ser beneficiosa para reducir el estrés.

- Unirse a un grupo de apoyo con otros padres de niños o adultos autistas puede ayudar al cuidador a sentirse menos solo. El hecho de hablar con gente que entiende y empatiza con las mismas circunstancias puede resultar ser gratificante.

- Solicitar ayuda, acudir a un sistema de apoyo para pedir ayuda.

Mindfulness para el manejo del estrés

La característica fundamental de Mindfulness se basa en mantener la atención centrada en la experiencia inmediata del presente, ser conscientes de lo que sucede en el presente inmediato y el segundo componente es la actitud con la que se aborda el ejercicio del primer componente, es decir, cómo se viven esas experiencias del momento presente. Los cuatro fundamentos del Mindfulness según Kabat-Zinn, (2012). son: (1) El cuerpo (la respiración, postura y actividades). (2) Los sentimientos (agradables, desagradables o neutras). (3) La mente (estado anímico) y actitud. (4) Los objetos en la mente.

Las investigaciones llevadas a cabo por Jhon Kabat-Zinn desde 1979 se han centrado en la utilización del Mindfulness en contextos de aplicación clínica, con un amplio desarrollo en campos específicos como el estrés y el sistema inmune. La definición de Mindfulness según Kabat-Zinn (2012), implica

No juzgar: el objetivo es que el practicante de atención plena acometa el papel de observador, contemplando las experiencias que se van sucediendo en la mente de forma imparcial, sin juzgar, tratando de no valorar los estímulos internos o externos que pudieran concurrir en el desarrollo de ese acontecimiento presente.

Mente principiante: en esta actitud, el individuo tiende a liberarse de todo conocimiento previo, de cualquier aprendizaje o expectativa adquirida, generando un estado de apertura hacia la realidad como si fuera la primera vez que la conociera.

Paciencia: genera la comprensión de que todas las cosas suceden en un momento determinado, sin tener que acelerar el proceso.

Aceptación: implica sentir de forma receptiva y abierta, dejando fluir los pensamientos sin imponer sus propias ideas de cómo poder ver o valorar esa experiencia. La aceptación en este contexto no implica el desarrollo de una actitud pasiva. Confianza, no esfuerzo, y constancia. (p. 17)

Es importante mencionar, además, en este apartado teórico, la propuesta de metodología de intervención de Ponce (2018), basada en “incorporar entrenamientos en habilidades de resolución de problemas, de competencia, cuidado, uso de ayudas técnicas y estrategias para fomentar las redes de apoyo informal”. (p. 32) El entrenamiento en Mindfulness o atención plena incide directamente en el desarrollo de buena parte de las habilidades que se apuntan como necesarias para ofrecer apoyo a las familias con hijos con discapacidad, además de estar dirigido directamente a su bienestar.

La práctica de la atención plena genera múltiples beneficios entre los que figura según Kabat-Zinn (2012), “la disminución de la ansiedad, estados de depresión, estrés, angustia, mejora de la calidad del sueño, disminución del insomnio, actitud más positiva, plena y confiada ante la vida, regulación emocional, desarrollo de la capacidad de escucha e interacción compasiva”(p. 21)

Bases Legales

Las bases legales para un Trabajo Especial de Grado, están constituidos por el conjunto de documentos de naturaleza legal que sirven de soporte referencial y de fundamento a la investigación que se está realizando, para el estudio relacionado con Mindfulness como estrategia para el manejo del estrés dirigido a cuidadores de personas con autismo, se apoya en las siguientes leyes: la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999), la Ley para las Personas con Discapacidad (2006), Ley para la atención integral a las personas con Trastorno del Espectro Autista (2023) y Código de Ética del Profesional Psicólogo (1981).

La Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999), se da prioridad al derecho a la salud que tienen todos los venezolanos por su condición humana, así como un respeto deliberado a la vida como derecho. En su Artículo 81 hace referencia a que toda persona con discapacidad o necesidades especiales tiene derecho al ejercicio pleno y autónomo de sus capacidades y a su integración familiar y comunitaria. En el Artículo 178, apartado 5 señala el derecho a la salubridad y atención primaria en salud, así como los servicios de integración familiar de la persona con discapacidad.

La Ley para las Personas con Discapacidad (2007), en el Artículo 9 habla del trato social y protección familiar, ninguna persona podrá ser objeto de trato discriminatorio por razones de discapacidad, desatendida, abandonada o desprotegida por sus familiares o parientes, aduciendo razonamientos que tengan relación con condiciones de discapacidad. Destaca que la persona con discapacidad debe ser atendida en el seno familiar.

La Ley para la atención integral a las personas con Trastorno del Espectro Autista (2023), en su artículo 10 establece que toda persona con TEA tiene derecho a la salud, el Estado garantizará atención integral a estas personas en las instituciones especializadas y destinadas para tal fin, mediante tratamiento individualizado y abordaje multidisciplinario que así lo amerite, en cuanto a tratamientos de las condiciones médicas asociadas al trastorno (neurológicas, gastrointestinales, inmunológicas y metabólicas), así como de las áreas del neurodesarrollo con terapias de lenguaje, ocupacional y de integración sensorial, Psicoeducativa (psicopedagogía, psicología), psicosociales (docente especialista y trabajo social), y otras asociadas. Citado artículo, se relaciona principalmente con el trabajo social, porque la Fundación de Autismo Dejando Huella, fue creada por padres para cumplir el rol de cuidadores, estando legalmente constituida como Asociación Civil sin

fines de lucro, quedando amparada por la legislación recientemente aprobada en Venezuela.

El Código de Ética Profesional del Psicólogo (1981), que se encuentra vigente especifica que a las personas que son objeto de estudio se les debe garantizar que se cumple con los protocolos de protección a su persona de modo que los procedimientos no sean perjudiciales, destaca en el Artículo 57 que, para proteger la integridad física y mental de la persona, ésta debe expresarse con libertad su voluntad de aceptar o rechazar su condición de sujeto de experimentación.

Es importante destacar que el Mindfulness es un programa de salud complementaria que no sustituye o reemplaza ningún tratamiento médico, por lo que a todos los participantes se le sugiere continuar con su especialista de salud, de acuerdo a la dolencia o enfermedad en caso que padezca. Cualquier situación que viva la persona se le debe alertar que el Mindfulness es un programa de acompañamiento y no de reemplazo de un programa de salud, la persona participa de manera voluntaria y en ningún momento se le sugiere que suspenda su tratamiento médico.

CAPÍTULO III. MARCO INSTITUCIONAL

Historia de la Institución

El presente TEG se ha desarrollado en la Fundación de Autismo Dejando Huella (ADH), que es una asociación civil sin fines de lucro, creada por padres y profesionales que asumieron el reto de crear un centro en Venezuela para la atención de adultos con condición de autismo moderado o severo.

También reciben a niños que por su nivel de afectación se estime que en su adultez requerirán de un centro con asistencia permanente. Nace como la respuesta a una interrogante recurrente entre padres y cuidadores: ¿qué pasará cuando nosotros no estemos?...

Este centro de atención Psicoeducativa integral permanente con especial enfoque en adultos, según la Fundación de Autismo Dejando Huella [ADH], (2021), “tiene como finalidad garantizar la atención de calidad, brindando múltiples actividades y terapias para desarrollar destrezas y habilidades, a lo largo de toda la vida de nuestros alumnos y de sus familias” (p. 2). El proyecto complementario es crear una residencia, que permita albergarlos cuando sus padres no puedan cuidarlos temporal o permanentemente.

Marco Filosófico

Misión: Proporcionar atención integral a adolescentes y adultos con autismo moderado o severo, a través de programas y metodologías innovadoras, implementadas por profesionales experimentados y formados con altos estándares de capacitación y calidad. Igualmente, crear alianzas con centros educativos en el país, para la investigación y la capacitación de profesionales,

técnicos, pasantes y voluntariado, en el ámbito del autismo.

Visión: Convertirnos en la organización líder en Venezuela, en la atención integral de adolescentes y adultos con la condición de autismo moderado o severo, creando y desarrollando las condiciones necesarias para su aceptación, inclusión, seguridad y resguardo habitacional, en respuesta a una posible ausencia familiar.

Valores:

- **Resiliencia:** referida a la capacidad de los padres y cuidadores, equipo ADH, participantes y comunidad a vivir situaciones adversas y traumáticas, adaptarse a ellas, superarlas a través del aprendizaje y la adaptación con el fin de salir fortalecidos.
- **Vocación:** relacionada directamente con el deseo e inclinación que tiene todo el equipo por cumplir con la visión y misión inspiradoras de la Fundación. La vocación depende de los intereses personales de cada uno, sus gustos y capacidades. La vocación es entrega constante con pasión.
- **Empatía.** La permanente conducta de identificarse con el grupo de atención prioritaria al cual deben, con solidaridad, compartiendo sus sentimientos y emociones.
- **Esperanza:** todo el compromiso, responsabilidad y esfuerzo por cumplir con un propósito común, con la expectativa real, optimista y realista de lograr resultados diferentes y favorables.
- **Respeto:** reconocer, aceptar, apreciar y valorar las cualidades de todos los seres humanos. Reconocer el valor que tienen de manera individual.

Respetar las políticas, normas y procedimientos existentes, tanto en ADH como en la sociedad. Respetar la Diversidad e Inclusión.

- **Responsabilidad Social:** tener un compromiso hacia la sociedad. Responder por el rol que han asumido, a través de sus acciones. Su concepto de Responsabilidad está ligado a la sostenibilidad y sustentabilidad en el tiempo.
- **Innovación:** referida a la mejora continua, a través de metodologías ágiles de implementación. Se trata de investigación, búsqueda de lo nuevo para crear, mejorar lo que ya existe, solucionar o facilitar. Es una actividad continua y abarca todas las áreas de la Fundación y de los seres humanos como tal.
- **Trabajo en equipo:** gestión común que facilita el logro de objetivos de manera alineada y favorece relaciones de confianza, respeto, compromiso y solidaridad. Se trata de sobreponer el interés común, sobre el interés individual.

Organigrama

El equipo de la Fundación de Autismo Dejando Huella (ADH), está conformado por padres, maestros, terapeutas, psicólogos, psicopedagogos, asesores, personal administrativo, alumnos, donantes y voluntarios quienes trabajan con gran compromiso en pro de esta población.

- **Junta Directiva:**

Presidente: Andreina Feo

Vicepresidente Ejecutivo: María Carmela Hernández

Vicepresidente: Rosa Martínez

Tesorero: Marielyna Guinand

Secretaria: Elizabeth Zambrano

Miembros Fundadores: Adriana Solorzano Y Clelia Urdaneta

- Consejo Consultivo:

Ricardo Sucre

Eduardo Carrasquero

Evangelina Hernández

Elena Borges

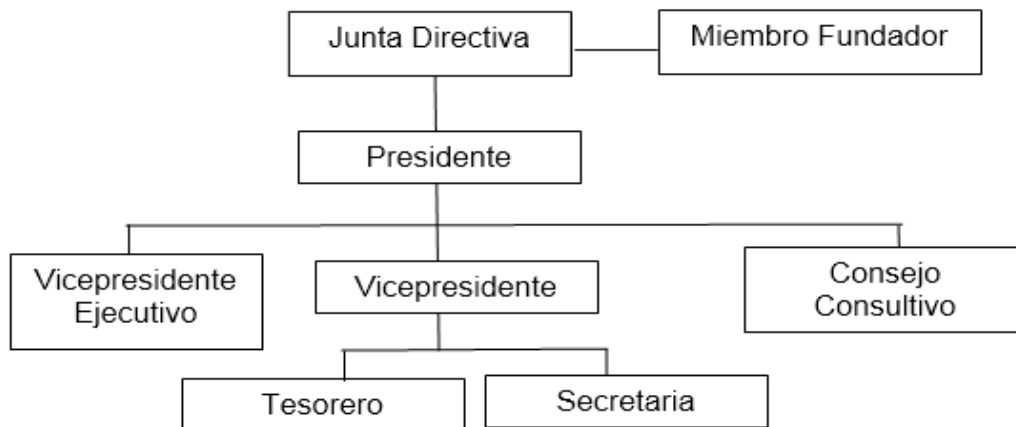
Andreina Feo

Marielyna Guinand

Christine Martiniano

Esta información se ilustra en el siguiente organigrama adaptado por la investigadora, en la siguiente figura 1.

Figura 1.
Organigrama



Fuente: Adaptado por Orobello (2023)

Población que atiende

La Fundación de Autismo Dejando Huella está conformada por padres y profesionales organizados para la atención de adultos con condición de autismo moderado o severo. Según lo publicado en su portal web <https://autismodejandohuella.org/index.php/que-hacemos/>, la población atendida dispone de los siguientes programas:

Programa Psicoeducativo: El plan Psicoeducativo aplicado está sustentado en el método TEACCH que constituye un protocolo de intervención y enseñanza diseñado específicamente para personas dentro del Trastorno del Espectro Autista; el cual ofrece apoyos visuales, sistemas de trabajo y adaptaciones curriculares que fomenten la rehabilitación, compensación y preservación de las habilidades básicas adquiridas, al igual que la potenciación de la calidad de vida, que le permitan al individuo responder a las demandas de su entorno de acuerdo a su nivel de funcionamiento.

Programa Terapéutico: Ofrecen un plan individualizado interdisciplinario, con las principales intervenciones basadas en evidencia:

- Terapia de Lenguaje con entrenamiento en comunicación aumentativa y alternativa
- Terapia Ocupacional con integración sensorial y estimulación en ADV
- Psicología con enfoque cognitivo – conductual
- Psicopedagogía

Las mismas se ofrecen en modalidad grupal e individual en distintas frecuencias durante la semana. Cada una de las disciplinas enmarcadas en la

comprensión de las características del TEA y la estimulación de los procesos evolutivos propios de todo ciclo vital.

Programa Vocacional: Proporcionan líneas de trabajos con áreas ocupacionales como Talleres de Jardinería, Bisutería, Arte en madera y Cocina en general. Se fomenta la ocupación del tiempo libre en actividades que estimulen los intereses de los jóvenes y adultos, al igual que fomenten habilidades instrumentales de la vida diaria, así como la estimulación de funciones cognitivas básicas dentro de acciones cooperativas.

Programa Familiar: Generan espacios de intercambio entre las familias, cuidadores, equipo terapéutico, docentes y participantes por medio de actividades recreativas estructuradas, espacios de entrenamiento en estrategias de acompañamiento, orientación familiar y grupos de apoyo distribuidos por periodos evolutivos; con la finalidad construir, de la mano de las familias, redes que potencien la socio adaptación de las personas TEA en cada etapa de la vida respetando su perfil cognitivo y afectivo.

También propician experiencias lúdicas, recreativas e inclusivas que complementan el abordaje en distintas áreas de la vida de una persona neurodiversa como:

- Educación física con entrenamiento pre-deportivo
- Talleres vivenciales: arcilla, artes plásticas, computación y actos culturales

Centro Médico Comunitario: entendiendo la complejidad que puede representar trasladar a personas TEA a distintos centros para sus consultas, deciden crear su propio centro médico comunitario en el que tanto la población dentro del espectro como miembros de la comunidad en general, pueden recibir diagnósticos, tratamientos y consultas privadas en un solo lugar.

CAPÍTULO IV. MARCO METODOLÓGICO

Línea de Trabajo

La línea de trabajo en la cual se enmarca el presente Trabajo Especial de Grado se inscribe en la línea de trabajo de los Trastornos del Espectro Autista, de la Universidad Monteávila.

Tipo de Investigación

Este trabajo se enmarca en el tipo de investigación aplicada, definida por Vargas (2009), como aquellos “estudios científicos para resolver problemas de la vida cotidiana o intervenir en situaciones concretas. Busca dar respuesta a retos que demandan la realidad social, problemas planteados de orden práctico, basado en situaciones que pueden ser mejoradas” (p. 21). En la ejecución del presente Trabajo Especial de Grado titulado: Mindfulness como estrategia para el manejo del estrés dirigido a cuidadores de personas con Autismo, se consideró una investigación aplicada, ya que se trata de adaptar y aplicar el programa de Mindfulness para el manejo del estrés, dentro de las actividades del grupo de apoyo de la Fundación de Autismo Dejando Huella.

Diseño de Investigación

El presente es un diseño de campo, en el cual la recolección de datos se hace directamente de las personas investigadas y se trata de un enfoque transeccional, ya que los datos se analizan en un momento dado. Es un diseño no experimental de investigación, y como lo define Arias (2012), “se observan fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, sin manipular variables, ni asignar de forma aleatoria los participantes a distintos grupos o

condiciones (p. 60). Las fases permiten desglosar el conjunto de actividades que permitirán lograr los objetivos planteadas de esta forma están estructuradas en:

Fase 1: Identificar cómo es el estrés de los participantes del grupo de apoyo de la Fundación de Autismo Dejando Huella.

Fase 2: Diseñar una adaptación del programa enfocado en Mindfulness para el manejo del estrés dirigido a las necesidades de los participantes del grupo de apoyo de la Fundación de Autismo Huella.

Fase 3: Aplicar la adaptación del programa de Mindfulness para el manejo del estrés, dentro de las actividades en el grupo de apoyo de la Fundación de Autismo Dejando Huella.

Fase 4: Evaluar el nivel de estrés de los participantes al programa de Mindfulness del grupo de apoyo de la Fundación de Autismo Dejando Huella.

Población y muestra/unidad de análisis

En la actualidad la Fundación de Autismo Dejando Huella ofrece un programa Familiar, grupo de apoyo donde generan espacios de intercambio entre las familias, cuidadores, equipo terapéutico, docentes y participantes por medio de actividades recreativas estructuradas. Espacios de entrenamiento en estrategias de acompañamiento, orientación familiar y grupos de apoyo distribuidos por períodos evolutivos; con la finalidad construir, de la mano de las familias, redes que potencien la socio adaptación de las personas TEA en cada etapa de la vida respetando su perfil cognitivo y afectivo. La población estuvo constituida por sesenta y ocho (68) padres.

La muestra de estudio de la investigación estuvo constituida por el treinta (30) por ciento de la población, así como lo explica Arias (2012) “en investigaciones sociales se puede extraer treinta por ciento del universo poblacional” (p. 18). De manera que los participantes del grupo de apoyo de la Fundación de Autismo Dejando Huella, correspondió a una selección de veintiséis (26) padres cuidadores, a quienes se les aplicó el pre test y el programa. Cabe mencionar, como incidencia, que en el post test solo asistieron cinco (5) participantes del grupo de apoyo al programa de Mindfulness para el manejo del estrés.

Cuadro 2.

Cuadro de Variables por objetivos

Objetivo General: Implementar un programa enfocado en Mindfulness para el manejo del estrés, dirigido a los participantes del grupo de apoyo para cuidadores de personas con Autismo de la Fundación de Autismo Dejando Huella.

Objetivos Específicos	Dimensión	Conceptualización	Indicador	Fuente	Instrumento
1. Identificar como es el estrés de los participantes del grupo de apoyo de la Fundación de Autismo Dejando Huella.	El estrés de los cuidadores	El concepto de estrés tiene que ver con la interrelación que se produce entre la persona y su entorno, es decir, la persona valora lo que sucede como algo que lo supera, los recursos con los que cuenta y considera que esto pone en peligro su bienestar personal, es entonces cuando se produce una reacción de estrés (Ponce, 2018). Factores que inciden principalmente en el aumento del estrés familiar: <ul style="list-style-type: none"> o Problemas de Conducta o Percepción del Problema o Estrategias de afrontamiento o Apoyo 	Características de estrés ligados al cuidado de una persona con diagnóstico de TEA	Pre-test: 1. Escala de Estrés Percibido (EEP-14), Versión española (2.0) de la Perceived Stress Scale (PSS) de Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983), adaptada por el Dr. Eduardo Remor 2. Escala de Atención Plena (MAAS) - Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). Autores del instrumento original en inglés (Brown, y Ryan, 2003). Traducción de López-Maya et al., 2015. Versión en español del Mindful Attention Awareness Scale.	Pre-test Escala de Estrés Percibido (EEP-14) y Escala de Atención Plena (MAAS)
2. Diseñar una adaptación del programa Mindfulness para el manejo del estrés dirigido a los participantes del grupo de apoyo de la Fundación de Autismo Huella.	El Mindfulness para el manejo del estrés	Para el manejo del estrés crónico y la ansiedad de pacientes Jon Kabat-Zinn en EEUU en 1979, desarrollo un programa de salud basado en la Atención Plena, conocida como Mindfulness, la cual por su efectividad para mejorar la salud mental y física de personas con depresión, ansiedad, dolor, hipertensión y otras enfermedades crónicas, ha sido adaptada a grupos específicos de la población y aplicados en espacios corporativos, escuelas, universidades, hogares. (Kabat-Zinn, 2012).	Adaptar el programa de intervención de Mindfulness para el manejo del estrés	. Instructora Certificada de Mindfulness (Miriam Guzmán)	Programa de Mindfulness 4 semanas. Foco en ti y en tu Bienestar con Miriam Guzmán

Cuadro 2. (Continuación)

Cuadro de Variables por objetivos

Objetivos Específicos	Dimensión	Conceptualización	Indicador	Fuente	Instrumento
3. Aplicar la adaptación del programa de Mindfulness para el manejo del estrés, en el grupo de apoyo de la Fundación de Autismo Dejando Huella.	El Mindfulness para el manejo del estrés	¿Qué es Mindfulness? Según Jon Kabat-Zinn, Mindfulness significa “prestar atención al momento presente de manera intencionada y sin juzgar”. La palabra Mindfulness se ha traducido al español como Atención Plena y también ha sido definida como un proceso que implica la autorregulación de la atención, de forma que sea mantenida en la experiencia inmediata, acompañada de una actitud de amabilidad y aceptación. (Kabat-Zinn, 2009). El Programa de Mindfulness facilita las herramientas necesarias a los participantes para manejar el estrés, la ansiedad, para focalizar la atención y el manejo de las situaciones cotidianas.	Facilitar las herramientas necesarias a los participantes para manejar el estrés, la ansiedad, para focalizar la atención y el manejo de las situaciones cotidianas.	. Instructora Certificada de Mindfulness (Miriam Guzmán)	Consentimiento informado
4. Evaluar el nivel de estrés de los participantes al programa de Mindfulness del grupo de apoyo de la Fundación de Autismo Dejando Huella.	El Mindfulness para el manejo del estrés	Re-valoración de los asistentes al programa de Mindfulness del grupo de apoyo de la Fundación de Autismo Dejando Huella	Frecuencia que ha estado afectado por el estrés o la ansiedad ligados al cuidado de una persona con diagnóstico de TEA	Post - test: 1. Escala de Estrés Percibido (EEP-14), Versión española (2.0) de la Perceived Stress Scale (PSS) de Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983), adaptada por el Dr. Eduardo Remor 2. Escala de Atención Plena (MAAS) - Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). Autores del instrumento original en inglés (Brown, y Ryan, 2003). Traducción de López-Maya et al., 2015. Versión en español del Mindful Attention Awareness Scale.	Pre-test Escala de Estrés Percibido (EEP-14) y Escala de Atención Plena (MAAS)

Técnicas e instrumentos de recolección de información

Las técnicas de recolección de datos según Arias (2012), “son el conjunto de herramientas que se incorporan dentro de la investigación para la recolección de la información, para que la investigación alcance los objetivos planteados” (p. 69), en tal sentido se utilizaron como técnicas, la observación y encuesta.

La observación de acuerdo con Arias (2012), “es una técnica que consiste en visualizar o captar mediante la vista, en forma sistemática, cualquier hecho, fenómeno o situación que se produzca en la naturaleza o en la sociedad, en función de unos objetivos de investigación preestablecidos” (p. 69). Por su parte, la encuesta, según Arias (2012), es “una técnica que pretende obtener información que suministra un grupo o muestra de sujetos acerca de sí mismos, o en relación con un tema en particular” (p. 72).

En cuanto a los instrumentos, se empleó el registro anecdótico, que según Ruiz (2015), “se utiliza para anotar la información observada de forma directa. Se pretende describir de la manera más objetiva posible un conjunto de hechos, situaciones y/o fenómenos ocurridos de forma sorpresiva durante un período de tiempo determinado” (p. 4). Este instrumento fue utilizado en la investigación, describir las actividades de manera secuencial realizadas en cada taller impartido en el programa de Mindfulness propuesto.

Otro de los instrumentos empleados en esta investigación, fueron los test realizados por especialistas psicólogos y traducidos al español por investigadores de la Universidad de Granada en España, a continuación, se

describen:

1. Test Escala de Estrés Percibido (EEP-14) (Ver Anexo 1): compuesto por 14 preguntas de selección simple, Versión española (2.0) de la Perceived Stress Scale (PSS) de los psicólogos independientes Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983), adaptada por Eduardo Remor (2001). En cuanto a la definición operacional para medir la variable estrés, se escogió la Escala de Estrés Percibido, este instrumento es un auto informe y está orientado a medir como única dimensión el nivel de estrés percibido durante el último mes, por tanto, evalúa cuanto estrés hay en la vida del individuo en ese periodo de tiempo, es una de las más usadas para evaluar el estrés y está diseñada para medir el grado en que las situaciones de vida son percibidas como estresantes.

La estructura factorial de la versión de 14 ítems muestra para su aplicación y posterior evaluación de dos factores, el primero para las frases positivas y el segundo para las frases negativas. Para la evaluación de constructos (como el estrés percibido) que no cuenta con un criterio de referencia universalmente aceptado es necesario corroborar el comportamiento psicométrico en poblaciones con diferentes características.

Esta escala según Remor (2001), “es un instrumento de auto informe que evalúa el nivel de estrés percibido durante el último mes” (p. 13). Mencionado instrumento, consta de 14 ítems con un formato de respuesta de una escala de cinco puntos (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = de vez en cuando, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo)”. La puntuación total de la EEP-14 se obtiene invirtiendo las puntuaciones de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13

(en el sentido siguiente: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 y 4=0) y sumando entonces los 14 ítems. El instrumento da puntuaciones entre cero (0) y cincuenta y seis (56), la puntuación directa obtenida indica que a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido, valores de 0-14 indican que casi nunca o nunca está estresado; de 15-28, de vez en cuando está estresado; de 29-42, a menudo está estresado y de 43-56, muy a menudo está estresado.

2. Test Escala de Atención Plena (MAAS) (Ver Anexo 2): Traducción de López-Maya (2015), este instrumento es la versión en español del (Mindful Attention Awareness Scale - MAAS), creado por Brown, K.W. & Ryan, R.M. (2003), evalúa de forma general el nivel en que se experimentan estados de Mindfulness en la vida diaria. La puntuación de los ítems de la MAAS está dada según la escala la Likert con un rango entre uno (1) (casi siempre), hasta seis (6) (casi nunca).

Este instrumento mide la frecuencia del estado de Mindfulness en la vida diaria del participante. Según Soler, et al, (2012), “La puntuación se obtiene de la media aritmética del total de ítems” (p.15). Cuanta más alta es la puntuación indica mayor estado conciencia plena; resultados menores a 2 puntos Estado bajo de conciencia plena; entre 2.1 – 4 puntos Estado moderado de conciencia plena y mayor a 4.1 puntos Estado alto de conciencia plena.

El test Escala de Atención Plena según Tovar-García (2018), “proporciona una escala sencilla y de rápida administración que evalúa con una única puntuación la capacidad del individuo para estar atento y

consciente de la experiencia del momento presente en la vida cotidiana” (p. 16). Las puntuaciones más altas reflejan niveles más altos en Mindfulness, los autores del instrumento original en inglés señalan que los ítems se relacionan con aspectos cognitivos, emocionales, físicos, interpersonales y generales de la capacidad de Mindfulness, sin embargo, la puntuación total se interpreta como un solo factor. Ambos instrumentos fueron aplicados para la recolección de información:

- Pre – Test: para identificar el estrés de los participantes del grupo de apoyo de la Fundación de Autismo Dejando Huella.
- Post – Test: para identificar el estrés posterior a su participación en el programa de 4 semanas de Mindfulness dirigido al grupo de apoyo de la Fundación de Autismo Dejando Huella.

Validez y Confiabilidad

La validez permite establecer la relación del instrumento con las variables que se pretenden medir. Según Hernández, Fernández y Baptista (2014) “representa el grado en que las preguntas comprendidas en un instrumento de recolección de datos constituyen una muestra representativa de las habilidades y conocimientos a medir” (p. 227). Ambos instrumentos fueron validados por expertos de la Universidad Monteávila, Silva Sánchez, Sylvia y Monteverde, Selene, ésta última además de profesora de la UMA, también es la encargada de la Fundación de Autismo Dejando Huella.

En cuanto a la confiabilidad de un instrumento tal como lo describen Hernández, Fernández y Baptista (2014) “se refiere al grado en el cual su

aplicación repetida al mismo sujeto u objeto produce iguales resultados" (p. 230). Para el caso del presente estudio, por ser instrumentos ya estandarizados no fue necesario en esta investigación someterlos a confiabilidad, sin embargo, con la comparación del pre test y post test se asumió el criterio del factor tiempo.

Presentación y análisis de los resultados del diagnóstico

Para la presentación y análisis de los resultados del diagnóstico, se estableció el porcentaje de las respuestas dadas por los participantes del grupo de apoyo de la Fundación de Autismo Dejando Huella, antes de la ejecución del programa de Mindfulness para el manejo del estrés, con el propósito de identificar el estrés de los participantes del grupo del mismo.

Se reunió a los participantes grupo de apoyo de la Fundación de Autismo Dejando Huella el viernes 14 de abril de 2023 a las 2:00 PM, en las instalaciones de la misma, asistieron 26 personas a quienes se presentó la sesión Inicial denominada Introducción al Mindfulness, se presenta el título del Trabajo Especial de Grado, se dio a información del Programa de Mindfulness por medio de una presentación.

Se habló de la motivación para seleccionar el programa de Mindfulness para el manejo del estrés, indicando que está dirigido a cuidadores de personas con diagnóstico de TEA, que deseen disfrutar más de su convivencia aportando mayor calidad y conciencia, para poder abordar el estrés de los retos en el desarrollo del diagnóstico.

Antes de la ejecución del programa de Mindfulness para el manejo del estrés, al finalizar la sesión Inicial se aplicaron los instrumentos Pre- test de Escala de Estrés Percibido (EEP-14) y Escala de Atención Plena (Mindful Attention Awareness Scale - MAAS), a los 26 asistentes del grupo, con el propósito de identificar el estrés de los participantes del mismo. Los instrumentos pre-test, los resultados obtenidos se presentan una vez aplicados los instrumentos de recolección de información del pre- test, mediante tablas y gráficos.

Resultados obtenidos Pre – test Escala de Estrés Percibido (EEP-14):

De acuerdo al resultado obtenido para la muestra estudiada, los participantes de esta investigación, los cuidadores de personas con Autismo que participan en el grupo de apoyo de la Fundación de Autismo Dejando Huella, por mayoría simple obtuvieron un resultado de 30 puntos, es decir, a menudo está estresado.

Tabla 1.

Resultados obtenidos Pre – test Escala de Estrés Percibido (EEP-14)

EEP - 14	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	ENCUESTA 6	ENCUESTA 7
TOTAL RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS	29	35	22	31	12	29	31
	ENCUESTA 8	ENCUESTA 9	ENCUESTA 10	ENCUESTA 11	ENCUESTA 12	ENCUESTA 13	ENCUESTA 14
	33	19	14	31	27	30	20
	ENCUESTA 15	ENCUESTA 16	ENCUESTA 17	ENCUESTA 18	ENCUESTA 19	ENCUESTA 20	ENCUESTA 21
	28	32	28	25	32	26	36
	ENCUESTA 22	ENCUESTA 23	ENCUESTA 24	ENCUESTA 25	ENCUESTA 26	TOTAL GRUPO	
	22	41	24	16	25	30	de 29-42, a menudo está estresado,

Fuente: Orobello (2023)

Análisis

Como puede apreciarse en la tabla 1, se encuentran generalizados los datos recolectados en el Pre – test Escala de Estrés Percibido (EEP-14), obteniéndose el resultado en el rango de 29-42 de 30 puntos, lo cual indica que las personas consultadas a menudo están estresadas. Este valor de

referencia representa el puntaje logrado al medir el grado en que las situaciones de vida son percibidas como estresantes, en el caso particular de este estudio, se refiere al grado de estrés de las personas cuidadoras que pertenecen al centro de apoyo de la Fundación Autismo Dejando Huella.

Tabla 2.

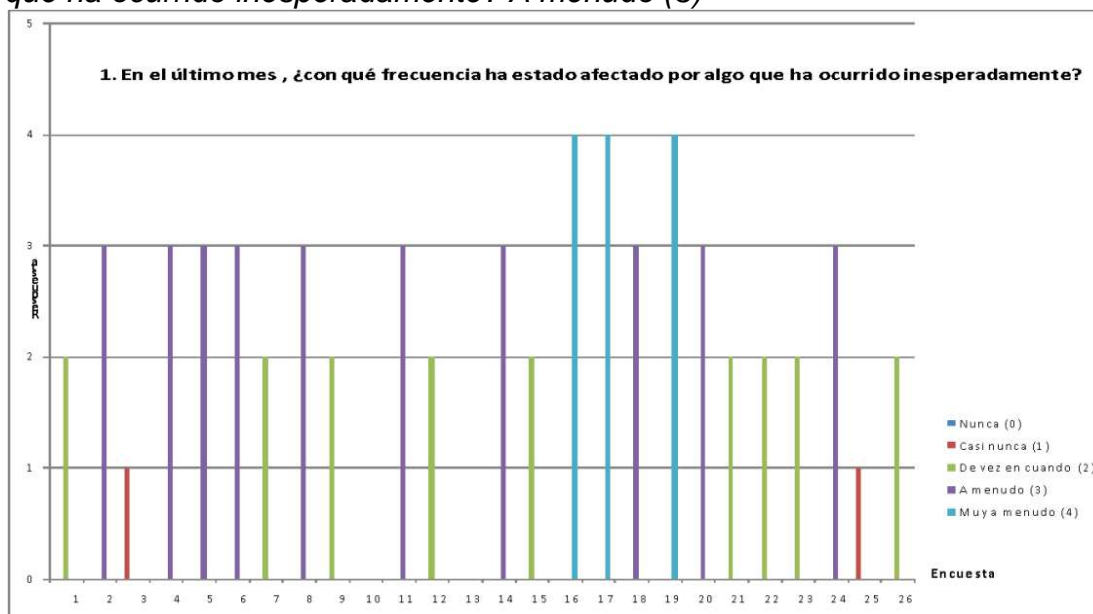
Ítem 1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?: A menudo (3)

EEP - 14	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	ENCUESTA 6	ENCUESTA 7	
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	Nunca (0)							
	Casi nunca (1)		1					
	De vez en cuando (2)	2					2	
	A menudo (3)		3		3	3		
	Muy a menudo (4)							
		ENCUESTA 8	ENCUESTA 9	ENCUESTA 10	ENCUESTA 11	ENCUESTA 12	ENCUESTA 13	ENCUESTA 14
	Nunca (0)			0			0	
	Casi nunca (1)							
	De vez en cuando (2)		2			2		
	A menudo (3)	3			3			3
	Muy a menudo (4)							
		ENCUESTA 15	ENCUESTA 16	ENCUESTA 17	ENCUESTA 18	ENCUESTA 19	ENCUESTA 20	ENCUESTA 21
	Nunca (0)							
	Casi nunca (1)							
	De vez en cuando (2)							2
	A menudo (3)	3			3		3	
	Muy a menudo (4)		4	4		4		
		ENCUESTA 22	ENCUESTA 23	ENCUESTA 24	ENCUESTA 25	ENCUESTA 26	TOTAL RESPUESTAS	26
	Nunca (0)						2	
	Casi nunca (1)				1		2	
De vez en cuando (2)	2	2			2	9		
A menudo (3)			3			10		
Muy a menudo (4)						3		

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 1.

Ítem 1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente? A menudo (3)



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

Tal como se refleja en la tabla 2 y gráfico 1, la categoría a menudo fue la mayormente seleccionada por 10 de los encuestados, seguido de 9 que respondieron la opción de vez en cuando, 3 muy a menudo, 2 casi nunca y 2 nunca. Con respecto al mayor resultado, se evidencia que, en el último mes, la frecuencia con que han estado afectadas las personas cuidadoras de la Fundación de Autismo Dejando Huella por algo que ha ocurrido inesperadamente es a menudo está estresado. Esto se vincula con la definición de estrés percibido según Remor (2006), el cual señala que “desde una perspectiva interactiva, correspondería al grado en que las personas

perciben las situaciones de su vida como impredecibles e incontrolables, por lo cual se valoran como estresantes” (p. 7)

Tabla 3.

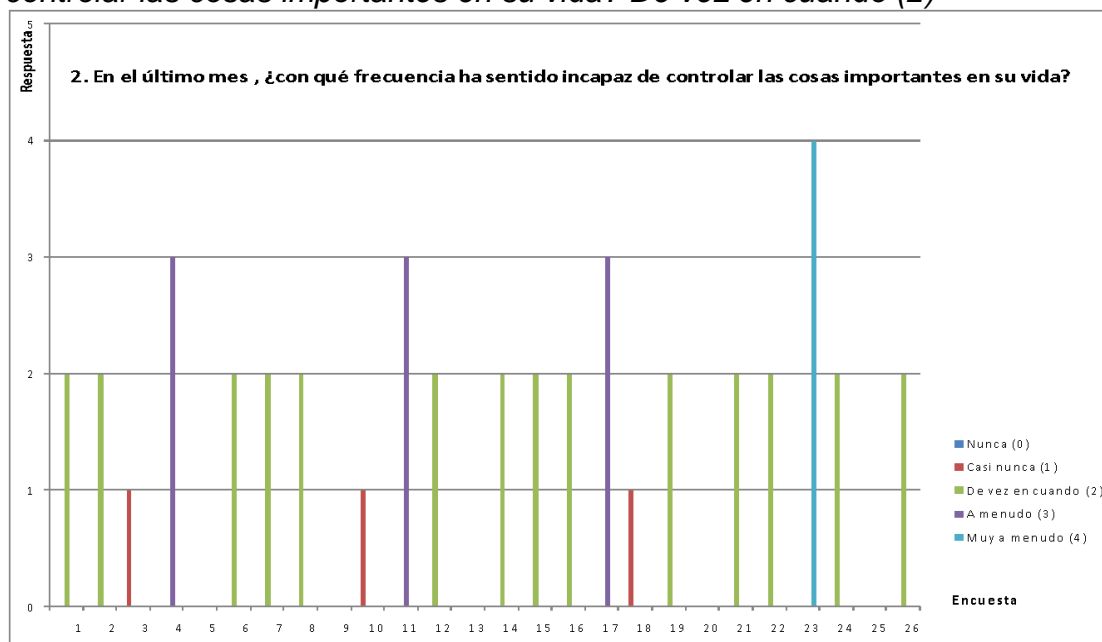
Ítem 2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida? De vez en cuando (2)

	EEP - 14	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	ENCUESTA 6	ENCUESTA 7
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	Nunca (0)					0		
	Casi nunca (1)			1				
	De vez en cuando (2)	2	2				2	2
	A menudo (3)				3			
	Muy a menudo (4)							
		ENCUESTA 8	ENCUESTA 9	ENCUESTA 10	ENCUESTA 11	ENCUESTA 12	ENCUESTA 13	ENCUESTA 14
	Nunca (0)		0				0	
	Casi nunca (1)			1				
	De vez en cuando (2)	2				2		2
	A menudo (3)				3			
	Muy a menudo (4)							
		ENCUESTA 15	ENCUESTA 16	ENCUESTA 17	ENCUESTA 18	ENCUESTA 19	ENCUESTA 20	ENCUESTA 21
	Nunca (0)						0	
	Casi nunca (1)				1			
	De vez en cuando (2)	2	2			2		2
	A menudo (3)			3				
	Muy a menudo (4)							
		ENCUESTA 22	ENCUESTA 23	ENCUESTA 24	ENCUESTA 25	ENCUESTA 26	TOTAL RESPUESTAS	26
	Nunca (0)				0		5	
	Casi nunca (1)						3	
De vez en cuando (2)	2		2		2	14		
A menudo (3)						3		
Muy a menudo (4)		4				1		

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 2.

Ítem 2. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida? De vez en cuando (2)



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

Tanto la tabla 3 como el gráfico 2 agrupa los datos obtenidos luego de preguntar a la muestra en el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?, para lo cual 14 de los consultados se inclinaron hacia la categoría de vez en cuando, mientras que 5 sujetos respondieron nunca, 3 casi siempre, 3 a menudo y 1 muy a menudo. Cabe mencionar que el resultado de mayor frecuencia se corresponde a lo explicado por Gallardo (2021), por cuanto señala que “el estrés sirve como estímulo frente a situaciones importantes para la persona afectada” (p. 4). De aquí puede reflexionarse que a veces el estrés es

necesario para superar las situaciones que demandan más esfuerzo y activación, sin embargo, conviene prevenir su exceso.

Tabla 4.

