



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA  
SEDE GUAYAQUIL  
CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**CARACTERIZACIÓN DE LAS ADULTAS MAYORES, VINCULADAS A LAS  
ACTIVIDADES PSICOEDUCATIVAS, DURANTE LAS PRÁCTICAS PRE  
PROFESIONALES EN UN CENTRO DE SALUD DE GUAYAQUIL, PERÍODO 2023.**

Trabajo de titulación previo a la obtención del  
Título de **Licenciado/a en Psicología**

**AUTORA: ASHLEY JUSTIN MACKLIFF MONTERO**

**AUTOR: JUAN JOSÉ ZAMORA SABANDO**

**TUTOR: PSIC. CL. EFRÉN ALEJANDRO VITERI CHIRIBOGA, MGTR.**

**Guayaquil - Ecuador**

**2024**

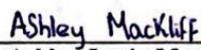
**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE  
TITULACIÓN**

Nosotros, **Ashley Justin Mackliff Montero** con documento de identificación N°  
**0930326228** y **Juan José Zamora Sabando** con documento de identificación N°  
**0802664649**; manifestamos que:

Somos los autores y responsables del presente trabajo; y, autorizamos a que sin fines de  
lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar; difundir, reproducir o publicar de  
manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

**Guayaquil, 07 de diciembre del año 2023**

Atentamente,

  
\_\_\_\_\_  
**Ashley Justin Mackliff  
Montero  
0930326228**

  
\_\_\_\_\_  
**Juan José Zamora  
Sabando  
0802664649**

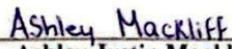
**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE  
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Nosotros, **Ashley Justin Mackliff Montero** con documento de identificación No. **0930326228** y **Juan José Zamora Sabando** con documento de identificación No. **0802664649**, expresamos nuestra voluntad y por medio del presente documento cedemos a la **Universidad Politécnica Salesiana** la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que somos autores de la **Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención: ‘Caracterización de las adultas mayores, vinculadas a las actividades psicoeducativas, durante las prácticas pre profesionales en un centro de salud de guayaquil, Período 2023.’**, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: **Licenciado/a en Psicología**, en la **Universidad Politécnica Salesiana**, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribimos este documento en el momento que hacemos la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

**Guayaquil, 07 de diciembre del año 2023**

Atentamente,

  
\_\_\_\_\_  
**Ashley Justin Mackliff  
Montero  
0930326228**

  
\_\_\_\_\_  
**Juan José Zamora  
Sabando  
0802664649**

## CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **Efrén Alejandro Viteri Chiriboga** con documento de identificación N° 0915681225 docente de la **Universidad Politécnica Salesiana**, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: **Caracterización de las adultas mayores, vinculadas a las actividades psicoeducativas, durante las prácticas pre profesionales en un centro de salud de guayaquil, Período 2023.**, realizado por **Ashley Justin Mackliff Montero** con documento de identificación N° **0930326228** y por **Juan José Zamora Sabando** con documento de identificación N° **0802664649**, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción **Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención** que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

**Guayaquil, 01 de marzo del año 2024**

Atentamente,



---

**Psic. Cl. Efrén Alejandro Viteri  
Chiriboga, Mg.  
0915681225**

## **Agradecimiento**

Deseo manifestar mi profundo agradecimiento a mi familia y a todos aquellos que han desempeñado un papel esencial en mi desarrollo como psicólogo/a. El respaldo incondicional, la sabiduría y el estímulo que he recibido de ellos han sido fundamentales en mi trayectoria profesional. En principio, expreso mi gratitud a Dios y a mis padres, reconociendo el amor y la dedicación que han vertido en mi vida. Su apoyo constante y sacrificios han actuado como un impulso vital que me ha guiado hacia la búsqueda de mis aspiraciones. Les agradezco profundamente por confiar en mí y proporcionarme las herramientas esenciales para lograr mis objetivos.

Quiero expresar mi profundo agradecimiento a mis maestros y profesores a lo largo de mi recorrido académico. Les agradezco sinceramente por compartir su valioso conocimiento, por inspirarme con su dedicación apasionada a la psicología y por ser guías fundamentales en mi evolución profesional. Sus enseñanzas han desempeñado un papel crucial en mi desarrollo y formación como psicólogo/a, brindándome las bases esenciales para crecer en este campo.

Por último, es imprescindible destacar la contribución invaluable de mis compañeros y amigos, quienes han representado una fuente inacabable de respaldo y estímulo en mi trayectoria. Les agradezco sinceramente por los momentos compartidos, los enriquecedores intercambios de ideas y por formar parte esencial de mi red de apoyo, brindándome constante inspiración y fortaleza.

A cada uno de aquellos sujetos, mi familia y seres queridos, les manifiesto mi agradecimiento sin límites. Su respaldo, comprensión y cariño han sido esenciales para que mi trayectoria como psicólogo/a se materializara. Aprecio enormemente su constante presencia a mi lado y su papel fundamental como mi principal fuente de inspiración.

## **Dedicatoria**

Con dedicación, nos complace presentar este documento de sistematización en el campo de la Psicología Clínica. Quisiera expresar mi más sincero reconocimiento y aprecio hacia mi respetada compañera de sistematización, cuya colaboración ha sido invaluable durante todo este enriquecedor proceso de aprendizaje. Su entusiasmo y esfuerzo han contribuido significativamente a la calidad y profundidad de nuestro trabajo conjunto. Este documento es el resultado de nuestra colaboración dedicada, y estoy agradecido/a por la oportunidad de aprender y crecer juntos/as en este fascinante ámbito de estudio.

Además, queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a nuestros estimados profesores y a nuestro tutor dedicado en el proceso de sistematización. El apoyo continuo y el vasto conocimiento que nos han brindado han sido esenciales para nuestro progreso y evolución en este campo. A través de su guía constante, hemos adquirido herramientas valiosas que nos han permitido profundizar en el análisis y comprensión de la Psicología Clínica. Estamos agradecidos por la oportunidad de aprender de sus experiencias y conocimientos, lo que ha enriquecido significativamente nuestro camino académico y profesional.

Y sin duda, la importancia fundamental de nuestra familia y amigos, cuyo apoyo inquebrantable ha actuado como un motor impulsor que nos ha permitido superar desafíos y alcanzar metas significativas. Su constante ánimo y respaldo han sido un pilar indispensable en nuestro crecimiento tanto académico como personal.

Es crucial reconocer que este documento no solo es el producto tangible de nuestro esfuerzo y dedicación, sino también el resultado de la colaboración y compromiso compartido por todos los involucrados en el ámbito de la Psicología Clínica. Refleja la unión de ideas, la pasión compartida y el empeño colectivo que hemos invertido en este profundo proceso de sistematización. Expresamos nuestro más profundo agradecimiento y sincero afecto a cada individuo que ha contribuido a esta experiencia enriquecedora.

## **Resumen**

La vejez, un periodo inevitable, trae consigo cambios significativos que demandan atención integral. Este estudio se centra en caracterizar a las adultas mayores vinculadas a actividades psicoeducativas en un centro de salud de Guayaquil durante 2023. La investigación busca comprender las necesidades específicas de este grupo demográfico, aportando bases para intervenciones psicoeducativas más efectivas. La OMS define a los adultos mayores como aquellos de 60 años o más, reconociéndolos como sujetos de derecho. La población de adultos mayores ha experimentado un crecimiento significativo, siendo esencial estudiarlos para abordar sus desafíos de salud. Las actividades psicoeducativas, que abordan aspectos emocionales, cognitivos y sociales, contribuyen a la calidad de vida y prevención de enfermedades crónicas. La comprensión profunda de las necesidades de los adultos mayores es crucial para personalizar planes de atención médica y adaptarlos a esta etapa de la vida. Se propone el modelo de Rengifo y Castells para su aplicación, considerando la multidimensionalidad y variaciones contextuales. La sistematización de la experiencia se presenta como una metodología valiosa para la caracterización. Además, se aborda la importancia de la actividad física en el envejecimiento saludable y se destaca la relación entre actividades psicoeducativas y lúdicas. Este estudio busca explorar la implementación de programas de actividades psicoeducativas para adultos mayores, resaltando su relevancia en el ámbito de la salud y su impacto en la comunidad.

**Palabras claves:** vejez, actividades psicoeducativas, adultas mayores, salud, multidimensionalidad, calidad de vida, envejecimiento saludable, OMS, Rengifo y Castells, actividad física.

## **Abstract**

Old age, an inevitable period, brings significant changes that demand comprehensive attention. This study focuses on characterizing older women involved in psych educational activities at a health center in Guayaquil during 2023. The research seeks to understand the specific needs of this demographic group, providing bases for more effective psych educational interventions. The WHO defines older adults as those aged 60 or older, recognizing them as subjects of rights. The older adult population has experienced significant growth, making it essential to study them to address their health challenges. Psych educational activities, addressing emotional, cognitive, and social aspects, contribute to the quality of life and prevention of chronic diseases. A deep understanding of the needs of older adults is crucial to customize healthcare plans and adapt them to this stage of life. The Rengifo and Castells model is proposed for application, considering multidimensionality and contextual variations. The systematization of experience is presented as a valuable methodology for characterization. In addition, the importance of physical activity in healthy aging is addressed, and the relationship between psych educational and playful activities is highlighted. This study seeks to explore the implementation of psych educational programs for older adults, emphasizing their relevance in the health field and their impact on the community.

**Keywords:** old age, psych educational activities, older women, health, multidimensionality, quality of life, healthy aging, WHO, Rengifo and Castells, physical activity.

## Índice de Contenido

Introducción .....	11
1. Plan de sistematización.....	11
1.1 Datos informativos del proyecto .....	11
1.1.1 Nombre del proyecto.....	11
1.1.2 Nombre de la institución .....	11
1.1.3 Tema que aborda la experiencia.....	11
1.1.4 Localización .....	11
1.2 Objetivo de la Sistematización.....	12
Objetivos .....	12
Objetivo Generales.....	12
Objetivos Específicos.....	12
1.3 Eje de Intervención .....	12
1.4 Objetivo de la Sistematización.....	16
1.5 Metodología de la Sistematización .....	17
• Entrevista semiestructurada: .....	18
• Afiches informativos: .....	18
• Programa de intervención Psicoeducativo: .....	18
• Evaluación Inicial: .....	18
• Sistematizaciones de los taller y actividades desarrollas: .....	19
• Cuaderno de campo: .....	19
1.6 Preguntas Claves .....	19
Preguntas de Inicio:.....	19
Preguntas Interpretativas:.....	19
Preguntas de Cierre: .....	19
1.6 Organización y procesamiento de la información .....	20
1.8 Análisis de la información .....	22
1.9 Justificación .....	22
2. Caracterización de los beneficiarios .....	24
2.1 Interpretación .....	25
Interpretación sesión 1: .....	25
Interpretación sesión 2: .....	26
Interpretación sesión 3: .....	28
Interpretación Sesión 4:.....	30
Interpretación Sesión 5:.....	32
Interpretación sesión 6: .....	34

Interpretación sesión 7: .....	36
2.2 Principales logros del aprendizaje .....	39
2.3 Conclusiones .....	42
2.4 Recomendaciones .....	44
2.5 Bibliografía .....	46
2.6 Anexos .....	47
Formato de la ficha#1.....	47
Formato de la ficha#2.....	51
Formato de la ficha#3.....	54
Formato de la ficha#4.....	57
Formato de la ficha#5.....	62
Formato de la ficha#6.....	65
Formato de la ficha#7.....	68

## Introducción

La etapa de la vejez es un periodo natural e inevitable que trae consigo un sin número de fenómenos que modifican la realidad del individuo de manera significativa, poniendo de manifiesto la necesidad de una atención a los mismos, en la que se involucrará a diversos actores en la atención de adultos mayores. Estando comprometidas distintas esferas de la vida de quienes atraviesan esta etapa, haciéndose presente una atención continua bajo distintos enfoques metodológicos, mismas que sean capaces de hacer frente a las variaciones emocionales, cognitivas y físicas de los mismos.

