

CUESTIONARIOS

Evaluación de la aptitud física:

- **Test “Ida y vuelta” de Rikli y Jones (2001)**

El objetivo de dicho test es valorar la agilidad y equilibrio dinámico general. Consiste en hacer en el menor tiempo posible un recorrido de ida y vuelta partiendo y terminando desde una posición de sentado en una silla.

- **Test de Tinetti**

El test de Tinetti permite evaluar la marcha y el equilibrio y, consecuentemente, el riesgo de caída.

- **Test “seat and reach” de Rikli y Jones (2001)**

Este test es el más utilizado para la valoración de la flexibilidad de los miembros inferiores y forma parte de numerosas baterías adaptado a la población anciana. El sujeto está sentado en el borde de una silla y estira una pierna. Las manos intentan alcanzar los dedos de la pierna extendida que está con una flexión de tobillo de 90 grados.

- **Test “Alcanzar las manos tras la espalda” de Rikly y Jones (2001)**

Valora la flexibilidad del tren superior en mayores. Es una versión modificada del Apley Scratch Test que ha sido utilizado durante años en el campo terapéutico.

Evaluación de dimensiones psicológicas:

- **Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR) (1965)**

Evalúa la autoestima, entendida como la consideración positiva o negativa de uno mismo.

- **El Perfil de Estados de Ánimo (POMS) de McNair, Lorr y Droppleman (1971)**

Instrumento diseñado para evaluar estados de ánimo o estados afectivos transitorios fluctuantes. El cuestionario adaptado, está compuesto por 58 adjetivos, que configuran los 6 factores: Tensión-Ansiedad; Depresión-Melancolía; Cólera-Hostilidad; Vigor-Actividad; Fatiga-Inercia y Confusión-Desorientación). Los ítems se valoran mediante un formato tipo Likert con 5 alternativas de respuesta. El POMS ha sido calificado como un instrumento multidimensional, con elevada consistencia interna y con una estructura factorial estable.

- **The Satisfaction With Life Scale (SWLS) de Diener (1985)** (Traducida al castellano)

La satisfacción con la vida se define como la evaluación global que la persona hace sobre su vida, en función de un criterio o un estándar que considera apropiado, y que compara con las circunstancias de su vida.

- **Escala de Depresión geriátrica de Yesavage**

La Escala de Depresión Geriátrica (GDS), creada por Yesavage, et al., ha sido probada y usada extensamente con la población de adultos mayores. El cuestionario largo GDS es una herramienta breve de 30 puntos en el que los participantes deben responder por sí o por no con respecto a cómo se sintieron en la última semana.

El GDS puede usarse con adultos mayores con buena salud, con enfermedad médica, y aquellos con deterioro cognitivo de leve a moderado. Se ha usado extensamente en entornos comunitarios, de atención de agudos y de cuidados de largo plazo. No reemplaza la entrevista de diagnóstico realizada por profesionales de salud mental. Es una herramienta de detección útil en el entorno clínico que facilita la evaluación de la depresión en los adultos mayores.

- **Escala de bienestar de Ryff**

Sirve para evaluar el bienestar psicológico de una persona en base a 4 factores (autoaceptación, relaciones interpersonales, autonomía, satisfacción con la vida).

- **Mini-Mental State Examination (MMSE)**

La Mini prueba del estado mental (MMSE), es un método muy utilizado para detectar el deterioro intelectual y vigilar su evolución, sobre todo en ancianos. Es un cuestionario de 11 preguntas que abarca cinco funciones cognitivas superiores: orientación, retención, atención y cálculo, memoria y lenguaje.

- **MSCEIT, Test de Inteligencia Emocional Mayer-Salovey-Caruso**

El MSCEIT es un test diseñado para evaluar la inteligencia emocional entendida como una capacidad. No se trata de una medida de autoinforme sino de una prueba de habilidad cuyas respuestas representan aptitudes reales para resolver problemas emocionales.

- **Test de Memoria Autobiográfica (AMT, Autobiographical Memory Test) de Williams y Broadbent**

Es una sencilla prueba que consiste en la presentación de una lista de 10 palabras-estímulo (5 positivas y 5 negativas que se van intercalando) con las que se le pide al entrevistado que intente buscar un recuerdo específico de su vida.

- **Cuestionario MOS de apoyo social**

- **Escala FUMAT: Evaluación de la calidad de vida en personas mayores.**