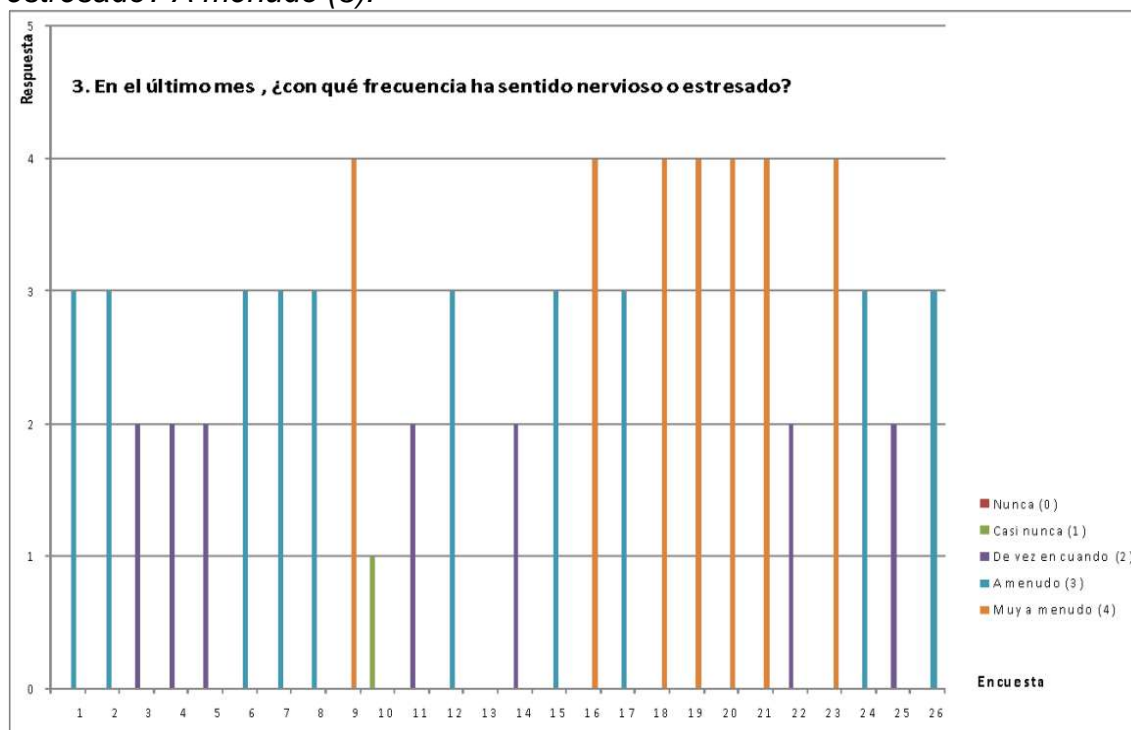
Ítem 3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado? A menudo (3):

3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	EEP - 14	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	ENCUESTA 6	ENCUESTA 7
	Nunca (0)							
	Casi nunca (1)							
	De vez en cuando (2)			2	2	2		
	A menudo (3)	3	3				3	3
	Muy a menudo (4)							
		ENCUESTA 8	ENCUESTA 9	ENCUESTA 10	ENCUESTA 11	ENCUESTA 12	ENCUESTA 13	ENCUESTA 14
	Nunca (0)						0	
	Casi nunca (1)			1				
	De vez en cuando (2)				2			2
	A menudo (3)	3				3		
	Muy a menudo (4)		4					
		ENCUESTA 15	ENCUESTA 16	ENCUESTA 17	ENCUESTA 18	ENCUESTA 19	ENCUESTA 20	ENCUESTA 21
	Nunca (0)							
	Casi nunca (1)							
	De vez en cuando (2)							
	A menudo (3)	3		3				
	Muy a menudo (4)		4		4	4	4	4
		ENCUESTA 22	ENCUESTA 23	ENCUESTA 24	ENCUESTA 25	ENCUESTA 26	TOTAL RESPUESTAS	26
	Nunca (0)						1	
	Casi nunca (1)						1	
	De vez en cuando (2)	2			2		7	
	A menudo (3)			3		3	10	
	Muy a menudo (4)		4				7	

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 3.

Ítem 3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado? A menudo (3):



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

En relación con la tabla 4 y gráfico 3, la mayoría de los encuestados, es decir, 10 personas consideraron que a menudo en el último mes, se han sentido nerviosos o estresados con frecuencia, a diferencia de 7 personas que se inclinaron hacia la categoría de vez en cuando, así mismo 7 en muy a menudo, 1 casi nunca, y 1 nunca. Si bien es cierto, el estrés es un sentimiento de tensión física y emocional, y como lo refiere la Enciclopedia Médica Medlineplus (2023), “puede provenir de cualquier situación o

pensamiento que lo haga sentir frustrado, furioso o nervioso” (p. 2). Por ello, para la muestra consultada, el estrés ha representado en este último mes una reacción de su cuerpo a un desafío o demanda.

Tabla 5.

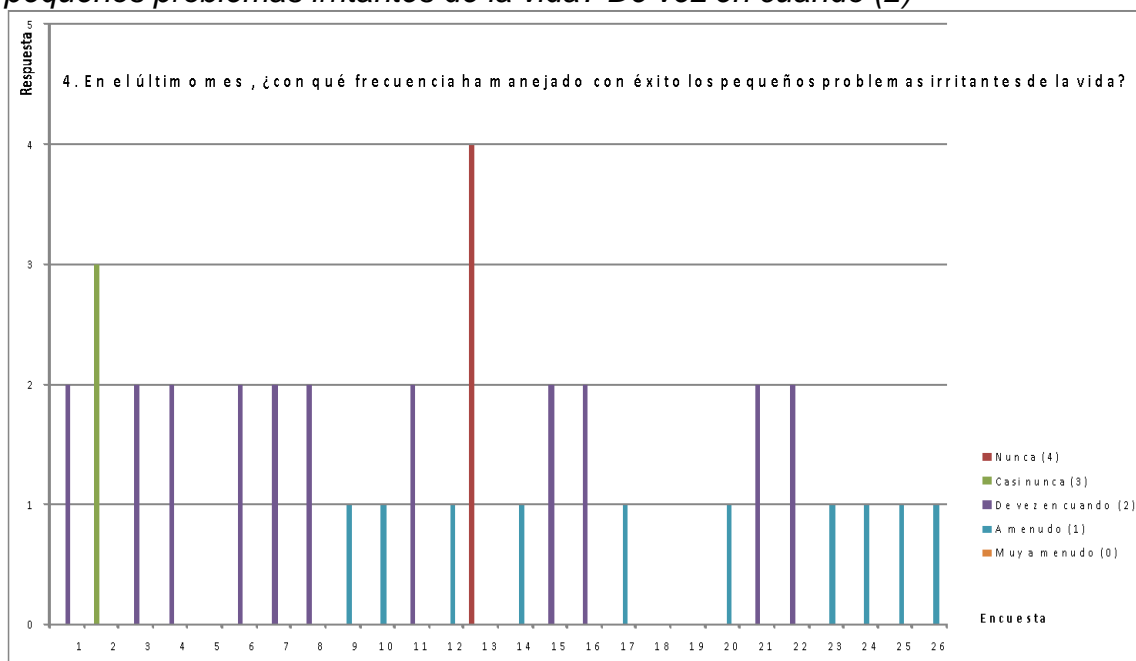
Ítem 4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida? De vez en cuando (2)

4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	EEP - 14	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	ENCUESTA 6	ENCUESTA 7
	Nunca (4)							
	Casi nunca (3)		3					
	De vez en cuando (2)	2		2	2		2	2
	A menudo (1)							
	Muy a menudo (0)					0		
		ENCUESTA 8	ENCUESTA 9	ENCUESTA 10	ENCUESTA 11	ENCUESTA 12	ENCUESTA 13	ENCUESTA 14
	Nunca (4)						4	
	Casi nunca (3)							
	De vez en cuando (2)	2			2			
	A menudo (1)		1	1		1		1
	Muy a menudo (0)							
		ENCUESTA 15	ENCUESTA 16	ENCUESTA 17	ENCUESTA 18	ENCUESTA 19	ENCUESTA 20	ENCUESTA 21
	Nunca (4)							
	Casi nunca (3)							
	De vez en cuando (2)	2	2					2
	A menudo (1)			1			1	
	Muy a menudo (0)				0	0		
		ENCUESTA 22	ENCUESTA 23	ENCUESTA 24	ENCUESTA 25	ENCUESTA 26	TOTAL RESPUESTAS	26
	Nunca (4)						1	
	Casi nunca (3)						1	
	De vez en cuando (2)	2					11	
	A menudo (1)		1	1	1	1	10	
	Muy a menudo (0)						3	

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 4.

Ítem 4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida? De vez en cuando (2)



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

Con respecto a la tabla 5 y gráfico 4, la mayoría de las personas encuestadas, representada por 11 sujetos respondió que, en el último mes, de vez en cuando han manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida, 10 consideró la opción a menudo, 3 muy a menudo, 1 casi nunca, 1 nunca. A propósito de la mayor frecuencia, se vincula con lo expuesto por Cano (citado por Gallardo, 2021), “las demandas generadas por la situación que se está viviendo son subjetivas, dependen de cómo el sujeto del estrés valore las posibilidades y las soluciones y lo que afecta a sus intereses propios” (p. 10). Por ello, según el grado de valoración, la situación será más o menos estresante dependiendo de la persona que la sufra.

Tabla 6.

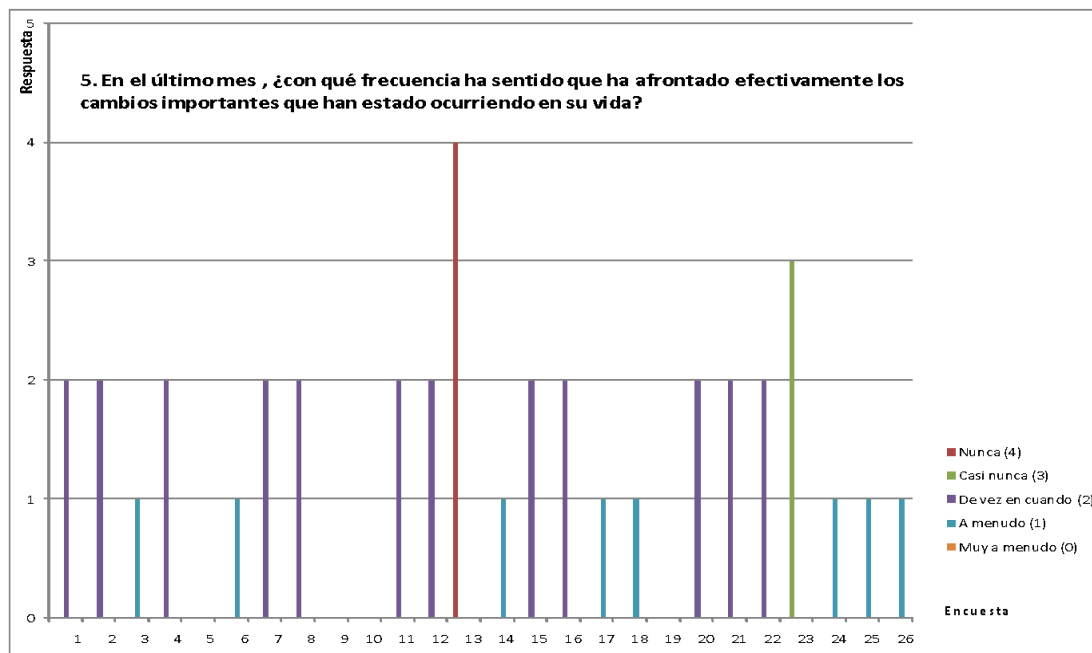
Ítem 5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida? De vez en cuando (2)

5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	EEP - 14	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	ENCUESTA 6	ENCUESTA 7
	Nunca (4)							
	Casi nunca (3)							
	De vez en cuando (2)	2	2		2			2
	A menudo (1)			1			1	
	Muy a menudo (0)					0		
		ENCUESTA 8	ENCUESTA 9	ENCUESTA 10	ENCUESTA 11	ENCUESTA 12	ENCUESTA 13	ENCUESTA 14
	Nunca (4)						4	
	Casi nunca (3)							
	De vez en cuando (2)	2			2	2		
	A menudo (1)							1
	Muy a menudo (0)		0	0				
		ENCUESTA 15	ENCUESTA 16	ENCUESTA 17	ENCUESTA 18	ENCUESTA 19	ENCUESTA 20	ENCUESTA 21
	Nunca (4)							
	Casi nunca (3)							
	De vez en cuando (2)	2					2	2
	A menudo (1)			1	1			
	Muy a menudo (0)					0		
		ENCUESTA 22	ENCUESTA 23	ENCUESTA 24	ENCUESTA 25	ENCUESTA 26	TOTAL RESPUESTAS	26
	Nunca (4)						1	
	Casi nunca (3)		3				1	
	De vez en cuando (2)	2					12	
	A menudo (1)			1	1	1	8	
	Muy a menudo (0)						4	

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 5.

Ítem 5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida? De vez en cuando (2)



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

Como puede observarse en la tabla 6 y gráfico 5, 12 sujetos de los encuestados se inclinaron hacia la categoría de vez en cuando con respecto al ítem formulado referido a si en el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?, mientras que 8 respondieron a menudo, 4 muy a menudo, casi nunca 1, nunca 1. Los resultados de mayor frecuencia, evidencian la escasa importancia que estas personas le otorgan al manejo de las situaciones cotidianas, de hecho, como lo recomienda Gallardo (2021), “admitir y reconocer que hay situaciones que no se pueden cambiar, aunque

se quiera, y tratar de lidiar con ellas de la mejor forma posible cambiando algunos aspectos para tratar de amenizarlas” (p. 23).

Tabla 7.

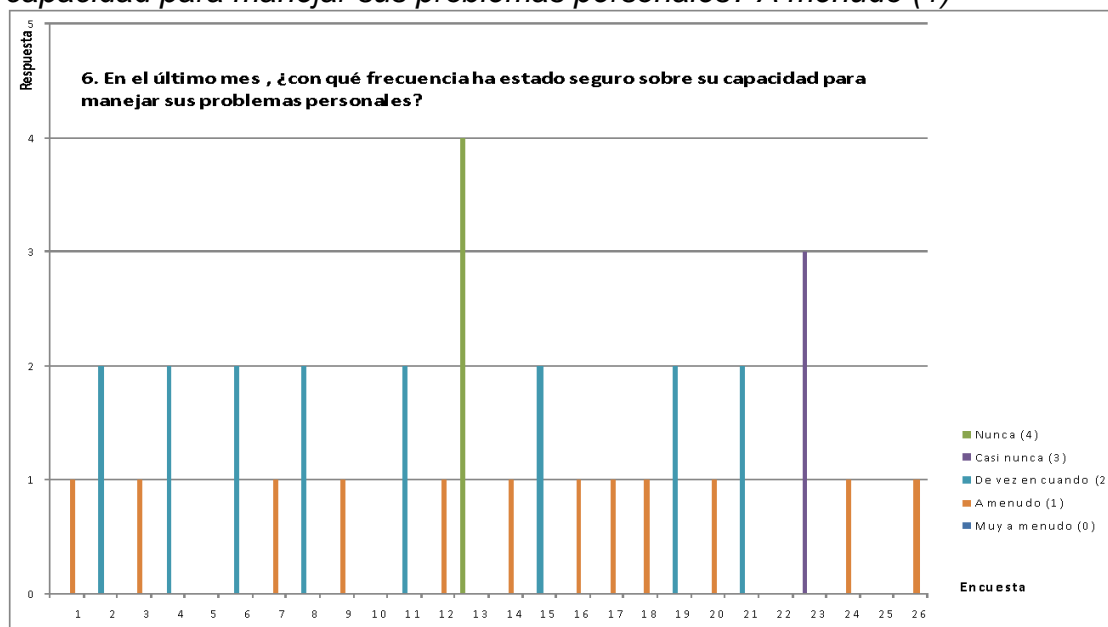
Ítem 6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales? A menudo (1)

6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	EEP - 14	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	ENCUESTA 6	ENCUESTA 7
	Nunca (4)							
	Casi nunca (3)							
	De vez en cuando (2)		2		2		2	
	A menudo (1)	1		1				1
	Muy a menudo (0)					0		
		ENCUESTA 8	ENCUESTA 9	ENCUESTA 10	ENCUESTA 11	ENCUESTA 12	ENCUESTA 13	ENCUESTA 14
	Nunca (4)						4	
	Casi nunca (3)							
	De vez en cuando (2)	2			2			
	A menudo (1)		1			1		1
	Muy a menudo (0)			0				
		ENCUESTA 15	ENCUESTA 16	ENCUESTA 17	ENCUESTA 18	ENCUESTA 19	ENCUESTA 20	ENCUESTA 21
	Nunca (4)							
	Casi nunca (3)							
	De vez en cuando (2)	2				2		2
	A menudo (1)		1	1	1		1	
	Muy a menudo (0)							
		ENCUESTA 22	ENCUESTA 23	ENCUESTA 24	ENCUESTA 25	ENCUESTA 26	TOTAL RESPUESTAS	26
	Nunca (4)						1	
	Casi nunca (3)		3				1	
De vez en cuando (2)						8		
A menudo (1)			1		1	12		
Muy a menudo (0)	0			0		4		

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 6.

Ítem 6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales? A menudo (1)



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

Tanto la tabla 7 como gráfico 6, muestran que el resultado de mayor tendencia correspondió a 12 personas de los encuestados que respondieron a menudo en el último mes han estado con frecuencia seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales. Contrariamente 0 (cero) personas lo hacen de vez en cuando, 4 muy a menudo, 1 casi nunca, y 1 nunca. Esto está relacionado con el control del comportamiento, evidenciándose con el resultado mayor que poseen una reacción favorable hacia el manejo de sus problemas personales, así como lo explica Garret et. al (citados por Zona-López y Giraldo-Márquez, 2017), “los problemas se entienden como una situación prevista o espontánea que produce incertidumbre, y necesita una búsqueda para su solución” (p. 127).

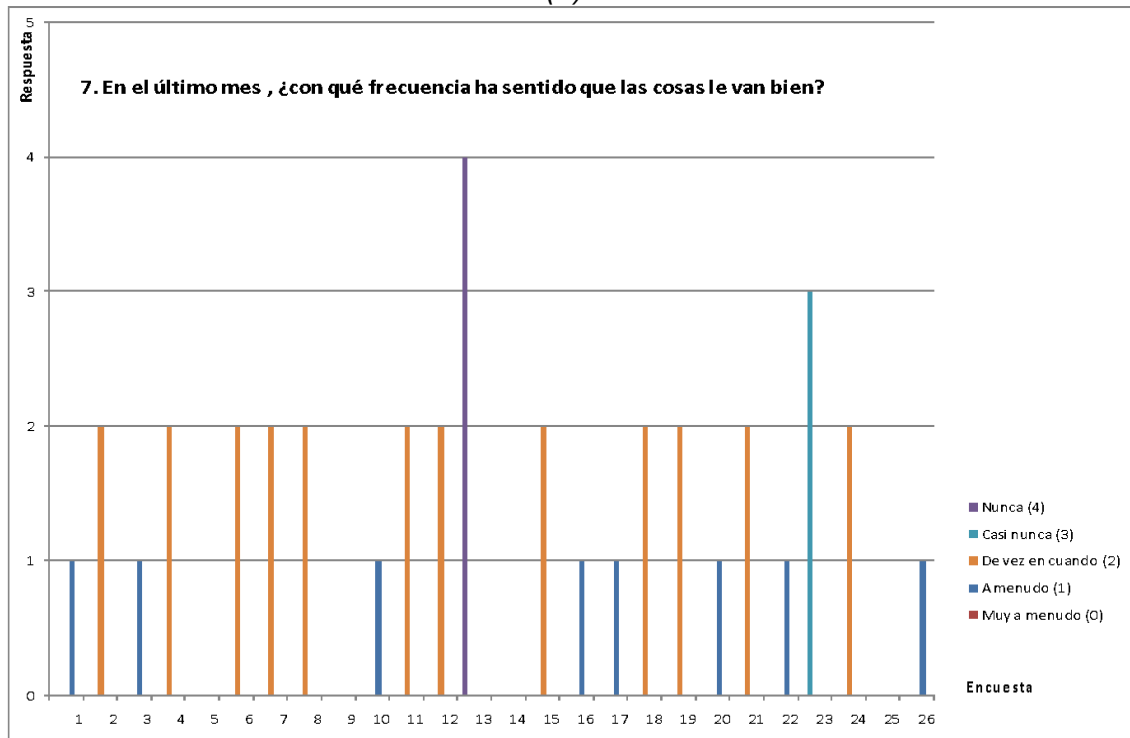
Tabla 8.

Ítem 7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien? De vez en cuando (2)

7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	EEP - 14	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	ENCUESTA 6	ENCUESTA 7
	Nunca (4)							
	Casi nunca (3)							
	De vez en cuando (2)		2		2		2	2
	A menudo (1)	1		1				
	Muy a menudo (0)					0		
		ENCUESTA 8	ENCUESTA 9	ENCUESTA 10	ENCUESTA 11	ENCUESTA 12	ENCUESTA 13	ENCUESTA 14
	Nunca (4)						4	
	Casi nunca (3)							
	De vez en cuando (2)	2			2	2		
	A menudo (1)			1				
	Muy a menudo (0)		0					0
		ENCUESTA 15	ENCUESTA 16	ENCUESTA 17	ENCUESTA 18	ENCUESTA 19	ENCUESTA 20	ENCUESTA 21
	Nunca (4)							
	Casi nunca (3)							
	De vez en cuando (2)	2			2	2		2
	A menudo (1)		1	1			1	
	Muy a menudo (0)							
		ENCUESTA 22	ENCUESTA 23	ENCUESTA 24	ENCUESTA 25	ENCUESTA 26	TOTAL RESPUESTAS	26
	Nunca (4)						1	
	Casi nunca (3)		3				1	
	De vez en cuando (2)			2			12	
	A menudo (1)	1				1	8	
	Muy a menudo (0)				0		4	

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 7. Ítem 7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien? De vez en cuando (2)



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

En la tabla 8 y gráfico 7, se muestran los datos agrupados, del ítem En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?, para lo cual 12 encuestados respondieron la opción de vez en cuando, seguido de 8 que seleccionaron la categoría a menudo, 4 muy a menudo, 1 casi nunca, 1 nunca. Al respecto, el mayor resultado se podría corresponder con las actitudes, así como lo expresa Schunk y Zimmerman (1997), “las actitudes son creencias internas que influyen en los actos personales y que reflejan características como la generosidad, la honestidad o los hábitos de vida saludables” (p. 392). En este sentido, las actitudes de sentirse que las cosas

le van bien, implican una alta carga afectiva y emocional que refleja en la persona sus deseos, voluntad y sentimientos.

Tabla 9

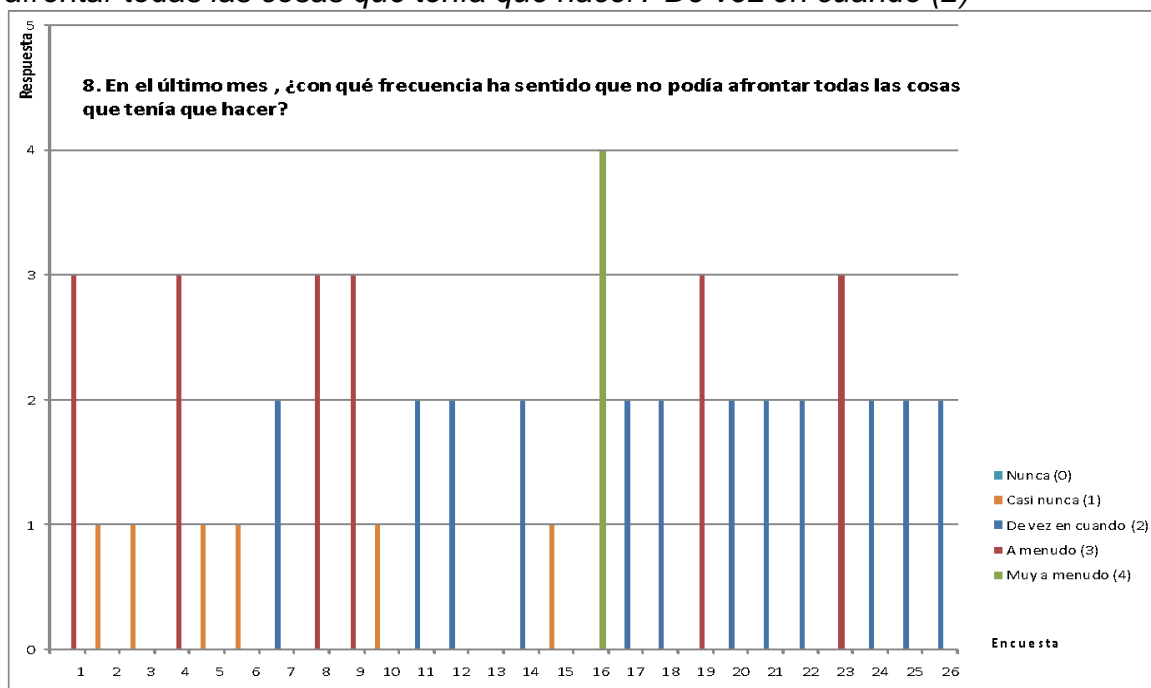
Ítem 8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer? De vez en cuando (2)

8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	EEP - 14	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	ENCUESTA 6	ENCUESTA 7
	Nunca (0)							
	Casi nunca (1)		1	1		1	1	
	De vez en cuando (2)							2
	A menudo (3)	3			3			
	Muy a menudo (4)							
		ENCUESTA 8	ENCUESTA 9	ENCUESTA 10	ENCUESTA 11	ENCUESTA 12	ENCUESTA 13	ENCUESTA 14
	Nunca (0)						0	
	Casi nunca (1)			1				
	De vez en cuando (2)				2	2		2
	A menudo (3)	3	3					
	Muy a menudo (4)							
		ENCUESTA 15	ENCUESTA 16	ENCUESTA 17	ENCUESTA 18	ENCUESTA 19	ENCUESTA 20	ENCUESTA 21
	Nunca (0)							
	Casi nunca (1)	1						
	De vez en cuando (2)			2	2		2	2
	A menudo (3)					3		
	Muy a menudo (4)		4					
		ENCUESTA 22	ENCUESTA 23	ENCUESTA 24	ENCUESTA 25	ENCUESTA 26	TOTAL RESPUESTAS	26
	Nunca (0)						1	
	Casi nunca (1)						6	
	De vez en cuando (2)	2		2	2	2	12	
	A menudo (3)		3				6	
	Muy a menudo (4)						1	

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 8.

Ítem 8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer? De vez en cuando (2)



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

Como puede apreciarse en la tabla 9 y gráfico 8, en relación con el ítem formulado referido a en el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?, la mayoría de los encuestados, es decir 12 sujetos de la muestra, respondieron de vez en cuando, seguidamente 6 a menudo, 6 casi nunca, 1 nunca y 1 muy a menudo. A propósito del resultado de mayor tendencia, se corresponde con lo explicado por Gallardo (2021), “con frecuencia en la vida se presentan situaciones que requieren una mayor inversión de energía para poder resolverlas con éxito, pero no hay que sobrepasar el límite gastando fuerzas

de forma innecesaria” (p. 12). El hecho de no poder afrontar las cosas que se tenía que hacer, puede llevar al estrés, sin embargo, muchas veces lo que hay que hacer es detenerse, pensar y analizar el problema desde otra perspectiva y tomar otras alternativas, de ser necesario.

Tabla 10.

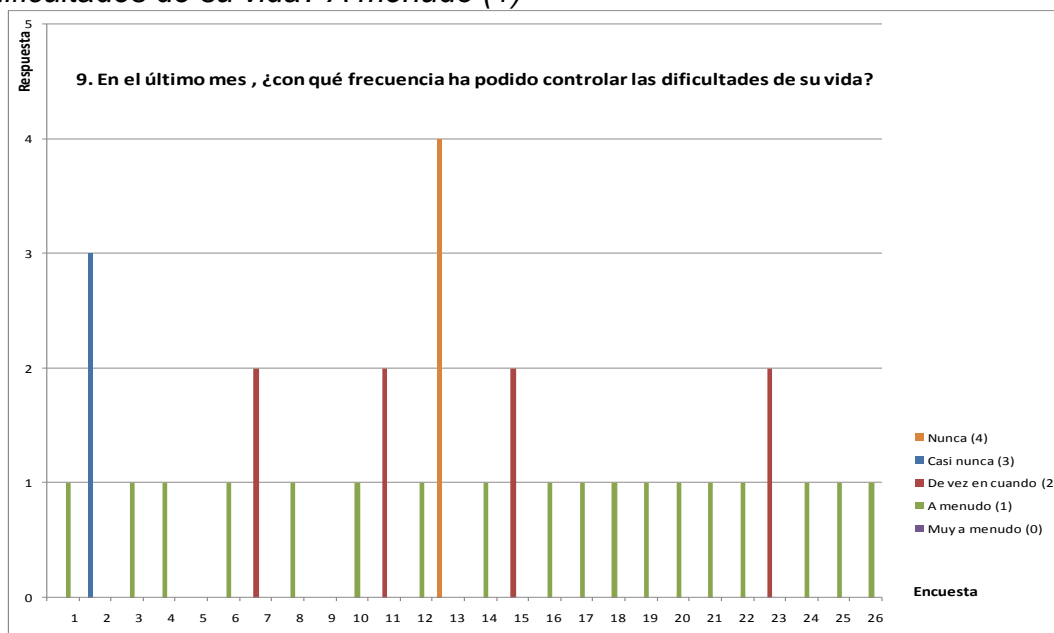
Ítem 9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida? A menudo (1)

9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	EEP - 14	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	ENCUESTA 6	ENCUESTA 7
	Nunca (4)							
Casi nunca (3)			3					
De vez en cuando (2)								2
A menudo (1)	1			1	1		1	
Muy a menudo (0)						0		
		ENCUESTA 8	ENCUESTA 9	ENCUESTA 10	ENCUESTA 11	ENCUESTA 12	ENCUESTA 13	ENCUESTA 14
Nunca (4)							4	
Casi nunca (3)								
De vez en cuando (2)					2			
A menudo (1)	1			1		1		1
Muy a menudo (0)			0					
		ENCUESTA 15	ENCUESTA 16	ENCUESTA 17	ENCUESTA 18	ENCUESTA 19	ENCUESTA 20	ENCUESTA 21
Nunca (4)								
Casi nunca (3)								
De vez en cuando (2)	2							
A menudo (1)			1	1	1	1	1	1
Muy a menudo (0)								
		ENCUESTA 22	ENCUESTA 23	ENCUESTA 24	ENCUESTA 25	ENCUESTA 26	TOTAL RESPUESTAS	26
Nunca (4)							1	
Casi nunca (3)							1	
De vez en cuando (2)			2				4	
A menudo (1)	1			1	1	1	18	
Muy a menudo (0)							2	

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 9.

Ítem 9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida? A menudo (1)



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

En esta oportunidad, se tiene que en la tabla 10 y gráfico 9, 18 sujetos de los encuestados opinaron que a menudo en el último mes, han podido controlar las dificultades de su vida, mientras que 4 respondieron de vez en cuando, 2 muy a menudo, 1 casi nunca, 1 nunca. El resultado obtenido, evidencia que los cuidadores en su mayoría controlan las dificultades de su vida, lo cual es favorable para ellos, así como lo plantea por Maset (2015), al referirse al “eustrés, el cual provoca una respuesta positiva y sensación de alegría y bienestar. Sucede cuando la persona piensa que la situación a la que se enfrenta le va a favorecer o que ha logrado el objetivo” (p. 5).

Tabla 11.

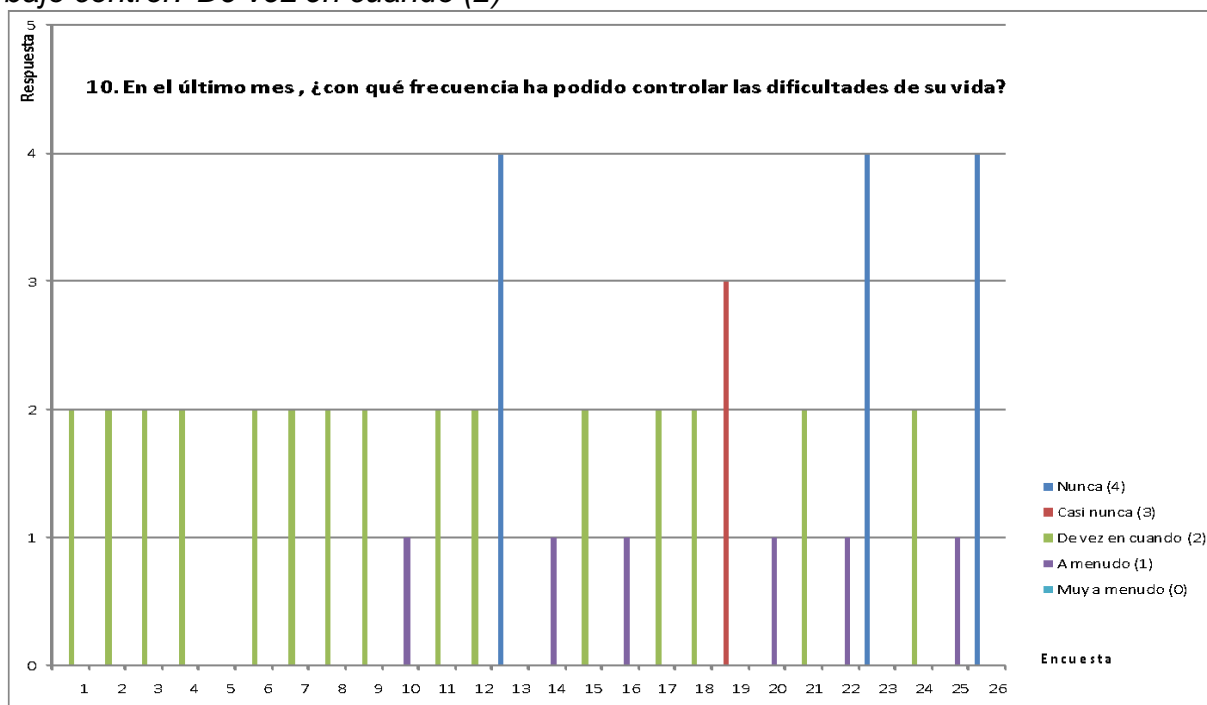
Ítem 10. En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control? De vez en cuando (2)

10. En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	EEP - 14	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	ENCUESTA 6	ENCUESTA 7
	Nunca (4)							
Casi nunca (3)								
De vez en cuando (2)	2	2	2	2	2		2	2
A menudo (1)								
Muy a menudo (0)						0		
		ENCUESTA 8	ENCUESTA 9	ENCUESTA 10	ENCUESTA 11	ENCUESTA 12	ENCUESTA 13	ENCUESTA 14
Nunca (4)							4	
Casi nunca (3)								
De vez en cuando (2)	2	2			2	2		
A menudo (1)			1					1
Muy a menudo (0)								
		ENCUESTA 15	ENCUESTA 16	ENCUESTA 17	ENCUESTA 18	ENCUESTA 19	ENCUESTA 20	ENCUESTA 21
Nunca (4)								
Casi nunca (3)						3		
De vez en cuando (2)	2		2	2	2			2
A menudo (1)		1					1	
Muy a menudo (0)								
		ENCUESTA 22	ENCUESTA 23	ENCUESTA 24	ENCUESTA 25	ENCUESTA 26	TOTAL RESPUESTAS	26
Nunca (4)		4				4	3	
Casi nunca (3)							1	
De vez en cuando (2)			2				15	
A menudo (1)	1				1		6	
Muy a menudo (0)							1	

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 10.

Ítem 10. En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control? De vez en cuando (2)



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

Tanto la tabla 11 como el gráfico 10, reflejan las respuestas de los encuestados sobre el ítem en el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?, para la cual 15 sujetos opinaron la categoría de vez en cuando, 6 a menudo, 3 nunca, 1 muy a menudo, 1 casi nunca. Según estos datos, no siempre se sienten que tienen el control, pues la mayor tendencia se inclinó hacia de vez en cuando. Esto está asociado a la necesidad de control, tal como lo manifiesta Maset (2015), “las personas sienten la necesidad de saber que su vida está bajo control para sentirse

bien a nivel emocional. Esta sensación favorece también el sentimiento de seguridad” (p. 7).

Tabla 12.

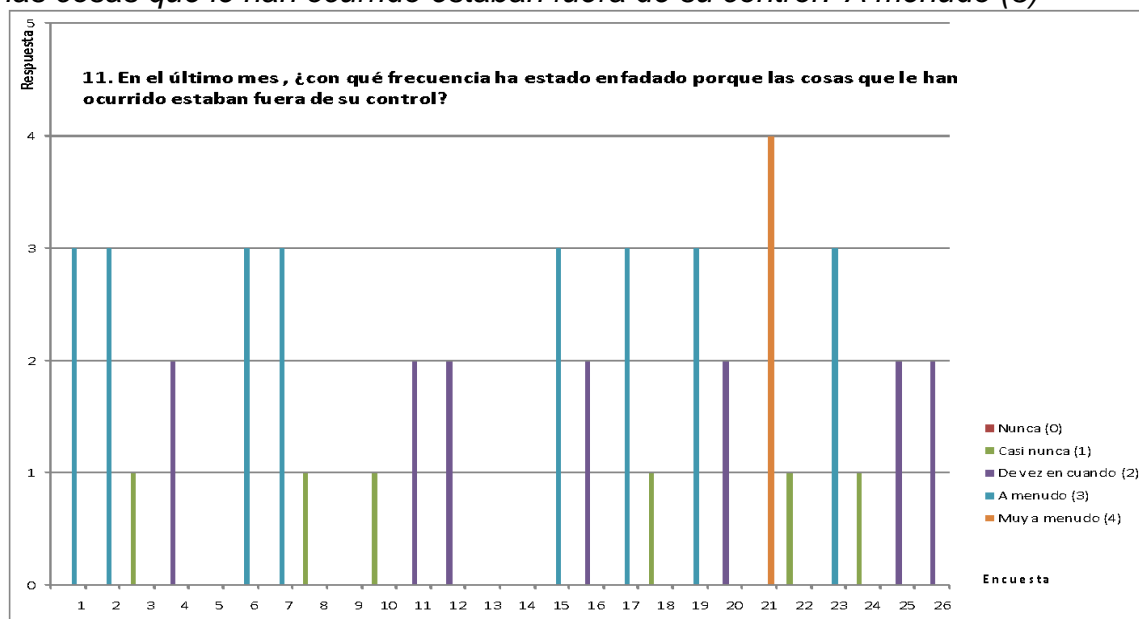
Ítem 11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control? A menudo (3)

11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	EEP - 14	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	ENCUESTA 6	ENCUESTA 7
	Nunca (0)					0		
	Casi nunca (1)			1				
	De vez en cuando (2)				2			
	A menudo (3)	3	3				3	3
	Muy a menudo (4)							
		ENCUESTA 8	ENCUESTA 9	ENCUESTA 10	ENCUESTA 11	ENCUESTA 12	ENCUESTA 13	ENCUESTA 14
	Nunca (0)		0				0	0
	Casi nunca (1)	1		1				
	De vez en cuando (2)				2	2		
	A menudo (3)							
	Muy a menudo (4)							
		ENCUESTA 15	ENCUESTA 16	ENCUESTA 17	ENCUESTA 18	ENCUESTA 19	ENCUESTA 20	ENCUESTA 21
	Nunca (0)							
	Casi nunca (1)				1			
	De vez en cuando (2)		2				2	
	A menudo (3)	3		3		3		
	Muy a menudo (4)							4
		ENCUESTA 22	ENCUESTA 23	ENCUESTA 24	ENCUESTA 25	ENCUESTA 26	TOTAL RESPUESTAS	26
	Nunca (0)						4	
	Casi nunca (1)	1		1			6	
	De vez en cuando (2)				2	2	7	
	A menudo (3)		3				8	
	Muy a menudo (4)						1	

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 11.

Ítem 11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control? A menudo (3)



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

La tabla 12 y gráfico 11 contiene los datos agrupados con respecto a los resultados del ítem en el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?, para lo cual 8 sujetos respondieron la opción a menudo, seguido de 7 que se inclinaron hacia la categoría de vez en cuando, 6 casi nunca, 4 nunca, 1 muy a menudo. Evidentemente la mayoría a menudo ha estado enfadada, esto en correspondencia con lo planteado por la Asociación Americana de Psicología (APA, 2010), “el enfado o enojo es un estado emocional habitual en las personas, pero si la persona pierde el control de esta emoción, se vuelve destructiva y ocasionar problemas en lo social, afectivo y conductual” (p. 2),

al vincular esto con el estrés del cuidador, por lo general esta conducta también puede desencadenar enojo más si se sienten abrumados porque no todo salió como tenían planeado.

Tabla 13.