La contribución teórica y metodológica de la investigación se centra en la caracterización de las adultas mayores vinculadas a actividades psicoeducativas durante las prácticas preprofesionales en un centro de salud de Guayaquil en 2023. Este enfoque proporciona introspección valiosa sobre las necesidades específicas de este grupo demográfico, sirviendo como base para el desarrollo de intervenciones psicoeducativas más efectivas y personalizadas. Además, la metodología empleada puede sentar las bases para futuras investigaciones y prácticas en el ámbito de la salud y el bienestar de las personas mayores.

### 1. Plan de sistematización

#### 1.1 Datos informativos del proyecto

##### 1.1.1 Nombre del proyecto

Caracterización de las adultas mayores, vinculadas a las actividades psicoeducativas, durante las prácticas pre profesionales en un centro de salud de guayaquil, período 2023.

##### 1.1.2 Nombre de la institución

Centro de salud “Mariuxi Febres Cordero” Tipo A

##### 1.1.3 Tema que aborda la experiencia

Actividades Psicoeducativas en adultos mayores pertenecientes al Club de adultos mayores del centro de salud “Mariuxi Febres cordero” Tipo A.

##### 1.1.4 Localización

El centro de salud “Mariuxi Febres Cordero” Tipo A, está ubicado en el cantón Guayaquil, Parroquia Ximena en la provincia de Guayas, Barrio Mariuxi Febres cordero.

## 1.2 Objetivo de la Sistematización

### Objetivos

#### Objetivo Generales

Caracterizar las adultas mayores, vinculadas a las actividades psicoeducativas, durante las prácticas preprofesionales en un centro de salud de Guayaquil durante el período 2023, mediante la sistematización de la experiencia como metodología de investigación.

#### Objetivos Específicos

1. Análisis documental de literatura relacionada al eje temático de la sistematización.
2. Identificar los procesos psicoeducativos, mediante la aplicación del programa vinculado a las adultas mayores asistentes al centro de salud.

## 1.3 Eje de Intervención

La sistematización se enfocará en analizar la eficacia de las actividades psicoeducativas centradas en promover el bienestar integral de las adultas mayores. Se explorará la interacción entre las dimensiones emocionales, cognitivas y sociales durante las prácticas preprofesionales en el centro de salud de Guayaquil en 2023. Este enfoque permitirá identificar patrones significativos en las respuestas y necesidades de las participantes, brindando una percepción valiosa para el diseño de futuras intervenciones psicoeducativas. Además, se destacará la influencia de factores como la adaptabilidad a contextos locales, la diversidad cultural y las características específicas del envejecimiento en la efectividad de las actividades. Este eje de intervención proporcionará un marco conceptual para el análisis y la interpretación de la experiencia, orientando la reflexión hacia la comprensión profunda de las dinámicas que impactan en la calidad de vida de las adultas mayores.

En primera instancia, es menester resaltar que la OMS, reconoce dentro de la categoría de adultos mayores a aquellos individuos que ostentan 60 años o más, suministrándoles el puesto

de sujetos de derecho, en el que se les garantiza constitucionalmente una protección y cuidados especiales, en las que se abarca tanto a su entorno social y contextual. Siendo así, que el envejecimiento se trata del proceso natural biológico, en el que debido al tiempo se acumulan años tanto a nivel molecular y celular, teniendo como resultado una desmejora en varias áreas del sujeto, siendo las cognitivas y físicas. (OMS, OMS, 2022)

Partiendo y conociendo ello, es necesario también reconocer que la población de adultos mayores ya no se encuentra en el mismo estatus de antaño, mismo que designaba que eran un segmento poblacional minoritario y aislado. Al contrario, en años recientes se podido constatar una expansión de este grupo etario, como muestra de ello, la OMS destacó que, durante el año 2000, la cantidad de personas que sobrepasaban los 60 años eran alrededor de 600 millones. (Vera, 2007).

Es más, de acuerdo a proyecciones futuras, se espera que la población de adulto mayor se duplique entre un 12% y 22%. (OMS, OMS, 2022)

La demografía mundial está experimentando un envejecimiento significativo de la población, lo que hace que el estudio y la comprensión de los adultos mayores sean imperativos para abordar los desafíos de salud asociados con esta etapa de la vida. Desde una perspectiva médica, la caracterización adecuada de los adultos mayores es esencial para anticipar y gestionar eficazmente las condiciones de salud específicas que afectan a esta población.

Las actividades psicoeducativas, al abordar aspectos emocionales, cognitivos y sociales, no solo contribuyen a la calidad de vida de los adultos mayores, sino que también pueden influir positivamente en la prevención y el manejo de enfermedades crónicas, el deterioro cognitivo y las condiciones de salud mental. Además, la comprensión profunda de las necesidades y características de los adultos mayores es crucial para personalizar los planes de atención médica, adaptándolos a las particularidades de esta etapa de la vida. Las actividades psicoeducativas proporcionan una herramienta valiosa en este sentido, ya que no solo abordan aspectos clínicos,

sino que también consideran el bienestar integral, contribuyendo así a un enfoque más holístico en la atención médica geriátrica. (Duck & Cisternas, 2019)

Para aplicar aquello, es vital no hacerlo tan solo desde una sola mirada teórica, sino haciendo uso de la multidimensionalidad, en el que se busque una medida resolutive hacia los conflictos contextuales de los individuos. Motivando, por una parte la integración de la variedad de conocimientos para así completar una visión holística de la realidad experimentada, puesto que es común pasar por alto la importancia de las realidades locales de aquellos a quienes se les implemente una medida psicoeducativa, cayendo de este modo en un error, es por esto que deben ser consideradas las variaciones y cambios no solo locales, sino globales para poder atender las especificaciones de cada contexto de un individuo. (Robertson, 2018)

Uno de los modelos a psicoeducativos que representa lo anterior dicho, es el de Rengifo y Castells, implementado en el año 2003, que si bien es cierto, fue pensado para ponerse en práctica en ambiente universitario, su utilidad no se reduce a lo dicho escenario, para empezar, este modelo menciona la predominancia de reconocer el contexto escolar (o en este caso, contexto situacional del adulto mayor), prosiguiéndole el tener en perspectiva cuales son las necesidades específicas, seguida a una cooperación entre distintos actores en consideración de aquellas necesidades (Robertson, 2018)

Siguiendo el mismo sentido, se implementa un análisis en el que se pone en consideración todos aquellos elementos que componen a la demanda per se con relación a la realidad inmediata, esto para poder categorizar las necesidades nacientes, luego de ello, se plantean estrategias que permitan documentar apropiadamente y de forma completa la información que haya surgido del análisis, teniendo dichas herramientas es posible empezar la intervención cooperativa, por lo que surgirá la necesidad de evaluar los resultados de la misma, entrando por último la etapa de

recibir recomendaciones y retroalimentaciones de la intervención (Robertson, 2018)

En los últimos años, se ha observado una notable transformación en la ejecución y administración de proyectos en el sector de la salud. Un fenómeno evidente es la gestión de estos proyectos desde un marco regulatorio, adoptando diversas metodologías y modelos gerenciales. Esta evolución no solo refleja una adaptación necesaria a las demandas cambiantes, sino también una búsqueda constante de eficacia en la ejecución de proyectos de salud. La premisa fundamental es que la gerencia y administración de proyectos de salud deben alinearse con las tendencias actuales y garantizar una ejecución completa y efectiva. Esto implica no solo la adopción de modelos gerenciales eficientes, sino también la formación adecuada de aquellos encargados de gestionar los aspectos relacionados con la salud.

La capacitación abarcaría tanto conocimientos en temas de salud como en los diferentes modelos gerenciales, proporcionando así una base sólida para la gestión y coordinación de proyectos, asegurando que se cumplan todos sus objetivos y alcances. (Escobar Casas & Salazar Usuga, 2020)

Por ende, la actividad física es fundamental para obtener un envejecimiento saludable en el cual se considera que tendrían una buena calidad de vida, ya que es beneficioso porque aumenta la longevidad. Además, que la fuerza muscular se conservará tanto como la función cognitiva que dará como resultado bajos niveles de ansiedad, depresión. y desde el punto médico reduce el riesgo de padecer enfermedades mortales. Además, las actividades físicas contribuyen al adulto mayor a mejorar ciertos aspectos como lo es su auto cuidado, comenzando por el incremento del sueño disminuyendo el insomnio, y reforzando su nivel intelectual gracias a la oxigenación, aumentando su participación social con los demás, proporcionándole un bienestar general. (Vargas, 2021)

La actividad física que realice el adulto mayor debe considerarse equilibrada tanto para que sea

satisfactorio a nivel personal y beneficioso. Como Elevando su flexibilidad y su resistencia cardiovascular contribuyendo a una mejor calidad de vida para el sujeto. las actividades psicoeducativas y lúdicas están fuertemente relacionadas, porque ambas tienen como propósito el desarrollo integral de las personas. Las actividades psicoeducativas se centralizan en el desarrollo de las habilidades cognitivas, socioemocionales y psicomotoras, y las actividades lúdicas se centran en la animación y la diversión. (Valencia, 2019)

El juego lúdico es una actividad natural y abierta del ser humano que se encuentra moderna en todas las culturas. Es una forma de locución y comunicación, por lo que permite a las personas investigar su entorno y desenvolver su creatividad. (Quiroz, 2019). El juego lúdico también es un instrumento educativo que se puede manejar para promover el aprendizaje de forma característica. Las actividades lúdicas pueden ayudar a los adultos mayores, a desenvolver sus habilidades sociales y a optimizar su motivación. Las actividades psicoeducativas pueden favorecer del uso del juego para agranda la colaboración. El juego puede beneficiar a hacer las acciones más divertidas e interesantes, lo que puede proporcionar el aprendizaje.

#### 1.4 Objetivo de la Sistematización

La sistematización se centra en los aspectos específicos de la experiencia de las adultas mayores vinculadas a las actividades psicoeducativas durante las prácticas preprofesionales realizadas en el centro de salud de Guayaquil en el período comprendido entre junio a septiembre de 2023. El objetivo principal de la sistematización es delimitar y analizar de manera detallada la

participación, percepción y beneficios percibidos por las adultas mayores en relación con las actividades psicoeducativas implementadas durante dicho periodo.