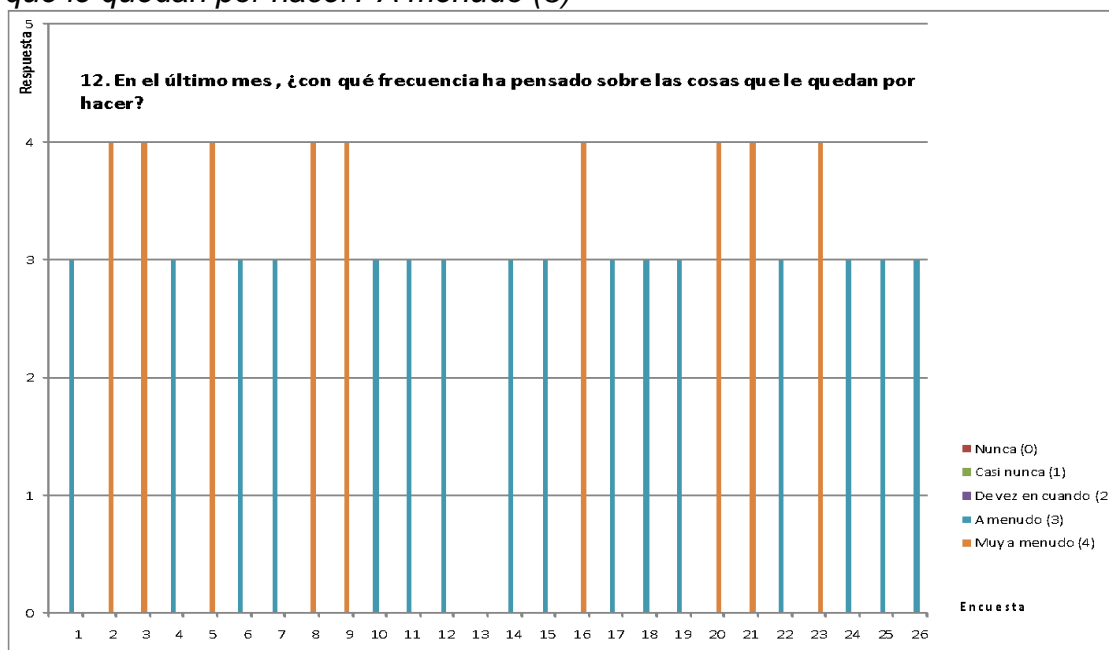
Ítem 12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer? A menudo (3)

12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	EEP - 14	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	ENCUESTA 6	ENCUESTA 7
	Nunca (0)							
Casi nunca (1)								
De vez en cuando (2)								
A menudo (3)	3				3		3	3
Muy a menudo (4)		4	4			4		
	ENCUESTA 8	ENCUESTA 9	ENCUESTA 10	ENCUESTA 11	ENCUESTA 12	ENCUESTA 13	ENCUESTA 14	
Nunca (0)						0		
Casi nunca (1)								
De vez en cuando (2)								
A menudo (3)			3	3	3			3
Muy a menudo (4)	4	4						
	ENCUESTA 15	ENCUESTA 16	ENCUESTA 17	ENCUESTA 18	ENCUESTA 19	ENCUESTA 20	ENCUESTA 21	
Nunca (0)								
Casi nunca (1)								
De vez en cuando (2)								
A menudo (3)	3		3	3	3			
Muy a menudo (4)		4					4	4
	ENCUESTA 22	ENCUESTA 23	ENCUESTA 24	ENCUESTA 25	ENCUESTA 26	TOTAL RESPUESTAS		26
Nunca (0)						1		
Casi nunca (1)						0		
De vez en cuando (2)						0		
A menudo (3)	3		3	3	3	16		
Muy a menudo (4)		4				9		

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 12.

Ítem 12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer? A menudo (3)



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

Como puede apreciarse en la tabla 13 y gráfico 12, 16 de las personas consultadas, opinaron que a menudo en el último mes, piensan sobre las cosas que le quedan por hacer, además 9 contestó muy a menudo, 1 nunca, de vez en cuando 0 y casi nunca 0. Estos resultados evidencian que siempre están atentos a las actividades pendientes. Puede afirmarse que se pudiera estar ante la presencia de personas que sobrepensan mucho las cosas. En este caso, como lo explica Cruz (2022) “la persona podría pensar constantemente en su toma de decisiones e interacciones sociales. Asimismo, tienden a pensar y a preocuparse por la capacidad de lograr las

cosas” (p. 7). Reflexionando al respecto, el hecho de preocuparse ya genera cierto estrés en los cuidadores y en general a las personas.

Tabla 14.

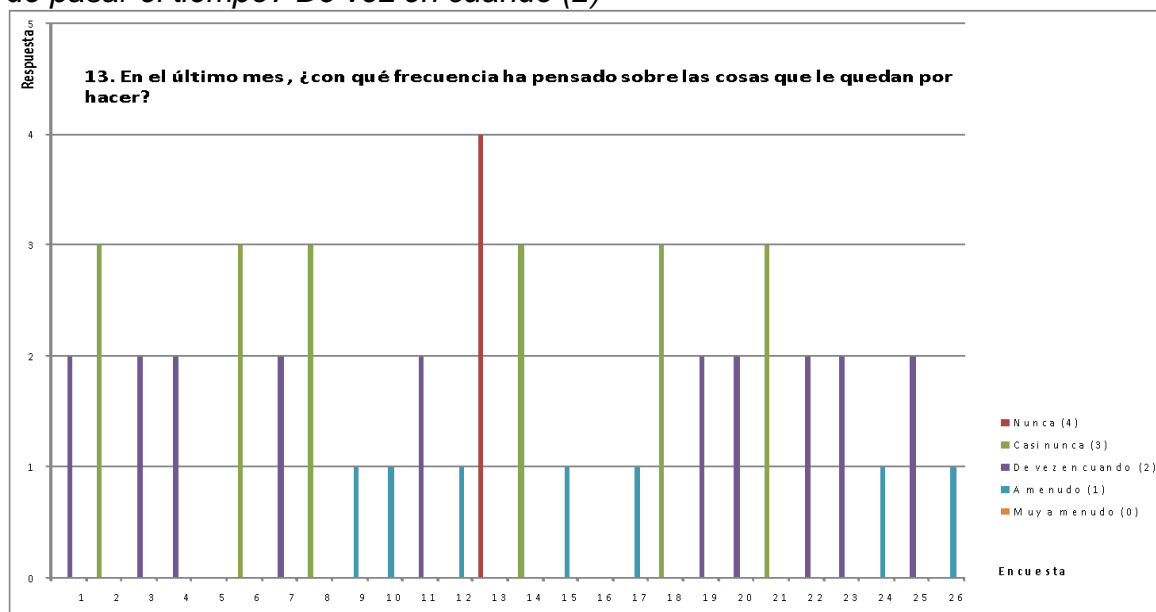
Ítem 13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo? De vez en cuando (2)

13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	EEP - 14	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	ENCUESTA 6	ENCUESTA 7
Nunca (4)								
Casi nunca (3)		3					3	
De vez en cuando (2)	2		2	2				2
A menudo (1)								
Muy a menudo (0)						0		
		ENCUESTA 8	ENCUESTA 9	ENCUESTA 10	ENCUESTA 11	ENCUESTA 12	ENCUESTA 13	ENCUESTA 14
Nunca (4)							4	
Casi nunca (3)	3							3
De vez en cuando (2)				2				
A menudo (1)		1	1		1			
Muy a menudo (0)								
		ENCUESTA 15	ENCUESTA 16	ENCUESTA 17	ENCUESTA 18	ENCUESTA 19	ENCUESTA 20	ENCUESTA 21
Nunca (4)								
Casi nunca (3)				3				3
De vez en cuando (2)					2	2		
A menudo (1)	1		1					
Muy a menudo (0)		0						
		ENCUESTA 22	ENCUESTA 23	ENCUESTA 24	ENCUESTA 25	ENCUESTA 26	TOTAL RESPUESTAS	26
Nunca (4)							1	
Casi nunca (3)							6	
De vez en cuando (2)	2	2		2			10	
A menudo (1)			1			1	7	
Muy a menudo (0)							2	

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 13.

Ítem 13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo? De vez en cuando (2)



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

En la tabla 14 y gráfico 13 con relación al ítem en el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?, 10 encuestados respondieron la opción de vez en cuando, 7 a menudo, 6 casi nunca, 2 muy a menudo, 6 casi nunca, 2 muy a menudo, 1 nunca. Estos hallazgos, demuestran la falta de gestión del tiempo en estos cuidadores objeto de estudio. Al respecto, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), recomienda en tiempo de estrés hacer lo que importa, pues cuando se está estresado resulta difícil conectar con la vida, es decir, prestar toda la atención” (p. 26). Por ello, la importancia de gestionar el tiempo, compartir en familia, con las amistades, en el trabajo.

Tabla 15.

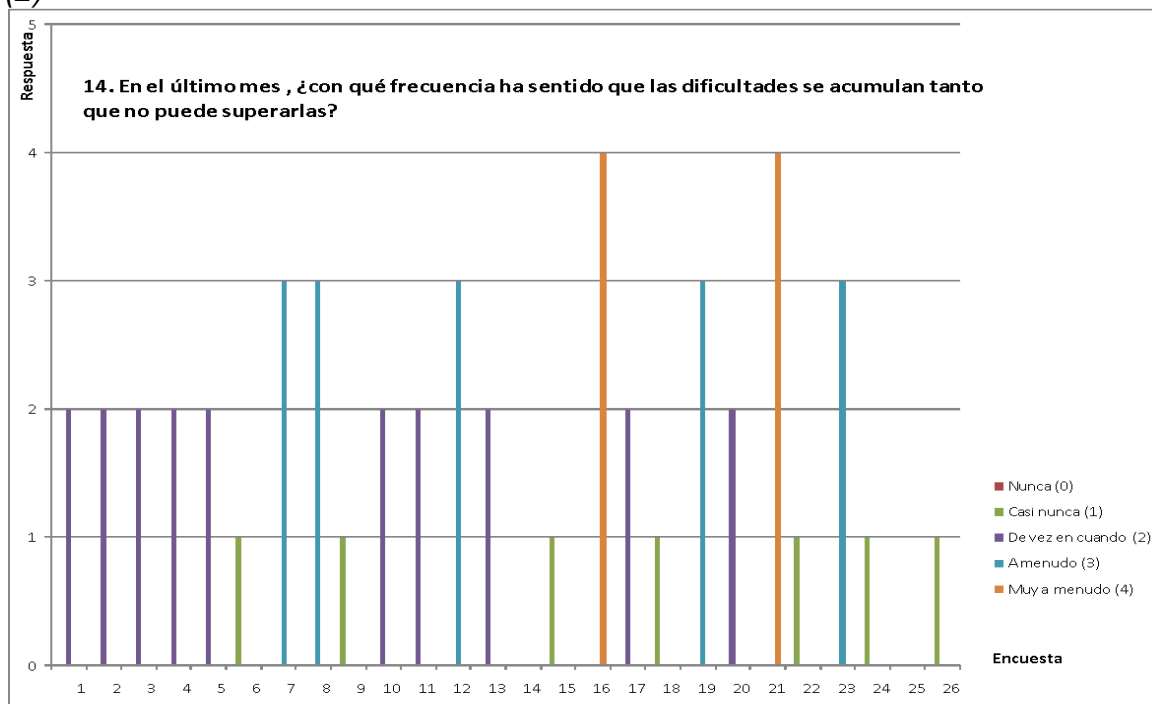
Ítem 14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas? De vez en cuando (2)

14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	EEP - 14	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	ENCUESTA 6	ENCUESTA 7
	Nunca (0)							
	Casi nunca (1)						1	
	De vez en cuando (2)	2	2	2	2	2		
	A menudo (3)							3
	Muy a menudo (4)							
		ENCUESTA 8	ENCUESTA 9	ENCUESTA 10	ENCUESTA 11	ENCUESTA 12	ENCUESTA 13	ENCUESTA 14
	Nunca (0)							0
	Casi nunca (1)		1					
	De vez en cuando (2)			2	2		2	
	A menudo (3)	3				3		
	Muy a menudo (4)							
		ENCUESTA 15	ENCUESTA 16	ENCUESTA 17	ENCUESTA 18	ENCUESTA 19	ENCUESTA 20	ENCUESTA 21
	Nunca (0)							
	Casi nunca (1)	1			1			
	De vez en cuando (2)			2			2	
	A menudo (3)					3		
	Muy a menudo (4)		4					4
		ENCUESTA 22	ENCUESTA 23	ENCUESTA 24	ENCUESTA 25	ENCUESTA 26	TOTAL RESPUESTAS	26
	Nunca (0)				0		2	
	Casi nunca (1)	1		1		1	7	
	De vez en cuando (2)						10	
	A menudo (3)		3				5	
	Muy a menudo (4)						2	

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 14.

Ítem 14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas? De vez en cuando (2)



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

Los datos agrupados en la tabla 15 y gráfico 14, evidencian que 10 encuestados de vez en cuando en el último mes, han sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas, 7 respondieron casi nunca, 2 respondieron a menudo, 2 muy a menudo, 2 nunca. Estos hallazgos permiten afirmar que los cuidadores en su mayoría algunas veces se sienten abrumados al no superar sus dificultades, esto puede vincularse con lo referido por Barrio, García, Ruiz y Arce (2006), al mencionar que “el estrés es

un componente normal de nuestras vidas y por tanto no es evitable, se vuelven dificultades cuando hay un componente importante acumulativo de situaciones que desencadenan en preocupación”. (p. 37). Al interpretar sobre esto, puede decirse que se suele identificar la respuesta de estrés como preparación, defensa y activación para enfrentarse o superarlas de manera más o menos adecuada las situaciones de vida.

Resultados obtenidos Pre – test Escala de Atención Plena (MAAS): se realizó una evaluación de cada uno de los ítems para la muestra estudiada, los cuidadores de personas con Autismo que participan en el grupo de apoyo de la Fundación de Autismo Dejando Huella, la siguiente tabla 16 muestra los resultados generales:

Tabla 16.
Resultados obtenidos Pre-test Escala de Atención Plena (MAAS)

Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)						
ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	ENCUESTA 6	ENCUESTA 7
3,9	2,7	5,3	3,0	5,1	2,8	4,9
ENCUESTA 8	ENCUESTA 9	ENCUESTA 10	ENCUESTA 11	ENCUESTA 12	ENCUESTA 13	ENCUESTA 14
4,5	4,3	4,2	3,3	5,1	3,4	1,7
ENCUESTA 15	ENCUESTA 16	ENCUESTA 17	ENCUESTA 18	ENCUESTA 19	ENCUESTA 20	ENCUESTA 21
3,7	4,8	4,6	2,5	2,3	3,8	3,8
ENCUESTA 22	ENCUESTA 23	ENCUESTA 24	ENCUESTA 25	ENCUESTA 26	TOTAL GRUPO	
3,2	3,4	2,9	3,1	5,7	3,8	

Fuente: Orobello (2023)

Análisis

Tal como puede observarse en la tabla 16, de acuerdo al resultado obtenido en la Escala de Atención Plena (MAAS), los participantes de esta investigación obtuvieron un puntaje promedio de 3.8, es decir, un estado moderado de conciencia plena. Según Kabat-Zinn (2012). “un proceso que permite tener mayor flexibilidad en la conducta” (p. 19). Se trata de la actitud de conciencia plena lo cual supone ser conscientes de lo que se está experimentando en cada momento con un nivel profundo de aceptación y curiosidad.

Tabla 17.

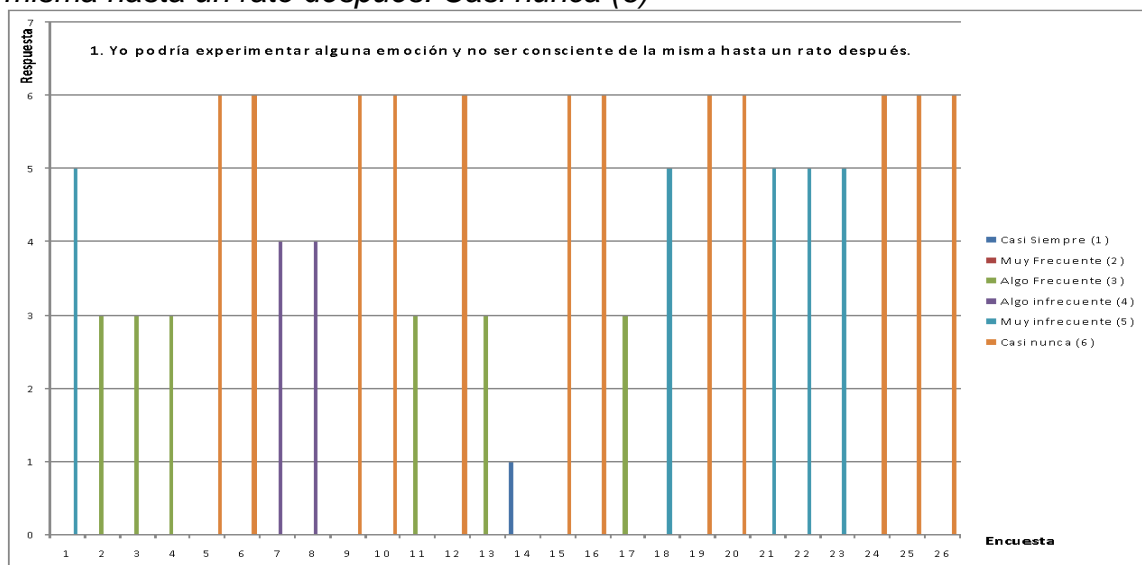
Ítem 1. Yo podría experimentar alguna emoción y no ser consciente de la misma hasta un rato después: Casi nunca (6)

1. Yo podría experimentar alguna emoción y no ser consciente de la misma hasta un rato después.	MAAS	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	ENCUESTA 6	ENCUESTA 7
	Casi Siempre (1)							
Muy Frecuente (2)								
Algo Frecuente (3)		3	3	3				
Algo infrecuente (4)								4
Muy infrecuente (5)	5							
Casi nunca (6)						6	6	
		ENCUESTA 8	ENCUESTA 9	ENCUESTA 10	ENCUESTA 11	ENCUESTA 12	ENCUESTA 13	ENCUESTA 14
Casi Siempre (1)								1
Muy Frecuente (2)								
Algo Frecuente (3)					3		3	
Algo infrecuente (4)	4							
Muy infrecuente (5)								
Casi nunca (6)		6	6			6		
		ENCUESTA 15	ENCUESTA 16	ENCUESTA 17	ENCUESTA 18	ENCUESTA 19	ENCUESTA 20	ENCUESTA 21
Casi Siempre (1)								
Muy Frecuente (2)								
Algo Frecuente (3)				3				
Algo infrecuente (4)								
Muy infrecuente (5)					5			5
Casi nunca (6)	6	6				6	6	
		ENCUESTA 22	ENCUESTA 23	ENCUESTA 24	ENCUESTA 25	ENCUESTA 26	TOTAL RESPUESTAS	26
Casi Siempre (1)							1	
Muy Frecuente (2)							0	
Algo Frecuente (3)							6	
Algo infrecuente (4)							2	
Muy infrecuente (5)	5	5					5	
Casi nunca (6)			6	6	6	6	12	

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 15.

Ítem 1. Yo podría experimentar alguna emoción y no ser consciente de la misma hasta un rato después: Casi nunca (6)



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

En el ítem formulado yo podría experimentar alguna emoción y no ser consciente de la misma hasta un rato después, la tabla 16 y gráfico 15 agrupan los datos obtenidos, y reflejan que para 6 de los encuestados es algo frecuente, mientras que para 5 sujetos de la misma muestra es muy frecuente, sin embargo, 2 se inclinaron por la opción algo frecuente, y 1 casi siempre. El resultado de mayor tendencia permite hacer aproximaciones para afirmar que la persona al estar emocionada puede estar tan centrada en lo que está viviendo que después recobra su estado de conciencia, esto puede vincularse con la Psicología de las emociones, pues como lo refiere Chóliz (2005), “ante una reacción afectiva bien sea de agrado o desagrado, puede desencadenarse una respuesta ante la disposición para la acción” (p. 4).

Tabla 18.

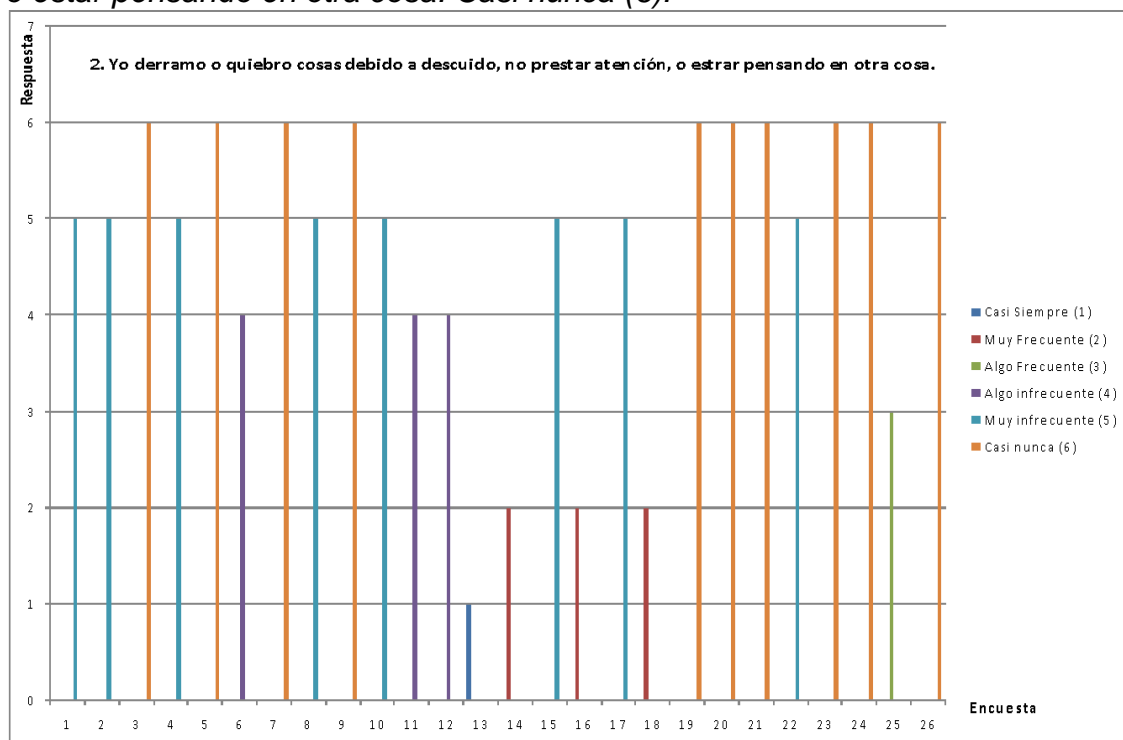
Ítem 2. Yo derramo o quiebro cosas debido a descuido, no prestar atención, o estar pensando en otra cosa: Casi nunca (6).

2. Yo derramo o quiebro cosas debido a descuido, no prestar atención, o estar pensando en otra cosa.	MAAS	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	ENCUESTA 6	ENCUESTA 7
	Casi Siempre (1)							
Muy Frecuente (2)								
Algo Frecuente (3)								
Algo infrecuente (4)							4	
Muy infrecuente (5)	5	5			5			
Casi nunca (6)				6		6		6
		ENCUESTA 8	ENCUESTA 9	ENCUESTA 10	ENCUESTA 11	ENCUESTA 12	ENCUESTA 13	ENCUESTA 14
Casi Siempre (1)							1	
Muy Frecuente (2)								2
Algo Frecuente (3)								
Algo infrecuente (4)					4	4		
Muy infrecuente (5)	5			5				
Casi nunca (6)			6					
		ENCUESTA 15	ENCUESTA 16	ENCUESTA 17	ENCUESTA 18	ENCUESTA 19	ENCUESTA 20	ENCUESTA 21
Casi Siempre (1)								
Muy Frecuente (2)			2		2			
Algo Frecuente (3)								
Algo infrecuente (4)								
Muy infrecuente (5)	5			5				
Casi nunca (6)						6	6	6
		ENCUESTA 22	ENCUESTA 23	ENCUESTA 24	ENCUESTA 25	ENCUESTA 26	TOTAL RESPUESTAS	26
Casi Siempre (1)							1	
Muy Frecuente (2)							3	
Algo Frecuente (3)					3		1	
Algo infrecuente (4)							3	
Muy infrecuente (5)	5						8	
Casi nunca (6)			6	6		6	10	

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 16.

Ítem 2. Yo derramo o quiebro cosas debido a descuido, no prestar atención, o estar pensando en otra cosa: Casi nunca (6).



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

Como puede apreciarse en la tabla 17 y gráfico 16, el ítem yo derramo o quiebro cosas debido a descuido, no prestar atención, o estar pensando en otra cosa, 10 encuestados respondieron casi nunca, 8 muy infrecuente, 3 algo infrecuente, 3 muy frecuente, 1 casi siempre, 1 algo frecuente. El resultado de mayor tendencia devela que las personas consultadas no son descuidadas. Esto no significa necesariamente que en algún momento hayan tenido algún déficit de atención porque como lo refiere Pueyo, et al (citado por Cubero, 2006), “se está hablando de dificultad atencional, déficit de la

inhibición de respuestas, impulsividad y alteración motora” (p. 3). Sin embargo, los cuidadores de la Fundación de Autismo Dejando Huella reportan que casi nunca les ha pasado que derramen o quiebren cosas por no prestar atención.

Tabla 19.

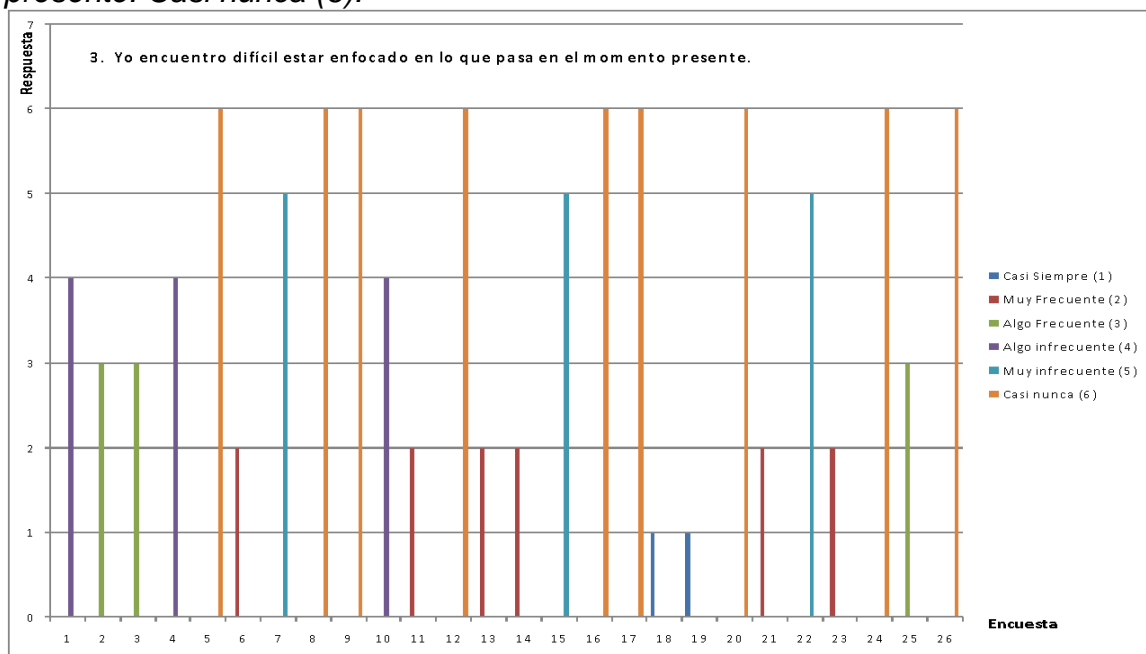
Ítem 3. Yo encuentro difícil estar enfocado en lo que pasa en el momento presente: Casi nunca (6).

3. Yo encuentro difícil estar enfocado en lo que pasa en el momento presente.	MAAS	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	ENCUESTA 6	ENCUESTA 7
	Casi Siempre (1)							
Muy Frecuente (2)							2	
Algo Frecuente (3)			3	3				
Algo infrecuente (4)	4				4			
Muy infrecuente (5)								5
Casi nunca (6)						6		
	ENCUESTA 8	ENCUESTA 9	ENCUESTA 10	ENCUESTA 11	ENCUESTA 12	ENCUESTA 13	ENCUESTA 14	
Casi Siempre (1)								
Muy Frecuente (2)					2		2	2
Algo Frecuente (3)								
Algo infrecuente (4)			4					
Muy infrecuente (5)								
Casi nunca (6)	6	6				6		
	ENCUESTA 15	ENCUESTA 16	ENCUESTA 17	ENCUESTA 18	ENCUESTA 19	ENCUESTA 20	ENCUESTA 21	
Casi Siempre (1)				1	1			
Muy Frecuente (2)								2
Algo Frecuente (3)								
Algo infrecuente (4)								
Muy infrecuente (5)	5							
Casi nunca (6)		6	6				6	
	ENCUESTA 22	ENCUESTA 23	ENCUESTA 24	ENCUESTA 25	ENCUESTA 26	TOTAL RESPUESTAS		26
Casi Siempre (1)						2		
Muy Frecuente (2)		2				6		
Algo Frecuente (3)				3		3		
Algo infrecuente (4)						3		
Muy infrecuente (5)	5					3		
Casi nunca (6)			6		6	9		

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 17.

Ítem 3. Yo encuentro difícil estar enfocado en lo que pasa en el momento presente: *Casi nunca* (6).



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

La tabla 18 y gráfico 17, muestran que 9 de los encuestados respondieron que casi nunca encuentran difícil estar enfocado en lo que pasa en el momento presente, mientras que 6 opinaron muy frecuente, 3 algo frecuente, 3 algo infrecuente, 3 muy infrecuente, 1 casi siempre. El resultado de mayor tendencia, permite afirmar que en el caso de los cuidadores de la Fundación de Autismo Dejando Huella, no se les hace difícil enfocarse en su presente, esto es favorable porque se evidencia que tienen dominio propio de sus actividades cotidianas. Con respecto a esto, García (2021), explica que “vivir el momento presente es estar enfocado en ello, con todo lo que implica

escuchar, sentir lo que dice alguien, o disfrutar lo que se hace” (p. 10). En pocas palabras estar atentos o concentrados.

Tabla 20.

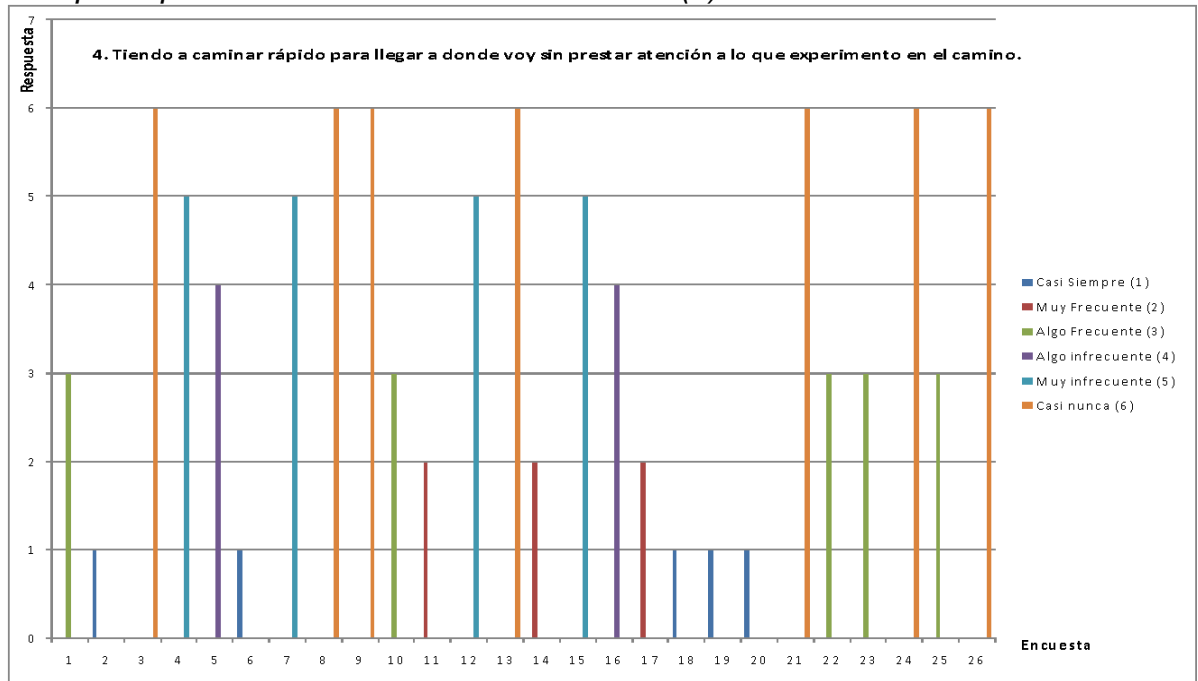
Ítem 4. Tiendo a caminar rápido para llegar a donde voy sin prestar atención a lo que experimento en el camino: Casi nunca (6)

4. Tiendo a caminar rápido para llegar a donde voy sin prestar atención a lo que experimento en el camino.	MAAS	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	ENCUESTA 6	ENCUESTA 7
Casi Siempre (1)			1				1	
Muy Frecuente (2)								
Algo Frecuente (3)	3							
Algo infrecuente (4)						4		
Muy infrecuente (5)					5			5
Casi nunca (6)				6				
		ENCUESTA 8	ENCUESTA 9	ENCUESTA 10	ENCUESTA 11	ENCUESTA 12	ENCUESTA 13	ENCUESTA 14
Casi Siempre (1)								
Muy Frecuente (2)					2			2
Algo Frecuente (3)				3				
Algo infrecuente (4)								
Muy infrecuente (5)						5		
Casi nunca (6)	6	6					6	
		ENCUESTA 15	ENCUESTA 16	ENCUESTA 17	ENCUESTA 18	ENCUESTA 19	ENCUESTA 20	ENCUESTA 21
Casi Siempre (1)					1	1	1	
Muy Frecuente (2)				2				
Algo Frecuente (3)								
Algo infrecuente (4)			4					
Muy infrecuente (5)	5							
Casi nunca (6)								6
		ENCUESTA 22	ENCUESTA 23	ENCUESTA 24	ENCUESTA 25	ENCUESTA 26	TOTAL RESPUESTAS	26
Casi Siempre (1)							5	
Muy Frecuente (2)							3	
Algo Frecuente (3)	3	3			3		5	
Algo infrecuente (4)							2	
Muy infrecuente (5)							4	
Casi nunca (6)				6		6	7	

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 18.

Ítem 4. *Tiendo a caminar rápido para llegar a donde voy sin prestar atención a lo que experimento en el camino: Casi nunca (6).*



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

Con respecto a los datos agrupados en la tabla 19 y gráfico 18, 17 encuestados opinaron que casi nunca tienden a caminar rápido para llegar a donde van sin prestar atención a lo que experimenta en el camino, a diferencia de 5 que lo consideraron como algo frecuente, 5 casi siempre, 3 muy frecuente, 4 muy infrecuente, 2 algo infrecuente. A pesar que la mayoría se inclinó por la categoría casi nunca, se evidencia un importante número de sujetos que para ellos es algo frecuente o casi siempre. Relacionándose esto con lo publicado en el portal web El Economista (2023), “las personas que caminan rápido son más impacientes y nerviosas, de modo que son más

propensas a tener ansiedad” (p. 3). Así como también refiriere citado portal “al caminar rápido no disfrutan de las cosas que tienen alrededor y solo se centran en llegar al objetivo final, por lo que son propensas a estresarse al ver que les cuesta conseguirlo” (p. 4).

Tabla 21.

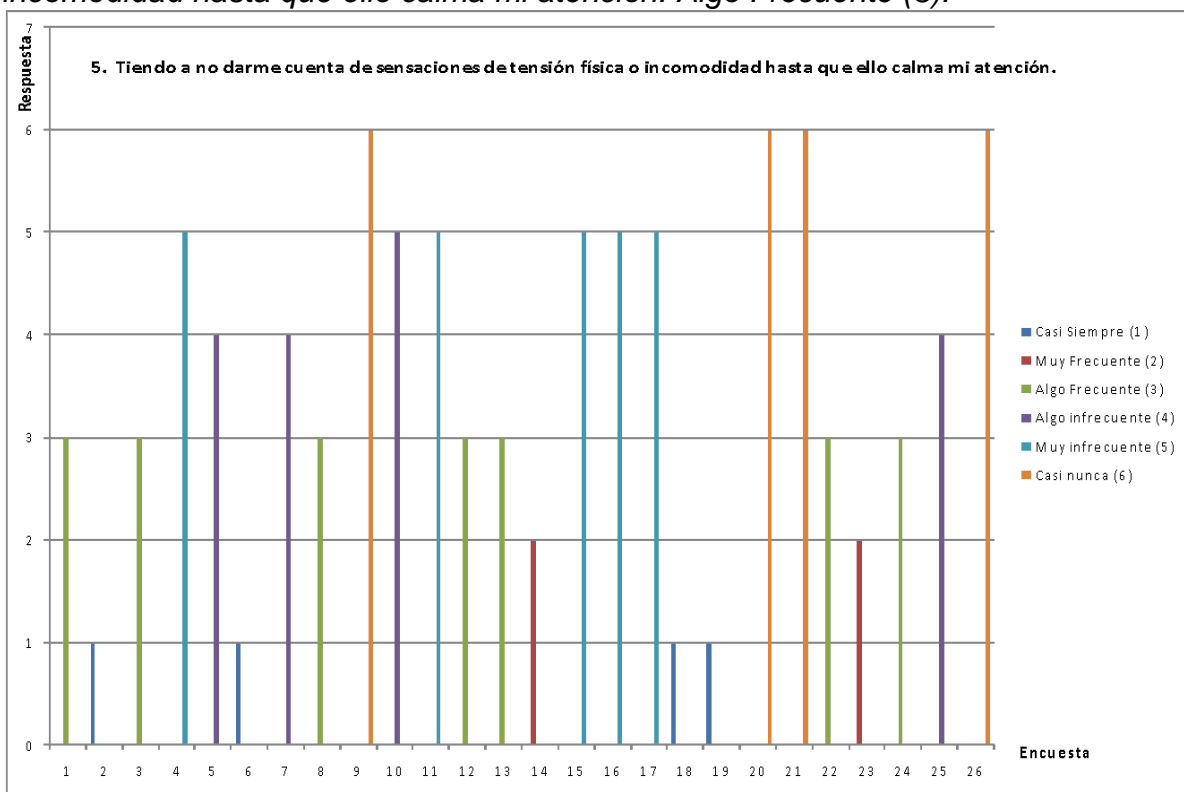
Ítem 5. Tiendo a no darme cuenta de sensaciones de tensión física o incomodidad hasta que ello calma mi atención: Algo Frecuente (3).

5. Tiendo a no darme cuenta de sensaciones de tensión física o incomodidad hasta que ello calma mi atención.	MAAS	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	ENCUESTA 6	ENCUESTA 7
	Casi Siempre (1)			1				1
Muy Frecuente (2)								
Algo Frecuente (3)	3			3				
Algo infrecuente (4)						4		4
Muy infrecuente (5)					5			
Casi nunca (6)								
		ENCUESTA 8	ENCUESTA 9	ENCUESTA 10	ENCUESTA 11	ENCUESTA 12	ENCUESTA 13	ENCUESTA 14
Casi Siempre (1)								
Muy Frecuente (2)								2
Algo Frecuente (3)	3					3	3	
Algo infrecuente (4)				5				
Muy infrecuente (5)					5			
Casi nunca (6)			6					
		ENCUESTA 15	ENCUESTA 16	ENCUESTA 17	ENCUESTA 18	ENCUESTA 19	ENCUESTA 20	ENCUESTA 21
Casi Siempre (1)					1	1		
Muy Frecuente (2)								
Algo Frecuente (3)								
Algo infrecuente (4)								
Muy infrecuente (5)	5	5	5	5				
Casi nunca (6)							6	6
		ENCUESTA 22	ENCUESTA 23	ENCUESTA 24	ENCUESTA 25	ENCUESTA 26	TOTAL RESPUESTAS	26
Casi Siempre (1)							4	
Muy Frecuente (2)			2				2	
Algo Frecuente (3)	3			3			7	
Algo infrecuente (4)					4		4	
Muy infrecuente (5)							5	
Casi nunca (6)						6	4	

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 19.