Sistematizar la experiencia de las adultas mayores participantes en las actividades psicoeducativas llevadas a cabo durante las prácticas preprofesionales en el centro de salud de Guayaquil en el año 2023. El enfoque estará en identificar y analizar aspectos específicos de la intervención, tales como la efectividad de las estrategias psicoeducativas, la percepción de las participantes respecto a su bienestar emocional y cognitivo, así como los factores contextuales que puedan influir en la participación activa de las adultas mayores.

La sistematización se realizará considerando el período exacto de la experiencia, buscando ofrecer una visión detallada y contextualizada que sirva como base para futuras intervenciones y estudios en el ámbito de la salud mental de la población adulta mayor.

### 1.5 Metodología de la Sistematización

Para llevar a cabo la caracterización de adultos mayores, se empleará la metodología cualitativa de sistematización de experiencias. A través de este enfoque, se busca interpretar los resultados obtenidos, permitiendo la identificación, clasificación y análisis crítico de las experiencias vividas durante diversas actividades. La metodología cualitativa se aplicará con el objetivo de examinar los factores que intervienen en estas experiencias, con el propósito de determinar si existe alguna relación entre estos aspectos y el motivo que las impulsa. Este enfoque cualitativo proporcionará una comprensión más profunda y contextualizada de las vivencias de los adultos mayores en diversas situaciones. (Jara, 2022)

Tal como define (Morales, 2021): “La investigación cualitativa analiza datos no numéricos con el objetivo de obtener una aproximación exploratoria a los fenómenos que estudia”. En este caso, se sintetiza la experiencia en el subcentro de salud, con la información recogida en las actividades psicoeducativas impartidas sobre diversos temas de la salud mental y las actividades lúdicas.

Estará implementada por fases en una duración de 4 meses, será todo el proceso de elaboración de la sistematización de experiencias:

- **Entrevista semiestructurada:** en la cual se recopilará información relevante sobre diversos aspectos de la vida del adulto mayor con el objetivo de proporcionar orientación, educación y apoyo psicológico.
- **Afiches informativos:** sobre la promoción de la salud mental, para poder concientizar, educar y ofrecer orientación práctica con el fin de fomentar el bienestar psicológico en esta población.
- **Programa de intervención Psicoeducativo:** aplicado a las adultas mayores beneficiarias del centro de salud. Donde se busca mejorar la calidad de vida integral de las adultas mayores al abordar aspectos emocionales, cognitivos y sociales, al proporcionar herramientas para enfrentar los desafíos asociados al envejecimiento.
- **Evaluación Inicial:** Se realizará una evaluación exhaustiva de las necesidades individuales y colectivas de las adultas mayores participantes. Esto permitirá identificar áreas específicas que requieren intervención y personalizar el programa de acuerdo con sus necesidades únicas.
- **Componente Emocional:** Sesiones de apoyo emocional que aborden temas como la gestión del estrés, la ansiedad y la depresión, proporcionando estrategias para fortalecer la resiliencia emocional en el contexto del envejecimiento.
- **Componente Cognitivo:** Actividades diseñadas para estimular las funciones cognitivas, como ejercicios de memoria, juegos mentales y actividades de aprendizaje continuo. Se incorporarán estrategias para mantener y mejorar la agudeza mental.
- **Componente Social:** Incorporar actividades físicas en círculos de apoyo y conversación, donde las adultas mayores pueden compartir sus experiencias mientras participan en ejercicios suaves. Esto fortalecerá los lazos sociales y proporcionará un espacio para abordar aspectos emocionales y sociales.

- Sistematizaciones de los taller y actividades desarrollas: Las cuales nos servirá para organizar, analizar y documentar de manera reflexiva las experiencias, resultados y aprendizajes obtenidos.
- Cuaderno de campo: nos ayudara a fundamentar la indagación y recolección de datos.

## 1.6 Preguntas Claves

### Preguntas de Inicio:

1. ¿Cómo perciben las adultas mayores la implementación de actividades psicoeducativas durante las prácticas preprofesionales en el centro de salud de Guayaquil en 2023?
2. ¿Cuáles son las expectativas iniciales de las participantes con respecto a los beneficios emocionales, cognitivos y sociales que podrían obtener de estas actividades?

### Preguntas Interpretativas:

1. ¿De qué manera se manifiestan las dimensiones emocionales en las respuestas y participación de las adultas mayores durante las actividades psicoeducativas?
2. ¿Cómo se entrelazan los factores culturales y contextuales en la interpretación de las experiencias de las participantes en relación con las actividades implementadas?

### Preguntas de Cierre:

1. ¿Cuáles fueron las percepciones obtenidas por las adultas mayores después de participar en las actividades psicoeducativas?
2. ¿Cómo se entrelazan los factores culturales y contextuales en la interpretación de las experiencias de las participantes en relación con las actividades implementadas?

## 1.6 Organización y procesamiento de la información

<b>Numero Acción</b>	<b>Fecha</b>	<b>Descripción</b>	<b>Fuente</b>
<b>1</b>	<b>23 de junio del 2023</b>	Familiarización con el club de adultos mayores.	convocatoria a trabajo con el tutor.  Apuntes manuscritos de las tutorías recibidas.
<b>2</b>	<b>27 de julio al del 2023</b>	Taller sobre la salud mental y la depresión en adultos mayores.	convocatoria a trabajo con el tutor.  Apuntes manuscritos de las tutorías recibidas.
<b>3</b>	<b>18 de agosto del 2023</b>	Juegos recreativos de memoria y ejercicio con botella.	convocatoria a trabajo con el tutor.  Apuntes manuscritos de las

			tutorías recibidas.
<b>4</b>	<b>8 de septiembre del 2023</b>	Taller de prevención del suicidio.	convocatoria a trabajo con el tutor.  Apuntes manuscritos de las tutorías recibidas.
<b>5</b>	<b>12 al 17 de diciembre 2023</b>	Familiarización con el club de adultos mayores y socialización de trabajo a las autoridades.	Apuntes manuscritos de las tutorías recibidas.
<b>5</b>	<b>18 al 24 de diciembre del 2023</b>	Diagnostico psicosocial presuntivo del club de adultos mayores, sobre las problemáticas de salud mental y física	Apuntes manuscritos de las tutorías recibidas.
<b>6</b>	<b>26 al 31 de diciembre del 2023</b>	Preparar y ejecutar un taller de capacitación sobre la salud mental y física.	Registro de asistencia a tutorías. Apuntes manuscritos de las tutorías recibidas.
<b>4</b>	<b>1 al 7 de enero del 2024</b>	1er taller informativo reflexivo sobre la importancia de la salud mental y autocuidado de acuerdo con la revisión del diagnóstico Psicosocial.	Apuntes manuscritos de las tutorías recibidas.
<b>5</b>	<b>8 al 14 de enero del 2024</b>	2do taller informativo reflexivo sobre el tipo de trastorno seleccionado, de acuerdo con la revisión del diagnóstico Psicosocial.	convocatoria a trabajo con el tutor.
<b>6</b>	<b>22 al 28 de enero 2024</b>	1er encuentro Psicoeducativo, sobre el desarrollo de habilidades a través de actividades lúdicas. (juegos de roles, los juegos de mesa educativos y las actividades artísticas pueden usarse para enseñar habilidades sociales, emocionales y cognitivas.)	convocatoria a trabajo con el tutor.  Apuntes manuscritos de las tutorías recibidas.
<b>7</b>	<b>29 de enero al</b>	2do encuentro	Apuntes manuscritos de las

	<b>18 de febrero del 2024</b>	Psicoeducativo, sobre el desarrollo del manejo de la ansiedad o sentimientos de tristeza.	tutorías recibidas.
<b>8</b>	<b>29 al 18 de febrero del 2024</b>	Devolución de resultados al equipo del centro y profesionales vinculados	Apuntes manuscritos de las tutorías recibidas.
<b>9</b>	<b>12 al 18 de febrero del 2024</b>	Revisión general del trabajo de titulación	Registro de asistencia a tutorías.
<b>10</b>	<b>19 al 23 de febrero del 2024</b>	Entrega de documentación y evidencia del proceso realizado.	Registro de asistencia a tutorías.

### 1.8 Análisis de la información

Una vez ordenada cronológicamente la información sobre las actividades que se llevaron a cabo tras los talleres impartidos, los juegos recreativos y la actividad física, se comparó aspectos de la experiencia que den lugar a tensiones productivas, con el objetivo de encontrar por qué se dieron esas tensiones de esa manera responder las preguntas y caracterizar a las adultas mayores y su afectación.

### 1.9 Justificación

El presente proyecto de investigación surge ante la creciente necesidad de abordar de manera integral las demandas de salud mental en la población adulta mayor, específicamente aquellas vinculadas a su bienestar emocional, cognitivo y social. La ejecución de actividades psicoeducativas durante las prácticas preprofesionales en el centro de salud de Guayaquil en

2023 se fundamenta en la urgencia de comprender y atender las complejidades que rodean a este grupo demográfico en su proceso de envejecimiento.

En el contexto actual, donde la población de adultos mayores experimenta un incremento considerable, es esencial dirigir esfuerzos hacia intervenciones que no solo aborden las necesidades clínicas, sino que también consideren su bienestar integral. Este proyecto tiene como objetivo principal caracterizar la experiencia de las adultas mayores participantes en las actividades psicoeducativas, brindando un enfoque multidimensional que se alinea con los principios de salud pública y atención geriátrica.

La justificación de esta investigación se sustenta en la falta de estudios exhaustivos que analicen a fondo la eficacia de las intervenciones psicoeducativas en el contexto local de Guayaquil. La información resultante no solo contribuirá al ámbito clínico, proporcionando datos valiosos para la atención de la salud mental en adultos mayores, sino que también tendrá un impacto educativo al fomentar prácticas más efectivas y personalizadas en la formación de profesionales de la salud.

Además, este proyecto responde a la necesidad de generar conocimiento específico sobre las dinámicas emocionales y cognitivas de las adultas mayores en contextos culturales particulares. La inclusión de la sistematización de la experiencia como metodología de investigación permitirá no solo identificar patrones y tendencias, sino también comprender la influencia de factores locales en la percepción y participación de las participantes.

Esta investigación se ejecutó para llenar un vacío existente en la comprensión de las necesidades de salud mental de las adultas mayores, proponiendo una intervención psicoeducativa que no solo sea clínicamente efectiva sino también culturalmente relevante. Los resultados obtenidos contribuirán significativamente al ámbito de la salud mental, ofreciendo una base sólida para

futuras estrategias y programas de atención integral a nivel comunitario y organizacional.

## 2. Caracterización de los beneficiarios

Beneficiarias que acuden al centro de salud “Mariuxi Febres Cordero” Tipo A, cuya edad oscila entre 60 a 77 años, quienes presentaron necesidades de apoyo Psicosocial, cuidado de la salud mental y problemas en la salud Física.

El Proyecto gira en torno a la psicoeducación hacia los adultos mayores, proporcionando talleres, juegos lúdicos y actividades recreativas, para lograr una disminución en las necesidades de apoyo Psicosocial y cuidado de la salud mental.