Ítem 5. *Tiendo a no darme cuenta de sensaciones de tensión física o incomodidad hasta que ello calma mi atención: Algo Frecuente (3).*



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

Tal como se muestra en la tabla 20 y gráfico 19, 7 de las personas cuidadoras encuestadas opinaron que para ellos es algo frecuente tender a no darse cuenta de sensaciones de tensión física o incomodidad hasta que ello calma su atención, 5 de los sujetos consultados, respondieron la categoría muy infrecuente, 4 algo infrecuente, 4 casi siempre y 4 casi nunca. A propósito del mayor resultado, puede asociarse a lo planteado por Regueiro (2018), el cual sostiene que “cuando se está bajo una situación de

tensión física y mental la mente trata de liberarse de una forma inconsciente y no presta atención a las tareas y circunstancias cotidianas” (p. 17). Al interpretar esta concepción, puede afirmarse que el nivel de atención en la persona disminuye y por eso olvidan con frecuencia cosas que sin estar sometidos a tanta tensión no se olvidaría.

Tabla 22.

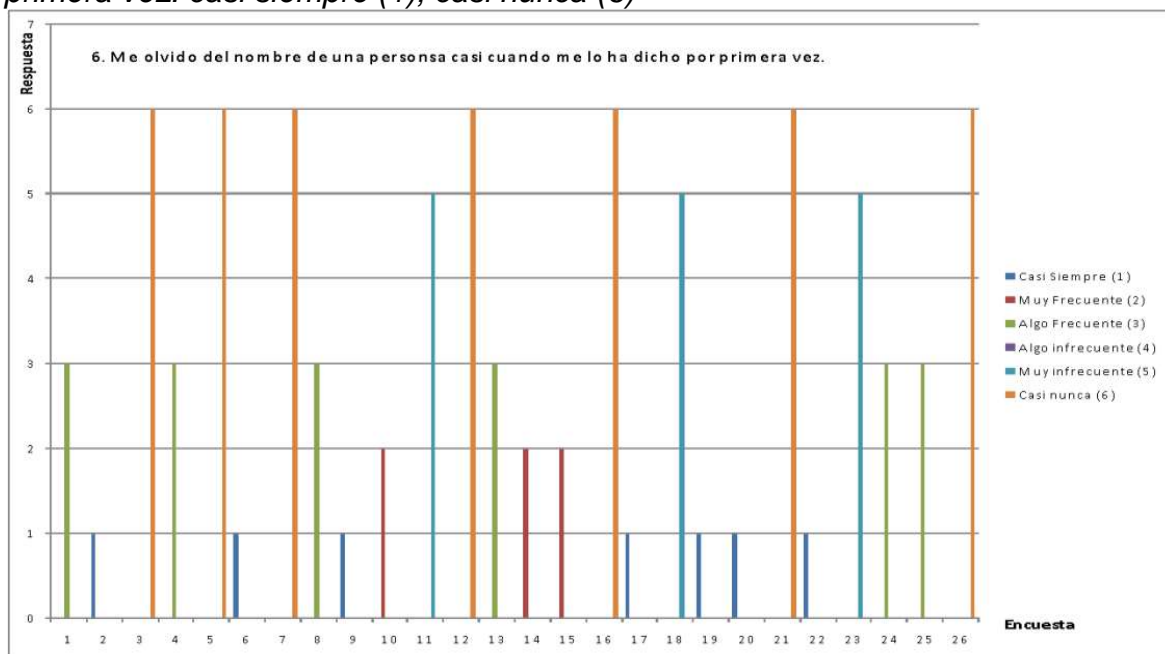
Ítem 6. Me olvido del nombre de una persona casi cuando me lo ha dicho por primera vez: en promedio Algo infrecuente (4).

6. Me olvido del nombre de una persona casi cuando me lo ha dicho por primera vez.	MAAS	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	ENCUESTA 6	ENCUESTA 7
	Casi Siempre (1)			1				1
Muy Frecuente (2)								
Algo Frecuente (3)	3				3			
Algo infrecuente (4)								
Muy infrecuente (5)								
Casi nunca (6)				6		6		6
	ENCUESTA 8	ENCUESTA 9	ENCUESTA 10	ENCUESTA 11	ENCUESTA 12	ENCUESTA 13	ENCUESTA 14	
Casi Siempre (1)		1						
Muy Frecuente (2)			2				2	
Algo Frecuente (3)	3					3		
Algo infrecuente (4)								
Muy infrecuente (5)				5				
Casi nunca (6)					6			
	ENCUESTA 15	ENCUESTA 16	ENCUESTA 17	ENCUESTA 18	ENCUESTA 19	ENCUESTA 20	ENCUESTA 21	
Casi Siempre (1)			1		1	1		
Muy Frecuente (2)	2							
Algo Frecuente (3)								
Algo infrecuente (4)								
Muy infrecuente (5)				5				
Casi nunca (6)		6					6	
	ENCUESTA 22	ENCUESTA 23	ENCUESTA 24	ENCUESTA 25	ENCUESTA 26	TOTAL RESPUESTAS	26	
Casi Siempre (1)	1					7		
Muy Frecuente (2)						3		
Algo Frecuente (3)			3	3		6		
Algo infrecuente (4)						0		
Muy infrecuente (5)		5				3		
Casi nunca (6)					6	7		

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 20.

Ítem 6. Me olvido del nombre de una persona casi cuando me lo ha dicho por primera vez: casi siempre (1), casi nunca (6)



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

Los datos agrupados en la tabla 21 y gráfico 20, con respecto al ítem me olvido del nombre de una persona casi cuando me lo ha dicho por primera vez, evidencian coincidencias entre las categorías, pues por un lado 7 personas se inclinaron hacia la opción casi siempre y 7 casi nunca, pero la segunda mayor frecuencia fue 6 sujetos que contestaron algo frecuente, 3 muy frecuente, 3 muy infrecuente. Sobre la base de estos resultados, puede mencionarse que estos cuidadores pueden llegar a olvidarse del nombre de una persona casi cuando se lo han dicho por primera vez. Esto pudiera estar asociado al estado de ánimo, y como lo explica Kundera (s.f.), “la memoria

no procesa igual todos los estímulos, graba mejor lo interesante, lo nuevo y lo emotivo, lo que se experimenta en un estado de ánimo será recordado mejor cuando se reinstaure ese estado de ánimo” (p. 144)

Tabla 23.

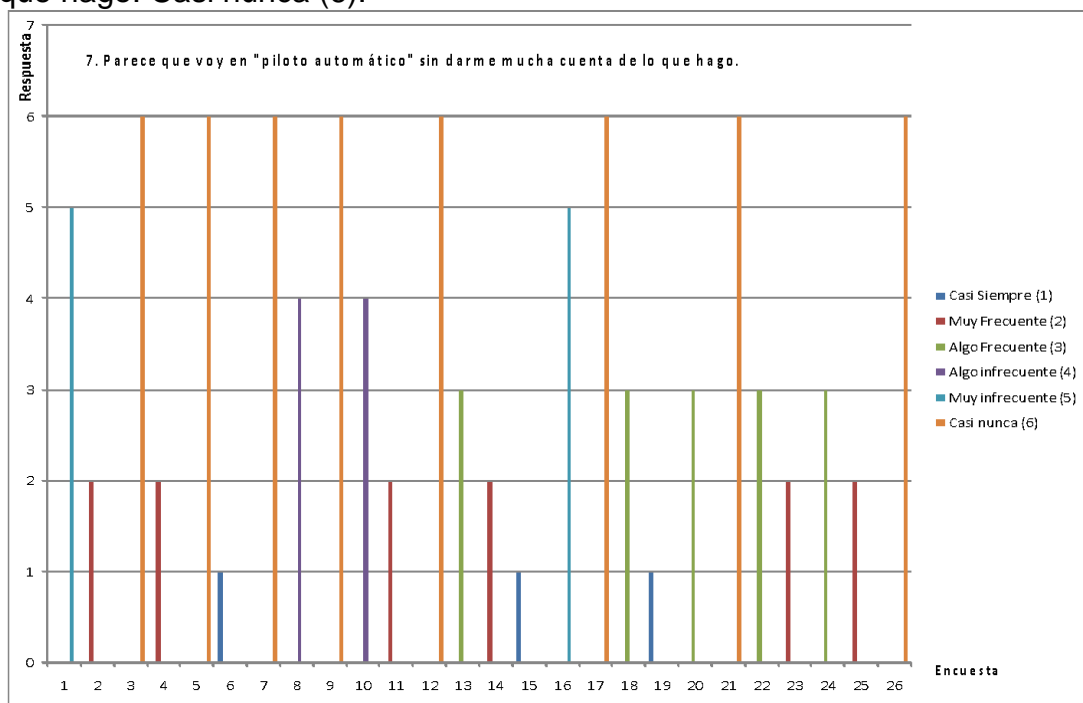
Ítem 7. Parece que voy en “piloto automático” sin darme mucha cuenta de lo que hago: Casi nunca (6).

7. Parece que voy en “piloto automático” sin darme mucha cuenta de lo que hago.	MAAS	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	ENCUESTA 6	ENCUESTA 7
	Casi Siempre (1)						1	
	Muy Frecuente (2)		2		2			
	Algo Frecuente (3)							
	Algo infrecuente (4)							
	Muy infrecuente (5)	5						
	Casi nunca (6)			6		6		6
		ENCUESTA 8	ENCUESTA 9	ENCUESTA 10	ENCUESTA 11	ENCUESTA 12	ENCUESTA 13	ENCUESTA 14
	Casi Siempre (1)							
	Muy Frecuente (2)				2			2
	Algo Frecuente (3)						3	
	Algo infrecuente (4)	4		4				
	Muy infrecuente (5)							
	Casi nunca (6)		6			6		
		ENCUESTA 15	ENCUESTA 16	ENCUESTA 17	ENCUESTA 18	ENCUESTA 19	ENCUESTA 20	ENCUESTA 21
	Casi Siempre (1)	1				1		
	Muy Frecuente (2)							
	Algo Frecuente (3)				3		3	
	Algo infrecuente (4)							
	Muy infrecuente (5)		5					
	Casi nunca (6)			6				6
	ENCUESTA 22	ENCUESTA 23	ENCUESTA 24	ENCUESTA 25	ENCUESTA 26	TOTAL RESPUESTAS	26	
Casi Siempre (1)						3		
Muy Frecuente (2)		2		2		6		
Algo Frecuente (3)	3		3			5		
Algo infrecuente (4)						2		
Muy infrecuente (5)						2		
Casi nunca (6)					6	8		

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 21.

Ítem 7. Parece que voy en “piloto automático” sin darme mucha cuenta de lo que hago: Casi nunca (6).



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

Los datos agrupados en la tabla 22 y gráfico 21 en relación con el ítem parece que voy en “piloto automático” sin darme mucha cuenta de lo que hago, 8 de los cuidadores consultados respondieron que casi nunca, a diferencia de 6 que respondieron muy frecuente, 5 algo frecuente, 3 casi siempre, 2 algo infrecuente, 2 muy infrecuente. Los datos evidencian una elevada tendencia afirmar que los padres cuidadores se identifican con el ítem formulado, lo cual puede ser de utilidad para la práctica del Mindfulness, pues como lo afirma Kabat-Zinn (2012), “el famoso piloto automático, ese modo inconsciente en el que se anda por la vida, sin darse cuenta de lo que

se hace ni hacia dónde dirigirse” (p. 18). A manera de reflexión, Mindfulness es una invitación a detenerse y respirar, y con ese respirar, conectarse una y otra vez con el momento presente, lo cual lleva a usar el piloto automático.

Tabla 24.

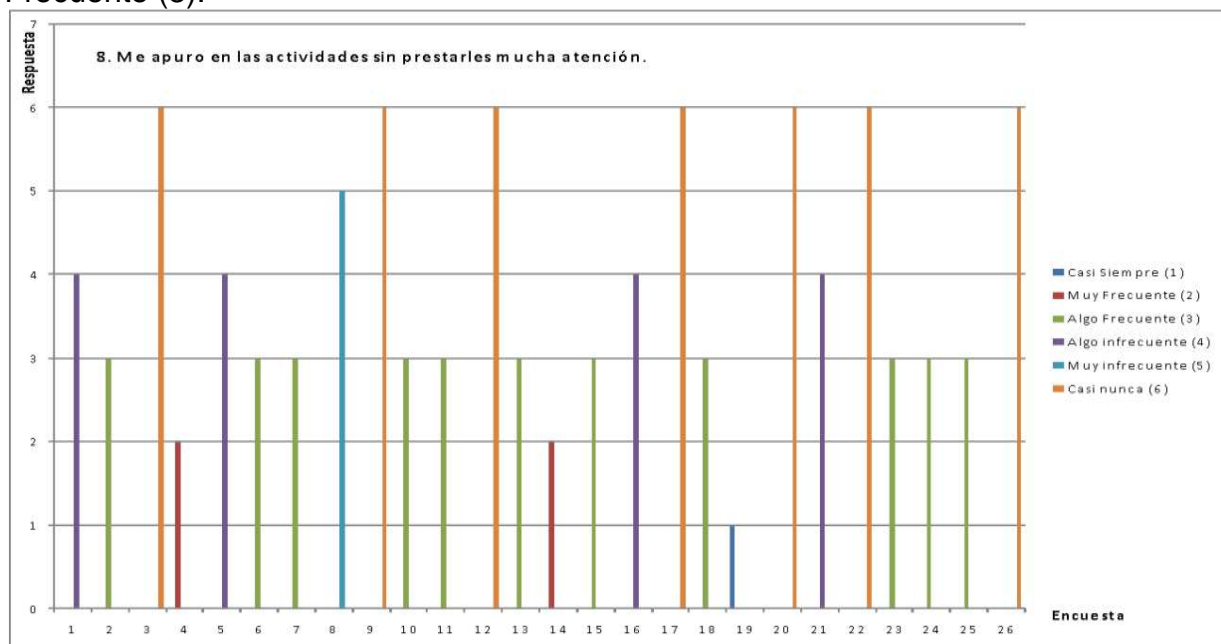
Ítem 8. Me apuro en las actividades sin prestarles mucha atención: Algo Frecuente (3).

8. Me apuro en las actividades sin prestarles mucha atención.	MAAS	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	ENCUESTA 6	ENCUESTA 7
	Casi Siempre (1)							
	Muy Frecuente (2)				2			
	Algo Frecuente (3)		3				3	3
	Algo infrecuente (4)	4					4	
	Muy infrecuente (5)							
	Casi nunca (6)			6				
		ENCUESTA 8	ENCUESTA 9	ENCUESTA 10	ENCUESTA 11	ENCUESTA 12	ENCUESTA 13	ENCUESTA 14
	Casi Siempre (1)							
	Muy Frecuente (2)							2
	Algo Frecuente (3)			3	3		3	
	Algo infrecuente (4)							
	Muy infrecuente (5)	5						
	Casi nunca (6)		6			6		
		ENCUESTA	ENCUESTA 16	ENCUESTA 17	ENCUESTA 18	ENCUESTA 19	ENCUESTA 20	ENCUESTA 21
	Casi Siempre (1)					1		
	Muy Frecuente (2)							
	Algo Frecuente (3)	3			3			
	Algo infrecuente (4)		4					4
	Muy infrecuente (5)							
	Casi nunca (6)			6			6	
		ENCUESTA 22	ENCUESTA 23	ENCUESTA 24	ENCUESTA 25	ENCUESTA 26	TOTAL RESPUESTAS	26
	Casi Siempre (1)						1	
	Muy Frecuente (2)						2	
	Algo Frecuente (3)		3	3	3		11	
	Algo infrecuente (4)						4	
	Muy infrecuente (5)						1	
Casi nunca (6)	6				6	7		

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 22.

Ítem 8. Me apuro en las actividades sin prestarles mucha atención: Algo Frecuente (3).



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

Ante el ítem formulado me apuro en las actividades sin prestarles mucha atención, 11 cuidadores de los encuestados se inclinaron hacia la categoría algo frecuente, seguido de 7 quienes respondieron casi nunca, 4 algo infrecuente, 2 muy frecuente y 1 muy infrecuente. La implicación de apurarse al realizar alguna actividad sin prestarle atención está relacionada con lo planteado por García (s.f.), al afirmar

Cuando las personas están sometidas a una importante situación de estrés o ansiedad suelen reducir mucho el foco atencional sobre el estresor o el estímulo que perciben como amenazante, dejando incluso de atender a otros estímulos y/o actividades que

también podrían ser importantes para su adaptación al medio, esto se conoce como efecto túnel” (p. 6)

De lo anterior, puede reflexionarse que las personas fijan o centran su atención más en aquello que les interesa, sin embargo, se debe tener presente también el medio ambiente pues incluye una gran cantidad de información a la que debe atenderse y, en ocasiones, exige responder a más de una información al mismo tiempo.

Tabla 25.

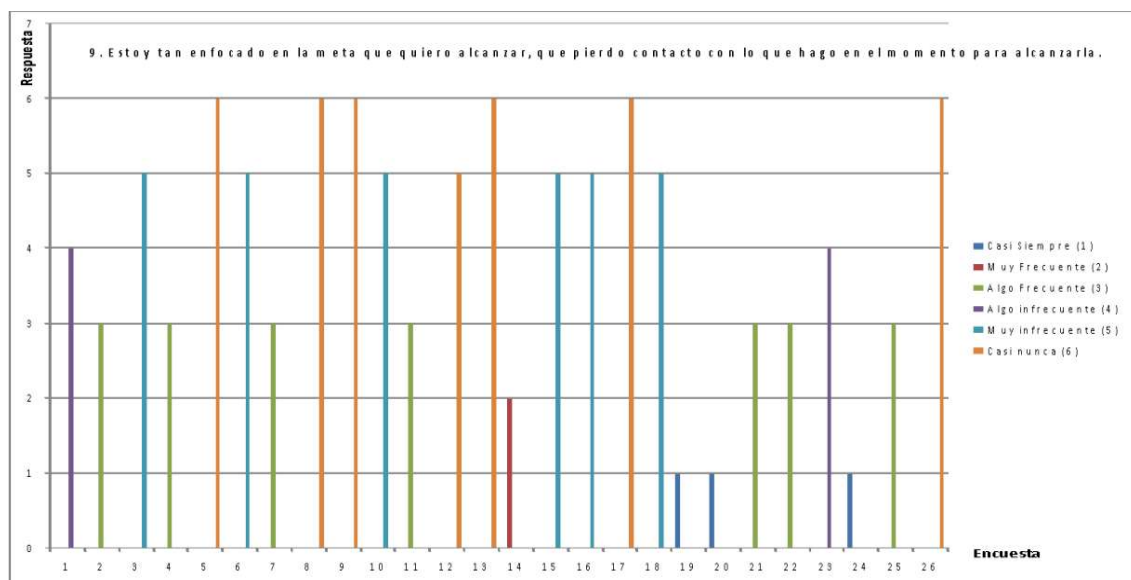
Ítem 9. Estoy tan enfocado en la meta que quiero alcanzar, que pierdo contacto con lo que hago en el momento para alcanzarla: en promedio Muy infrecuente (5).

9. Estoy tan enfocado en la meta que quiero alcanzar, que pierdo contacto con lo que hago en el momento para alcanzarla.	MAAS	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	ENCUESTA 6	ENCUESTA 7
	Casi Siempre (1)							
	Muy Frecuente (2)							
	Algo Frecuente (3)		3		3			3
	Algo infrecuente (4)	4						
	Muy infrecuente (5)			5			5	
	Casi nunca (6)					6		
		ENCUESTA 8	ENCUESTA 9	ENCUESTA 10	ENCUESTA 11	ENCUESTA 12	ENCUESTA 13	ENCUESTA 14
	Casi Siempre (1)							
	Muy Frecuente (2)							2
	Algo Frecuente (3)				3			
	Algo infrecuente (4)							
	Muy infrecuente (5)			5				
	Casi nunca (6)	6	6			5	6	
		ENCUESTA 15	ENCUESTA 16	ENCUESTA 17	ENCUESTA 18	ENCUESTA 19	ENCUESTA 20	ENCUESTA 21
	Casi Siempre (1)					1	1	
	Muy Frecuente (2)							
	Algo Frecuente (3)							3
	Algo infrecuente (4)							
	Muy infrecuente (5)	5	5		5			
	Casi nunca (6)			6				
		ENCUESTA 22	ENCUESTA 23	ENCUESTA 24	ENCUESTA 25	ENCUESTA 26	TOTAL RESPUESTAS	26
	Casi Siempre (1)			1			3	
	Muy Frecuente (2)						1	
	Algo Frecuente (3)	3			3		7	
	Algo infrecuente (4)		4				2	
	Muy infrecuente (5)						6	
Casi nunca (6)					6	7		

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 23.

Ítem 9. Estoy tan enfocado en la meta que quiero alcanzar, que pierdo contacto con lo que hago en el momento para alcanzarla



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

Como puede observarse en la tabla 24 y gráfico 23, con respecto al ítem estoy tan enfocado en la meta que quiero alcanzar, que pierdo contacto con lo que hago en el momento para alcanzarla, hubo coincidencia en dos categorías pues 7 respondieron algo frecuente y otras 7 casi nunca, seguidamente 6 sujetos encuestados se inclinaron por la categoría muy infrecuente, 3 casi siempre, 1 muy frecuente. Esto puede estar relacionado con la motivación, es algo que los impulsa a lograr las metas. A propósito de estos resultados, conviene citar a Perret (2016), quien señala que cuando se “enfoca todos los recursos y pasiones en un solo objetivo, la motivación será mayor que cuando se divide la atención en varios objetivos” (p. 19). Esto

permite reflexionar que la responsabilidad de motivarse es personal, y si esto se logra se puede mantener el contacto hasta conseguirlo.

Tabla 26.

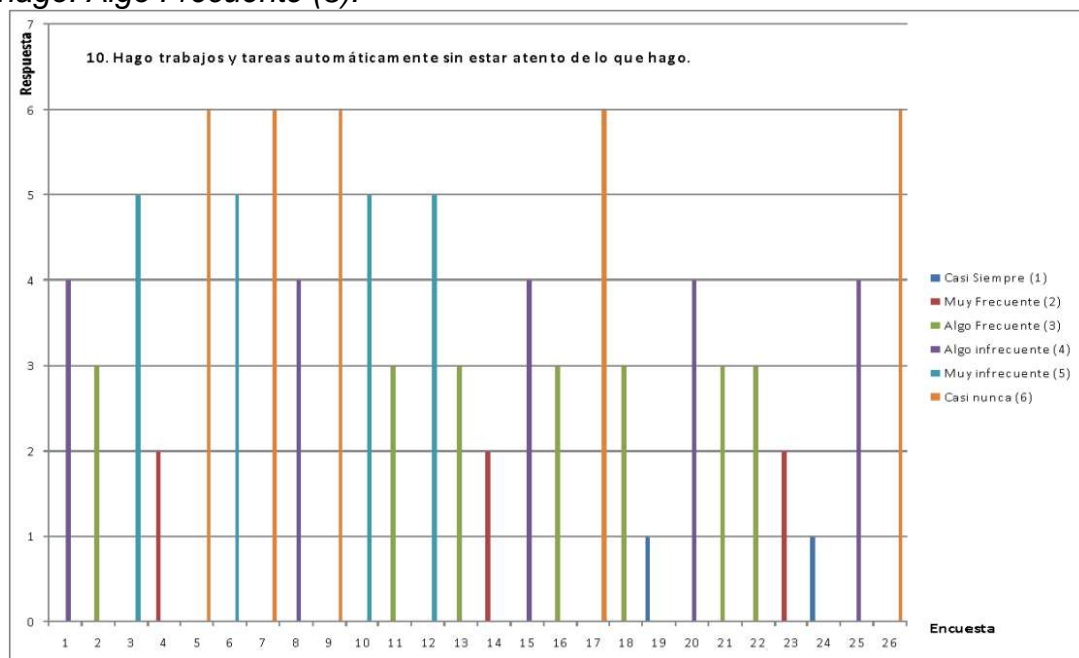
Ítem 10. Hago trabajos y tareas automáticamente sin estar atento de lo que hago: Algo Frecuente (3).

10. Hago trabajos y tareas automáticamente sin estar atento de lo que hago	MAAS	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	ENCUESTA 6	ENCUESTA 7
	Casi Siempre (1)							
Muy Frecuente (2)					2			
Algo Frecuente (3)			3					
Algo infrecuente (4)	4							
Muy infrecuente (5)				5			5	
Casi nunca (6)						6		6
		ENCUESTA 8	ENCUESTA 9	ENCUESTA 10	ENCUESTA 11	ENCUESTA 12	ENCUESTA 13	ENCUESTA 14
Casi Siempre (1)								
Muy Frecuente (2)								2
Algo Frecuente (3)					3		3	
Algo infrecuente (4)	4							
Muy infrecuente (5)				5		5		
Casi nunca (6)			6					
		ENCUESTA 15	ENCUESTA 16	ENCUESTA 17	ENCUESTA 18	ENCUESTA 19	ENCUESTA 20	ENCUESTA 21
Casi Siempre (1)						1		
Muy Frecuente (2)								
Algo Frecuente (3)			3		3			3
Algo infrecuente (4)	4						4	
Muy infrecuente (5)								
Casi nunca (6)				6				
		ENCUESTA 22	ENCUESTA 23	ENCUESTA 24	ENCUESTA 25	ENCUESTA 26	TOTAL RESPUESTAS	26
Casi Siempre (1)				1			2	
Muy Frecuente (2)			2				3	
Algo Frecuente (3)	3						7	
Algo infrecuente (4)					4		5	
Muy infrecuente (5)							4	
Casi nunca (6)						6	5	

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 24.

Ítem 10. Hago trabajos y tareas automáticamente sin estar atento de lo que hago: Algo Frecuente (3).



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

La tabla 25 y gráfico 24 agrupa los datos obtenidos en torno al ítem hago trabajos y tareas automáticamente sin estar atento de lo que hago, donde 7 de los encuestados se inclinaron por la opción algo frecuente, 5 algo infrecuente, 5 casi nunca, 3 muy frecuente y 2 casi siempre. Con respecto al resultado de mayor tendencia, vale advertir, que se evidencia falta de concentración en los cuidadores objeto de estudio. Sobre estas consideraciones, para Gallagher (2010), “es muy importante estar concentrado, la mayor parte del tiempo está en nuestra mano controlar el proceso” (p. 29). A manera de reflexión, tener una actitud receptiva hacia las

tareas que se deben cumplir cotidianamente, sea en el trabajo, hogar, sociedad.

Tabla 27.

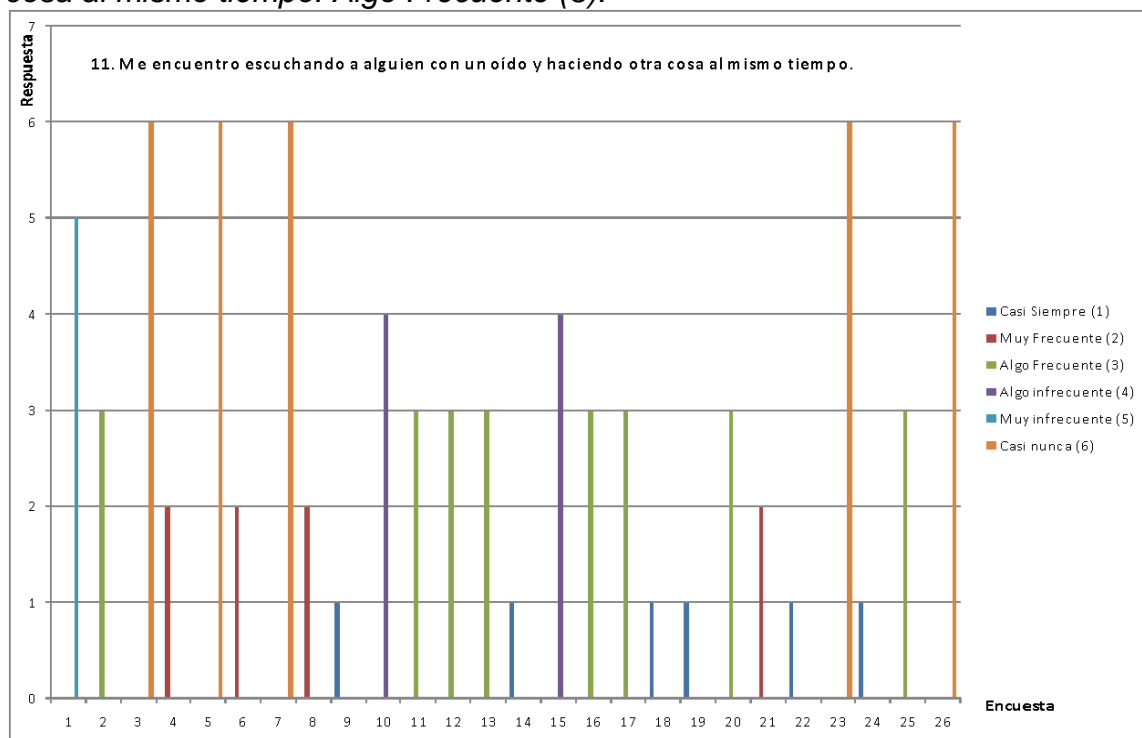
Ítem 11. Me encuentro escuchando a alguien con un oído y haciendo otra cosa al mismo tiempo: Algo Frecuente (3).

11. Me encuentro escuchando a alguien con un oído, y haciendo otra cosa al mismo tiempo.	MAAS	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	ENCUESTA 6	ENCUESTA 7
	Casi Siempre (1)							
	Muy Frecuente (2)				2		2	
	Algo Frecuente (3)		3					
	Algo infrecuente (4)							
	Muy infrecuente (5)	5						
	Casi nunca (6)			6		6		6
		ENCUESTA 8	ENCUESTA 9	ENCUESTA 10	ENCUESTA 11	ENCUESTA 12	ENCUESTA 13	ENCUESTA 14
	Casi Siempre (1)		1					1
	Muy Frecuente (2)	2						
	Algo Frecuente (3)				3	3	3	
	Algo infrecuente (4)			4				
	Muy infrecuente (5)							
	Casi nunca (6)							
		ENCUESTA	ENCUESTA 16	ENCUESTA 17	ENCUESTA 18	ENCUESTA 19	ENCUESTA 20	ENCUESTA 21
	Casi Siempre (1)				1	1		
	Muy Frecuente (2)							2
	Algo Frecuente (3)		3	3			3	
	Algo infrecuente (4)	4						
	Muy infrecuente (5)							
	Casi nunca (6)							
		ENCUESTA 22	ENCUESTA 23	ENCUESTA 24	ENCUESTA 25	ENCUESTA 26	TOTAL RESPUESTAS	26
	Casi Siempre (1)	1		1			6	
	Muy Frecuente (2)						4	
	Algo Frecuente (3)				3		8	
	Algo infrecuente (4)						2	
Muy infrecuente (5)						1		
Casi nunca (6)		6			6	5		

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 25.

Ítem 11. Me encuentro escuchando a alguien con un oído y haciendo otra cosa al mismo tiempo: Algo Frecuente (3).



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

Como se muestra en la tabla 26 y gráfico 25, a propósito del ítem formulado me encuentro escuchando a alguien con un oído y haciendo otra cosa al mismo tiempo, 8 de los consultados respondieron la opción algo frecuente, 6 casi siempre, 5 casi nunca, 4 muy frecuente, 2 algo infrecuente y 1 muy infrecuente. El resultado de mayor tendencia, se vincula a lo referido por Gallagher (2010), “prestar atención constituye uno de los factores que más nos definen como personas. Se trata de una facultad básica del ser humano” (p. 79). Desde una reflexión personal, se debería aplicar la escucha

activa, dejar de hacer lo que se esté realizando en ese momento para prestar atención a la persona que habla.

Tabla 28.

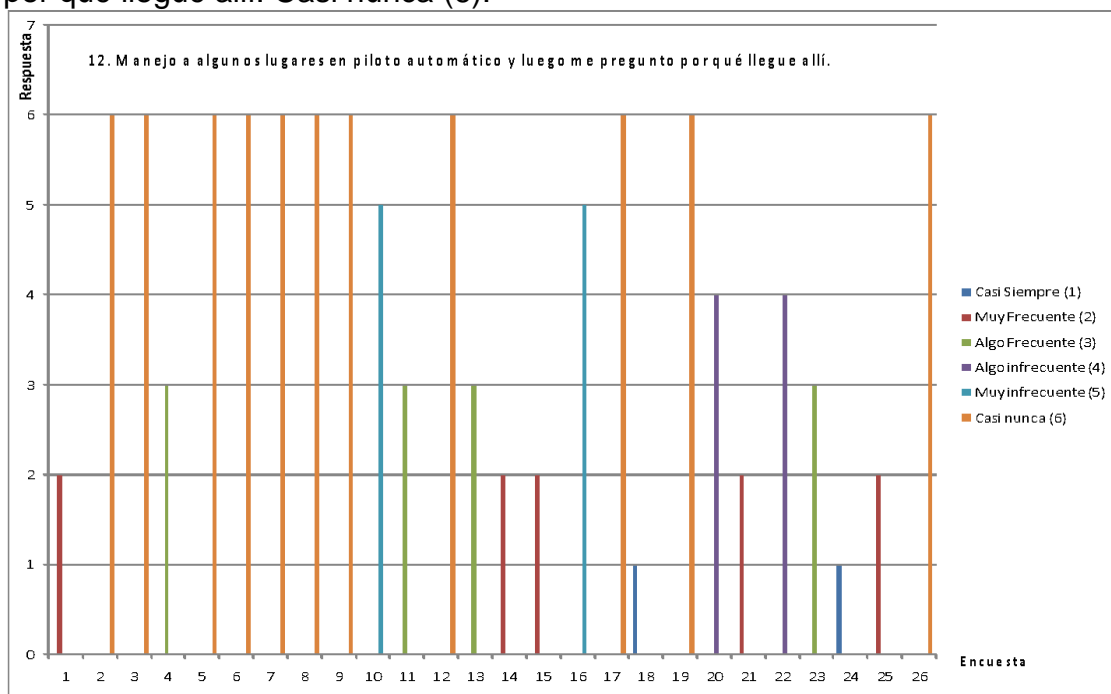
Ítem 12. Manejo a algunos lugares en piloto automático y luego me pregunto por qué llegué allí: Casi nunca (6).

12. Manejo a algunos lugares en piloto automático y luego me pregunto por qué llegué allí.	MAAS	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	ENCUESTA 6	ENCUESTA 7
	Casi Siempre (1)							
	Muy Frecuente (2)	2						
	Algo Frecuente (3)				3			
	Algo infrecuente (4)							
	Muy infrecuente (5)							
	Casi nunca (6)		6	6		6	6	6
		ENCUESTA 8	ENCUESTA 9	ENCUESTA 10	ENCUESTA 11	ENCUESTA 12	ENCUESTA 13	ENCUESTA 14
	Casi Siempre (1)							
	Muy Frecuente (2)							2
	Algo Frecuente (3)				3		3	
	Algo infrecuente (4)							
	Muy infrecuente (5)			5				
	Casi nunca (6)	6	6			6		
		ENCUESTA 15	ENCUESTA 16	ENCUESTA 17	ENCUESTA 18	ENCUESTA 19	ENCUESTA 20	ENCUESTA 21
	Casi Siempre (1)				1			
	Muy Frecuente (2)	2						2
	Algo Frecuente (3)							
	Algo infrecuente (4)						4	
	Muy infrecuente (5)		5					
	Casi nunca (6)			6		6		
		ENCUESTA 22	ENCUESTA 23	ENCUESTA 24	ENCUESTA 25	ENCUESTA 26	TOTAL RESPUESTAS	26
	Casi Siempre (1)			1			2	
	Muy Frecuente (2)				2		5	
	Algo Frecuente (3)		3				4	
	Algo infrecuente (4)	4					2	
	Muy infrecuente (5)						2	
	Casi nunca (6)					6	11	

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 26.

Ítem 12. Manejo a algunos lugares en piloto automático y luego me pregunto por qué llegué allí: Casi nunca (6).



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

Ante el ítem formulado manejo a algunos lugares en piloto automático y luego me pregunto por qué llegué allí, la tabla 27 y gráfico 26 muestran que 11 de los encuestados, respondió casi nunca, seguido de 5 muy frecuente, 4 algo frecuente, 2 algo infrecuente, 2 muy infrecuente. Sobre la base del resultado de mayor tendencia, se corresponde con lo planteado en el portal web Aprende Institute (2022), donde se indica que

Vivir en piloto automático es un estado constante de supervivencia que se activa de forma inconsciente para realizar las actividades rutinarias de forma automática, por lo general puede detectarse por

el estrés y la ansiedad que hace sentir y cuya única forma de cambiar es hacerse consciente de las acciones y los pensamientos automáticos que surgen. (p. 5).

Si bien es cierto, todos los humanos pueden activar el piloto automático, pues es una cualidad innata de la mente, pero vivir constantemente en este estado provoca que la persona realice las mismas experiencias una y otra vez sin que sea dueño de su propio destino. Por ello, no es conveniente que las personas manejen en piloto automático porque puede ser perjudicial.

Ahora bien, si el estado de piloto automático se utiliza en otras ocasiones como en terapias de Mindfulness, según Kabat-Zinn (2012), “se identifica el modo hacer con un estado de piloto automático en el que se realizan actividades sin parar por un periodo de tiempo, todo esto sin tomar verdadera consciencia de cada una de ellas” (p. 39). Por otro lado, el “modo ser” está relacionado con una actitud de atención plena o Mindfulness que permite ser dueño de las acciones, aceptar el presente y notar las sensaciones del cuerpo y la mente.

Tabla 29.

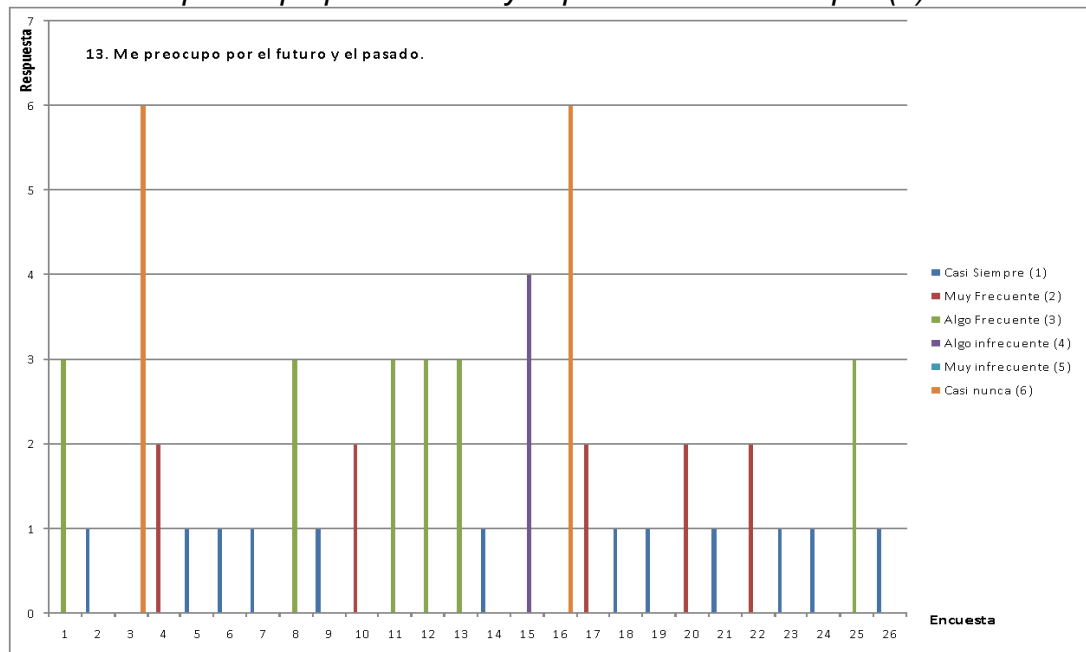
Ítem 13. Me preocupo por el futuro y el pasado: Casi Siempre (1).

13. Me preocupo por el futuro y el pasado.	MAAS	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	ENCUESTA 6	ENCUESTA 7
	Casi Siempre (1)			1			1	1
Muy Frecuente (2)					2			
Algo Frecuente (3)	3							
Algo infrecuente (4)								
Muy infrecuente (5)								
Casi nunca (6)				6				
		ENCUESTA 8	ENCUESTA 9	ENCUESTA 10	ENCUESTA 11	ENCUESTA 12	ENCUESTA 13	ENCUESTA 14
Casi Siempre (1)			1					1
Muy Frecuente (2)				2				
Algo Frecuente (3)	3				3	3	3	
Algo infrecuente (4)								
Muy infrecuente (5)								
Casi nunca (6)								
		ENCUESTA 15	ENCUESTA 16	ENCUESTA 17	ENCUESTA 18	ENCUESTA 19	ENCUESTA 20	ENCUESTA 21
Casi Siempre (1)					1	1		1
Muy Frecuente (2)				2			2	
Algo Frecuente (3)								
Algo infrecuente (4)	4							
Muy infrecuente (5)								
Casi nunca (6)			6					
		ENCUESTA 22	ENCUESTA 23	ENCUESTA 24	ENCUESTA 25	ENCUESTA 26	TOTAL RESPUESTAS	26
Casi Siempre (1)			1	1		1	12	
Muy Frecuente (2)	2						5	
Algo Frecuente (3)					3		6	
Algo infrecuente (4)							1	
Muy infrecuente (5)							0	
Casi nunca (6)							2	

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 27.

Ítem 13. Me preocupo por el futuro y el pasado: Casi Siempre (1).