La caracterización de los beneficiarios se extiende más allá de la simple categorización por edad, destacando la importancia de comprender las necesidades específicas de este grupo demográfico. Se reconoce la importancia de abordar no solo aspectos físicos de la salud, sino también aquellos relacionados con el bienestar psicológico y social.

El enfoque en la psicoeducación destaca la relevancia de proporcionar información y herramientas prácticas que fortalezcan la salud mental y emocional de estas mujeres.

La inclusión de talleres, juegos lúdicos y actividades recreativas sugiere un enfoque integral que busca no solo tratar problemas existentes, sino también fomentar un ambiente positivo y

participativo.

El proyecto se dedica a mejorar la calidad de vida de las beneficiarias mayores mediante intervenciones específicas adaptadas a sus necesidades. La atención integral a la salud física, mental y psicosocial refleja un enfoque holístico destinado a proporcionar un apoyo significativo a este segmento de la población.

## 2.1 Interpretación

### Interpretación sesión 1:

La ficha de familiarización con el club de adultos mayores (Se agrego en anexos) proporciona una visión detallada y rica en matices sobre la experiencia con los adultos mayores. El contexto geográfico y la intención de fomentar la socialización y el bienestar emocional y físico son claves para entender el propósito del encuentro. El Enfoque Cognitivo Conductual matiza la importancia de las relaciones sociales en la salud mental (Ortiz & Vera-Villaruel, 2003). El club de adultos mayores se presenta como un entorno donde se fomenta la construcción de relaciones significativas, proporcionando una red de apoyo crucial. La participación en juegos de presentación y charlas informales refuerza la idea de que las interacciones sociales positivas contribuyen al bienestar emocional.

El relato del evento destaca la cálida recepción de los miembros y la implementación de actividades como juegos de presentación y charlas informales. La inclusión de nombres y roles específicos, como el juego de presentación liderado por el estudiante Juan José Zamora y la charla informal a cargo de la estudiante Ashley Mackliff, brinda una conexión personalizada

con la experiencia vivida.

En análisis crítico, el objetivo se centra en la importancia de construir relaciones significativas en lugar de simplemente conocer actividades. Se destaca que el club no solo proporciona oportunidades para mantenerse activo, sino que se convierte en un refugio donde florecen la amistad y el apoyo mutuo entre adultos mayores con diversas experiencias, años, hechos y formas de percibir su realidad compartidas con sus semejantes. Desde el Enfoque Cognitivo Conductual, el aprendizaje social es fundamental (González Blanch, y otros, 2018). La ficha enfatiza que los adultos mayores aprenden no solo de las actividades del club, sino también unos de otros. Compartir experiencias de vida y participar en actividades conjuntas brinda oportunidades para el aprendizaje social, proporcionando sabiduría y perspectivas únicas.

Los testimonios de los participantes, especialmente las historias de la Sra. Julia, la Sra. Flor y la Sra. Rosa, agregan profundidad y autenticidad al relato. Las experiencias personales revelan cómo el club ha impactado positivamente en la vida de los miembros, desde ofrecer un escape de la rutina diaria hasta brindar apoyo emocional y facilitar la rehabilitación después de un accidente, asimismo, destacan los aprendizajes adquiridos y la importancia de la familiarización en la construcción de relaciones significativas y el papel crucial del club en ayudar a los adultos mayores a adaptarse a nuevas circunstancias, proporcionando sabiduría y perspectivas valiosas. Las historias de los participantes, como la Sra. Julia, la Sra. Flor y la Sra. Rosa, sugieren cambios en las cogniciones y perspectivas de los adultos mayores. El club actúa como un catalizador para cambiar la percepción de la jubilación, la soledad o los desafíos físicos. Este cambio cognitivo puede tener efectos positivos en la adaptación emocional y la calidad de vida.

#### Interpretación sesión 2:

La ficha titulada “Diagnóstico Psicosocial Presuntivo del Club de Adultos Mayores” (se agrega en anexo) ofrece una visión detallada de la interacción entre la psicóloga del centro de salud, los miembros del club y los estudiantes Ashley Mackliff y Juan José Zamora. En el prelude de la praxis dentro del centro de salud se aborda la identificación de las necesidades psicosociales. La

psicóloga del centro de salud destaca las necesidades psicosociales de los adultos mayores, como la necesidad de un espacio seguro para expresar emociones y preocupaciones. Desde el Enfoque Cognitivo Conductual, se reconoce la importancia de tratar estas necesidades para promover un ajuste emocional saludable y mejorar el bienestar general.

Por otro lado, la conexión entre problemas de salud física, enfermedades crónicas y su impacto en el bienestar emocional resalta la interconexión entre aspectos físicos y mentales (Treviño & Alcalá, 2012). Desde esta perspectiva, el Enfoque Cognitivo Conductual aboga por abordar de manera integral tanto los aspectos físicos como los cognitivos y emocionales.

Se sugiere implementar estrategias que ayuden a los adultos mayores a identificar y cambiar patrones de pensamiento negativos o distorsionados relacionados con el envejecimiento, la salud física y las interacciones sociales. Sesiones de terapia cognitivo conductual podrían centrarse en promover pensamientos más positivos y realistas.

En cuanto al aprendizaje social mutuo, el testimonio de la adulta mayor subraya el papel del club como un espacio de aprendizaje social y apoyo mutuo. El Enfoque Cognitivo Conductual destaca la importancia de las interacciones sociales positivas y del apoyo mutuo en el proceso de cambio cognitivo y emocional, a través de la organización de actividades grupales que fomenten el aprendizaje social positivo (Caballo, 2001). La observación y participación activa en actividades recreativas y de apoyo mutuo dentro del club pueden servir como plataformas para el aprendizaje social, reforzando comportamientos adaptativos y actitudes positivas. Asimismo, facilitar la creación de programas estructurados que fomenten el apoyo mutuo dentro del grupo. La terapia cognitivo conductual grupal puede enfocarse en discusiones abiertas sobre desafíos compartidos, promoviendo así un ambiente de apoyo emocional entre los miembros.

Julia la adulta mayor que lleva asistiendo más tiempo al club, expresa su satisfacción con el

bienestar emocional que obtiene del club. Desde la perspectiva cognitivo conductual, esto refleja la conexión entre los pensamientos, emociones y comportamientos, donde la participación activa en actividades del club contribuye positivamente a su bienestar emocional. Esto en virtud del diseño y promoción de actividades que se centren en reforzar el bienestar emocional. Estas actividades pueden incluir talleres de salud mental, actividades recreativas y ejercicios que estimulen tanto la mente como el cuerpo, contribuyendo a un enfoque integral en la salud mental. Además, nos indica que sus compañeras presentan enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión y osteoartritis.

También enfrentan dificultades como la pérdida de movilidad, problemas con la visión y audición. Además de deterioro cognitivo y la soledad que perciben algunas, Desde la perspectiva cognitivo-conductual, la soledad en un adulto mayor podría abordarse explorando patrones de pensamientos negativos, como creencias autocríticas o pensamientos distorsionados sobre la conexión social. Se podría trabajar en cambiar estos pensamientos irracionales y fomentar pensamientos más realistas y positivos sobre las relaciones sociales.

#### Interpretación sesión 3:

El 1er taller informativo reflexivo (Se agrego en anexos) se llevó a cabo en el Centro de Salud "Mariuxi Febres Cordero" con el club de adultos mayores presentando un enfoque integral, alineado con los principios del Enfoque Cognitivo Conductual (ECC), centrándose en la concientización y el fortalecimiento de estrategias para promover la salud mental y el autocuidado en esta etapa de la vida. la Estudiante Ashley Mackliff inició con el taller compartiendo historias entradas en adultos mayores que habían superado desafíos emocionales, capturando la atención de todos y creando un ambiente de conexión. La presentación de historias de adultos mayores que han superado desafíos emocionales busca cambiar patrones de pensamiento negativos o temores asociados con la salud mental en esta etapa. Al destacar

experiencias positivas, se fomenta la reinterpretación de situaciones y el desarrollo de pensamientos más realistas y esperanzadores.

En cuanto al manejo de emociones, el taller creó un espacio donde se exploran y discuten emociones relacionadas con el envejecimiento y la salud mental. Al abordar el tema de manera abierta, se facilitó el reconocimiento y la gestión de emociones, promoviendo un entorno donde los participantes se sienten cómodos compartiendo sus propias experiencias emocionales. De modo que, la presentación y la reflexión grupal fomentaron un aprendizaje social positivo. La interacción entre los miembros del club durante el taller promovió la observación y el aprendizaje entre pares, reforzando actitudes y comportamientos positivos en relación con la salud mental y el autocuidado.

El enfoque del taller en compartir experiencias y estrategias refuerza el apoyo mutuo dentro del grupo (Rodríguez, Ramírez, & Landaverde, 2014). Al reconocer que otros también enfrentan desafíos similares, se fortalece la conexión emocional, creando un ambiente de apoyo en el que los participantes se sienten comprendidos y respaldados. El taller proporciona herramientas prácticas para promover el bienestar emocional, como estrategias para evitar trastornos mentales comunes en adultos mayores. Al ofrecer soluciones concretas, se capacita a los participantes para manejar mejor su salud mental, fortaleciendo la conexión entre pensamientos, emociones y comportamientos. La interacción grupal y las preguntas taller ¿Qué es la salud mental? ¿Cuál son los trastornos más comunes en los adultos mayores? Y ¿cómo evitar los trastornos mentales? al final del taller fomentan el desarrollo de habilidades sociales. La participación activa y la discusión abierta sobre la importancia de la salud mental en los adultos mayores contribuyen a mejorar la comunicación y el apoyo social dentro del club.

Además, el Estudiante Juan José Zamora habló sobre el auto cuidado en adultos mayores, donde se les explico el mantener un buen habito regular del sueño evitar, estimulantes como la cafeína. También se habló de mantener un higiene personal adecuado incluyendo la dental y la piel.

Además, se les explico que tienen que crear un entorno seguro en el hogar, eliminando posibles riesgos de tropiezos o caídas.

Todo el encuentro fue muy ameno, a medida que el taller llegaba a su fin, el sentimiento en la habitación era de empoderamiento y conexión. El taller deja claro que el entendimiento sobre la importancia de cuidar la salud mental es esencial para el bienestar general de los adultos mayores. Además, al reducir el estigma asociado con los problemas de salud mental, se fomenta un ambiente más comprensivo y de apoyo, reforzando las relaciones sociales dentro del club. Se recomienda seguir integrando actividades similares que fortalezcan estos aspectos, promoviendo así un enfoque preventivo y de promoción de la salud mental en esta población.

En conclusión, el taller refleja un enfoque consciente y proactivo, alineado con los principios del Enfoque Cognitivo Conductual, para fortalecer la salud mental y el autocuidado en adultos mayores, contribuyendo significativamente a su bienestar emocional y psicosocial (González Ramírez & Juárez Carrillo, 2016).