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

En la tabla 28 y gráfico 27, 12 de los encuestados respondieron que casi siempre se preocupan por el futuro y el pasado, 6 contestaron algo frecuente, 5 muy frecuente, 2 casi nunca, 1 algo infrecuente, 0 muy infrecuente. Ante estos resultados, la mayoría se preocupa por el futuro y pasado. Al respecto, esto puede vincularse con la ansiedad definitoria, pues como lo explica Nafría (2020), “la ansiedad suele relacionarse siempre con el futuro, ya que las personas que la padecen muestran una preocupación excesiva por lo que pueda pasar en situaciones que aún no han ocurrido” (p. 13).

Con respecto a preocuparse por el pasado, Jobson (2019), recomienda “aprender y practicar estrategias de atención plena, en vez de centrarse en situaciones dolorosas pasadas, centrarse en el presente puede ayudar a romper un ciclo negativo” (p. 3). Sin embargo, cuando se recuerda el pasado, en lugar de preocuparse, las personas deben intentar ser activas y generar ideas para resolver problemas en lugar de comportarse pasivamente.

Tabla 30.

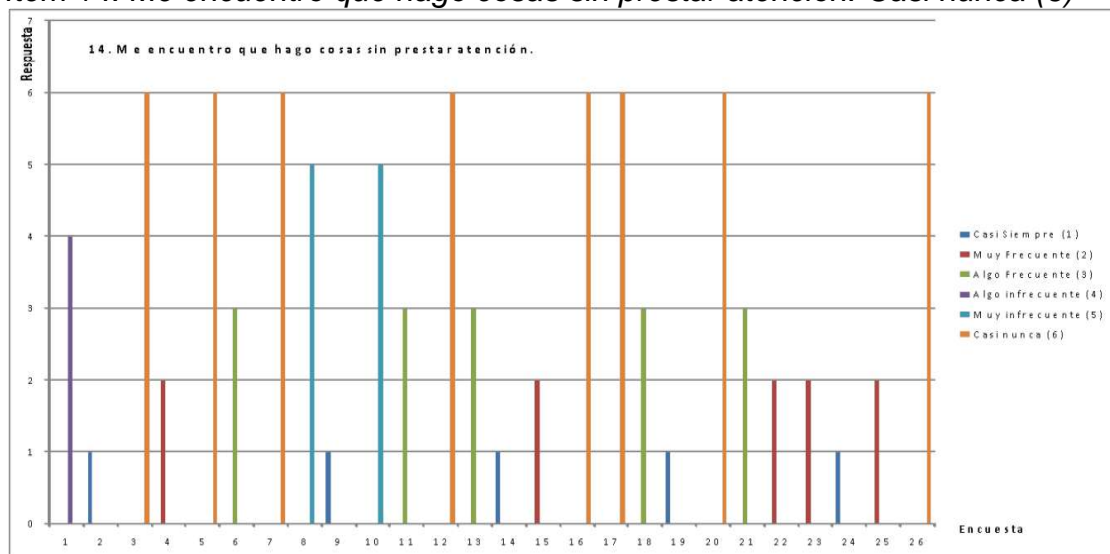
Ítem 14. Me encuentro que hago cosas sin prestar atención: Casi nunca (6)

14. Me encuentro que hago cosas sin prestar atención.	MAAS	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	ENCUESTA 6	ENCUESTA 7
	Casi Siempre (1)			1				
Muy Frecuente (2)					2			
Algo Frecuente (3)							3	
Algo infrecuente (4)	4							
Muy infrecuente (5)								
Casi nunca (6)				6		6		6
	ENCUESTA 8	ENCUESTA 9	ENCUESTA 10	ENCUESTA 11	ENCUESTA 12	ENCUESTA 13	ENCUESTA 14	ENCUESTA 14
Casi Siempre (1)		1						1
Muy Frecuente (2)								
Algo Frecuente (3)					3		3	
Algo infrecuente (4)								
Muy infrecuente (5)	5		5					
Casi nunca (6)						6		
	ENCUESTA	ENCUESTA 16	ENCUESTA 17	ENCUESTA 18	ENCUESTA 19	ENCUESTA 20	ENCUESTA 21	ENCUESTA 21
Casi Siempre (1)					1			
Muy Frecuente (2)	2							
Algo Frecuente (3)					3			3
Algo infrecuente (4)								
Muy infrecuente (5)								
Casi nunca (6)		6	6					6
	ENCUESTA 22	ENCUESTA 23	ENCUESTA 24	ENCUESTA 25	ENCUESTA 26	TOTAL RESPUESTAS	26	
Casi Siempre (1)			1			5		
Muy Frecuente (2)	2	2			2	5		
Algo Frecuente (3)						5		
Algo infrecuente (4)						1		
Muy infrecuente (5)						2		
Casi nunca (6)					6	8		

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 28.

Ítem 14. Me encuentro que hago cosas sin prestar atención: Casi nunca (6)



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

Con respecto al ítem me encuentro que hago cosas sin prestar atención, en la tabla 29 y gráfico 28, 8 de los consultados respondió la categoría casi nunca, seguido de 5 sujetos que contestaron casi siempre, 5 muy frecuente, 5 algo frecuente, 2 muy infrecuente, 1 algo infrecuente. El mayor resultado puede vincularse en lo planteado por García (s.f.), al indicar

Hay actividades que podemos realizar sin prestar prácticamente atención. No obstante, la mayor parte de ellas requieren, en mayor o menor medida, de cierta capacidad atencional. Normalmente, aquellas actividades que no requieren atención reciben el nombre de actividades automáticas. (p. 4)

Contrariamente a esto, cuando el sujeto centra la atención voluntariamente y con cierta intensidad se habla de concentración. De ahí que puede reflexionarse que la atención permite a las personas ser más receptivas a los sucesos del ambiente, por ello, enfocar mejor la mente puede favorecer la realización de actividades de forma más eficaz.

Tabla 31.

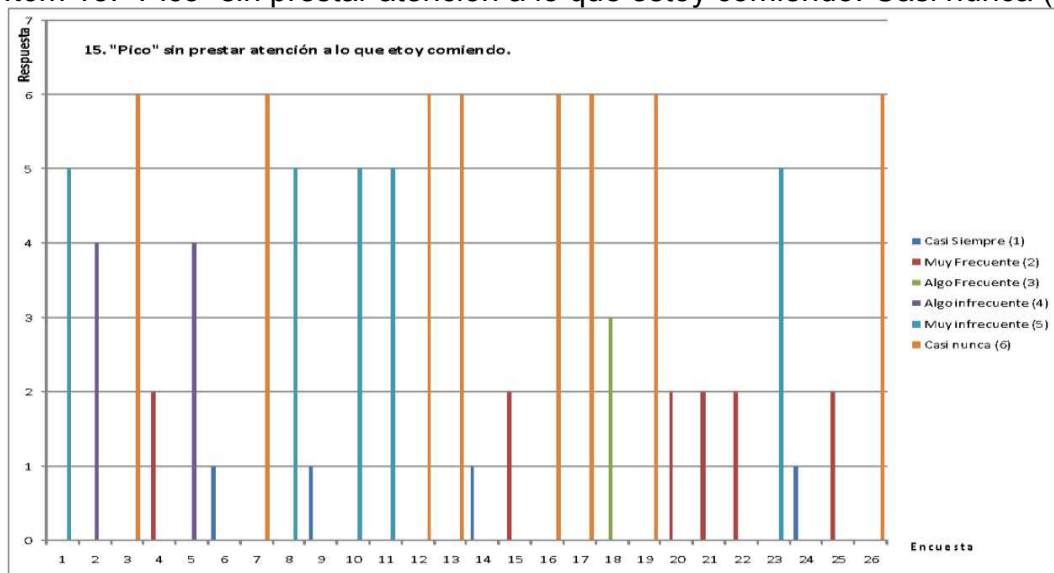
Ítem 15. "Pico" sin prestar atención a lo que estoy comiendo: Casi nunca (6).

15. "Pico" sin prestar atención a lo que estoy comiendo	MAAS	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	ENCUESTA 6	ENCUESTA 7
Casi Siempre (1)							1	
Muy Frecuente (2)					2			
Algo Frecuente (3)								
Algo infrecuente (4)			4			4		
Muy infrecuente (5)	5							
Casi nunca (6)				6				6
	ENCUESTA 8	ENCUESTA 9	ENCUESTA 10	ENCUESTA 11	ENCUESTA 12	ENCUESTA 13	ENCUESTA 14	
Casi Siempre (1)		1						1
Muy Frecuente (2)								
Algo Frecuente (3)								
Algo infrecuente (4)								
Muy infrecuente (5)	5		5	5				
Casi nunca (6)					6	6		
	ENCUESTA 16	ENCUESTA 17	ENCUESTA 18	ENCUESTA 19	ENCUESTA 20	ENCUESTA 21		
Casi Siempre (1)								
Muy Frecuente (2)	2					2	2	
Algo Frecuente (3)				3				
Algo infrecuente (4)								
Muy infrecuente (5)								
Casi nunca (6)		6	6		6			
	ENCUESTA 22	ENCUESTA 23	ENCUESTA 24	ENCUESTA 25	ENCUESTA 26	TOTAL RESPUESTAS	26	
Casi Siempre (1)			1			4		
Muy Frecuente (2)	2			2		6		
Algo Frecuente (3)						1		
Algo infrecuente (4)						2		
Muy infrecuente (5)		5				5		
Casi nunca (6)					6	8		

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 29.

Ítem 15. "Pico" sin prestar atención a lo que estoy comiendo: Casi nunca (6).



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

En lo referente al ítem “Pico” sin prestar atención a lo que estoy comiendo concerniente a la tabla 30 y el gráfico 29, 8 de los consultados seleccionaron casi nunca, 6 prefirieron por muy frecuente, 5 optaron por la opción muy infrecuente, 4 por casi siempre, 2 consideraron algo infrecuente y finalmente 1 se inclinó por algo frecuente. El mayor resultado se vincularía con una alimentación consciente. Según Robinson, Kersbergen y Higgs (2014)

El Mindfulness o la atención plena se refiere a la práctica de estar consciente y atento en el momento. Aplicado a la alimentación, el Mindfulness requiere que las personas apliquen determinadas estrategias en el momento de comer y tiene múltiples beneficios. (p. 19)

Los profesionales de la salud y la nutrición podrían hallar e implementar herramientas para animar a las personas a desarrollar y aplicar las estrategias para comer conscientemente hasta que se conviertan en un hábito. Sin embargo, los cuidadores casi nunca pican sin prestar atención a lo que se están comiendo.

Diagnóstico

Luego de aplicar los dos instrumentos seleccionados para este estudio, y agrupar los resultados en tablas y gráficos, el diagnóstico arrojado con respecto al primer instrumento La Escala de Estrés Percibido – Perceived Stress Scale (PSS) de (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983; Remor, 2006), arrojó un nivel global de estrés percibido, en cuanto a que en su mayoría la categoría seleccionada fue a menudo. A lo largo de sus 14 ítems, se pudo

evaluar en qué medida la persona percibe como estresantes diversos factores de su vida cotidiana. Al interrogar en qué grado estos cuidadores de la Fundación de Autismo Dejando Huella, creen que ejercen control sobre las situaciones inesperadas o estresantes.

Por lo tanto, el instrumento brindó una medida global de estrés percibido en el último mes. Este diagnóstico, puede vincularse con lo planteado por Remor (2006), quien señala que “el estrés es influenciado por estresores diarios, eventos vitales, y por los medios y recursos de los cuales la persona disponga en un determinado momento” (p. 7).

Además, puede afirmarse que es congruente con el Modelo Transaccional del Estrés propuesto por Lazarus & Folkman (1984), quienes explican que el “estrés partiendo de la base que los estímulos del entorno no son en sí mismos estresantes, sino que desencadenan una respuesta de estrés según la persona que los percibe” (p. 21). Al interpretar este fundamento, es así que iguales situaciones no generarían la misma reacción en todas las personas, pues éstos no le otorgarían el mismo significado a lo que sucede.

En relación con el segundo instrumento Pre – test Escala de Atención Plena (MAAS), el cual midió en el grupo de cuidadores la capacidad general de éstos para estar atentos y conscientes al momento presente en su vida cotidiana, los resultados arrojaron que casi nunca podrían experimentar alguna emoción y no ser consciente de la misma hasta un rato después, casi nunca derraman o quiebran cosas debido a descuido, no prestar atención, o estar pensando en otra cosa, casi nunca encuentran difícil estar enfocados en lo que pasa en el momento presente, casi nunca tienden a caminar rápido

para llegar a donde van sin prestar atención a lo que experimentan en el camino.

Sin embargo, es algo frecuente tender a no darse cuenta de sensaciones de tensión física o incomodidad hasta que ello calma su atención, también casi siempre y casi nunca para ellos olvidarse del nombre de una persona casi cuando se lo han dicho por primera vez, casi nunca parece que van en “piloto automático” sin darse mucha cuenta de lo que hacen, por su parte, para ellos, es algo frecuente apurarse en las actividades sin prestarles mucha atención, muy infrecuente están tan enfocados en la meta que quieren alcanzar, que pierden contacto con lo que hacen en el momento para alcanzarla, no obstante, es algo frecuente hacer trabajos y tareas automáticamente sin estar atento de lo que hacen.

También es algo frecuente encontrarse escuchando a alguien con un oído y haciendo otra cosa al mismo tiempo, pero casi nunca manejan a algunos lugares en piloto automático y luego se preguntan por qué llegaron allí, sin embargo, casi siempre se preocupan por el futuro y el pasado, casi nunca se encuentran que hacen cosas sin prestar atención, casi nunca pican sin prestar atención a lo que se están comiendo. En términos generales la categoría mayoritaria fue casi nunca, lo cual indica los cuidadores están en la capacidad y disposición de estar atentos y conscientes de la experiencia del momento presente en su vida cotidiana, resultado favorable para la aplicación del Programa Mindfulness.

CAPÍTULO V. EL PROYECTO Y SU DESARROLLO

Introducción

El trastorno del espectro del autismo (TEA), condiciona de forma absoluta y permanente la vida de las familias de quienes lo padecen, ya que las familias se ven sometidas, desde el principio, a modificaciones severas de su régimen de vida habitual con limitaciones de su independencia. Las características propias del TEA provocan grandes niveles de estrés en los padres, afecta la convivencia y esto puede derivar en ellos otros trastornos, como ansiedad y/o depresión.

Varios estudios destacan que las personas que ejercen un rol de cuidador de personas con discapacidad, habitualmente las madres, presentan elevados niveles de sobrecarga (burnout), debido a que la dedicación y responsabilidad que implica el cuidado afecta a distintos ámbitos de sus vidas (relaciones sociales, tiempo libre, Autocuidado).

Para el manejo del estrés crónico y la ansiedad de pacientes Jon Kabat Zinn en EEUU en 1979, desarrollo un programa de salud basado en la Atención Plena, conocida como Mindfulness, la cual, por su efectividad para mejorar la salud mental y física de personas con depresión, ansiedad, dolor, hipertensión y otras enfermedades crónicas, ha sido adaptada a grupos específicos de la población y aplicados en espacios corporativos, escuelas, universidades, hogares.

Según Jon Kabat-Zinn (2009), Mindfulness significa “prestar atención al momento presente de manera intencionada y sin juzgar” (p. 12). La palabra Mindfulness se ha traducido al español como Atención Plena y también ha sido definida como un proceso que implica la autorregulación de la atención, de forma que sea mantenida en la experiencia inmediata, acompañada de una actitud de amabilidad y aceptación.

Con base en el diagnóstico arrojado en el pre test, se hace necesario implementar el Programa de Mindfulness, el cual tienen como finalidad facilitar las herramientas necesarias a los participantes para manejar el estrés, la ansiedad, así como focalizar la atención y el manejo de las situaciones cotidianas. Señalado programa está dirigido a cuidadores que participan en el grupo de apoyo de la Fundación de Autismo Dejando Huella de personas con diagnóstico de TEA, para el manejo del estrés.

El programa incluye aprender a entender cómo funciona y se comporta la mente, además reconocer cómo se sienten en función de la respiración. A su vez se gestionará el estrés y la ansiedad, mediante la práctica formal (meditaciones guiadas) e informal (vídeos y actividades cotidianas) que los acompañarán. Se identificará su propia reactividad, viéndose a sí mismo, quién eres, cuáles son sus pautas de pensamiento y cómo pueden desarrollar mejor las actitudes Mindfulness (soltar, paciencia, confiar, no juzgar...) que ellos permitan ver a su hijo tal cuál es.

Los ejercicios que se trabajan en las sesiones, contienen actividades, para conseguir que los padres cuidadores aprendan a enfocar y mejorar su atención, su conciencia corporal y el dominio de sí mismos. Mediante las prácticas de bondad y compasión, aprenderán a cuidar de ellos mismos y a desarrollar el aprecio, el afecto y la empatía hacia los demás. Al final del

entrenamiento se elabora un plan que asegure en su día a día, la aplicación de todo lo que se vio, aprendió y practicó.

Los participantes tuvieron el apoyo del instructor certificado de Mindfulness para cualquier consulta o duda que pueda surgir durante el desarrollo del entrenamiento. Adicional recibieron links a videos de YouTube y en cada sesión participaron en la lectura de cuentos e historias seleccionadas para el grupo y meditaciones cortas de 12 min o menos.

Objetivo o Propósito

Facilitar las herramientas necesarias a los participantes para manejar el estrés, para focalizar la atención y el manejo de las situaciones cotidianas.

Cuadro 3.
Plan de ejecución del proyecto

Objetivo Específico	Actividades	Estrategias	Responsables	Lapso de Ejecución
1. Identificar cómo es el estrés de los participantes del grupo de apoyo de la Fundación de Autismo Dejando Huella.	Realizar sesión inicial	Charla de introducción en la Fundación de Autismo Dejando Huella para presentar el programa Mindfulness	María Orobello Miriam Guzmán (Instructora certificada de Mindfulness)	Abril Semana 1
	Aplicación de encuesta mediante cuestionario pre test	Aplicar instrumento pre test a los padres cuidadores del centro de apoyo de la Fundación de Autismo Dejando Huella.	Selene Monteverde María Orobello	Mayo Semana 1
	Análisis e interpretación del instrumento aplicado pre test	Agrupación de la información recolectada en tablas y gráficos mediante la estadística descriptiva	Selene Monteverde María Orobello	Mayo semana 1
2. Diseñar una adaptación del programa enfocado en Mindfulness para el manejo del estrés dirigido a las necesidades de los participantes del grupo de apoyo de la Fundación de Autismo Huella.	Elaboración de la adaptación del programa enfocado en Mindfulness para el manejo del estrés dirigido a las necesidades de los participantes del grupo de apoyo de la Fundación de Autismo Huella.	Planificación de la adaptación del Programa Mindfulness para cuidadores de personas con diagnóstico de TEA a través de 4 sesiones de 60 minutos cada una, con lectura de cuentos e historias seleccionadas para el grupo y meditaciones cortas de 12 min o menos.	María Orobello	Mayo Semana 1
				5/05/23
3. Aplicar la adaptación del programa de Mindfulness para el manejo del estrés, dentro de las actividades en el grupo de apoyo de la Fundación de Autismo Dejando Huella.	Desarrollar el programa enfocado en Mindfulness para el manejo del estrés, dentro de las actividades del grupo de apoyo de padres cuidadores de la Fundación de Autismo Dejando Huella	Inicio de las 4 sesiones. Sesión 1: Vivir en piloto automático. Reconocer. Observando nuestros pilotos automáticos y su influencia en la crianza		12/05/23
		Sesión 2: Aprender a parar. Hacer frente a las barreras. Escuchar nuestro cuerpo.		26/05/23
		Sesión 3: Volver a la respiración. Reactividad y Respuesta ante el estrés. ¿Cómo respondemos e interpretamos los eventos que nos suceden?		02/06/23
		Sesión 4: Mantenerse presente		
4. Evaluar el nivel de estrés de los participantes al programa de Mindfulness del grupo de apoyo de la Fundación de Autismo Dejando Huella.	Aplicación de encuesta mediante cuestionario post test	Aplicación de instrumento post test en la última sesión del Programa Análisis e interpretación del instrumento aplicado post test	María Orobello	02/06/23
	Evaluación y análisis de resultados	Análisis comparativo entre pre y post test Con base en los resultados obtenidos elaboración de conclusiones y recomendaciones		Junio Semana 2 Julio Semana 1

Fuente: Orobello (2023)

Cuadro 4.*Cuadro de planificación y ejecución*

Título: Estrategias para el manejo del estrés. Programa para padres cuidadores de personas con TEA que quieran construir consciencia					
Objetivo general: Facilitar las herramientas necesarias a los participantes para manejar el estrés, la ansiedad, para focalizar la atención y el manejo de las situaciones cotidianas.					
SESIONES	CONTENIDO	ESTRATEGIAS	RECURSOS	EVALUACIÓN	FECHA Y DURACIÓN
Sesión inicial	Introducción al Mindfulness.	<p>Inicio: presentación entre facilitadoras y participantes, donde se les indicó que el programa sería impartido por una persona formada en programas de Mindfulness. Instructora Rebap - Reducción del estrés basado en la atención plena (Miriam Guzmán), y María Orobello estudiante de Post grado de la en Atención Psicoeducativa del Autismo EAPA-Cohorte VIII</p> <p>Desarrollo: -Mediante presentación de power point se mostró a los participantes en qué consiste el Mindfulness motivación para hacer el programa, así como su estructura del programa.</p> <p>Cierre: palabras de despedida de Selene Monteverde, Gabriela Guerra y María Laura Orobello. Se les indicó que se abriría un grupo de WhatsApp para enviar videos con meditaciones</p>	<p>Tríptico (Ver Anexo 4)</p> <p>Presentación en power point Video beam (Ver Anexo 5)</p> <p>Hoja con la lista de asistencia a la sesión inicial (Ver Anexo 6)</p> <p>Registro anecdótico de la sesión inicial (Ver Anexo 7)</p> <p>Fotos de la sesión inicial (Ver Anexo 8)</p> <p>Imágenes con capture del grupo de WhatsApp (Ver anexo 9)</p>	Asistencia y Participación (Atención de inquietudes)	<p>Viernes 14/04/23</p> <p>60 min De 2 a 3 pm</p> <p>Creado 17/04/23</p>

Fuente: Orobello (2023)

Cuadro 4. (Continuación)

Cuadro de planificación y ejecución

Título: Estrategias para el manejo del estrés. Programa para padres cuidadores de personas con TEA que quieran construir consciencia					
Objetivo general: Facilitar las herramientas necesarias a los participantes para manejar el estrés, la ansiedad, para focalizar la atención y el manejo de las situaciones cotidianas.					
SESIONES	CONTENIDO	ESTRATEGIAS	RECURSOS	EVALUACIÓN	FECHA Y DURACIÓN
Sesión 1. Vivir en piloto automático	Reconocer. observando nuestros pilotos automáticos y su influencia en la crianza	<p>Inicio: María Laura Orobello da unas palabras iniciales a los participantes, indica que la Sesión 2 se denomina Aprender a parar. Hacer frente a las barreras. Escuchar nuestro cuerpo.</p> <p>Presenta a la Facilitadora del programa Miriam Guzmán.</p> <p>Desarrollo: Saludo de Miriam Guzmán quien da inicio de la Sesión 1 del programa de Mindfulness solicitando a los participantes: Presentarse al grupo Decir algo positivo de ellos Expectativas del programa Expectativas de los participantes: Escáner corporal. Meditación del Chocolate Práctica de Balance con la respiración Lectura de María Laura de Percepción de momentos y sentimientos desagradables</p> <p>Cierre: Se solicita la opinión del grupo qué sintieron con las actividades</p>	<p>Impresiones con la lectura (Ver Anexo 10)</p> <p>Registro anecdótico de la sesión 1 (Ver Anexo 11)</p> <p>Fotos y grabaciones de la sesión 1 (Ver anexo 12).</p>	Asistencia y Participación (Atención de inquietudes)	<p>Viernes 05/05/23</p> <p>60 min</p> <p>De 2 a 3 pm</p>

Fuente: Orobello (2023)

Cuadro 4. (Continuación)

Cuadro de planificación y ejecución

Título: Estrategias para el manejo del estrés. Programa para padres cuidadores de personas con TEA que quieran construir consciencia					
Objetivo general: Facilitar las herramientas necesarias a los participantes para manejar el estrés, la ansiedad, para focalizar la atención y el manejo de las situaciones cotidianas.					
SESIONES	CONTENIDO	ESTRATEGIAS	RECURSOS	EVALUACIÓN	FECHA Y DURACIÓN
Sesión 2 Aprender a parar	Hacer frente a las barreras. Escuchar nuestro cuerpo	<p>Inicio: María Laura Orobello da unas palabras iniciales a los participantes, indica que la Sesión 2 se denomina Aprender a parar. Hacer frente a las barreras. Escuchar nuestro cuerpo.</p> <p>Presenta a la Facilitadora del programa Miriam Guzmán.</p> <p>Desarrollo: Miriam solicita a los asistentes una reflexión de la charla anterior. Acuerdan que la práctica de la Meditación de los 5 dedos fue la que más les gustó. Preguntas a los participantes Lectura de María Laura: Carta 15 ¿Dónde comienza el uno, dónde acaba el otro? Reflexión de la lectura Escáner corporal Se muestra una imagen y en pareja se solicita conversar los puntos de vista y reflexión. Ejercicio de Meditación del Autocuidado. Amabilidad y Autocompasión de Kristin Neff. Se comenta que los mamíferos se calman con ejercicios de tacto, pero no todos se calman de igual manera. Meditación guiada: Ejercicio con las manos para manejar el enfado y la frustración. Ejercicio del tacto con las manos y la pelota imaginaria. Se envía por el chat el link: https://www.youtube.com/watch?v=lvQiWmRFGI Cierre: Se solicita la opinión del grupo qué sintieron con las actividades</p>	<p>Impresión de lectura (Ver Anexo 13)</p> <p>Impresión de imagen (Ver Anexo 14)</p> <p>Registro anecdótico de la sesión 2 (Ver Anexo 15)</p> <p>Fotos y grabaciones de la sesión 2 (Ver Anexo 16)</p>	Actividad en pareja: Reflexión de las actividades de hoy	<p>Viernes 12/05/23</p> <p>60 min</p> <p>De 2 a 3 pm</p>

Fuente: Orobello (2023)

Cuadro 4. (Continuación)

Cuadro de planificación y ejecución

Título: Estrategias para el manejo del estrés. Programa para padres cuidadores de personas con TEA que quieran construir consciencia					
Objetivo general: Facilitar las herramientas necesarias a los participantes para manejar el estrés, la ansiedad, para focalizar la atención y el manejo de las situaciones cotidianas.					
SESIONES	CONTENIDO	ESTRATEGIAS	RECURSOS	EVALUACIÓN	FECHA Y DURACIÓN
Sesión 3 Volver a la respiración. Reactividad y Respuesta ante el estrés.	¿Cómo respondemos e interpretamos los eventos que nos suceden?	<p>Inicio: María Laura Orobello da unas palabras iniciales a los participantes, indica que la Sesión 3 se denomina Volver a la respiración. Reactividad y Respuesta ante el estrés. ¿Cómo respondemos e interpretamos los eventos que nos suceden?</p> <p>Presenta a la Facilitadora del programa Miriam Guzmán.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Miriam solicita a los asistentes que comenten de su semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Algo agradable - Algo desagradable <p>Lectura de María Laura: Carta 25 ¿Todavía la llevas contigo? Reflexión de la Lectura. Escáner corporal. Meditación guiada: caminando. (Ver en el enlace: https://drive.google.com/file/d/12hHiOPRQ5V-Q4Mlxfz3SIG1e67fkitD5/view?usp=sharing)</p> <p>Cierre: Se solicita la opinión del grupo qué sintieron con las actividades</p>	<p>Impresión de lectura (Ver Anexo 17)</p> <p>Registro anecdótico de la sesión 3 (Ver Anexo 18)</p> <p>Fotos de la sesión 3 (Ver Anexo 19)</p>	Reflexiones de los participantes	<p>Viernes 26/05/23</p> <p>60 min</p> <p>De 2 a 3 pm</p>

Fuente: Orobello (2023)

Cuadro 4. (Continuación)

Cuadro de planificación y ejecución

Título: Estrategias para el manejo del estrés. Programa para padres cuidadores de personas con TEA que quieran construir consciencia					
Objetivo general: Facilitar las herramientas necesarias a los participantes para manejar el estrés, la ansiedad, para focalizar la atención y el manejo de las situaciones cotidianas.					
SESIONES	CONTENIDO	ESTRATEGIAS	RECURSOS	EVALUACIÓN	FECHA Y DURACIÓN
Sesión 4 Manteners e presente.	Manejando las reacciones y respuestas	<p>Inicio: María Laura Orobello da unas palabras iniciales a los participantes, indica que es la última Sesión denominada Mantenerse presente. Manejando las reacciones y respuestas.</p> <p>Solicita a los participantes comentarios de como reaccionaron en la semana ante situaciones de estrés.</p> <p>Desarrollo: Miriam Guzmán comenta que es importante conocer nuestra reacción ante el estrés. María Laura pregunta ¿Cómo son sus hábitos y reacciones ante una situación de estrés? Se reflexiona sobre la importancia de cuidarse a sí mismos para poder cuidar a los otros Escáner corporal. María Laura pregunta ¿Cómo se sintieron luego de la meditación? Se le entrega a cada uno de los participantes unas Cartas de meditación, Los Bambús de la gratitud, para leer y luego compartir. Se aplicaron los instrumentos Post- test a los 5 asistentes del grupo, con el propósito de identificar el estrés de los participantes del mismo, posteriores a la participación en el programa: - Escala de Estrés Percibido (EEP-14) - Escala de Atención Plena (Mindful Attention Awareness Scale - MAAS)</p> <p>Cierre del programa de Mindfulness, palabras de agradecimiento por su participación de María Laura Orobello y Miriam Guzmán.</p>	<p>Cartas de meditación Los Bambús de la gratitud (Ver Anexo 20)</p> <p>Registro anecdótico de la sesión 4 (Ver Anexo 21)</p> <p>Fotos y grabaciones de la sesión 4 (Ver Anexo 22)</p> <p>Link de meditaciones y ejercicios enviados por WhatsApp (Ver Anexo 23)</p>	Reflexiones de los participantes	<p>Viernes 02/06/23</p> <p>60 min De 2 a 3 pm</p>

Fuente: Orobello (2023)

Cuadro 5
Diagrama de Gantt

ACTIVIDADES	TIEMPO DE DURACIÓN											
	2023											
	Abril				Mayo				Junio			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Realizar sesión inicial (introducción en la Fundación de Autismo Dejando Huella para presentar el programa Mindfulness)	■											
Aplicación de encuesta mediante cuestionario pre test					■							
Análisis e interpretación del instrumento aplicado pre test					■							
Elaboración de la adaptación del programa enfocado en Mindfulness para el manejo del estrés dirigido a las necesidades de los participantes del grupo de apoyo de la Fundación de Autismo Huella.					■							
Desarrollar el programa enfocado en Mindfulness para el manejo del estrés, dentro de las actividades del grupo de apoyo de padres cuidadores de la Fundación de Autismo Dejando Huella						■						
Sesión 1: Vivir en piloto automático. Reconocer. Observando nuestros pilotos automáticos y su influencia en la crianza						■						
Sesión 2: Aprender a parar. Hacer frente a las barreras. Escuchar nuestro cuerpo.							■					
Sesión 3: Volver a la respiración. Reactividad y Respuesta ante el estrés. ¿Cómo respondemos e interpretamos los eventos que nos suceden?								■				
Sesión 4: Mantenerse presente. Manejando las acciones y respuestas									■			
Aplicación de encuesta mediante cuestionario post test									■			
Análisis e interpretación del instrumento aplicado pos test										■		
Análisis comparativo entre pre test y post test											■	

Fuente: Orobello (2023)

Incidencias

De acuerdo a lo informado por la Gerente de Atención Especial de la Fundación de Autismo Dejando Huella (Fundación ADH), el grupo de apoyo aún no había logrado reunirse durante el año 2023, por no contar con el quórum suficiente para las actividades, se invitó al grupo para que iniciará las reuniones del 2023 con el programa de Mindfulness para el manejo del estrés, la Fundación ADH llenó un listado inicial de interesados al programa (Anexo 24), resultando interesados al programa 18 personas, debido al interés inicial en el programa de Mindfulness para el manejo del estrés, se decide aplicarlo en el grupo de apoyo de la Fundación Autismo Dejando Huella.

Cuando se realizó la sesión inicial, se contó con la participación de 26 personas del grupo de apoyo de la Fundación Autismo Dejando Huella, para las sesiones siguientes se contó con menos presencia, y esto puede visualizarse en el Anexo 25, las firmas de asistencia de los cuidadores que formaron parte del programa.

Análisis de los Registros Anecdóticos

Para iniciar las sesiones del programa de Mindfulness para el manejo del estrés al grupo de apoyo de la Fundación de Autismo Dejando Huella (Fundación ADH), se envió por correo el cronograma de las sesiones y la invitación a Gabriela Guerra (Gerente de Atención Especial de la Fundación ADH), con el Anexo 4 Tríptico para presentar el programa Mindfulness. La Fundación a través de la Gerente de Atención Especial envió a todos los participantes del grupo de apoyo la invitación con el (Anexo 4) Tríptico para presentar el programa Mindfulness.

Sesión Inicial

La Sesión Inicial Introducción al Mindfulness, se llevó a cabo en la sede de la Fundación el viernes 14.04.2023 a las 2:00 PM, previamente se había enviado a la fundación la presentación de la sesión inicial (ver Anexo 5), ya para la 1:30 PM, se contaba con la presentación en la pantalla a través de un Video beam instalado, conjuntamente con el micrófono y las cornetas para el sonido, sillas dispuestas en el área del gimnasio y el refrigerio ofrecido por la Fundación ADH, quedando todo listo para iniciar.

Puntualmente a las 2:00 PM se dio inicio con la presentación a los participantes del grupo de apoyo de la Fundación, por parte de Gabriela Guerra (Gerente de Atención Especial de la Fundación ADH), quien presenta a María Laura Orobello como estudiante de la Especialización de Atención Psicoeducativa al Autismo, de la Universidad Monteávila.

Se dan unas palabras de agradecimiento a los participantes del grupo, se presentó el título del Trabajo Especial de Grado, se explica a los participantes en qué consiste el Mindfulness, se habló de la motivación de la estudiante como madre de un niño con diagnóstico de TEA de 11 años, de iniciar la Especialización y de cómo le ha ayudado el programa de Mindfulness para el manejo del estrés y el poder abordar el estrés de los retos en el desarrollo del diagnóstico de TEA.

Se les indicó que el programa sería impartido por una persona formada en programas de Mindfulness (Instructora Rebap - Reducción del estrés basado en la atención plena Miriam Guzmán) y por la estudiante María Laura Orobello. Mediante presentación de power point se muestra el cronograma, se indica que se trata de una intervención en grupo de cuatro (4) sesiones,

con una frecuencia semanal y una duración de las sesiones de sesenta (60) minutos, que se llevarán a cabo en las instalaciones de la Fundación ADH a las 2:00 PM para las siguientes fechas:

1. Viernes 05.05.23: Vivir en piloto automático. Reconocer. Observando nuestros pilotos automáticos y su influencia en la crianza.
2. Viernes 12.05.2023: Aprender a parar. Hacer frente a las barreras. Escuchar nuestro cuerpo.
3. Viernes 26.05: Volver a la respiración. Reactividad y Respuesta ante el estrés. ¿Cómo respondemos e interpretamos los eventos que nos suceden?
4. Viernes 02.06.2023: Mantenerse presente. Manejando las reacciones y respuestas

Se solicita la firma de la Lista de asistencia a la sesión inicial (Ver Anexo 6) y aplicar instrumento pre test (Anexo 1 y Anexo 2) a los padres cuidadores del centro de apoyo de la Fundación de Autismo Dejando Huella.

Para el cierre puntual a las 3:00 PM, se dan unas palabras de despedida por parte de Selene Monteverde, Gabriela Guerra y María Laura Orobello.

A la sesión inicial asistieron 28 personas y solamente 26 aplicaron al instrumento pre test, en el lugar 2 participantes indicaron que no deseaban participar en el programa. De los asistentes 22 eran mujeres (79% de los asistentes) y 6 hombres (21% de los asistentes). CONACE (2004), al hablar de los procesos asociados al estadio de contemplación señala que en la sociedad actual, reconoce a la mujer y es asociada a su naturaleza de reproducción y cuidado de los hijos” (p.13).m Citado autor, señala

Aunque trabaje, es identificada principalmente por su rol de madre y dueña de casa... Una socialización de género que la moldea en

la pasividad, sumisión, abnegación, tolerancia, autodesvalorización, dependencia, complacencia, atención y cuidado de otros, pero no de sí misma, obstaculización del desarrollo propio, de la toma de contacto con sus propias necesidades, deseos, malestares. (p. 13).

En líneas generales el grupo se mostró interesado en el programa, se mantuvo participativo y con buena postura durante la sesión, sin embargo, en oportunidades mencionaron culpa por estar en la actividad, al percibir que se trata de una actividad para ellos y no para sus hijos, expresando un discurso muy crítico ante el grupo de apoyo e indicaron falta de tiempo personal para realizar las actividades del mismo. CONACE (2004), plantea algunas reflexiones respecto a hipótesis asociadas a problemas de salud mental en las mujeres y describe algunas de las condiciones que las enferman y que pueden coincidir con la falta de interés en el Programa de Mindfulness ofrecido:

- Las mujeres tienen la dificultad para relacionar sus malestares con las condiciones concretas que lo producen.
- El condicionamiento que le impide cuestionar algunos “deber-ser” de las mujeres, por no imaginar siquiera otras posibilidades válidas.
- Tener baja autoestima.
- El esfuerzo de conciliación entre las necesidades del mundo familiar, del mundo laboral y las propias.
- La falta de estímulos externos y la restricción de oportunidades objetivas.
- Las presiones y mandatos para que cumpla con lo prescripto y la marginación como castigo si no lo hace.
- El aislamiento y la falta de cotejo de su propia experiencia con otras mujeres, debido a las condiciones de vida y la desconfianza adquirida.
- Las figuras de identificación femeninas, también deficitarias, por las mismas razones que su propia autoimagen. (p. 15)

Recordatorios a través del grupo de WhatsApp

Se les indicó que se abriría un grupo de WhatsApp para enviar videos con meditaciones, el cual se creó el 17.04.2023. A través del grupo de WhatsApp el 17.04.2023, se les enviaron los links de YouTube de la Meditación guiada de aprecio y gratitud y la Meditación Caminando (ver anexo 24 Link de meditaciones y ejercicios enviadas al grupo de WhatsApp) y la imagen del cronograma mostrado en la sesión inicial (ver Anexo 5).

El 23.04.2023 se envía al grupo de WhatsApp el link de YouTube del Ejercicio de respiración y relajación para animarte y relajarte (ver anexo 24). El 02.05.2023 se envía al grupo de WhatsApp el link de Instagram del Ejercicio para gestionar la frustración con Mindfulness (ver anexo 24), se les recuerda que la sesión 1 - Vivir en piloto automático sería ese viernes 05.05.2023 y se envía nuevamente la imagen del cronograma mostrado en la sesión inicial (ver Anexo 5). El viernes 05.05.23 a las 9:14 am se les recuerda que a las 2:00 PM, en la sede de la Fundación de Autismo Dejando Huella sería la sesión 1 - Vivir en piloto automático.

Sesión 1 - Vivir en piloto automático

El viernes 05.05.2023, se da la reunión en la sede de la Fundación de Autismo Dejando Huella para la Sesión 1 del Programa de Mindfulness: Vivir en piloto automático. Reconocer. Observando nuestros pilotos automáticos y su influencia en la crianza. Para esta sesión no era necesaria presentación en pantalla, para la 1:30 PM ya estaban las sillas dispuestas en el área del gimnasio, el micrófono, las cornetas para el sonido y el café ofrecido por la Fundación ADH, quedando todo listo para iniciar.

Puntualmente a las 2:00 PM se dio inicio con 10 participantes, aunque finalizaron sólo 6 que firmaron la asistencia (ver Anexo 25), María Laura Orobello dio unas palabras de bienvenida al programa de a los participantes, se indicó que la Sesión 1 se denomina Vivir en piloto automático. Presentó a la co-facilitadora del programa Miriam Guzmán, quien solicitó a los participantes que se presentarán al grupo, decir algo positivo de ellos y sus expectativas del programa.

Se entregan 2 chocolates a cada participante del programa para poder realizar la Meditación del Chocolate. Seguida de la Práctica de Balance, sugiriendo a los que se sintieron mareados inhalar en posición vertical y luego exhalar encorvándose y colocar la cabeza hacia adelante, con las meditaciones:

- Respiración para calmar la mente
- Meditación de los 5 dedos

María Laura Orobello realizó la Lectura de Percepción de momentos y sentimientos desagradables (ver Anexo 10). Como cierre se solicitó la opinión del grupo qué sintieron con las actividades. El grupo en líneas generales comentó sentir desconexión, sentirse relajados y entendieron mejor la práctica de la respiración con el ejercicio de Meditación de los 5 dedos. En particular, un participante indicó que pudo respirar con ambas fosas nasales gracias a la práctica del Balance de respiración.

Recordatorios de la semana a través del grupo de WhatsApp

El 08.05.2023 se envió al grupo de WhatsApp el link de YouTube de la meditación del Chequeo atento (ver anexo 24) y se les recuerda que la sesión 2 - Aprender a parar sería ese viernes 12.05.2023 a las 2:00 pm. El viernes 12.05.23 a las 9:52 am se les recuerda que a las 2:00 PM, en la sede

de la Fundación de Autismo Dejando Huella sería la sesión 2 y se les ofrece que pueden llegar a la 1:30 PM a los que no pudieron asistir a la sesión 1, para que puedan conocer las meditaciones iniciales y a todos en general indicando que se dará un breve repaso.

Sesión 2 - Aprender a parar

El viernes 12.05.2023 a las 1:00 PM, se dio la reunión en la sede de la Fundación de Autismo Dejando Huella para la Sesión 2 del Programa de Mindfulness para el manejo del estrés. A la 1:30 PM, se contaba con el micrófono, las cornetas para el sonido, sillas dispuestas en el área del gimnasio y el café ofrecido por la Fundación ADH, dando inicio con 1 participante con el repaso de la Sesión 1.

Puntualmente a las 2:00 PM se dio inicio con 5 asistentes la Sesión 2, se dan unas palabras iniciales a los participantes, se indicó que la Sesión 2 se denomina: Aprender a parar, hacer frente a las barreras y escuchar nuestro cuerpo. Presentó a la co-facilitadora del programa Miriam Guzmán, quien solicitó a los asistentes una reflexión de la charla anterior.

María Laura Orobello realizó la Lectura ¿Dónde comienza el uno, dónde acaba el otro? (ver Anexo 13) y se reflexiona de la lectura. Se muestra una imagen (ver anexo 14) y en pareja se solicita conversar los puntos de vista y reflexión. Se realiza un ejercicio de Meditación del Autocuidado. Amabilidad y Autocompasión de Kristin Neff.

Se realizan las Meditaciones guiadas:

- Ejercicio con las manos para manejar el enfado y la frustración.
- Ejercicio del tacto con las manos y la pelota imaginaria.

Se cierra solicitando la opinión del grupo qué sintieron con las actividades, donde un participante destaca que se puede aplicar el auto abrazo para los momentos que desee uno y su hijo por su condición no se lo quiera recibir.

Reflexión final de la importancia de los puntos de vista, darse cuenta de estar distraído y que sólo estando atentos podemos bríndanos calma y ayudar a las personas que estamos cuidando. La sesión 2 - Aprender a parar, hacer frente a las barreras y escuchar nuestro cuerpo, nos lleva a reflexionar lo indicado por CONACE (2004) que

Describe en la mujer un rol de género destinado a neutralizar, armonizar y equilibrar las emociones y las tensiones conflictivas generadas en el seno de la vida familiar, quedando en posición de receptáculo de los afectos desbordantes (temores, angustias, inseguridades) del resto de su familia, no siempre estando en condiciones de neutralizarlos; transformando esta sobrecarga afectiva como intoxicante (p. 17).

Recordatorios de la semana a través del grupo de WhatsApp

El viernes 19.05.2023 se envió al grupo de WhatsApp el link de YouTube de la meditación Ejercicio con las manos para manejar el enfado y la frustración, visto en la pasada sesión (ver anexo 24) y se les recuerda que según el cronograma ese día no hay sesión. El 23.05.2023 se envió al grupo de WhatsApp el link de YouTube de la Meditación: Hoy es un buen día para agradecer y sonreír. Respira y maneja tú ansiedad (ver anexo 23), se les invita a la Sesión 3 - Volver a la respiración. El viernes 26.05.2023 a las 10:30 AM, se envía nuevamente la imagen del cronograma mostrado en la sesión inicial (ver Anexo 5) y se les recuerda que ese día a las 2:00 PM se dará la Sesión 3 Volver a la respiración.

Sesión 3 - Volver a la respiración

El viernes 26.05.2023, se dio la reunión en la sede de la Fundación de Autismo Dejando Huella para la Sesión 3 del Programa de Mindfulness. Para esta sesión no era necesaria presentación en pantalla y a la 1:30 PM ya estaban las sillas dispuestas en el área del gimnasio, el micrófono, las cornetas para el sonido y el café ofrecido por la Fundación ADH, quedando todo listo para iniciar.

Se inicia puntual a las 2:00 PM con 5 participantes, se dieron unas palabras iniciales a los participantes, se indicó que la Sesión 3 se denomina: Volver a la respiración. Reactividad y Respuesta ante el estrés. ¿Cómo respondemos e interpretamos los eventos que nos suceden?, se presentó a la co-facilitadora del programa Miriam Guzmán, quien solicita a los asistentes que comenten de su semana:

- Algo agradable
- Algo desagradable

Posteriormente procedo con la Lectura ¿Todavía la llevas contigo? (Ver anexo 17), se reflexiona sobre la misma.

Se realizó la Meditación guiada caminando por el gimnasio y se solicitó a los participantes que sonrían en caso de cruzarse entre ellos.

Como actividad de cierre. Se solicita la opinión del grupo de qué sintieron con las actividades y los participantes comentaron:

- Le cuesta la mediación de la respiración, le sirve escuchar música mientras medita.
- Como su hijo camina mucho y rápido, ella siempre lo sigue, usará la meditación caminando en esos momentos
- Le gusta caminar y usará la meditación caminando

- Se sintió más relajado luego de la sesión, indica que este tiempo para él no es egoísmo, sino que es importante tomar un momento para cuidar de sí y luego cuidar a los otros
- Suele caminar sonriendo, eso la ayuda mucho.

Recordatorios de la semana a través del grupo de WhatsApp

El jueves 01.06.2023 se envió al grupo de WhatsApp el link de YouTube de la meditación Ejercicio de respiración para animarte y relajarte (ver anexo 24) y se les recuerda que según el cronograma el viernes 02.06.2023 sería la 4ta. y última Sesión del Programa de Mindfulness para el manejo del estrés.

Sesión 4 - Mantenerse presente

El viernes 02.06.2023, se dio la reunión en la sede de la Fundación de Autismo Dejando Huella para la última Sesión del Programa de Mindfulness para el manejo del estrés. A la 1:30 PM ya estaban las sillas dispuestas en el área del gimnasio, el micrófono, las cornetas para el sonido y el café ofrecido por la Fundación ADH, quedando todo listo para iniciar. Se inició puntual a las 2:00 pm, se dieron unas palabras iniciales a los participantes, se indicó que es la última Sesión denominada Mantenerse presente, manejando las reacciones y respuestas. Se solicitó a los participantes comentarios de como reaccionaron en la semana ante situaciones de estrés.

La co- facilitadora Miriam Guzmán comentó que es importante conocer la reacción ante el estrés. Los participantes comentaron:

- Ha utilizado la meditación de los 5 dedos para momentos de estrés
- Ha practicado la Meditación caminando y sonríe con quien se encuentra mientras la práctica.

Se preguntó ¿Cómo son sus hábitos y reacciones ante una situación de estrés? Se reflexiona sobre la importancia de cuidarse a sí mismos para poder cuidar a los otros. Participantes comentan de la importancia de estar más relajados, que le ha permitido dormir mejor e incluso soñar, que tenía mucho tiempo sin hacerlo. Miriam Guzmán comentó que no soñar es una señal de que durante el día están en estado bajo de Conciencia plena el manejo de las situaciones cotidianas y se reflexionó del ¿Por qué funciona el Mindfulness? Porque ayuda a relacionarse. Se preguntó ¿Cómo se sintieron luego de la meditación? Participantes comentan:

- Ha notado la diferencia de cómo se ha sentido desde la sesión inicial del programa hasta la de hoy.
- Estas últimas semanas se ha sentido mucho mejor, más tranquilo y menos ansioso.

Se le entregaron a cada uno de los participantes unas Cartas de meditación, Los Bambús de la gratitud (ver Anexo 20), para leer y luego compartir. Se solicitó a los participantes que lean y comenten su Carta de la gratitud. Al finalizar se aplicaron los instrumentos Post- test (ver Anexos 1 y 2), a los 5 asistentes del grupo, con el propósito de identificar el estrés de los participantes del mismo, posteriores a la participación en el programa.

Se da el cierre del programa de Mindfulness, con palabras de agradecimiento por su participación de María Laura Orobello y saludo de despedida de Miriam Guzmán. La meditación Mindfulness es beneficiosa para el control de los niveles de estrés, una vez culminadas las 4 semanas del Programa, los participantes poseen el conocimiento y prácticas sobre diversas meditaciones de Mindfulness, que les puede ayudar con/a través de:

- Reducir los estados de estrés, ansiedad y agotamiento emocional (burnout) que dificultan su desempeño de las tareas y funciones de forma adecuada y saludable.
- Mejorar la claridad mental y concentración
- Mejorar la calidad y los procesos de toma de decisiones
- Reducir sus comportamientos reactivos automáticos (negativos) para con su hijo/a
- Cultivar la atención plena en la respiración y el cuerpo
- Aprender a cuidar de sí mismos, procurándose calma y quietud, disminuyendo el estrés
- Potenciar el sentimiento de cohesión familiar, creando relaciones afectivas saludables con sus hijos que favorecen la comprensión, la paciencia y la calma
- Las familias se sienten más capacitadas para resolver conflictos y superar obstáculos

Evaluación y Análisis de resultados

Finalizado el desarrollo del programa, se aplicó el post test, razón por la cual su evaluación y análisis de resultados. Al respecto, Palella y Martins (2012), define el análisis de resultados “como el proceso que consiste en inferir conclusiones sobre los datos codificados, basándose en el razonamiento lógico, ubicando tales datos en contexto teórico” (p. 28). Dentro de este orden de ideas, el propósito del análisis de los resultados, básicamente se basa en resumir las observaciones llevadas a cabo de forma que proporcionen respuestas a las interrogantes de la investigación, por esta razón, se utilizó la estadística descriptiva para la agrupación de los datos en tablas y gráficos. De igual manera, una vez aplicados los instrumentos Post-test de Escala de Estrés Percibido (EEP-14) y Escala de Atención Plena

(Mindful Attention Awareness Scale - MAAS), a 5 asistentes del grupo, se obtuvieron los siguientes resultados:

Tabla 32.

Resultados obtenidos Post – test Escala de Estrés Percibido (EEP-14)

Escala de Estrés Percibido	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	TOTAL GRUPO
RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS	25	21	20	18	25	19

Fuente: Orobello (2023)

Análisis

Como puede apreciarse en la tabla 32, el puntaje obtenido fue 19 y se ubica en el rango 15-28, de vez en cuando está estresado, situación favorable porque después que asistieron al programa hubo una diferencia significativa con respecto a la sesión inicial que fue de 30 puntos en el pre test, donde a menudo estaban estresados. Vinculándose con lo expuesto por Remor (2006), “la práctica del Mindfulness ayuda a disminuir los niveles de estrés, se reducen los niveles de producción de cortisol” (p. 8). Esto quiere decir, que lleva al organismo a un estado de relajación y ayuda a alejar las preocupaciones.

Tabla 33

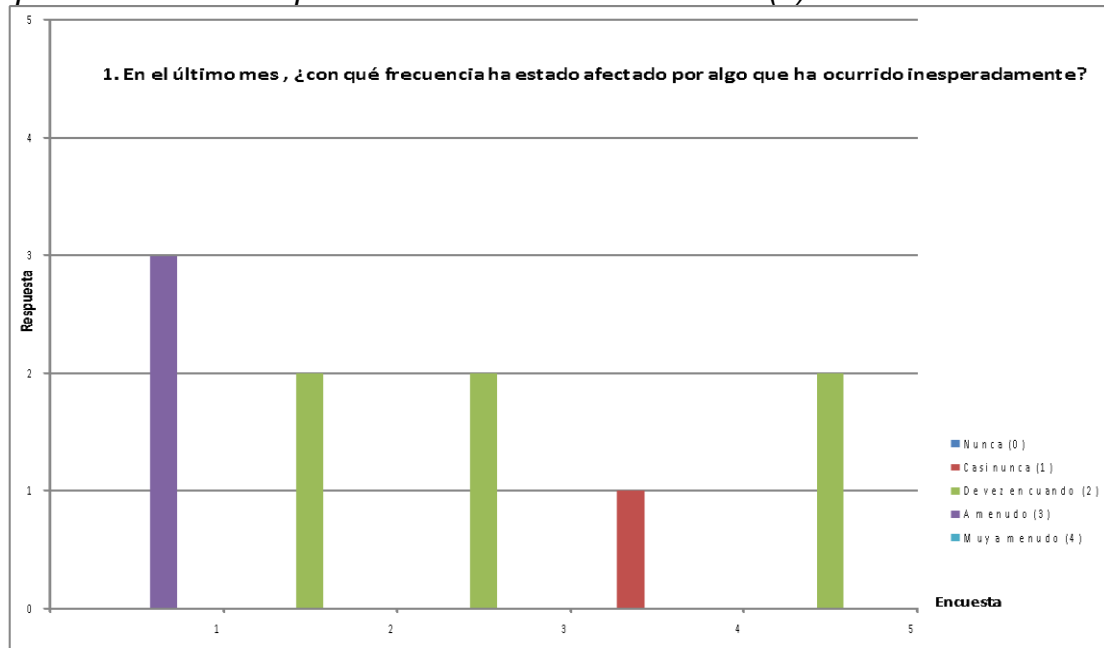
Ítem 1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?: De vez en cuando (2)

Escala de Estrés Percibido	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	TOTAL RESPUESTAS
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 3	ENCUESTA 5	5
Nunca (0)						0
Casi nunca (1)				1		1
De vez en cuando (2)		2	2		2	3
A menudo (3)	3					1
Muy a menudo (4)						0

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 30.

Ítem 1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?: De vez en cuando (2)



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

Tal como se refleja en la tabla 33 y gráfico 30, después del desarrollo del programa, 3 de los encuestados, respondieron de vez en cuando, seguido de 1 optó por la opción casi nunca, 1 a menudo, 0 muy a menudo y 0 nunca. Con respecto al mayor resultado, se evidencia que, en el último mes, la frecuencia con que han estado afectadas las personas cuidadoras de la Fundación de Autismo Dejando Huella por algo que ha ocurrido inesperadamente es de vez en cuando está estresado. Resultado favorable, pues en el pre test antes se encontraban a menudo. Al respecto estar menos estresado implica para Remor (2006), “que el estrés puede ser positivo, porque la respuesta a él ayuda a estar alerta, motivados y centrados en la tarea que interesa” (p. 9)

Tabla 34

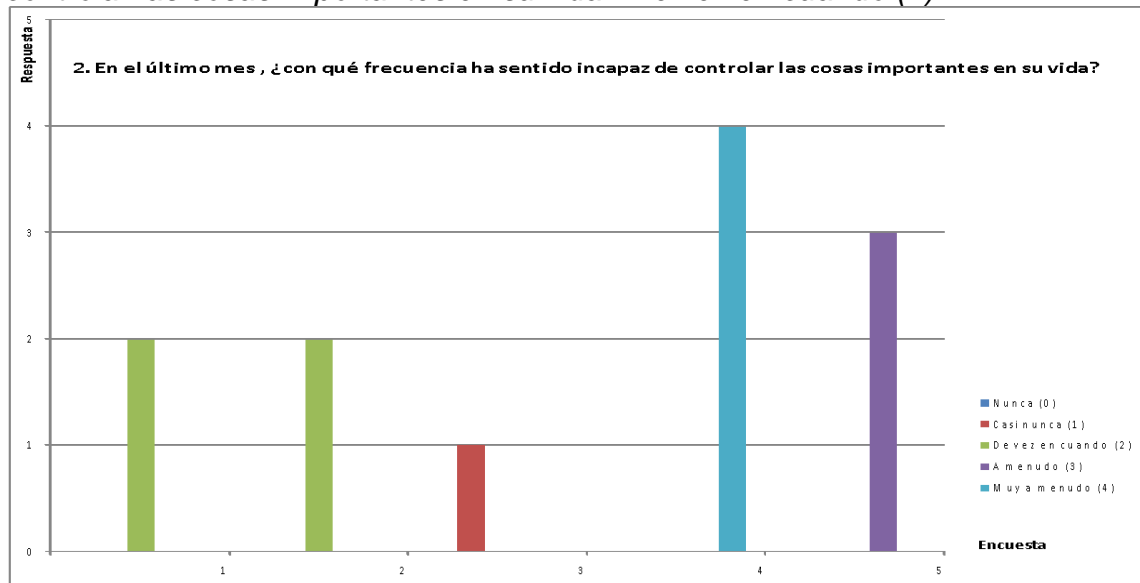
Ítem 2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida? De vez en cuando (2)

2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 3	ENCUESTA 5	5
Nunca (0)						0
Casi nunca (1)			1			1
De vez en cuando (2)	2	2				2
A menudo (3)					3	1
Muy a menudo (4)				4		1

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 31.

Ítem 2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida? De vez en cuando (2)



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

Tanto la tabla 34 como el gráfico 31 agrupa los datos obtenidos después de la aplicación del programa, con respecto al ítem en el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?, para lo cual 2 de los consultados se inclinaron hacia la categoría de vez en cuando, mientras que 1 casi nunca, 1 a menudo y 1 muy a menudo.

Cabe mencionar que el resultado de mayor frecuencia se corresponde a lo explicado por Gallardo (2021), por cuanto señala que “el estrés sirve como estímulo frente a situaciones importantes para la persona afectada” (p. 4). De aquí puede reflexionarse que a veces el estrés es necesario para superar las situaciones que demandan más esfuerzo y activación.

Tabla 35

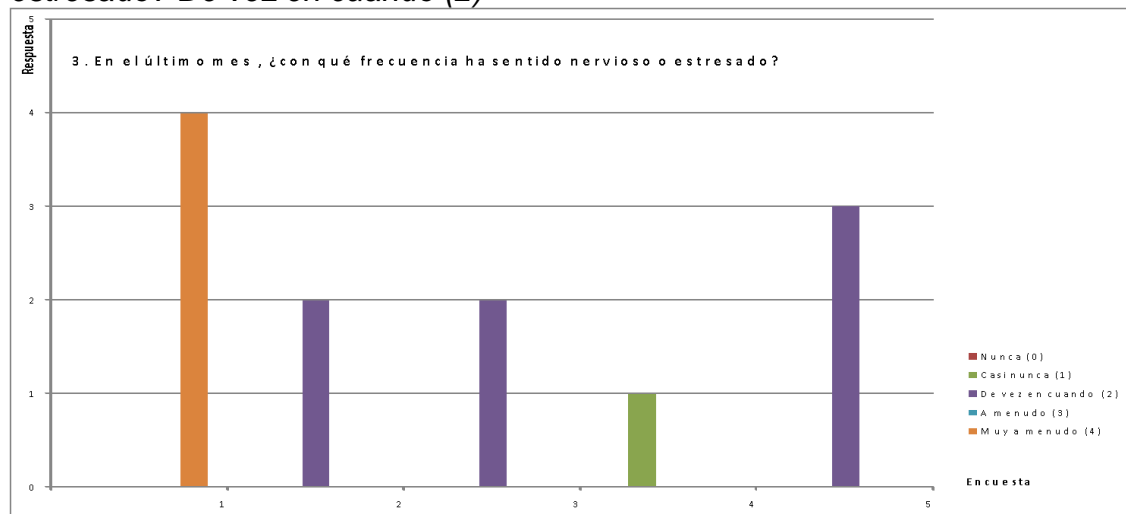
Ítem 3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado? De vez en cuando (2)

3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 3	ENCUESTA 5	5
Nunca (0)						0
Casi nunca (1)				1		1
De vez en cuando (2)		2	2		3	3
A menudo (3)						0
Muy a menudo (4)	4					1

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 32.

Ítem 3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado? De vez en cuando (2)



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

En relación con la tabla 35 y gráfico 32, la mayoría de los encuestados, es decir, 3 personas consideraron que de vez en cuando en el último mes, se

han sentido nerviosos o estresados con frecuencia, a diferencia de 1 persona que se inclinó hacia la categoría casi nunca, y 1 muy a menudo. Si bien es cierto, el estrés es un sentimiento de tensión física y emocional. Este resultado permite vincularlo con lo señalado por Lyness (2022), “es normal sentirse ansioso, nervioso o preocupado de vez en cuando” (p. 3). Sin embargo, los cuidadores después de la aplicación del programa conocen las estrategias para autocontrolarse.

Tabla 36

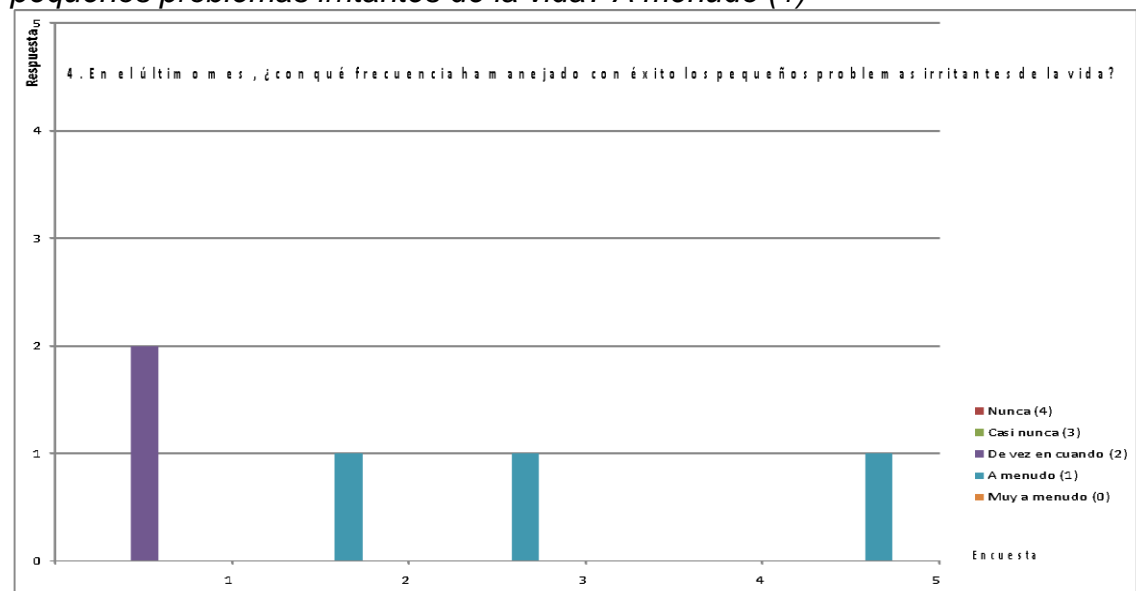
Ítem 4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida? A menudo (1)

4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 3	ENCUESTA 5	5
Nunca (4)						0
Casi nunca (3)						0
De vez en cuando (2)	2					1
A menudo (1)		1	1		1	3
Muy a menudo (0)				0		1

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 33

Ítem 4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida? A menudo (1)



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

Con respecto a la tabla 36 y gráfico 33, la mayoría de las personas encuestadas, representada por 3 sujetos respondió que, en el último mes, a menudo han manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida, 1 consideró la opción de vez en cuando, 1 muy a menudo. A propósito de la mayor frecuencia, se vincula con lo expuesto por Cano (citado por Gallardo, 2021), “las demandas generadas por la situación que se está viviendo son subjetivas, dependen de cómo el sujeto del estrés valore las posibilidades y las soluciones y lo que afecta a sus intereses propios” (p. 10). Por ello, según el grado de valoración, la situación será más o menos estresante dependiendo de la persona que la sufra. En este caso particular, los cuidadores después del programa tienen conocimiento de cómo manejar con éxito las pequeñas dificultades que pudieran ser generadoras de estrés.

Tabla 37

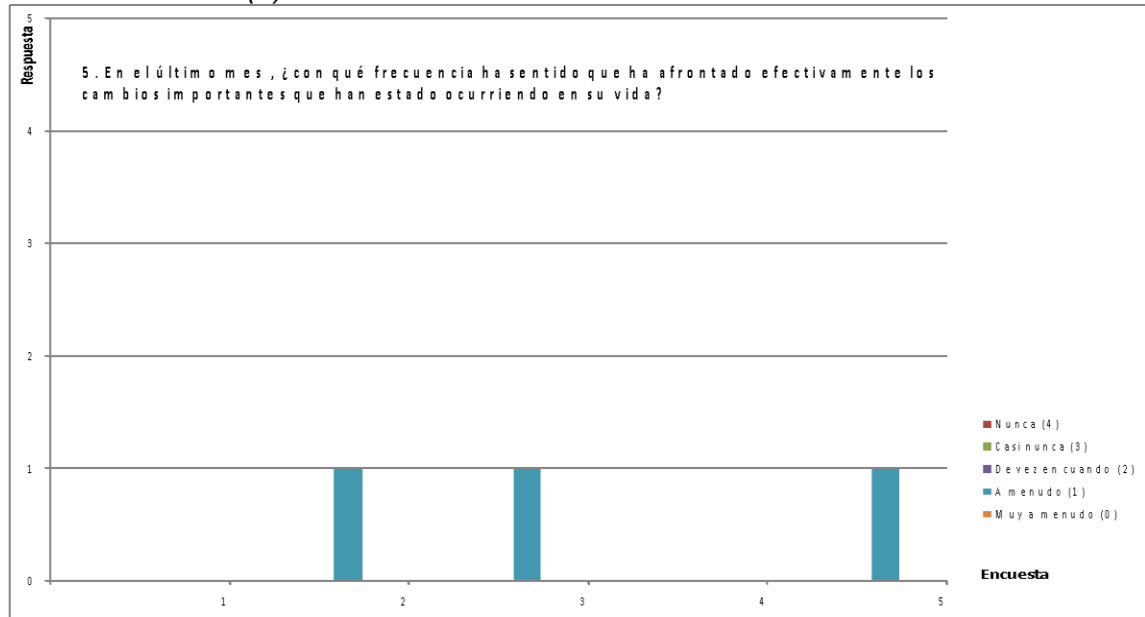
Ítem 5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida? A menudo (1)

5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 3	ENCUESTA 5	5
Nunca (4)						0
Casi nunca (3)						0
De vez en cuando (2)						0
A menudo (1)		1	1		1	3
Muy a menudo (0)	0			0		2

Fuente: Orbelló (2023)

Gráfico 34

Ítem 5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida? A menudo (1)



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

Como puede observarse en la tabla 37 y gráfico 34, 3 sujetos de los encuestados se inclinaron hacia la categoría a menudo con respecto al ítem formulado referido a si en el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?, seguidamente 2 respondieron muy a menudo. Estos resultados, evidencian la importancia que estas personas le otorgan al manejo de las situaciones cotidianas, relacionándose a lo explicado por Gallardo (2021), “admitir y reconocer que pueden afrontarse situaciones de la mejor forma posible” (p. 23).

Tabla 38

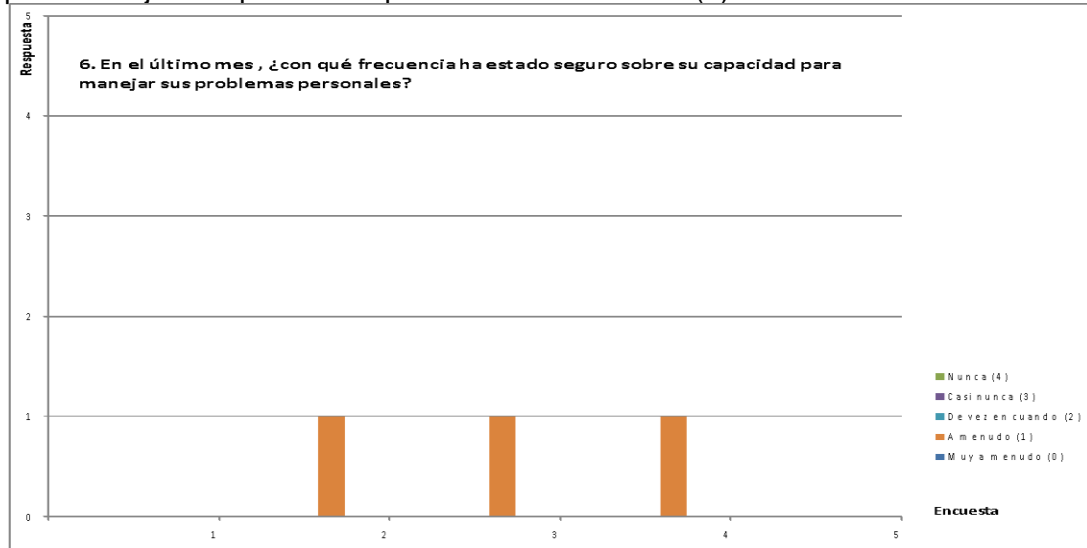
Ítem 6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales? A menudo (1)

6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	4
Nunca (4)						0
Casi nunca (3)						0
De vez en cuando (2)					2	1
A menudo (1)		1	1	1		3
Muy a menudo (0)	0					1

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 35

Ítem 6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales? A menudo (1)



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

Tanto la tabla 38 como gráfico 35, muestran que el resultado de mayor tendencia correspondió a 3 personas de los encuestados que respondieron a menudo en el último mes han estado con frecuencia seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales, 1 lo hace de vez en cuando, y 1 muy a menudo. Esto está relacionado con el control del

comportamiento, evidenciándose con el resultado mayor que poseen una reacción favorable hacia el manejo de sus problemas personales, así como lo explica Garret et. al (citados por Zona-López y Giraldo-Márquez, 2017), “los problemas se entienden como una situación prevista o espontánea que produce incertidumbre, y necesita una búsqueda para su solución” (p. 127).

Tabla 39

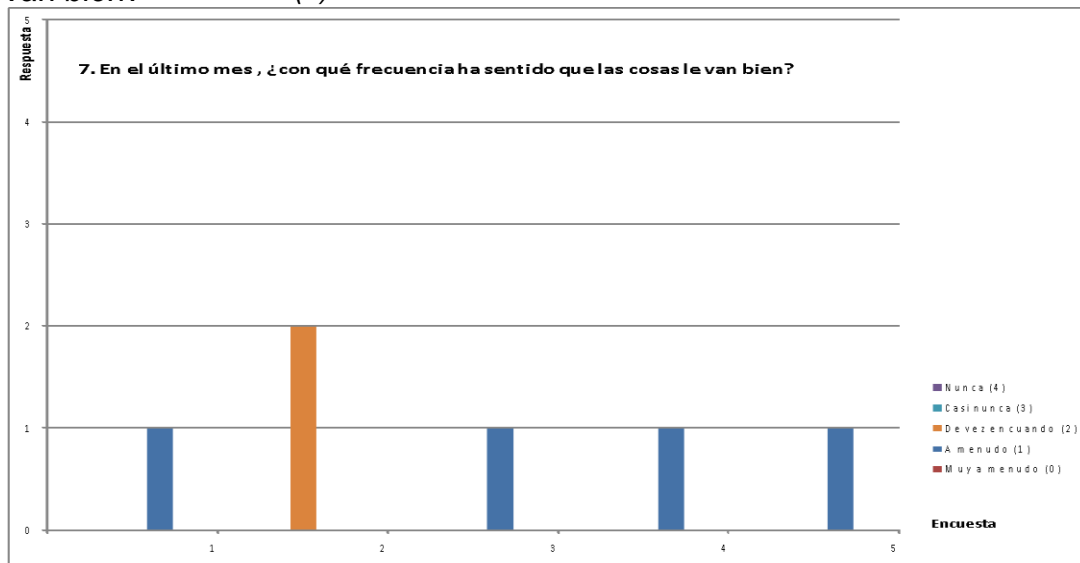
Ítem 7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien? A menudo (1)

7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 3	ENCUESTA 5	5
Nunca (4)						0
Casi nunca (3)						0
De vez en cuando (2)		2				1
A menudo (1)	1		1	1	1	4
Muy a menudo (0)						0

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 36

Ítem 7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien? A menudo (1)



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

En la tabla 39 y gráfico 36, se muestran los datos agrupados, del ítem en el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?, para lo cual 4 encuestados respondieron la opción a menudo, seguida de 1 que seleccionó la categoría de vez en cuando. Al respecto, estos resultados se vinculan con las actitudes, así como lo expresa Schunk y Zimmerman (1997), “las actitudes son creencias internas que influyen en los actos personales y que reflejan características como la generosidad, la honestidad o los hábitos de vida saludables” (p. 392). En este sentido, después del programa, los cuidadores muestran una actitud favorable con respecto a sentirse bien con sus deseos, voluntad y sentimientos.

Tabla 40

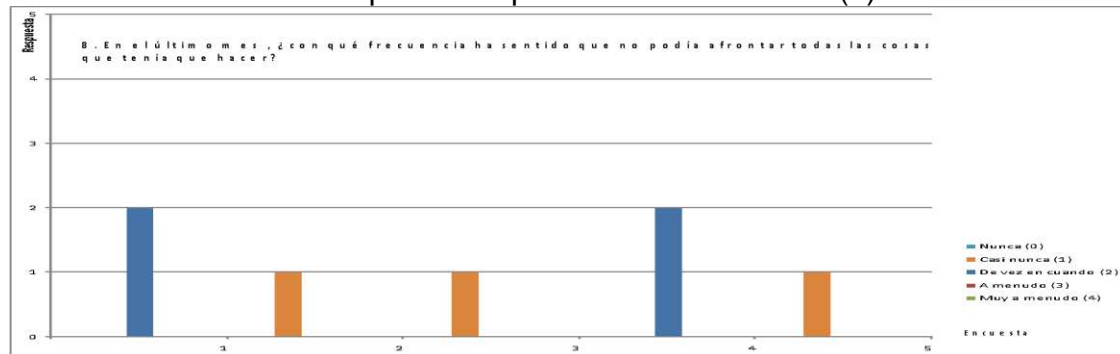
Ítem 8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer? Casi nunca (1)

8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 3	ENCUESTA 5	5
Nunca (0)						0
Casi nunca (1)		1	1		1	3
De vez en cuando (2)	2			2		2
A menudo (3)						0
Muy a menudo (4)						0

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 37

Ítem 8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer? Casi nunca (1)



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

Como puede apreciarse en la tabla 40 y gráfico 37, en relación con el ítem formulado referido a en el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?, la mayoría de los encuestados, es decir 3 sujetos de la muestra, respondieron casi nunca, seguidamente 2 de vez en cuando. A propósito del resultado de mayor tendencia, se corresponde con lo explicado por Gallardo (2021), “con frecuencia en la vida se presentan situaciones que requieren una mayor inversión de energía para poder resolverlas con éxito, pero no hay que sobrepasar el límite gastando fuerzas de forma innecesaria” (p. 12). Para el grupo de apoyo objeto de estudio, después del programa, tienen una visión sobre cómo afrontar las cosas sin que esto les genere preocupación excesiva.

Tabla 41

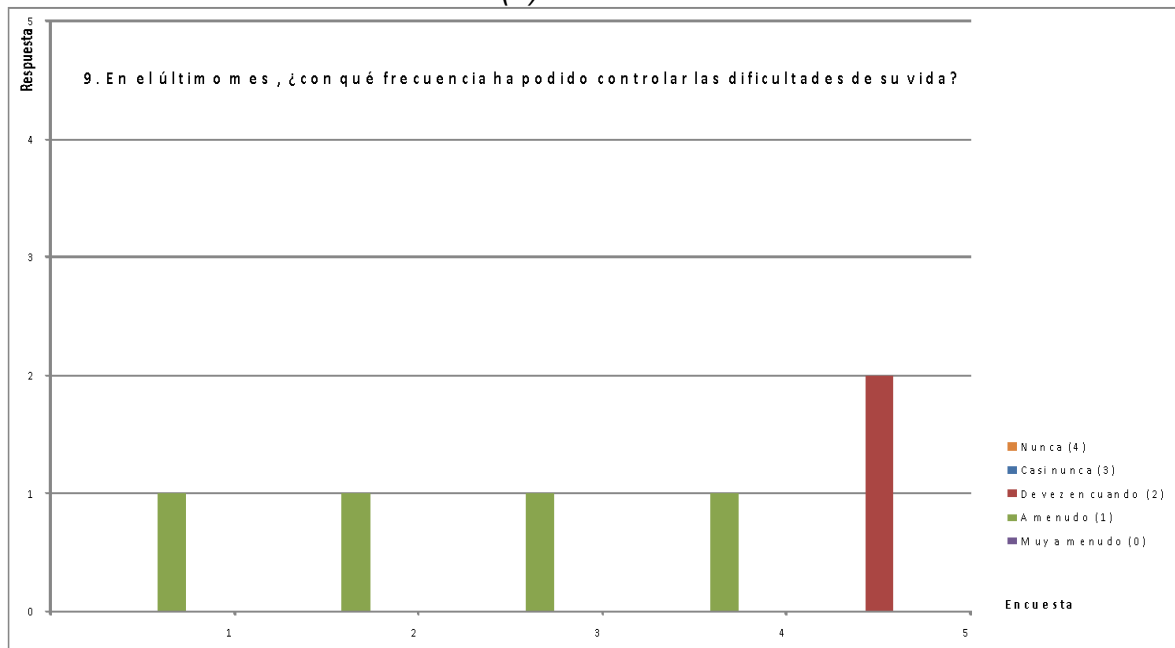
Ítem 9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida? A menudo (1)

9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 3	ENCUESTA 5	5
Nunca (4)						0
Casi nunca (3)						0
De vez en cuando (2)					2	1
A menudo (1)	1	1	1	1		4
Muy a menudo (0)						0

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 38

Ítem 9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida? A menudo (1)



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

En esta oportunidad, se tiene que en la tabla 41 y gráfico 38, 4 sujetos de los encuestados opinaron que a menudo en el último mes, han podido controlar las dificultades de su vida, mientras que 1 de vez en cuando. Después del programa, los cuidadores mantienen el resultado con respecto al pre test, y se evidencia que controlan las dificultades de su vida, lo cual es favorable para ellos, así como lo plantea Maset (2015), “el control de las dificultades es producto de una respuesta positiva que genera sensación de alegría y bienestar” (p. 6). Esto permite reflexionar, que los cuidadores están atentos a las cosas importantes.

Tabla 42

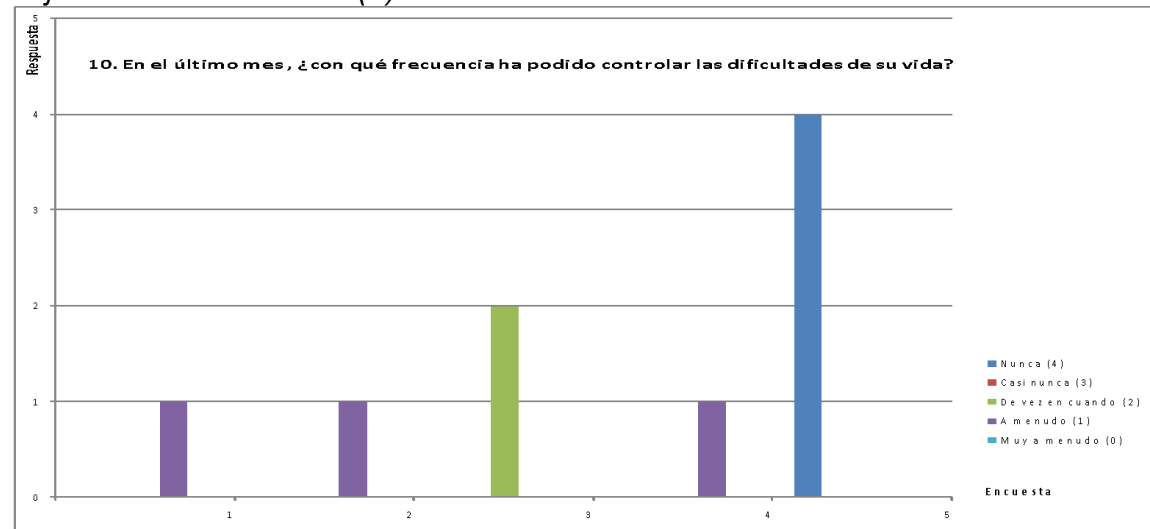
Ítem 10. En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control? A menudo (1)

10. En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 3	ENCUESTA 5	5
Nunca (4)					4	1
Casi nunca (3)						0
De vez en cuando (2)			2			1
A menudo (1)	1	1		1		3
Muy a menudo (0)						0

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 39

Ítem 10. En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control? A menudo (1)



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

Tanto la tabla 42 como el gráfico 39, reflejan las respuestas de los encuestados sobre el ítem en el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?, para la cual 15 sujetos opinaron la categoría a menudo, 1 de vez en cuando y 1 nunca. Según estos datos, siempre se sienten que tienen el control, pues la mayor tendencia se inclinó hacia a menudo. Es importante señalar según Maset (2015), “las personas sienten la necesidad de saber que su vida está bajo control para sentirse bien a nivel emocional” (p. 7). A propósito de estos resultados, puede decirse

que después del programa los participantes se sienten seguros porque saben que pueden tener las cosas bajo control.