#### Interpretación Sesión 4:

Desde el enfoque cognitivo-conductual, la situación descrita en el taller informativo reflexivo sobre depresión y ansiedad que se facilitó en el Centro de Salud “Mariuxi Febres Cordero” ofrece un terreno fértil para el análisis de cómo los pensamientos, emociones y comportamientos interactúan en el contexto de la salud mental.

El Enfoque cognitivo-conductual reconoce la influencia del entorno en la salud mental (Salazar M. L., 2017). El contexto del taller, centrado en adultos mayores, y su ubicación en una zona afectada por la violencia, revela la importancia de considerar los factores ambientales en la experiencia de la depresión y la ansiedad. El relato describe cómo los participantes comparten experiencias de síntomas emocionales y comportamentales relacionados con estas condiciones. La estudiante Ashley Mackliff comenzó con una exploración de las percepciones de los

participantes sobre la depresión, lo que creó un ambiente participativo. Luego, se profundizó en la definición de la depresión, sus síntomas y factores de riesgo, lo que permitió a los participantes reflexionar sobre sus propias vidas y cómo ciertos aspectos podrían afectar su bienestar emocional.

El taller condujo al abordaje de los pensamientos y emociones de los participantes. Las preguntas sobre el estado de ánimo fueron las siguientes, ¿Cómo describirían su estado de ánimo en estos días?, ¿Cómo se sienten acerca de las actividades que solían disfrutar?, ¿Han notado algún cambio en tu apetito o patrones de sueño? Y ¿Cómo lidiaron con situaciones difíciles o tristes en el pasado? Las cuales nos proporcionó información acerca de los cambios en el apetito y el sueño que revelan patrones cognitivos y afectivos asociados con la depresión y la ansiedad. Se alentó a los participantes a compartir sus propias experiencias relacionadas con la depresión y la ansiedad, uno de los relatos dominantes fue la participación de la Sra. Juanita quien expresó cómo se sentía liberada cuando estaba en el centro de salud, pero se angustiaba en casa, lo que evidencia la conexión entre el entorno y el estado emocional. la preocupación excesiva, el sentimiento de inutilidad y la sensación de inquietud son ejemplos de cogniciones negativas que pueden alimentar estos trastornos (Salazar, Caballo, & González, 2007). De esta manera se focalizaron los factores que de desenvuelven en estos escenarios; de modo que, comprendiendo la depresión y la ansiedad, aumenta la conciencia y la asimilación de estos trastornos en los adultos mayores. Este conocimiento permite que los participantes reconozcan los síntomas en sí mismos y en otros, facilitando así una detección temprana y una búsqueda de ayuda apropiada. Además, al explorar las experiencias personales de los participantes y alentar la reflexión sobre los factores desencadenantes y los síntomas individuales, el taller promueve un mayor autoconocimiento y una comprensión personalizada de la salud mental.

Las respuestas de los participantes muestran cómo se reconocen y validan las emociones dentro del grupo. La aceptación de las emociones, como la tristeza y el miedo, refleja la importancia

de validar y normalizar experiencias emocionales para promover la salud mental.

El objetivo la conciencia y comprensión de la depresión y la ansiedad se alinea con los principios del enfoque cognitivo-conductual. En pocas palabras, la información tratada sobre los trastornos y sus factores de riesgo, fomenta una comprensión más precisa de las causas y los síntomas, lo que puede ayudar a desafiar y modificar los patrones de pensamientos negativos. El taller aporó a la focalización de las experiencias actuales de los participantes, pero también ofreció herramientas para el futuro. Además, Las estrategias aprendidas pueden aplicarse en la vida cotidiana, lo que empodera a los participantes para manejar mejor los desafíos futuros relacionados con la depresión y la ansiedad.

#### Interpretación Sesión 5:

La experiencia del primer encuentro psicoeducativo sobre el desarrollo de habilidades a través de actividades lúdicas en el Centro de Salud "Mariuxi Febres Cordero" ofreció un contexto valioso para analizar desde la perspectiva cognitivo-conductual (ECC) cómo las actividades recreativas pueden impactar en la salud mental y el bienestar emocional de los adultos mayores. El taller se lleva a cabo en un entorno de salud comunitaria, lo que refleja la importancia de integrar la promoción de la salud mental en el cuidado primario. La actividad lúdica, el juego de "Basta", se elige intencionalmente por su potencial para estimular habilidades cognitivas y promover la interacción social entre los participantes. La estructura del juego, organizado en grupos pequeños y dirigido por los estudiantes, fomentaron la colaboración y el trabajo en equipo.

Desde el Enfoque Cognitivo-conductual, se reconoce que las actividades lúdicas pueden tener un impacto positivo en la función cognitiva y el bienestar emocional (Erazo & Nisenbaum, 2005). El estudiante Juan José Zamora introdujo el juego "Basta", una actividad que desafía la agilidad mental y la creatividad de los participantes. La participación activa en el juego implicó la activación de diferentes procesos cognitivos, como la recuperación de información y la

generación de respuestas en un tiempo limitado.

Se formaron grupos pequeños, lo que permitió una mayor interacción entre los participantes. La estudiante Ashley Mackliff asignó a una líder en cada grupo para facilitar el proceso, fomentando así la colaboración y la participación de todos los miembros del grupo. Esta interacción social es fundamental en el enfoque cognitivo-conductual, ya que promueve el apoyo mutuo y el aprendizaje social.

A medida que avanzaba el juego, se observó un aumento en la cohesión del grupo y un ambiente animado y amigable. La competencia amistosa y el apoyo mutuo se manifestaron de manera palpable, lo que contribuyó al bienestar emocional de los participantes.

Este aspecto es crucial en el enfoque cognitivo-conductual, que reconoce la importancia de las relaciones sociales en la salud mental. Al finalizar el juego, los participantes expresaron sentirse alegres y satisfechos con la actividad. Manifestaron que les gustó pensar en las diferentes consignas y que les hizo falta este tipo de juego en su vida cotidiana. Este feedback positivo refuerza la eficacia de las actividades lúdicas en la promoción del bienestar emocional y cognitivo de los adultos mayores.

Desde el enfoque cognitivo-conductual, es reconocible la importancia de contrarrestar la rumiación sobre el pasado o la preocupación por el futuro, comunes en la depresión y la ansiedad que atenúan la concepción de pensamientos a través de la actividad lúdica que demanda mayor atención e implica que la estructura fosilizada de las ideas y recuerdos no generen un nocivo impacto en la salud mental de los ancianos, en beneficio de la reparación emocional paulatina (Rodríguez & Gafaro, 2018).

En efecto, para fortalecer el enfoque cognitivo-conductual del taller, se consideró incorporar elementos adicionales que fomenten la identificación y la modificación de pensamientos negativos. Por lo cual después del juego se alentó a discusiones reflexivas sobre las habilidades

utilizadas y los desafíos enfrentados, con el objetivo de identificar y desafiar patrones de pensamiento limitantes. Además, se introdujo la práctica de la atención plena al finalizar la actividad, para ayudar a los participantes a conectarse con sus emociones y pensamientos de manera consciente y compasiva.

En términos generales, el primer encuentro psicoeducativo destacó cómo las actividades lúdicas pueden ser una herramienta efectiva para promover la salud mental y el bienestar emocional en los adultos mayores desde el enfoque cognitivo-conductual. Al estimular habilidades cognitivas, fomentar la interacción social y reforzar la autoestima, estas actividades pueden desempeñar un papel importante en el mantenimiento de la salud mental a lo largo de la vida.

Sujetos a iniciativas próximas de aplicabilidad conducentes a realizar mejoras adicionales para fortalecer el enfoque cognitivo-conductual del taller y garantizar la continuidad del cuidado a largo plazo.

#### Interpretación sesión 6:

Los adultos mayores aprendieron y practicaron técnicas de respiración profunda como una herramienta efectiva para calmar la ansiedad y promover la relajación.

El encuentro psicoeducativo en el Centro de Salud “Mariuxi Febres Cordero” fue un espacio significativo donde se abordaron estrategias para el manejo de la ansiedad y el sentimiento de tristeza en adultos mayores, desde el enfoque cognitivo-conductual. Tanto Ashley Mackliff como Juan José Zamora coordinaron el desarrollo de la actividad previamente planteada y cuán importante efecto produjera en la facilitación de este encuentro, guiando a los participantes a través de técnicas y reflexiones que promovieron el bienestar emocional.

La estudiante Ashley Mackliff, comenzó recordando la diferencia entre la ansiedad y la tristeza, estableciendo una base para la comprensión de estos estados emocionales. Posteriormente, introdujo técnicas de respiración profunda como una herramienta para calmar la ansiedad. La práctica conjunta de esta técnica proporcionó a los participantes una experiencia directa de su

efectividad, promoviendo así la adquisición de habilidades de autorregulación emocional. La cooperación y el diálogo entre los adultos mayores durante esta actividad reflejaron una disposición positiva hacia el aprendizaje y la aplicación de nuevas estrategias.

Por otro lado, Juan José Zamora ofreció estrategias adicionales para el manejo de la ansiedad y la tristeza, destacando la importancia de centrarse en el presente, externalizar pensamientos y sentimientos, y mantenerse activo físicamente. Estas estrategias se presentaron como herramientas prácticas y accesibles para enfrentar los desafíos emocionales cotidianos.

El relato emotivo de la Señora Teresa proporcionó una oportunidad para la aplicación práctica de estas estrategias, con el grupo brindando apoyo y validación emocional a través de una escucha activa y empática. Este momento resaltó la importancia del apoyo social en el proceso de afrontamiento emocional.

La experiencia compartida por la Sra. Juanita, expuso “yo también me sentía como la Sra. teresa hace algunos meses tras por la pérdida de un ser querido, pero a mí me salvo el sentirme apoyada y respaldada por mis compañeras, pude alejar el sentimiento de tristeza y avanzar con mi proceso de perdida” encontró consuelo en el apoyo de sus compañeras, subrayó aún más la importancia de la conexión social y el respaldo emocional en la superación de la tristeza y el duelo. Esta narrativa resalta el papel vital que desempeñan las relaciones interpersonales en el bienestar emocional de los adultos mayores, enfatizando la necesidad de promover la participación en actividades comunitarias y la construcción de redes de apoyo.

La sesión concluyó con una actividad física dirigida por Ashley Mackliff, que involucró ejercicios con botellas llenas de arena. Esta actividad proporcionó a los participantes una oportunidad para reconectar con la práctica regular de actividad física, acentuando sus

beneficios para la salud mental y emocional en adultos mayores. La adaptación de los ejercicios según las capacidades individuales garantizó una experiencia segura y cómoda para todos los participantes, fomentando una sensación de logro y satisfacción al finalizar la sesión.

En cuanto a los aprendizajes obtenidos, se descuellan dos aspectos principales. Primero, la importancia de las técnicas de respiración profunda como una estrategia efectiva para calmar la ansiedad y promover la relajación. Estas técnicas pueden ser fácilmente aplicables en situaciones de estrés cotidiano, brindando a los adultos mayores una herramienta práctica para gestionar sus emociones. Segundo, se reafirmó el valor de la actividad física como una herramienta fundamental para mejorar la salud mental y emocional en esta población.