Tabla 43

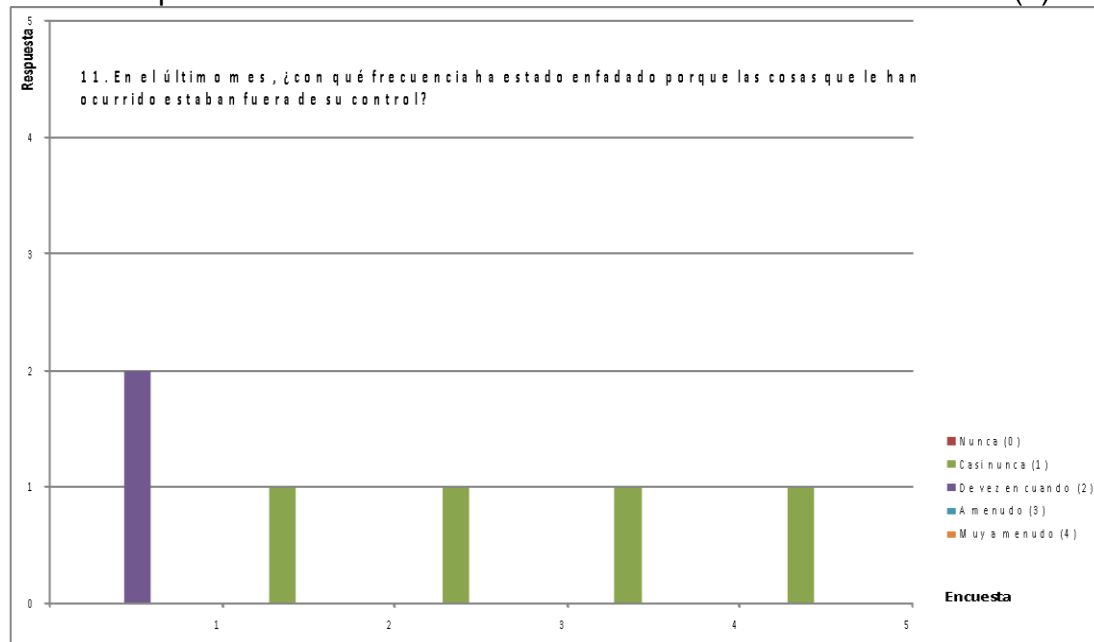
Ítem 11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control? Casi nunca (1)

11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 3	ENCUESTA 5	5
Nunca (0)						0
Casi nunca (1)		1	1	1	1	4
De vez en cuando (2)	2					1
A menudo (3)						0
Muy a menudo (4)						0

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 40

Ítem 11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control? Casi nunca (1)



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

La tabla 43 y gráfico 40 contiene los datos agrupados con respecto a los resultados del ítem en el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?, para lo cual 4 de los consultados respondieron la opción casi nunca, 1 de vez en cuando. De acuerdo con estos resultados, la mayoría ha dejado de estar enfadada. Para la Asociación Americana de Psicología (APA, 2010), “dejar de enfadarse, es cambiar voluntariamente ese estado emocional” (p. 3). Esto permite afirmar que después del programa, los cuidadores tienen dominio propio de sus emociones y reconocen que vale más tener una actitud positiva y actuar sin enojarse ante una determinada situación.

Tabla 44

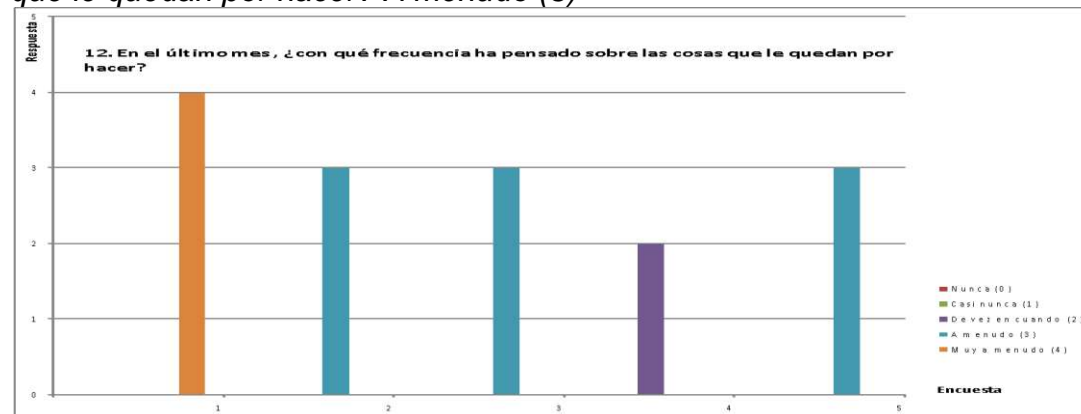
Ítem 12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer? A menudo (3)

12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 3	ENCUESTA 5	5
Nunca (0)						0
Casi nunca (1)						0
De vez en cuando (2)				2		1
A menudo (3)		3	3	2	3	3
Muy a menudo (4)	4					1

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 41

Ítem 12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer? A menudo (3)



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

Como puede apreciarse en la tabla 44 y gráfico 41, 3 de las personas consultadas, opinaron que a menudo en el último mes, piensan sobre las cosas que le quedan por hacer, 1 muy a menudo y 1 de vez en cuando. Estos resultados se mantienen con respecto al pre test. Pues la mayoría de estas personas consultadas siempre están atentos a las actividades pendientes. Como lo explica Cruz (2022) “la persona podría pensar constantemente en su toma de decisiones e interacciones sociales. Asimismo, tienden a pensar y a preocuparse por la capacidad de lograr las cosas” (p. 7). Reflexionando al respecto, es inevitable para estas personas cuidadoras dejar de pensar en las cosas que le quedan por hacer, es parte de su cotidianidad.

Tabla 45

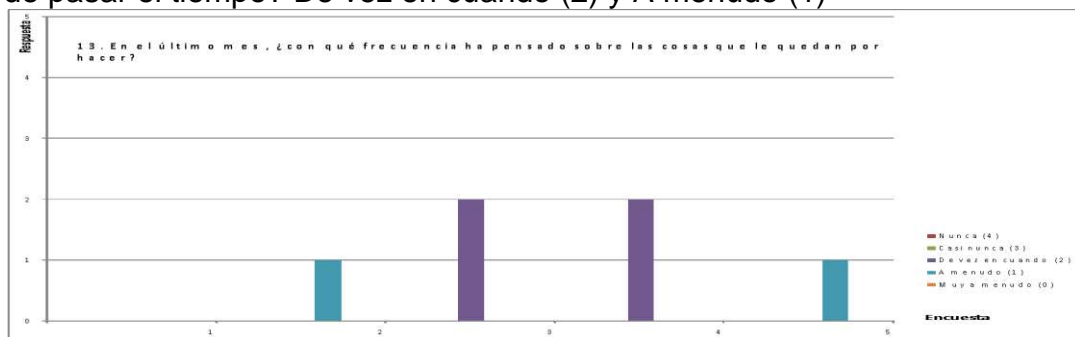
Ítem 13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo? De vez en cuando (2) y A menudo (1)

13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 3	ENCUESTA 5	Σ
Nunca (4)						0
Casi nunca (3)						0
De vez en cuando (2)			2	2		2
A menudo (1)		1			1	2
Muy a menudo (0)	0					1

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 42

Ítem 13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo? De vez en cuando (2) y A menudo (1)



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

Para la tabla 45 y gráfico 42 con relación al ítem en el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?, 2 encuestados respondieron la opción a menudo, 2 de vez en cuando, y 1 muy a menudo. Estos hallazgos, que aún estos cuidadores deben centrar su atención y darle importancia a la gestión del tiempo. Al respecto, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), recomienda en tiempo de estrés hacer lo que importa” (p. 26). Por ello, una adecuada gestión del tiempo pudiera favorecer resultados favorables con menos esfuerzo, de ahí que, luego de participar en el programa, los cuidadores deben internalizar que administrar el propio tiempo, mejora la capacidad de concentración y eficiencia.

Tabla 46

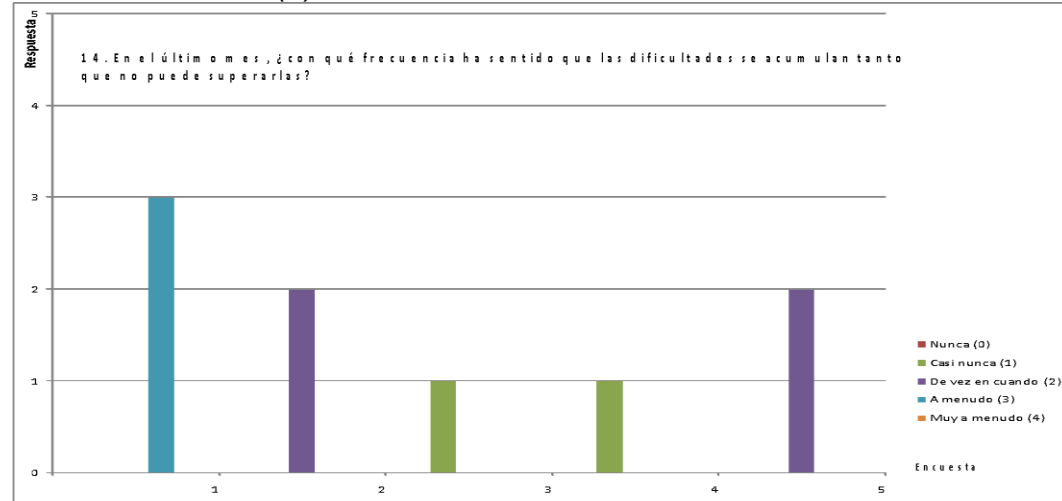
Ítem 14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas? Casi nunca (1) y De vez en cuando (2)

14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 3	ENCUESTA 5	5
Nunca (0)						0
Casi nunca (1)			1	1		2
De vez en cuando (2)		2			2	2
A menudo (3)	3					1
Muy a menudo (4)						0

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 43

Ítem 14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas? Casi nunca (1) y De vez en cuando (2)



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

Los datos agrupados en la tabla 46 y gráfico 43, muestra que 2 encuestados seleccionaron la opción de vez en cuando, 2 casi nunca y 1 a menudo en el último mes, han sentido que las dificultades se acumulan tanto que no pueden superarlas. Esto puede vincularse con lo referido por Barrio, García, Ruiz y Arce (2006), al mencionar que “el estrés es un componente normal de nuestras vidas y por tanto no es evitable, se vuelven dificultades cuando hay un componente importante acumulativo de situaciones que desencadenan en preocupación”. (p. 37). Estos hallazgos permiten afirmar que los cuidadores en su mayoría ya no sienten que no puedan superar sus dificultades, es decir pueden afrontarlas.

Resultados obtenidos Post – test Escala de Atención Plena (MAAS):

De acuerdo al resultado obtenido los participantes de esta investigación obtuvieron un puntaje promedio de 3,7 Estado moderado de conciencia plena, es decir, para el manejo de las situaciones cotidianas. Se mantiene el resultado con respecto al Pre – test que se obtuvo 3,8 Estado moderado de conciencia plena.

Tabla 47

Resultados obtenidos Post – test Escala de Atención Plena (MAAS)

Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	TOTAL GRUPO
TOTAL RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS	1,8	3,6	3,8	3,6	5,2	3,7

Fuente: Orobello (2023)

Análisis

De acuerdo al resultado obtenido los participantes de esta investigación obtuvieron un puntaje promedio de 3,7 Estado moderado de conciencia plena, es decir, para el manejo de las situaciones cotidianas. Se mantiene el resultado con respecto al Pre – test donde se obtuvo 3,8 Estado moderado de conciencia plena. Relacionándose con lo planteado por García (2021), “estar en un estado de conciencia plena implica que la persona se concentra de lo que está experimentando y sintiendo en el momento, sin interpretaciones ni juicios” (p. 7). En otras palabras, enfocarse en la respiración, en los sonidos que lo rodean, mientras la persona deja que sus pensamientos y otras distracciones vayan y vengan, sin juzgarlos ni reaccionar.

Tabla 48

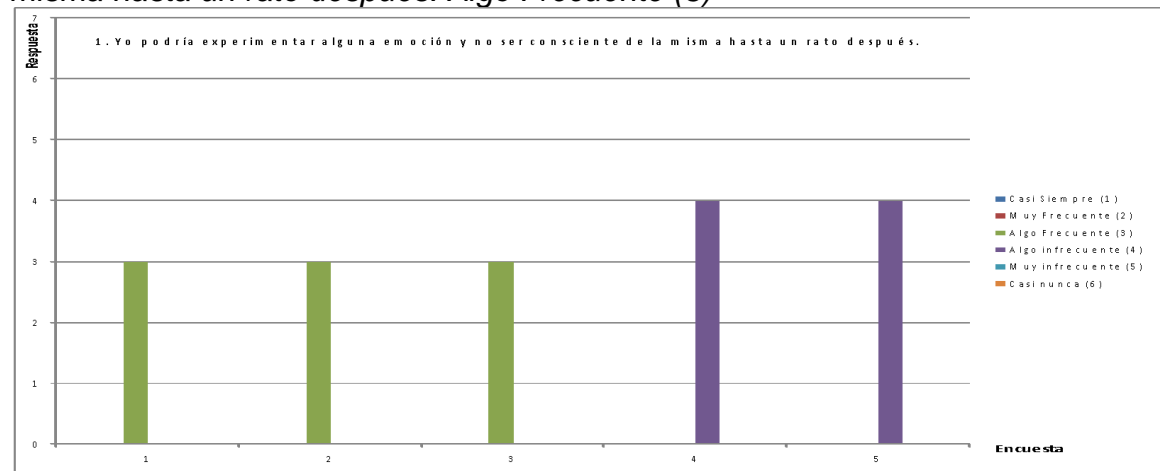
Ítem 1. Yo podría experimentar alguna emoción y no ser consciente de la misma hasta un rato después: Algo Frecuente (3)

1. Yo podría experimentar alguna emoción y no ser consciente de la misma hasta un rato después.	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	5
Casi Siempre (1)						0
Muy Frecuente (2)						0
Algo Frecuente (3)	3	3	3			3
Algo infrecuente (4)				4	4	2
Muy infrecuente (5)						0
Casi nunca (6)						0

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 44

Ítem 1. Yo podría experimentar alguna emoción y no ser consciente de la misma hasta un rato después: Algo Frecuente (3)



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

En el ítem formulado yo podría experimentar alguna emoción y no ser consciente de la misma hasta un rato después, la tabla 48 y gráfico 44 agrupan los datos obtenidos, y reflejan que para 3 de los encuestados es algo frecuente, mientras que para 2 sujetos de la misma muestra es algo infrecuente. El resultado de mayor tendencia permite afirmar que la persona al estar emocionada puede estar tan centrada en lo que está viviendo que después recobra su estado de conciencia. Al respecto, Chóliz (2005), explica

que “ante una reacción afectiva bien sea de agrado o desagrado, puede desencadenarse una respuesta ante la disposición para la acción” (p. 4).

Tabla 49

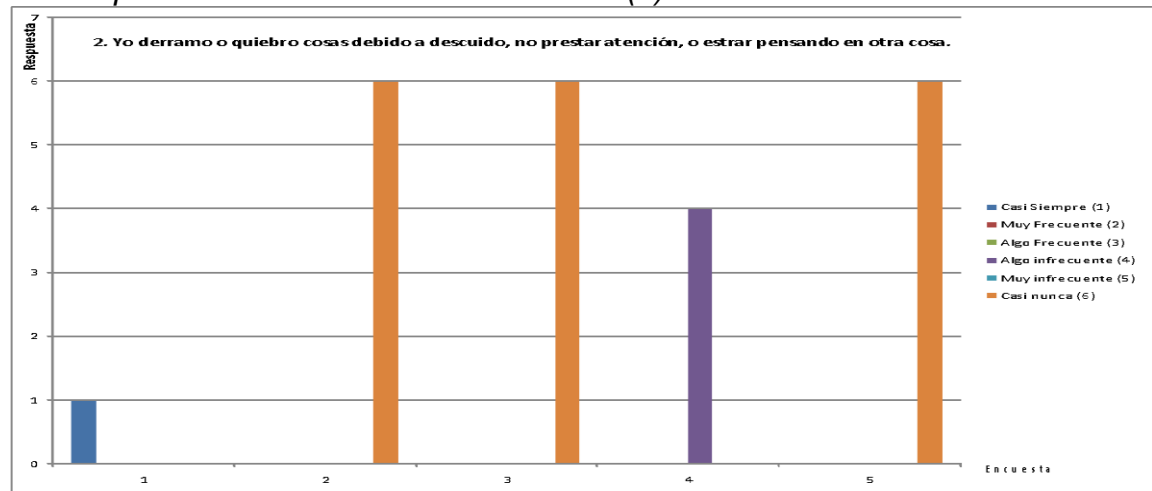
Ítem 2. Yo derramo o quiebro cosas debido a descuido, no prestar atención, o estar pensando en otra cosa: Casi nunca (6)

2. Yo derramo o quiebro cosas debido a descuido, no prestar atención, o estar pensando en otra cosa.	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	5
Casi Siempre (1)	1					1
Muy Frecuente (2)						0
Algo Frecuente (3)						0
Algo infrecuente (4)				4		1
Muy infrecuente (5)						0
Casi nunca (6)		6	6		6	3

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 45

Ítem 2. Yo derramo o quiebro cosas debido a descuido, no prestar atención, o estar pensando en otra cosa: Casi nunca (6)



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

Como puede apreciarse en la tabla 49 y gráfico 45, el ítem yo derramo o quiebro cosas debido a descuido, no prestar atención, o estar pensando en otra cosa, 3 encuestados respondieron casi nunca, 1 algo infrecuente, 1 casi siempre. El resultado de mayor tendencia muestra que las personas consultadas no son descuidadas. Esto no implica que en algún momento

hayan tenido algún déficit de atención porque como lo refiere Pueyo, et al (citado por Cubero, 2006), “se está hablando de dificultad atencional, déficit de la inhibición de respuestas” (p. 3). Sin embargo, los cuidadores de la Fundación de Autismo Dejando Huella casi nunca les ha pasado que derramen o quiebren cosas por no prestar atención, al igual que en el pre test se mantuvo esta respuesta en el post test.

Tabla 50

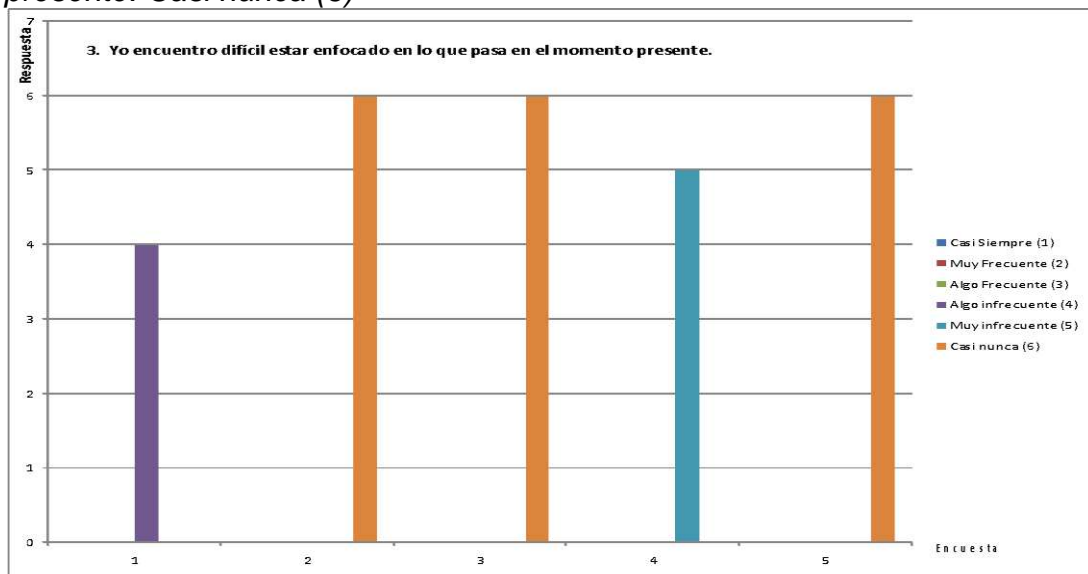
Ítem 3. Yo encuentro difícil estar enfocado en lo que pasa en el momento presente: Casi nunca (6)

3. Yo encuentro difícil estar enfocado en lo que pasa en el momento presente.	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	5
Casi Siempre (1)						0
Muy Frecuente (2)						0
Algo Frecuente (3)						0
Algo infrecuente (4)	4					1
Muy infrecuente (5)				5		1
Casi nunca (6)		6	6		6	3

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 46

Ítem 3. Yo encuentro difícil estar enfocado en lo que pasa en el momento presente: Casi nunca (6)



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

La tabla 50 y gráfico 46, muestran que 3 de los encuestados respondieron que casi nunca encuentran difícil estar enfocado en lo que pasa en el momento presente, 1 opinó algo infrecuente, 1 muy infrecuente. El resultado de mayor tendencia, permite afirmar que en el caso de los cuidadores de la Fundación de Autismo Dejando Huella, no se les hace difícil enfocarse en su presente, esto es favorable porque se evidencia que tienen dominio propio de sus actividades cotidianas. Con respecto a esto, García (2021), explica que “vivir el momento presente es estar enfocado en ello, con todo lo que implica escuchar, sentir lo que dice alguien, o disfrutar lo que se hace” (p. 10). En pocas palabras estar atentos o concentrados.

Tabla 51

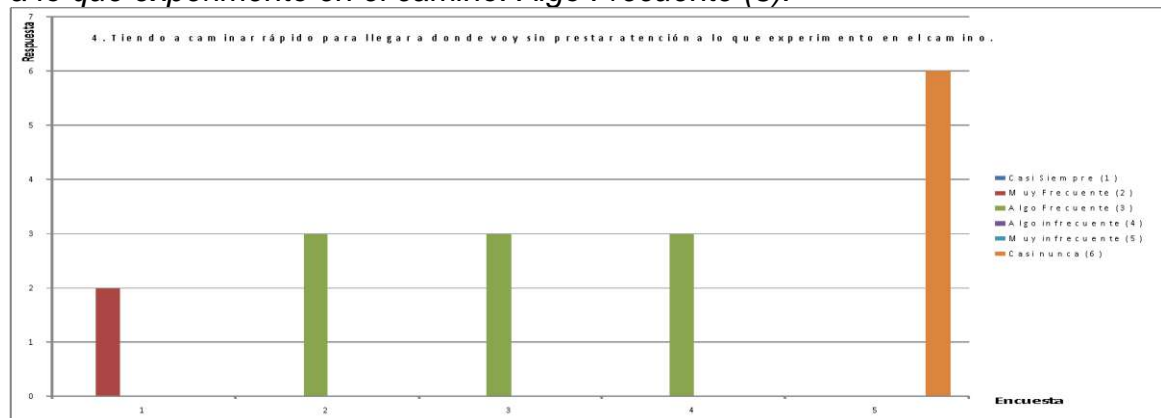
Ítem 4. *Tiendo a caminar rápido para llegar a donde voy sin prestar atención a lo que experimento en el camino: Algo Frecuente (3).*

4. Tiendo a caminar rápido para llegar a donde voy sin prestar atención a lo que experimento en el camino.	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	5
Casi Siempre (1)						0
Muy Frecuente (2)	2					1
Algo Frecuente (3)		3	3	3		3
Algo infrecuente (4)						0
Muy infrecuente (5)						0
Casi nunca (6)					6	1

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 47

Ítem 4. *Tiendo a caminar rápido para llegar a donde voy sin prestar atención a lo que experimento en el camino: Algo Frecuente (3).*



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

Con respecto a los datos agrupados en la tabla 51 y gráfico 47, 3 encuestados opinaron que de manera algo frecuente tienden a caminar rápido para llegar a donde van sin prestar atención a lo que experimenta en el camino, 1 muy frecuente, 1 casi nunca. Relacionándose el resultado de mayor tendencia con lo publicado en el portal web El Economista (2023), puede explicarse que “las personas cuando caminan rápido son más impacientes y nerviosas, de modo que son más propensas a tener ansiedad” (p. 3). A propósito de este resultado, en comparación con el pre test era casi nunca, y ahora es algo frecuente, sin embargo, en el programa se trató el aspecto de tener calma y tranquilidad en situaciones cotidianas.

Tabla 52

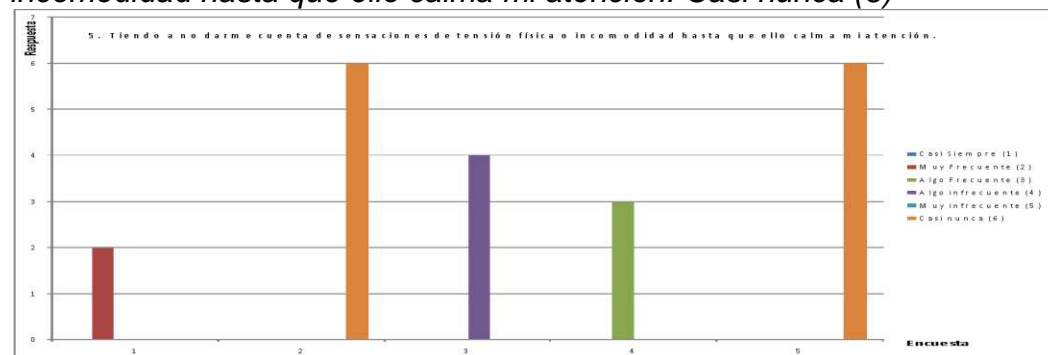
Ítem 5. Tiendo a no darme cuenta de sensaciones de tensión física o incomodidad hasta que ello calma mi atención: Casi nunca (6)

5. Tiendo a no darme cuenta de sensaciones de tensión física o incomodidad hasta que ello calma mi atención.	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	5
Casi Siempre (1)						0
Muy Frecuente (2)	2					1
Algo Frecuente (3)				3		1
Algo infrecuente (4)			4			1
Muy infrecuente (5)						0
Casi nunca (6)		6			6	2

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 48

Ítem 5. Tiendo a no darme cuenta de sensaciones de tensión física o incomodidad hasta que ello calma mi atención: Casi nunca (6)



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

Tal como se muestra en la tabla 52 y gráfico 48, 2 de las personas cuidadoras encuestadas opinaron que para ellos casi nunca es frecuente tender a no darse cuenta de sensaciones de tensión física o incomodidad hasta que ello calma su atención, 1 de los sujetos consultados, respondieron la categoría muy frecuente, 1 algo frecuente, 1 algo infrecuente. A propósito del mayor resultado, puede asociarse a lo planteado por Naranjo (2009), quien explica que “la persona tiene dificultad para permanecer concentrada en una actividad y presenta una frecuente pérdida de atención” (p. 17). Al interpretar esta concepción, puede afirmarse que en los cuidadores esto casi nunca está presente en ellos.

Tabla 53

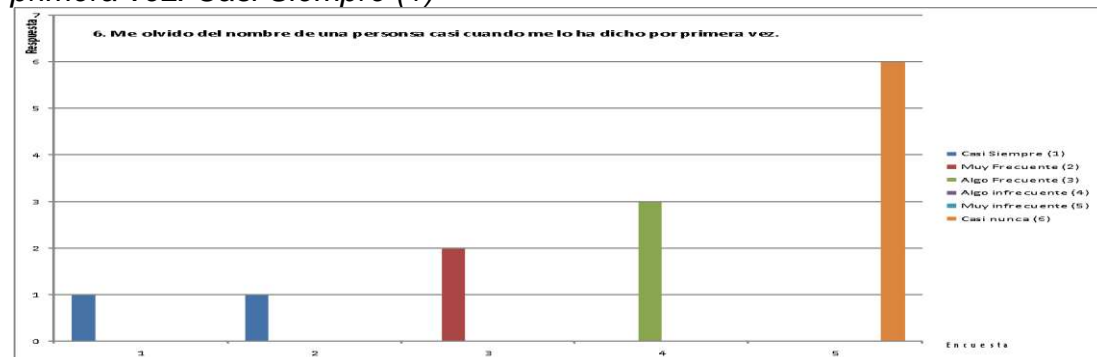
Ítem 6. Me olvido del nombre de una persona casi cuando me lo ha dicho por primera vez: *Casi Siempre (1)*

6. Me olvido del nombre de una persona casi cuando me lo ha dicho por primera vez.	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	5
Casi Siempre (1)	1	1				2
Muy Frecuente (2)			2			1
Algo Frecuente (3)				3		1
Algo infrecuente (4)						0
Muy infrecuente (5)						0
Casi nunca (6)					6	1

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 49

Ítem 6. Me olvido del nombre de una persona casi cuando me lo ha dicho por primera vez: *Casi Siempre (1)*



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

Los datos agrupados en la tabla 53 y gráfico 49, con respecto al ítem me olvido del nombre de una persona casi cuando me lo ha dicho por primera vez, 2 encuestados opinaron casi siempre, 1 muy frecuente, 1 algo frecuente, 1 casi nunca. Sobre la base de estos resultados, puede mencionarse que estos cuidadores pueden llegar a olvidarse del nombre de una persona casi cuando se lo han dicho por primera vez. Esto pudiera estar asociado al estado de ánimo, y como lo explica Kundera (s.f.), “la memoria no procesa igual todos los estímulos, graba mejor lo interesante, lo nuevo y lo emotivo, lo que se experimenta en un estado de ánimo será recordado mejor cuando se reinstaure ese estado de ánimo” (p. 144).

Tabla 54

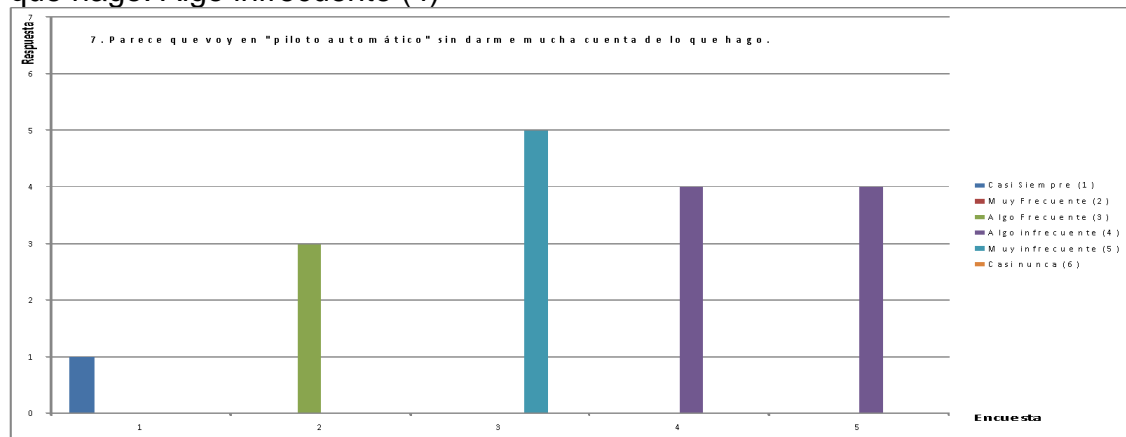
Ítem 7. Parece que voy en “piloto automático” sin darme mucha cuenta de lo que hago: Algo infrecuente (4)

7. Parece que voy en “piloto automático” sin darme mucha cuenta de lo que hago.	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	5
Casi Siempre (1)	1					1
Muy Frecuente (2)						0
Algo Frecuente (3)		3				1
Algo infrecuente (4)				4	4	2
Muy infrecuente (5)			5			1
Casi nunca (6)						0

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 50

Ítem 7. Parece que voy en “piloto automático” sin darme mucha cuenta de lo que hago: Algo infrecuente (4)



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

Los datos agrupados en la tabla 54 y gráfico 50 en relación con el ítem parece que voy en “piloto automático” sin darme mucha cuenta de lo que hago, 2 de los cuidadores consultados respondieron algo infrecuente, 1 algo frecuente, 1 muy infrecuente. Los datos evidencian una diferencia con respecto al pre test, pues en este momento los participantes conocen que activar el piloto automático puede usarse en prácticas de meditación, sin embargo, en la vida cotidiana se debe estar muy atento para afrontar las situaciones de la mejor forma posible. Para Kabat-Zinn (2012), “el piloto automático, ese modo inconsciente en el que se anda por la vida, sin darse cuenta de lo que se hace ni hacia dónde dirigirse” (p. 18).

Tabla 55

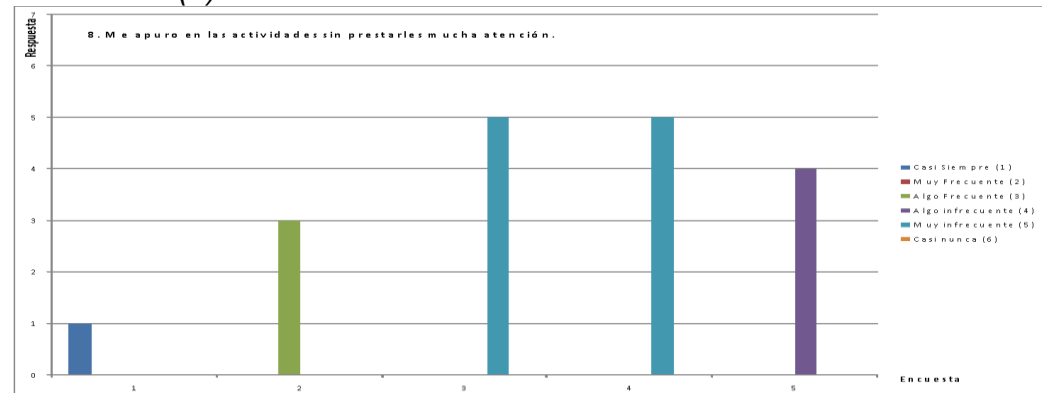
Ítem 8. Me apuro en las actividades sin prestarles mucha atención: Muy infrecuente (5)

8. Me apuro en las actividades sin prestarles mucha atención.	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	5
Casi Siempre (1)	1					1
Muy Frecuente (2)						0
Algo Frecuente (3)		3				1
Algo infrecuente (4)					4	1
Muy infrecuente (5)			5	5		2
Casi nunca (6)						0

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 51

Ítem 8. Me apuro en las actividades sin prestarles mucha atención: Muy infrecuente (5)



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

Ante el ítem formulado me apuro en las actividades sin prestarles mucha atención, 2 cuidadores de los encuestados se inclinaron hacia la categoría muy infrecuente, seguida de 1 algo infrecuente, 1 algo frecuente y 1 casi siempre. Después de la aplicación del programa estos resultados evidencian que los cuidadores llevaron a la práctica lo aprendido pues ahora prestan mayor atención a sus actividades al estar apurados. En correspondencia con García (s.f.), “las personas concentradas fijan su atención en sus actividades” (p. 7).

Tabla 56.

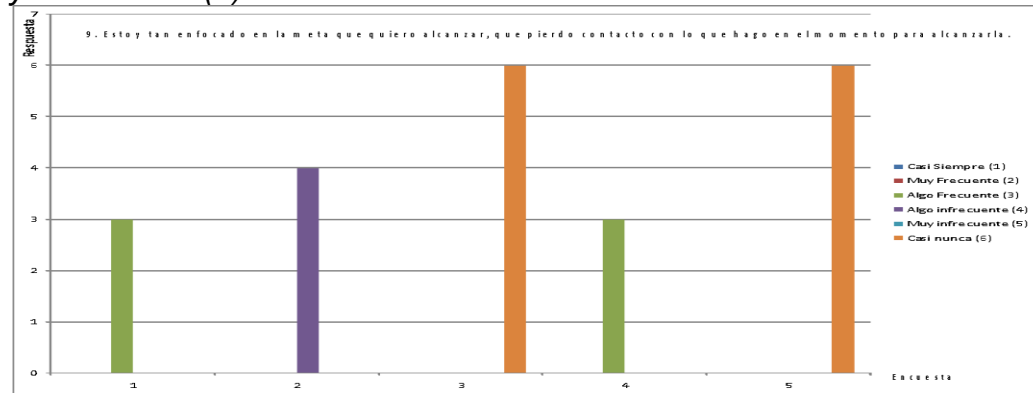
Ítem 9. *Estoy tan enfocado en la meta que quiero alcanzar, que pierdo contacto con lo que hago en el momento para alcanzarla: Algo frecuente (3) y Casi nunca (6).*

9. Estoy tan enfocado en la meta que quiero alcanzar, que pierdo contacto con lo que hago en el momento para alcanzarla.	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	5
Casi Siempre (1)						0
Muy Frecuente (2)						0
Algo Frecuente (3)	3			3		2
Algo infrecuente (4)		4				1
Muy infrecuente (5)						0
Casi nunca (6)			6		6	2

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 52

Ítem 9. *Estoy tan enfocado en la meta que quiero alcanzar, que pierdo contacto con lo que hago en el momento para alcanzarla: Algo frecuente (3) y Casi nunca (6).*



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

Como puede observarse en la tabla 56 y gráfico 52, con respecto al ítem estoy tan enfocado en la meta que quiero alcanzar, que pierdo contacto con lo que hago en el momento para alcanzarla, hubo coincidencia en dos categorías pues 2 respondieron algo frecuente y otras 2 casi nunca, seguidamente 1 algo infrecuente. Relacionándose también con aquello que los impulsa a lograr las metas. A propósito de estos resultados, conviene citar a Perret (2016), quien señala que cuando se “enfoca todos los recursos y pasiones en un solo objetivo, la motivación será mayor que cuando se divide la atención en varios objetivos” (p. 19). Esto permite reflexionar que la responsabilidad de motivarse es personal, y si esto se logra se puede mantener el contacto hasta lograrlo, así como se les recomendó en el desarrollo del programa.

Tabla 57.

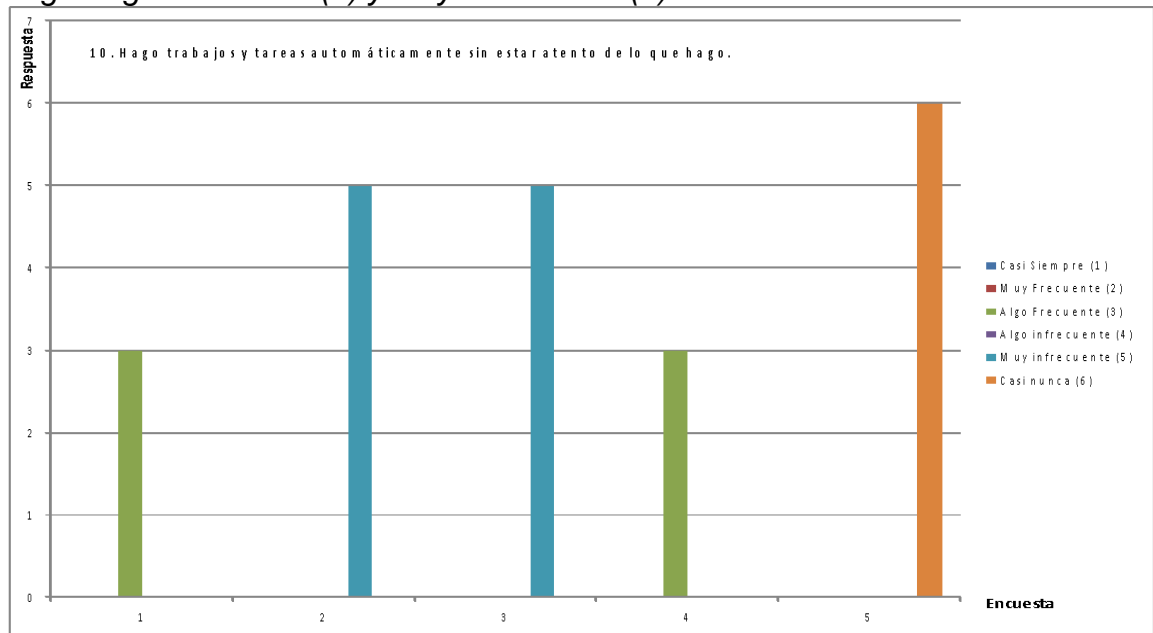
Ítem 10. Hago trabajos y tareas automáticamente sin estar atento de lo que hago: Algo Frecuente (3) y Muy infrecuente (5)

10. Hago trabajos y tareas automáticamente sin estar atento de lo que hago	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	5
Casi Siempre (1)						0
Muy Frecuente (2)						0
Algo Frecuente (3)	3			3		2
Algo infrecuente (4)						0
Muy infrecuente (5)		5	5			2
Casi nunca (6)					6	1

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 53

Ítem 10. Hago trabajos y tareas automáticamente sin estar atento de lo que hago: Algo Frecuente (3) y Muy infrecuente (5)



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

La tabla 57 y gráfico 53 agrupa los datos obtenidos en relación al ítem hago trabajos y tareas automáticamente sin estar atento de lo que hago, donde 2 de los encuestados se inclinaron por la opción algo frecuente, 2 muy frecuente, 1 casi nunca. Al respecto, la falta de concentración en los cuidadores fue tratada en las sesiones del programa, sin embargo, para ellos todavía es algo frecuente hacer tareas automáticamente sin estar atentos. Por ello, como lo explica Gallagher (2010), “es muy importante estar concentrado, la mayor parte del tiempo está en nuestra mano controlar el proceso” (p. 29).