La adaptación de los ejercicios según las capacidades individuales garantiza una experiencia segura y gratificante para todos los participantes, promoviendo así un envejecimiento activo y saludable.

En conclusión, el segundo encuentro psicoeducativo en el Centro de Salud “Mariuxi Febres Cordero” proporcionó a los adultos mayores herramientas prácticas y conocimientos para entender y manejar la ansiedad y la tristeza de manera saludable. La combinación de técnicas cognitivo-conductuales, como la respiración profunda y el ejercicio físico adaptado, junto con el apoyo social y la validación emocional, creó un ambiente enriquecedor que promovió el bienestar mental y emocional de los participantes. Estos aprendizajes no solo beneficiarán a los adultos mayores en el presente, sino que también les proporcionarán habilidades y recursos para enfrentar desafíos emocionales futuros con mayor resiliencia y autonomía.

#### Interpretación sesión 7:

La ficha titulada “Devolución de resultados al equipo del centro y profesionales vinculados” (se agrega en anexo) se llevó a cabo en el centro de salud “ Mariuxi Febres cordero” ofreció una visión detallada de la interacción entre la Psicóloga del centro de Salud y los estudiantes Ashley

Mackliff y Juan José Zamora, compartiendo la retroalimentación sobre las observaciones recopiladas en las sesiones.

La estudiante Ashley Mackliff comenzó indicando a la psicóloga el nivel de participación y compromiso que tienen los adultos mayores, indicando que es notable su disposición de aprender y participar en cada sesión que se dio a cabo, además de la facilidad que puedan abordar diferentes temas que se proporcionaron en cada taller psicoeducativo, como la importancia de la salud mental, el autocuidado, la depresión y la ansiedad. Esta participación activa apunta una afinidad positiva a las intervenciones desde el enfoque cognitivo conductual, promoviendo la autoconciencia y el autocontrol al ayudar a las personas a identificar y comprender sus pensamientos, emociones y comportamientos.

También las actividades psicoeducativas fueron beneficiosas para las adultas mayores, llevaron al bienestar emocional y mental, además ofrecieron oportunidades para el aprendizaje continuo y el desarrollo personal, por lo cual las adultas mayores tuvieron la oportunidad de obtener nuevas habilidades y conocimiento, esto le suministró un sentido de control y empoderamiento sobre su salud mental. Además, que fortalecieron el sentido de pertenencia y comunidad., desde el enfoque cognitivo conductual al participar en actividades colectivas y compartir vivencias con otros, las adultas mayores se sintieron respaldadas y comprendidas, lo que favoreció a una mayor interacción social y salud emocional.

El estudiante Juan José Zamora expresó a la psicóloga las necesidades comunes que tienen las adultas mayores incluyen estrategias para manejar la ansiedad y el sentimiento de tristeza, habilidades de afrontamiento, promoción del autocuidado y fomento de la interacción social. Por lo tanto, en las estrategias aplicadas durante las sesiones se observó en los adultos mayores su participación activa por aprender nuevas formas de afrontar los desafíos emocionales y demostraron una disposición plena para aplicar estas técnicas en su vida diaria. Esto destacó la

importancia de continuar ofreciendo recursos y estrategias prácticas para sesiones futuras. Desde el enfoque cognitivo conductual, se refleja la importancia de identificar y atender los modelos de pensamiento y comportamiento que pueden ayudar a estos conflictos emocionales, las necesidades comunes proponen la aparición de cogniciones negativas y distorsionadas que pueden estar manteniendo la ansiedad y la tristeza en el grupo de adultos mayores. (Ortiz A. L., 2022) Por lo cual, al incorporarse estas nuevas habilidades en sus hábitos diarios, las adultas mayores están participando activamente en su evolución y superación personal, lo que lleva a una disminución de ansiedad y sentimiento de tristeza.

Entre las principales características de las adultas mayores, pertenecientes al centro de salud "Mariuxi Febres Cordero" se caracteriza por su diversidad y vitalidad. Con edades comprendidas entre los 60 y los 77 años, este grupo muestra una notable disposición para participar activamente en actividades psicoeducativas y de autocuidado. Comparten experiencias comunes asociadas con esta etapa de la vida, como cambios emocionales, preocupaciones por la salud y la pérdida de seres queridos, así como cambios físicos relacionados con el envejecimiento, como la disminución de la agilidad y la fuerza muscular. A pesar de estos desafíos, muestran una gran capacidad de adaptación y fortaleza frente a las adversidades. Se destacan por su sentido de pertenencia al club de adultos mayores y su disposición para construir relaciones sociales significativas. Además, la participación activa en las sesiones psicoeducativas demuestra su interés en aprender nuevas estrategias para manejar la ansiedad, la tristeza y otros desafíos emocionales, lo que refleja su búsqueda continua de bienestar emocional y mental. También este grupo se caracteriza por su solidaridad y apoyo mutuo, evidenciado en su capacidad para brindar respaldo emocional y comprensión a sus compañeros. Además, su disposición para aplicar las técnicas aprendidas en su vida diaria muestra su compromiso con su propio desarrollo

personal y su salud mental. Este grupo de adultos mayores también se destaca por su compromiso con la promoción de la salud y la prevención de enfermedades. Y participan activamente en actividades físicas adaptadas a sus necesidades y capacidades, lo que les permite mantenerse activos y saludables. Asimismo, muestran interés en adoptar hábitos de vida saludables que contribuyan a mejorar su calidad de vida. De esta manera, La creatividad y el entusiasmo son rasgos distintivos de este grupo, que disfruta participando en actividades recreativas y culturales, como manualidades, bailes y eventos comunitarios. Esta actitud positiva y proactiva hacia la vida les permite enfrentar los desafíos del envejecimiento con optimismo y determinación.

Por último, se realizó un intercambio de ideas con la psicóloga del centro de salud en relación a nuevas estrategias y como implementarlas a futuro, siendo beneficioso porque nos da una visión completa de como efectuar una mejora en la vida de los adultos mayores a través de la obtención de habilidades emocionales y de afrontamiento logrando un impacto positivo en su salud mental, calidad de vida, autonomía, relaciones personales y bienestar general. De esta manera se dio el cierre de las etapas del trabajo y se agradeció por el apoyo brindado.

## 2.2 Principales logros del aprendizaje

Al brindar apoyo a los adultos mayores en el centro de salud, obtuvimos valiosas experiencias y aprendizajes. Esto nos permitió observar de cerca y participar activamente en el proceso de apoyo a este grupo demográfico, debido a lo cual se comprendió sus diversas necesidades de manera más profunda. Además, se reconoció la importancia crucial de desarrollar habilidades y estrategias específicas para ayudarles a mejorar su calidad de vida. También se aprendió sobre la eficacia del enfoque cognitivo-conductual en el soporte a las personas de la tercera edad pertenecientes al club del centro de salud. Se examinó cómo este enfoque posibilitó comprender mejor las necesidades de los participantes y desarrollar estrategias específicas para mejorar su

calidad de vida. Asimismo, se valoró la importancia de la participación activa y el compromiso de los adultos mayores en el proceso de aprendizaje y aplicación de nuevas habilidades. Se reconoció la relevancia de promover el autocuidado, la interacción social y el manejo de emociones para fomentar el bienestar emocional y mental en esta población.

A nivel académico nos brindó una perspectiva más amplia y completa sobre cómo abordar las necesidades de las personas en diversos contextos. A través de esta experiencia, se pudo aplicar los conceptos teóricos aprendidos en un entorno práctico y observar cómo se implementan en la realidad. Esto permitió comprender la importancia de adaptar las intervenciones psicosociales según las características específicas de cada grupo o individuo, así como considerar el entorno en el que se desenvuelven.

Además, proporcionó la oportunidad de desarrollar habilidades prácticas, como la comunicación efectiva, la empatía y la capacidad de trabajo en equipo, que son fundamentales en el campo de la psicología y el trabajo social.

Se logró el objetivo principal, caracterizar a las adultas mayores vinculadas a las actividades psicoeducativas, para mejorar su calidad de vida. Además, mediante la implementación de programas de apoyo psicosocial, brindando talleres para mejorar su capacidad de cuidado y su bienestar emocional y Fomentando la participación comunitaria en actividades dirigidas a promover el bienestar de los adultos mayores.

Se evaluó el impacto de las intervenciones mediante la recopilación de datos sobre el bienestar emocional, la salud física y la participación social de los adultos mayores.

En Ecuador existe una rígida crisis de violencia. Durante el año 2023 e inicio del 2024, grupos armados en el país amenazaron con una guerra, llevando al presidente a declarar un estado de conflicto armado interno y autorizar operaciones militares contra estos grupos. Por lo cual uno de los elementos de riesgo en algún momento de la experiencia, fue el conflicto armado interno del país. Dificultando la convocatoria de las adultas mayores al centro de salud, debido a que no

querían correr riesgo en trasladarse por la inseguridad en las calles.

Uno de los elementos innovadores que se identificaron, es el enfoque en el desarrollo de habilidades y estrategias específicas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, es innovador ya que va más allá de proporcionar atención médica tradicional y se centra en capacitar a los individuos para que puedan enfrentar los desafíos de manera efectiva. Obteniendo como impacto la participación en el proceso de intervención y el desarrollo de habilidades y estrategias específicas pueden haber contribuido a una mejora significativa en la calidad de vida de los adultos mayores.

Esto podría reflejarse en una mayor autonomía, bienestar emocional y social, así como en una mayor capacidad para hacer frente a los desafíos cotidianos. A nivel de salud mental el impacto se dio en las habilidades para manejar la ansiedad y el sentimiento de tristeza.

El enfoque cognitivo-conductual y las estrategias desarrolladas como la promoción del autocuidado, fomento de la actividad física, enseñanza de técnicas de respiración profunda, promoción de la socialización, conciencia sobre la salud mental, identificación y modificación de patrones de pensamientos negativos, validación emocional y apoyo mutuo. ayudaron a los adultos mayores a identificar y manejar de manera más efectiva la ansiedad y el sentimiento de tristeza en su vida diaria. Aprendiendo técnicas para cambiar patrones de pensamiento negativos y adoptar comportamientos más adaptativos, notando una disminución. Se sintieron más capacitados para enfrentar los desafíos de la vida y manejar sus emociones, experimentando un aumento en los sentimientos de satisfacción y felicidad. Además, La participación en actividades grupales dentro del proyecto de intervención ayudó a reducir el aislamiento social entre los adultos mayores. La conexión con otros participantes, compartir experiencias y trabajar juntos

hacia objetivos comunes promovió un sentido de pertenencia y apoyo social, lo cual es importante para la salud mental.

### 2.3 Conclusiones

La experiencia detallada de las sesiones de intervención psicoeducativa en el Centro de Salud “Mariuxi Febres Cordero” contribuyó a la adquisición de una visión enriquecedora sobre cómo el enfoque cognitivo-conductual puede impactar positivamente en la salud mental y emocional de los adultos mayores. A lo largo de estas sesiones, se ha evidenciado la efectividad de diversas estrategias y actividades para abordar y manejar la ansiedad, la tristeza y otros desafíos emocionales comunes en esta población concluyendo de la siguiente manera.

En primer lugar, es fundamental reconocer el valor de la información y la educación como herramientas para aumentar la conciencia y comprensión de los problemas de salud mental. Los talleres informativos reflexivos sobre depresión y ansiedad proporcionaron a los participantes conocimientos sobre estos trastornos, sus síntomas y factores de riesgo. Esta comprensión mejorada permitió a los adultos mayores identificar y reconocer sus propias experiencias emocionales, así como buscar ayuda apropiada cuando fuera necesario. Además, la facilitación de discusiones grupales y la promoción de la reflexión personal contribuyeron al desarrollo de un mayor autoconocimiento y una comprensión personalizada

de la salud mental.

En segundo lugar, se encuentran las actividades lúdicas y recreativas en la promoción del bienestar emocional y cognitivo de los adultos mayores. El juego de “Basta” y otras actividades similares fomentaron la interacción social, la colaboración y el trabajo en equipo, aspectos fundamentales para la salud mental según el enfoque cognitivo-conductual. Estas actividades no solo estimularon habilidades cognitivas, sino que también promovieron un ambiente de apoyo mutuo y familiaridad entre los participantes, reduciendo así el aislamiento social y fortaleciendo las relaciones interpersonales.

En tercer lugar, se reconoce el poder de las técnicas de respiración profunda y la práctica de la atención plena como herramientas efectivas para calmar la ansiedad y promover la relajación. La sesión dedicada a estas técnicas proporcionó a los adultos mayores habilidades prácticas para gestionar sus emociones y mejorar su bienestar emocional en la vida diaria. La combinación de estas técnicas con el apoyo social y la validación emocional ofrecida por el grupo creó un ambiente de seguridad y confianza que facilitó el proceso de aprendizaje y aplicación de estas habilidades.

En cuarto lugar, se enfatiza la importancia del apoyo social y la conexión comunitaria en la promoción del bienestar emocional de los adultos mayores. La participación activa en las sesiones psicoeducativas y la interacción con otros participantes proporcionaron a los adultos mayores un sentido de pertenencia y apoyo emocional. El compartir experiencias y trabajar juntos hacia objetivos comunes fortaleció los lazos sociales y promovió un sentido de comunidad y solidaridad, aspectos fundamentales para la salud mental según el enfoque cognitivo-conductual.

En definitiva, la intervención psicoeducativa basada en el enfoque cognitivo-conductual en

el Centro de Salud “Mariuxi Febres Cordero” ha demostrado ser una estrategia efectiva para mejorar la salud mental y emocional de los adultos mayores. Las diversas actividades y técnicas implementadas han proporcionado a los participantes herramientas prácticas y conocimientos para entender y manejar sus emociones de manera saludable. Además, la conexión social y el apoyo emocional brindado por el grupo han fortalecido la resiliencia y el bienestar general de los adultos mayores. Esta experiencia adopta un enfoque holístico y centrado en el individuo en la promoción de la salud mental en la tercera edad, reconociendo la interacción compleja entre los aspectos cognitivos, emocionales, sociales y ambientales de la salud mental.

## 2.4 Recomendaciones

- ✓ Es importante diversificar las actividades psicoeducativas ofrecidas, incorporando una variedad de enfoques y técnicas que aborden diferentes aspectos de la salud mental y emocional. Además de los talleres informativos y las actividades lúdicas, se pueden incluir sesiones de ejercicios de relajación, prácticas de mindfulness, grupos de apoyo emocional y clases de actividad física adaptada. Esta diversificación garantizará que se cubran las necesidades individuales de los adultos mayores y se promueva un enfoque integral de la salud mental.
- ✓ Se recomienda aumentar el énfasis en la promoción del autocuidado y la autogestión emocional. Proporcionar a los adultos mayores herramientas prácticas y estrategias específicas para el manejo de sus emociones en la vida diaria les empoderará para enfrentar los desafíos emocionales con mayor autonomía y confianza. Esto puede incluir la enseñanza de técnicas de respiración, ejercicios de relajación muscular, prácticas de atención plena y estrategias de afrontamiento cognitivo. Además, se puede fomentar la reflexión personal y la autoevaluación para que los adultos mayores puedan identificar sus propias necesidades emocionales y desarrollar un

plan de autocuidado personalizado.

- ✓ Se sugiere al centro de salud fortalecer las redes de apoyo social y comunitario para los adultos mayores. Facilitar oportunidades regulares para la interacción social, la participación en actividades grupales y el establecimiento de relaciones significativas puede ayudar a reducir el aislamiento social y promover un sentido de pertenencia y conexión. Se pueden organizar eventos sociales, grupos de discusión temáticos y actividades recreativas que fomenten la participación y la colaboración entre los adultos mayores. Además, se puede animar a los participantes a mantener el contacto fuera de las sesiones psicoeducativas para cultivar relaciones sociales fuera del entorno del centro de salud.
- ✓ Se sugiere a los adultos mayores pertenecientes al centro de salud incorporar en su rutina diaria técnicas de respiración profunda para gestionar la ansiedad. Así mismo, se recomienda la inclusión de actividad física adaptada, como la realización de ejercicios con botellas llenas de arena. Este tipo de ejercicio, ajustado a las capacidades individuales, no solo beneficia la salud física, sino también la salud mental de los adultos mayores. La integración regular de ejercicios adaptados puede ser fundamental para mantener la movilidad y fortalecer la conexión entre la mente y el cuerpo.
- ✓ Se sugiere a la universidad llevar a cabo evaluaciones periódicas y actualizaciones de los programas académicos para garantizar su alineación con las tendencias contemporáneas y las demandas del mercado laboral. También, Introducir elementos prácticos y experiencias de aprendizaje basadas en situaciones reales se presenta como una estrategia valiosa para enriquecer la formación de los estudiantes.

## 2.5 Bibliografía

- Caballo, V. E. (2001). Tratamientos cognitivo-conductuales para los trastornos de la personalidad. *Psicología Conductual*, 9(3), 579-605.
- Duck, c., & Cisternas, T. R. (2019). Formacion docente desde un enfoque inclusivo, A 25 años de la declaracion de salamanca, nuevo. *Revista Latinoamericana de educacion inclusiva* , 91-109.
- Erazo, L. R., & Nisenbaum, I. S. (2005). *Psicología clínica de la salud. Un enfoque conductual*. México: UNAM.
- Escobar Casas, C. A., & Salazar Usuga, J. F. (2020). *Formulacion y gerencia de un modelo de atencion a la salud mental a traves del enfoque psicosocial*. Antioquia: Facultad de administracion de empresas y Ciencias economicas Centro Regional de Aburra Sur.
- González Blanch, C., Ruiz Torres, M., Cordero Andrés, P., Umaran Alfageme, O., Hernández Abellán, A., Muñoz Navarro, R., & Cano Vindel, A. (2018). Terapia cognitivo-conductual transdiagnóstica en atención primaria: un contexto ideal. *Revista de Psicoterapia*, 29(110), 37-52.
- González Ramírez, M. T., & Juárez Carrillo, L. L. (2016). Análisis funcional en terapia breve cognitivo-conductual centrada en soluciones. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(2), 606-627.
- OMS. (01 de octubre de 2022). *OMS*. Obtenido de OMS: [https://www.who.int/es/news-room/fact\\_sheets/detail/ageing\\_and\\_health](https://www.who.int/es/news-room/fact_sheets/detail/ageing_and_health)
- OMS. (01 de octubre de 2022). *OMS*. Obtenido de [https://www.who.int/es/news-room/fact\\_sheets/detail/ageing\\_and\\_health](https://www.who.int/es/news-room/fact_sheets/detail/ageing_and_health)
- Ortiz, A. L. (2022). INTERVENCION COGNITIVO CONDUCTUAL EN PACIENTES ASISTENTES A PSICOTERAPIA . *Revista de Psicologia de la universidad Autonoma del Estado de Mexico* , 208-230.
- Ortiz, j., & Vera-Villarroel, P. (2003). Investigaciones en psicología clínica basada en la evidencia en Chile: Un análisis bibliométrico de tres revistas de psicología. *Ter. psicol.*, 61-66.
- Quiroz, L. E. (2019). Aporte de las estrategias lúdico pedagógicas centradas en el juego desde el aprendizaje significativo. *Revista Unimar* , 27-38.
- Robertson, J. (2018). Adaptacion e implementacion de un modelo de intervencion Psicoeducativa . *Psicologos en la Escuela; El replenteo de un rol confuso*, pp,31\_47.
- Rodríguez, D. M., Ramírez, M. T., & Landaverde, O. D. (2014). Taller de manejo de ansiedad para hablar en público. Integración del enfoque cognitivo-conductual y la terapia breve centrada en

- soluciones. *Revista de Psicología: (Universidad de Antioquía)*, 6(2), 121-136.
- Rodríguez, M. Y., & Gafaro, L. M. (2018). Estrategias de intervención cognitivo conductual en un caso de depresión persistente. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*(55), 146-158.
- Salazar, I., Caballo, V., & González, D. (2007). La intervención psicológica cognitivo-conductual en las crisis asociadas a desastres: una revisión teórica. *Psicología Conductual*, 15(3), 389-405.
- Salazar, M. L. (2017). La importancia de la psicoterapia cognitivo-conductual en el tratamiento de los trastornos mentales. *Poiésis*(33), 139-145.
- Treviño, J. R., & Alcalá, J. C. (2012). El proceso en psicoterapia combinando dos modelos: centrado en soluciones y cognitivo conductual. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 15(2), 610-635.
- Valencia, C. C. (2019). Beneficios del juego en acción pedagógica. *Foro educacional*, 115-122.
- Vargas, C. A. (2021). Actividad física en el adulto mayor. *Dominio de las ciencias*, 64-77.
- Vera, M. (2007). Significado de la calidad de vida del adulto mayor para sí mismo y para su familia. *In Anales de la facultad de medicina*, Vol.68, No. 3, pp. 284\_290.