Tabla 58

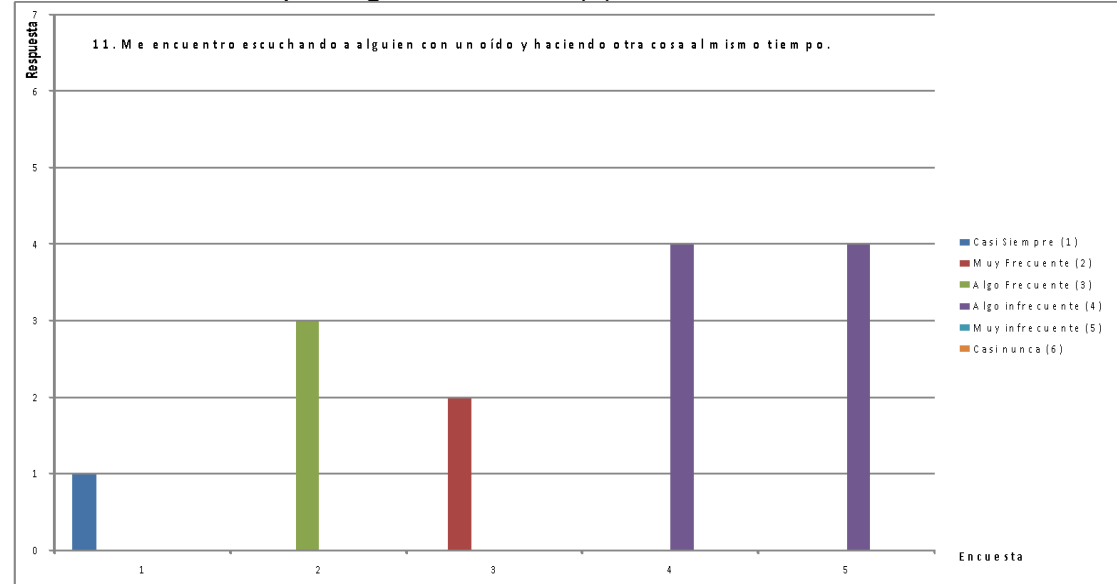
Ítem 11. Me encuentro escuchando a alguien con un oído y haciendo otra cosa al mismo tiempo: *Algo infrecuente (4)*

11. Me encuentro escuchando a alguien con un oído, y haciendo otra cosa al mismo tiempo.	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	5
Casi Siempre (1)	1					1
Muy Frecuente (2)			2			1
Algo Frecuente (3)		3				1
Algo infrecuente (4)				4	4	2
Muy infrecuente (5)						0
Casi nunca (6)						0

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 54

Ítem 11. Me encuentro escuchando a alguien con un oído y haciendo otra cosa al mismo tiempo: *Algo infrecuente (4)*



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

Como se muestra en la tabla 58 y gráfico 54, a propósito del ítem formulado me encuentro escuchando a alguien con un oído y haciendo otra cosa al mismo tiempo, 2 de los consultados respondieron la opción algo infrecuente, 1 algo frecuente y 1 muy frecuente y 1 casi siempre. El resultado de mayor tendencia, se vincula a lo referido por Gallagher (2010), “prestar

atención constituye uno de los factores que más definen a las personas. Se trata de una facultad básica del ser humano” (p. 79). En comparación con el pre test, esta vez los consultados optaron por algo infrecuente y antes era frecuente.

Tabla 59

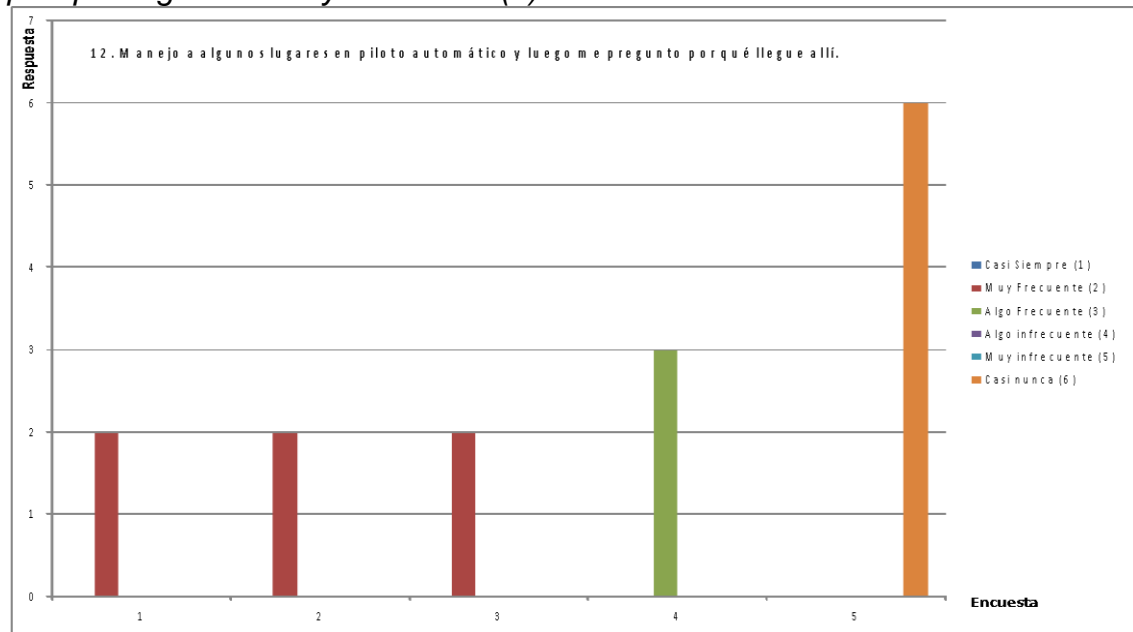
Ítem 12. Manejo a algunos lugares en piloto automático y luego me pregunto por qué llegué allí: Muy Frecuente (2).

12. Manejo a algunos lugares en piloto automático y luego me pregunto por qué llegué allí.	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	5
Casi Siempre (1)						0
Muy Frecuente (2)	2	2	2			3
Algo Frecuente (3)				3		1
Algo infrecuente (4)						0
Muy infrecuente (5)						0
Casi nunca (6)					6	1

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 55

Ítem 12. Manejo a algunos lugares en piloto automático y luego me pregunto por qué llegué allí: Muy Frecuente (2).



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

Ante el ítem formulado manejo a algunos lugares en piloto automático y luego me pregunto por qué llegué allí, la tabla 59 y gráfico 55 muestran que 3 de los encuestados, respondió muy frecuente, 1 algo frecuente, 1 casi nunca. Estos hallazgos pueden relacionarse con lo planteado en el portal web Aprende Institute (2022), donde se indica que “vivir en piloto automático es un estado constante de supervivencia que se activa de forma inconsciente para realizar las actividades rutinarias de forma automática” (p. 5). Ante el resultado de mayor tendencia, conviene advertir que no es conveniente que las personas manejen en piloto automático porque puede ser perjudicial.

Tabla 60

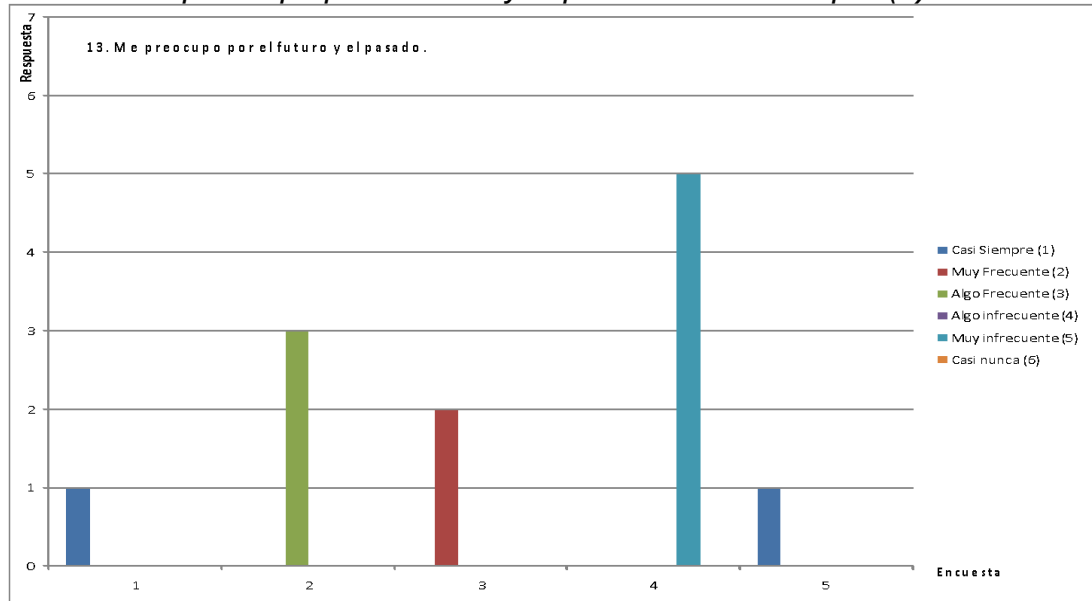
Ítem 13. Me preocupo por el futuro y el pasado: Casi Siempre (1)

13. Me preocupo por el futuro y el pasado.	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	5
Casi Siempre (1)	1				1	2
Muy Frecuente (2)			2			1
Algo Frecuente (3)		3				1
Algo infrecuente (4)						0
Muy infrecuente (5)				5		1
Casi nunca (6)						0

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 56

Ítem 13. Me preocupo por el futuro y el pasado: Casi Siempre (1)



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

En la tabla 60 y gráfico 56, 2 de los encuestados respondieron que casi siempre se preocupan por el futuro y el pasado, 1 contestó la alternativa muy frecuente, 1 algo infrecuente, y 1 muy infrecuente. Ante estos resultados, la mayoría se preocupa por el futuro y pasado. Al respecto, esto puede vincularse con la ansiedad definitoria, pues como lo explica Nafría (2020), “la ansiedad suele relacionarse siempre con el futuro, ya que las personas que la padecen muestran una preocupación excesiva por lo que pueda pasar en situaciones que aún no han ocurrido” (p. 13).

Tabla 61

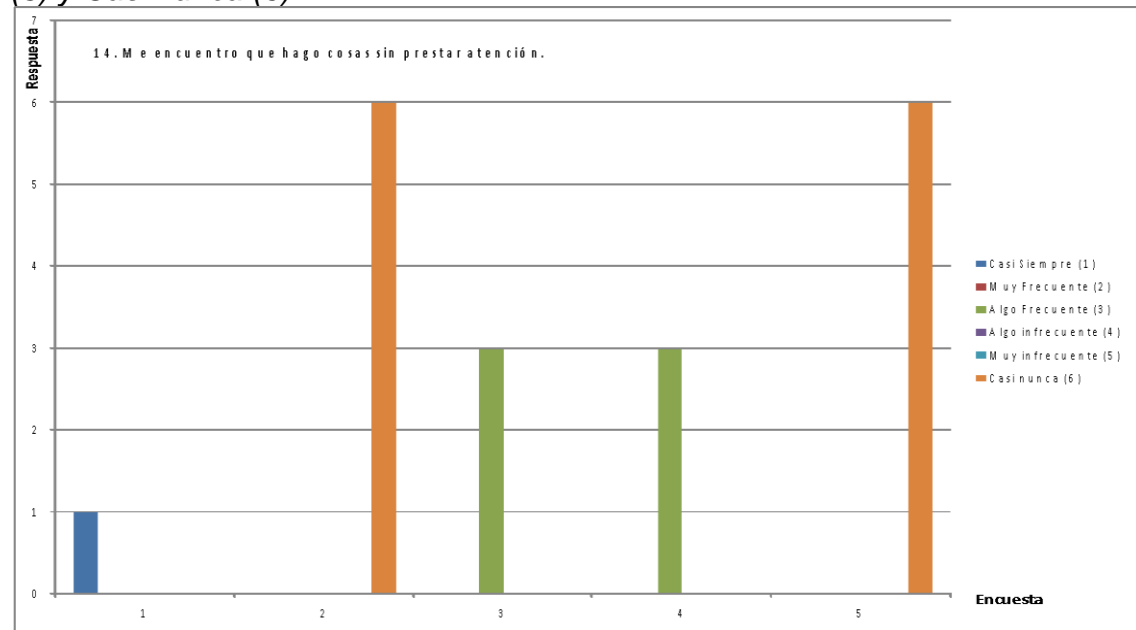
Ítem 14. Me encuentro que hago cosas sin prestar atención: Algo Frecuente (3) y Casi nunca (6)

14. Me encuentro que hago cosas sin prestar atención.	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	5
Casi Siempre (1)	1					1
Muy Frecuente (2)						0
Algo Frecuente (3)			3	3		2
Algo infrecuente (4)						0
Muy infrecuente (5)						0
Casi nunca (6)		6			6	2

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 57

Ítem 14. Me encuentro que hago cosas sin prestar atención: Algo Frecuente (3) y Casi nunca (6)



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

Con respecto al ítem me encuentro que hago cosas sin prestar atención, en la tabla 61 y gráfico 57, 2 de los consultados respondió la categoría algo frecuente, seguido de 2 sujetos que contestaron casi nunca, 1 casi siempre. El mayor resultado puede vincularse en lo planteado por García (s.f.), al indicar que “hay actividades que pueden realizarse sin prestar atención. No obstante, la mayor parte de ellas requieren, en mayor o menor medida, de

cierta capacidad atencional” (p. 4). Luego del programa, puede decirse que los cuidadores deben asumir una actitud más receptiva hacia la atención de las situaciones cotidianas.

Tabla 62

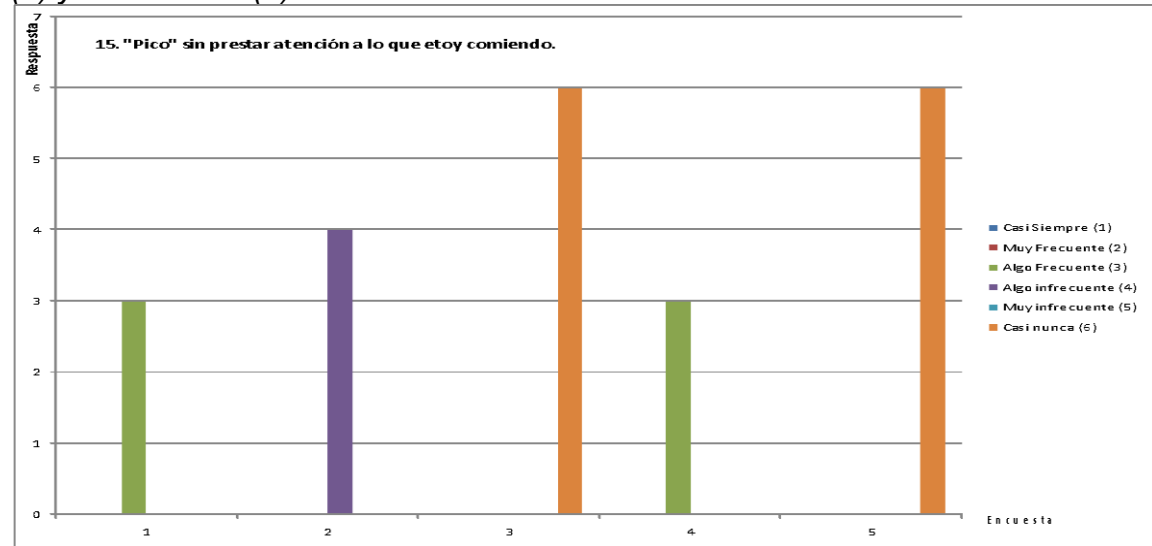
Ítem 15. “Pico” sin prestar atención a lo que estoy comiendo: Algo Frecuente (3) y Casi nunca (6)

15. “Pico” sin prestar atención a lo que estoy comiendo	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	5
Casi Siempre (1)						0
Muy Frecuente (2)						0
Algo Frecuente (3)	3			3		2
Algo infrecuente (4)		4				1
Muy infrecuente (5)						0
Casi nunca (6)			6		6	2

Fuente: Orobello (2023)

Gráfico 58

Ítem 15. “Pico” sin prestar atención a lo que estoy comiendo: Algo Frecuente (3) y Casi nunca (6)



Fuente: Orobello (2023)

Análisis

En lo referente al ítem “Pico” sin prestar atención a lo que estoy comiendo concerniente a la tabla 62 y el gráfico 58, 2 de los consultados seleccionaron algo frecuente, 2 prefirieron por casi nunca, 1 optó por la opción algo

infrecuente. Es importante mencionar que según Robinson, Kersbergen y Higgs (2014), “el Mindfulness o aplicado a la alimentación, requiere que las personas apliquen determinadas estrategias en el momento de comer y tiene múltiples beneficios. (p. 19). En los resultados obtenidos las respuestas están divididas, lo cual evidencia que deben cambiar ese hábito de picar sin prestar atención a lo que comen. Con lo aprendido en el programa, los cuidadores conocen que puede practicarse Mindfulness en la alimentación.

Tabla 63

Comparación Pre test y Post Test Escala de Estrés Percibido (EEP-14)

Resultados obtenidos Pre – test Escala de Estrés Percibido (EEP-14)

EEP - 14	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	ENCUESTA 6	ENCUESTA 7
TOTAL RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS	29	35	22	31	12	29	31
	ENCUESTA 8	ENCUESTA 9	ENCUESTA 10	ENCUESTA 11	ENCUESTA 12	ENCUESTA 13	ENCUESTA 14
	33	19	14	31	27	30	20
	ENCUESTA 15	ENCUESTA 16	ENCUESTA 17	ENCUESTA 18	ENCUESTA 19	ENCUESTA 20	ENCUESTA 21
	28	32	28	25	32	26	36
	ENCUESTA 22	ENCUESTA 23	ENCUESTA 24	ENCUESTA 25	ENCUESTA 26	TOTAL GRUPO	
	22	41	24	16	25	30	de 29-42, a menudo está estresado,

Resultados obtenidos Post – test Escala de Estrés Percibido (EEP-14)

Escala de Estrés Percibido	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	TOTAL GRUPO
RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS	25	21	20	18	25	19

Fuente: Orobello (2023)

Análisis

Como puede apreciarse en la tabla 59, se encuentran generalizados los datos recolectados en el Pre – test Escala de Estrés Percibido (EEP-14), obteniéndose el resultado en el rango de 29-42 de 30 puntos, lo cual indica

que las personas consultadas a menudo están estresadas. Este valor de referencia representa el puntaje logrado al medir el grado en que las situaciones de vida son percibidas como estresantes, en el caso particular de este estudio, se refiere al grado de estrés de las personas cuidadoras que pertenecen al centro de apoyo de la Fundación Autismo Dejando huella.

A diferencia del Pre Test, en el Post Test, por mayoría simple obtuvieron un resultado de 19 puntos, es decir, de vez en cuando está estresado, esto permite afirmar que posterior a su asistencia al Programa de Mindfulness para el manejo del estrés, mejoraron su nivel de estrés, con respecto al resultado obtenido en el Pre- test que obtuvieron un resultado de 30 puntos, es decir, a menudo está estresado.

Tabla 64

Comparación de resultados obtenidos Pre Test Post – Test Escala de Atención Plena (MAAS)

Resultados obtenidos Pre-test Escala de Atención Plena (MAAS)

Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)						
ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	ENCUESTA 6	ENCUESTA 7
3,9	2,7	5,3	3,0	5,1	2,8	4,9
ENCUESTA 8	ENCUESTA 9	ENCUESTA 10	ENCUESTA 11	ENCUESTA 12	ENCUESTA 13	ENCUESTA 14
4,5	4,3	4,2	3,3	5,1	3,4	1,7
ENCUESTA 15	ENCUESTA 16	ENCUESTA 17	ENCUESTA 18	ENCUESTA 19	ENCUESTA 20	ENCUESTA 21
3,7	4,8	4,6	2,5	2,3	3,8	3,8
ENCUESTA 22	ENCUESTA 23	ENCUESTA 24	ENCUESTA 25	ENCUESTA 26	TOTAL GRUPO	
3,2	3,4	2,9	3,1	5,7	3,8	

Resultados obtenidos Post – test Escala de Atención Plena (MAAS)

Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)	ENCUESTA 1	ENCUESTA 2	ENCUESTA 3	ENCUESTA 4	ENCUESTA 5	TOTAL GRUPO
TOTAL RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS	1,8	3,6	3,8	3,6	5,2	3,7

Fuente: Orobello (2023)

Análisis

De acuerdo al resultado obtenido los participantes de esta investigación obtuvieron un puntaje promedio de 3,7 Estado moderado de conciencia plena, es decir, para el manejo de las situaciones cotidianas. Se mantiene el resultado con respecto al Pre – test que se obtuvo 3,8 Estado moderado de conciencia plena.

CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

El estrés de los cuidadores de personas con autismo como se mencionó a lo largo de este trabajo de investigación, puede ser el resultado de diversos factores, entre las principales causas se encuentra las demandas físicas y emocionales, porque puede ser agotador tanto a nivel corporal como emocional debido a la constante atención que requieren y la falta de predictibilidad en su comportamiento, además la falta de apoyo social pudiera ser otra de las razones, pues los cuidadores suelen experimentar una sensación de aislamiento debido a la falta de comprensión por parte de su entorno social. También la sobrecarga de responsabilidades influye en el estrés, las personas cuidadoras a menudo asumen múltiples roles generándoles una carga excesiva de trabajo y dificultades para encontrar un equilibrio entre su vida personal y su labor como cuidadores.

Ahora bien, luego de culminar la etapa de recolección de la información, así como la implementación del programa enfocado en Mindfulness para el manejo del estrés, dirigido a los participantes del grupo de apoyo para cuidadores de personas con autismo de la Fundación de Autismo Dejando Huella, puede concluirse respecto al primer objetivo específico relacionado con identificar cómo es el estrés de los participantes del grupo de apoyo de la Fundación de Autismo Dejando Huella, lo siguiente:

El estrés de los participantes de mencionado grupo fue medido mediante pre-test a partir de dos instrumentos, el primero de ellos fue la Escala de Estrés Percibido – Perceived Stress Scale (PSS) de (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983; Remor, 2006), la cual arrojó que a menudo estaban estresados con un puntaje de 30. Este hallazgo evidenció que estas personas perciben como estresantes variados factores de su vida cotidiana, ejerciendo control sobre las situaciones inesperadas o estresantes. Por su parte, el segundo instrumento fue la Escala de Atención Plena (MAAS), la cual tuvo como finalidad medir en el grupo de cuidadores la capacidad general de éstos para estar atentos y conscientes al momento presente en su vida cotidiana, los resultados arrojaron que casi nunca dejan de estar atentos y conscientes de la experiencia del momento presente en su vida cotidiana.

Seguidamente, lo concerniente al segundo objetivo específico de la investigación vinculado con diseñar una adaptación del programa enfocado en Mindfulness para el manejo del estrés dirigido a las necesidades de los participantes del grupo de apoyo de la Fundación de Autismo Huella, puede concluirse que se cumplió su propósito, es decir, se brindaron las herramientas necesarias a los participantes para el manejo del estrés, favoreciendo en ellos focalizar la atención y el manejo adecuado de las situaciones cotidianas.

Con respecto al tercer objetivo específico aplicar la adaptación del programa de Mindfulness para el manejo del estrés, dentro de las actividades en el grupo de apoyo de la Fundación de Autismo Dejando Huella, las cuatro sesiones impartidas ofrecieron a cada participante la experiencia de identificar cuándo vivir en piloto automático, reconocerlo, observarlo y saber utilizarlo en situaciones que lo ameriten, así como también aprender a parar, hacer frente a las barreras, escuchar su cuerpo, esto es cuando se está agotado, saber en qué momento realizar una pausa.

Los cuidadores después del programa disponen de conocimiento para utilizar las técnicas apropiadas de respiración, la capacidad de reacción y respuesta ante el estrés sin que tenga repercusiones negativas para ellos, y sobre todo mantenerse presente. Si bien es cierto, se concluye además que el estrés siempre va estar, solo que con las herramientas que ofrece Mindfulness las personas pueden tener autocontrol de sí mismas para reaccionar y sobrellevar de una forma positiva las eventualidades que se le circunscriban al momento de ser cuidadores de personas con autismo, quienes tanto requieren de atención e inclusión para desenvolverse en la vida, el acompañamiento incondicional de sus cuidadores puede ayudarlos a ser partícipes de la sociedad de manera efectiva.

Finalmente, el cuarto objetivo específico evaluar el nivel de estrés de los participantes al programa de Mindfulness del grupo de apoyo de la Fundación de Autismo Dejando Huella, se concluye que, mediante los resultados del post test, después de la implementación del programa, el grupo de apoyo de la Fundación Dejando Huella, la Escala de Estrés Percibido (EEP-14) arrojó que de vez en cuando está estresado con un puntaje de 19, y a diferencia del pre test que fue de 30, puede observarse el cambio significativo de actitud respecto a esta variable asociada como lo es el estrés. En relación con el estado de atención plena no hubo diferencia significativa porque se mantuvo el puntaje, en el pre test fue de 3,7 y en el post test fue de 3,8 para un estado moderado de conciencia plena.

Desde una perspectiva general, se concluye que con el programa Mindfulness se puede lograr un cambio de conducta en las personas cuidadoras porque ahora conocen técnicas para respirar, meditar que les permitirá tener conciencia en todo momento de cuándo tomar una pausa para pensar en sí mismas, autocontrolarse, buscar apoyo, identificar que el

cuidado de personas con autismo puede generar altos niveles de estrés, pero con el dominio propio de las emociones y un adecuado estado de conciencia plena puede mantenerse la calidad de vida y mejorar su capacidad para desempeñarse efectivamente.

Aunque no todos los que se anotaron inicialmente para participar en el programa asistieron, las cinco personas que formaron parte de la intervención vivieron una experiencia notablemente gratificante porque se permitieron a sí mismas apoyarse con las sesiones para luego practicarlas en su cotidianidad como estrategias de afrontamiento ante las situaciones demandantes generadas por cuidar personas con autismo.

Recomendaciones

Este apartado del Trabajo Especial de Grado, según Arias (2012), es aquel donde el investigador condensa aquellas sugerencias que se originaron durante el proceso de realización del estudio” (p. 84). De manera que una vez finalizadas las conclusiones, se derivan las recomendaciones, las cuales son sugerencias dadas por la investigadora para mejorar y mantener las soluciones establecidas previamente. A continuación, se señalan las siguientes desde la perspectiva metodológica, práctica e impacto a la comunidad:

En lo metodológico, para futuras investigaciones del tipo aplicadas se recomienda emplear el Mindfulness no solo como técnica de relación para afrontar el agotamiento del cuidador, sino también como una forma de autoconocimiento y autocontrol que favorece la toma de conciencia de la realidad para hacerle frente de una manera más saludable posible. Así mismo, dar a conocer la importancia de implementar las técnicas de Mindfulness en cualquier circunstancia demandante de una situación

estresante, a través de prácticas formales como sentarse a meditar o informales como notar los sabores y olores al comer, lo que nos brinda la oportunidad de traer atención al momento presente, da espacio a valorar las pausas y cultivar el balance que la práctica de la atención plena nos regala.

Desde la perspectiva práctica, para la Fundación de Autismo Dejando Huella, se recomienda realizar una socialización con las personas que fueron partícipes del programa, para que éstos divulguen la experiencia vivida con otras personas también cuidadoras y sirva de referencia a aquellas que por una u otra razón no participaron en el programa Mindfulness para el manejo del estrés, además de extenderlo al personal docente y administrativo de la Fundación.

En cuanto al impacto en la comunidad, es recomendable hacer de Mindfulness un hábito, desde escoger el lugar y el horario de manera regular para practicar la meditación, hasta organizar el tiempo de la sesión, adoptar la posición comfortable, tomar una postura acorde, respirar profundamente, centrar la atención en ésta. También adecuar el programa no solo a cuidadores de adultos con autismo sino también a los docentes que atienden niños, niñas, adolescentes, personas con esta condición, siendo además un referente para otros trastornos del neurodesarrollo. De ahí que practicar la conciencia plena centrándose en el presente en lugar de preocuparse por errores pasados o problemas futuros, podrán aprender a prestar atención específica a lo que está sucediendo en el momento, y eso incluye los momentos estresantes.

REFERENCIAS

- Andara, M. (2013). Efectos de un programa educativo en atención plena en la regulación emocional y formación de valores en preescolar. Trabajo de Maestría. Universidad Central de Venezuela. Recuperado de: <http://saber.ucv.ve/bitstream/10872/7820/1/Efectos%20de%20un%20programa%20educativo%20en%20atenci%C3%B3n%20plena%20en%20la%20regulaci%C3%B3n%20emocional%20y%20formaci%C3%B3n%20de%20valores%20en%20preescolar.pdf>
- Anzules, Carrizo, Velis, Loor, Zamora y Milián (2020). Estrés, docencia y género. I Jornadas Científicas y de Investigación “Dra. Hazel Anderson” Vol. 61(Supl 1): 59 – 426.
- Aprende Institute (2022). Aprende a dejar de vivir en piloto automático. Recuperado de: <https://aprende.com/blog/bienestar/meditacion/aprende-a-dejar-de-vivir-en-piloto-automatico/>
- Arias F. (2012). *El Proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica*. (6ta edición). Caracas: Editorial Episteme.
- Asociación Americana de Psiquiatría (2014). *Guía de Consulta de los Criterios Diagnósticos del DSM-5TM*. Recuperado de: <https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-v-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2010). Cómo controlar el enojo. Recuperado de: <https://www.apa.org/topics/anger/enojo>
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2012). Estrés en los Estados Unidos: nuestra salud en riesgo (versión en inglés). APA: Washington, DC.
- Brown, K. W. & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Chóliz, M. (2005). Psicología de la emoción: El proceso emocional. Recuperado de: <https://www.uv.es/~choliz/Proceso%20emocional.pdf>
- Código de Ética Profesional del Psicólogo (1981). Recuperado de: <http://fpv.org.ve/documentos/codigodeetica.pdf>

CONASE (2004). Mujeres y Tratamiento de Drogas. Guía de asesoría clínica para programas de tratamiento y rehabilitación en drogas en población específica de mujeres adultas. Recuperado de: https://drive.google.com/file/d/11BhI3Jq_uhVuMP6XkqhcuB9R2rvRA3gv/view

Constitución Bolivariana de la República de Venezuela. (1999). *Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela*, N° ° 36.860, de fecha 30 de diciembre de 1.999

Cruz, A. (2022). Los efectos de sobrepensar y cómo evitarlo. Recuperado de: <https://www.esmental.com/los-efectos-de-sobrepensar-y-como-evitarlo/#:~:text=En%20este%20caso%2C%20la%20persona,el%20que%20se%20sobrepensa%20constantemente.>

Cubero, C. (2006). Los trastornos de la atención con o sin hiperactividad: una mirada teórica desde lo pedagógico. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, vol. 6, núm. 1, enero-abril, 2006, p. 0

Diagnóstico Mente (2023). El cuidado de una persona con autismo. Recuperado de: <https://www.diagnostico-mente.org/blog/autismo/el-cuidado-de-una-persona-con-autismo/>

Díaz, Y. (2020). Afrontamiento del estrés y modelos de intervención en las familias que tienen hijos o hijas con TEA. Trabajo de fin de Máster. Universidad de la Laguna, Santa Cruz de Tenerife, España. Recuperado de: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/19804/Afrontamiento%20del%20estres%20y%20modelos%20de%20intervencion%20en%20las%20familias%20que%20tienen%20hijos%20o%20hijas%20con%20TEA%20o%20Asperger.%20Una%20revisión%20bibliografica..pdf?sequence=1&isAllowed=y>

El Economista (2023). La velocidad a la que caminas revela cuán feliz eres, según un estudio. Recuperado de: <https://ecodiario.eleconomista.es/viralplus/noticias/10587513/06/20/La-velocidad-a-la-que-caminas-revela-cuan-feliz-eres-segun-un-estudio.html#:~:text=Seg%C3%BAn%20este%20estudio%20las%20personas,ver%20que%20les%20cuesta%20conseguirlo.>

Fundación Dejando Huella. [ADH], 2021 ¿Quiénes Somos?. Recuperado de: <https://autismodejandohuella.org/index.php/nosotros/>

Gallagher, W. (2010), Atención plena. El poder de la concentración. Argentina: Urano. Recuperado de: http://www.asapar.com/guias/guia_27.pdf

Gallardo, I. (2021). Estrés. Recuperado de: <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psicologicas/estres.html>

Gallup (2021). Índice Global de Emociones. Recuperado de: https://www-gallup-com.translate.goog/analytics/349280/gallup-global-emotions-report.aspx?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=sc

García (s.f.). La importancia de la atención. Desarrollo Saludable: aportaciones desde la Psicología. Recuperado de: https://www.um.es/sabio/docs-cmsweb/aulademayores/texto._la_importancia_de_la_atencion.pdf

García, D. Delgado, A. y Sánchez, J. (2021). Calidad de vida y sobrecarga en cuidadores primarios de población infantil con Trastorno del Espectro Autista de la ciudad de Manizales. Cuadernos Hispanoamericanos De Psicología, 20(2). <https://doi.org/10.18270/chps.v20i2.3666>

García, M. (2021). El momento presente. Recuperado de: <https://www.cesuma.mx/blog/el-momento-presente.html#:~:text=Vivir%20el%20momento%20presente%20supone,e n%20algo%20que%20trabajamos%2C%20etc.>

García-Campayo, J. (2018). La importancia de focalizarnos en el presente. Recuperado de: <https://tuup.es/entrevistas-reportajes/javier-garcia-campayo/#:~:text=Mindfulness%20define%20un%20estado%20de,difundi endo%20tanto%20a%20nivel%20internacional.>

Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. 8ª edición. México: McGraw-Hill Interamericana.

Jobson, L. (2019). ¿Qué puedo hacer para que el pasado deje de atormentarme? Recuperado de: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-49394998>

Kabat-Zinn, J (2009). Vivir con plenitud las crisis. New York: Editorial Kairós, S.A.

Kabat-Zinn, J. (2012). Mindfulness para principiantes. Kairos. Traducido del inglés al castellano de David González. Recuperado de:

<https://iuymca.edu.ar/wp-content/uploads/2020/10/Mindfulness-para-Principiantes.pdf>

Kundera, M. (s.f.). Memoria Humana. Recuperado de: <https://www.mheducation.es/bcv/guide/capitulo/8448180607.pdf>

Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer Publishing Company.

Ley para la atención integral a las personas con Trastorno del Espectro Autista (2023). *Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela* N° 6.744 Extraordinario. Caracas, lunes 24 de abril de 2023

Ley para Personas con Discapacidad (2007). *Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela* N° 38.598

López-Maya, E., Hernández-Pozo, M., Méndez-Segundo, L., Gutiérrez-García, J., Araujo-Díaz, D., Nuñez-Gazcón, A. & Hölzel, B. (2015). Psychometric properties of the Mexican version of the mindful attention awareness scale (MAAS). *Psychologia: avances de la disciplina*, 9(1), 13-27. <https://doi.org/10.21500/19002386.990>

Lyness, D. (2022). Ansiedad. Recuperado de: <https://kidshealth.org/es/teens/anxiety.html>

Maset, J. (2015). Estrés. Recuperado de: <https://cinfasalud.cinfa.com/p/estres/>

Medlineplus (2023), El estrés y su salud. Recuperado de: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>

Melgosa, J. (2006). Nuevo estilo de vida ¡Sin estrés! España: Editorial Safeliz. Recuperado de: https://books.google.com.pe/books?id=eFQraki_7boC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false

Nafría, P. (2020). ¿Qué es la ansiedad anticipatoria? Síntomas y causas. Recuperado de: <https://psicologianafria.com/ansiedad-anticipatoria/>

Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Educación*, vol. 33, núm. 2, 2009, pp. 171-190. Universidad de Costa Rica. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>

Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. Educación, vol. 33, núm. 2, 2009, pp. 171-190 Universidad de Costa Rica. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>

Oficina para la Salud de la Mujer (s.f.). Estrés del cuidador. Recuperado de: <https://espanol.womenshealth.gov/a-z-topics/caregiver-stress#references>

Organización Mundial de la Salud (2020). En tiempos de estrés, haz lo que importa: Una guía ilustrada. Recuperado de: https://www.who.int/docs/default-source/mental-health/sh-2020-spa-3-web.pdf?sfvrsn=34159a66_2

Organización Mundial de la Salud (2023). Estrés. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Parella, S. y Martins, F. (2012). Metodología de la Investigación Cuantitativa. Caracas: FEDUPEL.

Pérez, A. (2012). Guía metodológica. Caracas: FEDUPEL

Perret, R. (2016). El secreto de la motivación. Recuperado de: <https://static1.squarespace.com/static/54d1216ae4b032ab36c26b61/t/5aa32f749140b73db65c927f/1520643968955/El+Secreto+de+La+Motivaci%C3%B3n+WEB.pdf>

Ponce, Á. (2018). Mindfulness y familias con hijos con necesidades especiales. Un entrenamiento para afrontar el estrés y encontrar la calma. España. FUNDACIÓN CASER

Psychologist, 32, 195-208.
Recuperado de: http://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/d_schunk_social_1997.pdf

Ramos, M. (2021). Efectos de la práctica de mindfulness sobre la atención selectiva y sostenida y el control inhibitorio en alumnos de 4° y 5° año de Educación Primaria. Tesis de Maestría. Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales (FLACSO) Argentina. Recuperado de: <https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/bitstream/10469/18724/2/TFLACSO2021%20MVRM.pdf>

Raziel, R. (2018). Efecto de una intervención basada en mindfulness en no apego, estrés, ansiedad y depresión. Trabajo de Maestría. Universidad Autónoma de Nuevo León México. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/324770689_Efecto_de_una_inter

vencion_basada_en_mindfulness_en_no_apego_estres_ansiedad_y_depresion

Regueiro, A. (2018) Conceptos básicos: ¿Qué es el estrés y cómo nos afecta? <https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf>

Remor, E. (2001). Escala de Estrés Percibido (EEP-14). Versión española (2.0) de la Perceived Stress Scale (PSS) de Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983), Universidad Autónoma de Madrid. España. Recuperado de https://www.cmu.edu/dietrich/psychology/stress-immunity-disease-lab/scales/.doc/pss_14_europeanspanish_dr_remor_version_2_0.doc

Remor, E. (2006). Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish Journal of Psychology*, 9, 86-93.

Robinson E, Kersbergen I, Higgs S. (2014). Eating 'attentively' reduces later energy consumption in overweight and obese females. *British Journal of Nutrition*. Cambridge University Press; 2014;112(4):657–61. doi:10.1017/S000711451400141X. Recuperado de: <https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/...>

Ruíz, A. (2015). La observación: parte II. Sistemas de registro y almacenamiento de datos. Recuperado de: https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/67610/1/LA_OBSERVACION__Parte_II.pdf

Sánchez, M., Zaldívar, M., Pérez N., Marrero, N., y Gil, E. (2021). Estrategia de intervención psicoeducativa para familiares de infantes con trastornos del espectro autista. *Revista del Hospital Psiquiatrico de La Habana*, 18(3). Recuperado de: <file:///C:/Users/pc/Downloads/205-678-1-PB.pdf>

Schunk, D. & Zimmerman, B. J. (1997). Social origins of self-regulatory competence. *Educational*

Seguí, J. Ortiz-Tallo, M. De Diego, Y. (2008). Factores asociados al estrés del cuidador primario de niños con autismo. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/167/16724112.pdf>

Soler, J., Tejedor, R., Feliu, A., Pascual, J. C., Soriano, J. y Pérez, V. (2012). Propiedades psicométricas de la versión española de la escala Mindful

Attention Awareness Scale (MAAS). Barcelona: Universitat Autònoma de Barcelona.

Tijeras, A. (2017). Estrés parental e impacto familiar del Trastorno del Espectro Autista: factores psicosociales implicados. Universidad de Valencia, Valencia, España. Recuperado de: <https://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/59096/TESIS%20Amparo%20Tijeras%20borra.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Tovar-García, R. R. (2018). Efecto de una Intervención basada en Mindfulness en No Apego, Estrés, Ansiedad y Depresión (Tesis de maestría). Universidad Autónoma de Nuevo León. México. DOI10.13140/RG.2.2.13023.97443 Recuperado de: <https://researchgate.net/publication/324770689>

Universidad de Costa Rica. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/447/44760113.pdf>

Vargas, Z. (2009). La investigación aplicada: una forma de reconocer las realidades con evidencia científica. Revista de Educación.

Zona-López, J. y Giraldo-Márquez, J. (2017). Resolución de problemas: escenario del pensamiento crítico en la didáctica de las ciencias. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/1341/134154501008.pdf>