## 2.6 Anexos

### Formato de la ficha#1

Título de la ficha:	Familiarización con el club de adultos mayores
Nombre de la persona que la elabora:	Ashley Mackliff, Juan José Zamora
Organismo /institución:	Centro de salud “Mariuxi Febres cordero” Tipo A
Fecha de elaboración de la ficha:	17 de diciembre del 2023
Lugar:	Centro de salud “Mariuxi Febres cordero” Tipo A
a) Contexto de la situación	El Centro de salud “Mariuxi Febres cordero” Tipo A esta ubicado en el cantón Guayaquil, Parroquia Ximena en la provincia de Guayas, Barrio Mariuxi Febres cordero. Esta experiencia se dio en el mes junio con club

	<p>de adultos mayores pertenecientes al centro de salud, la cual tiene como propósito fomentar la socialización donde se puedan compartir experiencias y se brinde el apoyo mutuo, además de promover el bienestar emocional y físico, además de impulsar la participación en actividades que beneficien la salud mental y física de los miembros del club.</p>
<p>b) Relato de lo que ocurrió</p>	<p>Inicialmente al ingresar al club de adultos mayores del centro de salud, fuimos recibidos por un grupo cálido de miembros que, desde el principio, se mostraron con un interés genuino en conocernos. Durante este primer encuentro para socializar y saber más del club de los adultos mayores se decidió hacerlos participe de actividades de bienvenida como juegos de presentación y charlas informales.</p> <p>Estudiante Juan José zambrano Empezó con el juego de presentación, decidió hacer un juego simple pero atractivo, llamado pasarse la pelota, el cual consistió en formar un círculo con cada miembro del grupo, quien recibía la pelota debería decir su nombre completo y su pasatiempo favorito, pero antes de lanzarla a otro participante deberá de</p>

	<p>decir el nombre de la persona anterior. Juan José comenzó diciendo su nombre y su pasatiempo favorito. Después le paso la pelota a la siguiente adulta mayores y así sucesivamente hasta que llego a mí.</p> <p>Yo impartí a las adultas mayores una charla informal para poder fortalecer lazos sociales, en el cual se habló de sus pasatiempos favoritos, los más nombrados fueron cocinar, ver novela hacer pulseras y bailo terapia.</p> <p>Además, les preguntamos cómo se sentían en club de adultas mayores, para crear un ambiente en que cada historia sea valorada, la Sra. Julia una adulta mayor que tiene más tiempo en el club, nos dijo que fue una experiencia que le cambio la vida tras su jubilación y el abandono de sus hijos, conoció a personas que comparten rutinas similares y gusta participar en actividades, conversa con sus compañeras y se siente cómoda. La Sra. flor en cambio nos dijo que el club de adultas mayores era un escape de su rutina diaria y la soledad que siente porque sus hijos pasan trabajando todo el día, además que le gusta compartir con sus compañeras y hacer actividades físicas. La Sra. Rosa nos dijo que tras un accidente de</p>
--	--

	<p>tránsito que tuvo el año pasado, el club de adultas mayores la ha ayudado en su rehabilitación, ya que ha tenido apoyo emocional, le ha gustado participar en juegos, charlas y eventos que la han hecho sentir con una mente ocupada y positiva, además de actividades físicas que la ayudan en su rehabilitación.</p> <p>Todo el encuentro fue muy enriquecedor ejercitación del pensamiento donde se pudo abordar de diferentes temas, se pudo ver que las adultas mayores pudieron expresarse libremente y satisfechas de poder a ver logrado trabajar en las diversas dinámicas que abordamos.</p>
<p>c) Aprendizajes</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. En poco tiempo, nos dimos cuenta de que la familiarización no solo se trataba de conocer actividades, sino de construir relaciones significativas. Este club no solo ofrecía oportunidades para mantenerse activo, sino que se convertía en un refugio donde la amistad y el apoyo mutuo florecían entre adultas mayores con experiencias y vivencias diversas.</li> <li>2. Las adultas mayores que han experimentado la jubilación o cambios significativos en su vida, el club les ayuda en</li> </ol>

	aprender a adaptarse a nuevas circunstancias, aprenden de las experiencias vida de unos a otros proporcionándoles sabiduría y una perspectiva valiosa.
Palabras Claves:	Participación – Apoyo

### Formato de la ficha#2

Título de la ficha:	Diagnostico psicosocial presuntivo del club de adultos mayores
Nombre de la persona que la elabora:	Ashley Mackliff, Juan José Zamora
Organismo /institución:	Centro de salud “Mariuxi Febres cordero” Tipo A
Fecha de elaboración de la ficha:	18 de diciembre del 2023
Lugar:	Centro de salud “Mariuxi Febres cordero” Tipo A
a) Contexto de la situación	El Centro de salud “Mariuxi Febres cordero” Tipo A esta ubicado en el cantón Guayaquil, Parroquia Ximena en la provincia de Guayas, Barrio Mariuxi Febres cordero. Esta experiencia se dio en el mes junio con la psicóloga del centro de salud y un miembro de club de adultos mayores, la cual tiene como propósito identificar el diagnóstico presuntivo que se podría obtener del club de adultos mayores, permitiendo adaptar actividades para satisfacer sus requerimientos específicos, facilitando la implementación

	<p>adecuada para mejorar la calidad de vida de los participantes.</p>
<p>b) Relato de lo que ocurrió</p>	<p>Primeramente, acudimos al centro de salud para realizar una entrevista a la psicóloga del centro de salud y también le hicimos una entrevista a una la adulta mayor que tiene más tiempo asistiendo al club.</p> <p>El estudiante Juan Joe Zamora, comenzó hacerle la entrevista a la psicóloga del centro de salud, En la cual le pregunto cuáles son las necesidades que prevalecen en el club de adultas mayores? La psicóloga contesto que las adultas mayores tienen necesidades de apoyo psicosocial y se necesita proporcionar un espacio seguro para que puedan expresar sus emociones y preocupaciones ya que en esa etapa enfrentan pérdidas, cambios y desafíos, por lo tanto necesitan proporcionarles información y recursos sobre el proceso de envejecimiento, además nos indicó que también tienen problemas de salud física, enfermedades crónicas dolor crónico y problemas de movilidad y que estos problemas físicos tienen un impacto en su bienestar emocional.</p> <p>Yo le hice la entrevista a la adulta mayor que lleva asistiendo más tiempo al club de</p>

	<p>adultos mayores, a ella se le pregunto, ¿cómo se siente participar en actividades del club?</p> <p>ella dijo que se sentía muy bien poder participar en cada actividad, ya que la motiva, se siente feliz y positiva, a raíz de su jubilación siempre quiso sentirse útil y capaz.</p> <p>otra pregunta que se le hizo fue ¿Se siente apoyada por sus compañeras? Su respuesta fue si claro y mucho, nosotras somos un grupo muy unido, si una está enferma todas vamos a visitarla, entre todas nos damos la mano. También se le pregunto ¿Hay algo en particular en lo que necesiten más apoyo o atención el club? nos respondió que sí, le gustaría que se hagan talleres de salud mental y actividades recreativas porque son muy divertidas ya que interactúan con sus compañeras y las distrae de sus problemas y necesidades. Además, se les pregunto si ¿Han experimentado cambios significativos en su vida gracias al club? La cual su respuesta fue si, muchos yo llegue a este club sin saber que podía seguir con mi vida sentirme útil a raíz de mi jubilación, y así como yo muchas, una amiga tuvo un accidente y dice que la mejor parte de su rehabilitación fue pasar con nosotras fuimos un gran apoyo. La última</p>
--	--

	<p>pregunta que se le hizo fue ¿está satisfecha con su bienestar emocional actual? Su respuesta fue que se sentía muy bien el día que no vengo al centro de salud a compartir con mis compañeras me declino.</p> <p>Todo el encuentro fue muy engrandecido pudo abordar de diferentes temas, tanto con la psicóloga del centro de salud y la adulta mayor, en el cual nos pudimos dar cuenta de las necesidades que enfrenta el club de adultos mayores.</p>
c) Aprendizajes	<p>incluir recomendaciones o sugerencias)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. La entrevista permitió establecer una conexión personal al comprender la historia de vida y las experiencias de la adulta mayor, creando así una relación más significativa.</li> <li>2. Se obtuvo conocimiento sobre las dinámicas sociales dentro del club, lo que puede informar estrategias para fortalecer las relaciones y fomentar un ambiente socialmente inclusivo.</li> </ol>
Palabras Claves:	Necesidades – Salud

### Formato de la ficha#3

Título de la ficha:	1er taller informativo reflexivo sobre la importancia de la salud mental y el autocuidado.
Nombre de la persona que la elabora:	Ashley Mackliff, Juan José Zamora

Organismo /institución:	Centro de salud “Mariuxi Febres cordero” Tipo A
Fecha de elaboración de la ficha:	7 de febrero del 2023
Lugar:	Centro de salud “Mariuxi Febres cordero” Tipo A
a) Contexto de la situación	El Centro de salud “Mariuxi Febres cordero” Tipo A esta ubicado en el cantón Guayaquil, Parroquia Ximena en la provincia de Guayas, Barrio Mariuxi Febres cordero. Esta experiencia se dio en el mes de julio con club de adultos mayores pertenecientes al centro de salud, la cual tiene como propósito fomentar el bienestar emocional y psicosocial de los miembros del club, proporcionando herramientas para mejorar su calidad de vida. Y Educar a los participantes sobre la importancia de la salud mental, reduciendo el estigma y promoviendo un entorno de comprensión y apoyo.
b) Relato de lo que ocurrió	Inicialmente se acudió al centro de salud con normalidad, y se reunió al club de adultos mayores a participar en un taller que explora la importancia de la salud y el auto cuidado. la Estudiante Ashley Mackliff inicio con el taller compartiendo historias entradas en adultos mayores que habían superado desafíos emocionales, capturando la atención

	<p>de todos y creando un ambiente de conexión.</p> <p>Las adultas mayores estuvieron muy atentas, en la presentación la cual se centró en la concientización sobre la salud mental con un cartel como material didáctico. además, se alentó a los participantes a reflexionar sobre su propia percepción de este aspecto vital de la salud. El taller ofreció estrategias prácticas para evitar sufrir algún trastorno mental comunes en esta etapa de vida, además se realizaron preguntas al final del taller ¿Qué es la salud mental? ¿Cuál son los trastornos más comunes en los adultos mayores? Y ¿cómo evitar los trastornos mentales? Las cuales fueron contestadas muy bien,</p> <p>yo por otro lado les hable sobre el auto cuidado en adultos mayores, donde se les explico el mantener un buen habito regular del sueño evitar, estimulantes como la cafeína. También se habló de mantener un higiene personal adecuado incluyendo la dental y la piel. Además, se les explico que tienen que crear un entorno seguro en el hogar, eliminando posibles riesgos de tropiezos o caídas.</p> <p>Todo el encuentro fue muy ameno, a medida que el taller llegaba a su fin, el sentimiento</p>
--	---

	<p>en la habitación era de empoderamiento y conexión. Los miembros expresaron su agradecimiento por la oportunidad de aprender y compartir, y muchos se comprometieron a integrar las nuevas estrategias en su vida diaria.</p>
<p>c) Aprendizajes</p>	<p>incluir recomendaciones o sugerencias)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. La entrevista permitió establecer una conexión personal al comprender la historia de vida y las experiencias de la adulta mayor, creando así una relación más significativa.</li> <li>2. Se obtuvo conocimiento sobre las dinámicas sociales dentro del club, lo que puede informar estrategias para fortalecer las relaciones y fomentar un ambiente socialmente inclusivo.</li> </ol>
<p>Palabras Claves:</p>	<p>Bienestar - Estrategias</p>

#### Formato de la ficha#4

<p>Título de la ficha:</p>	<p>2do taller informativo reflexivo</p>
<p>Nombre de la persona que la elabora:</p>	<p>Ashley Mackliff, Juan José Zamora</p>
<p>Organismo /institución:</p>	<p>Centro de salud “Mariuxi Febres cordero” Tipo A</p>
<p>Fecha de elaboración de la ficha:</p>	<p>14 de enero del 2024</p>

Lugar:	Centro de salud “Mariuxi Febres cordero” Tipo A
a) Contexto de la situación	El Centro de salud “Mariuxi Febres cordero” Tipo A esta ubicado en el cantón Guayaquil, Parroquia Ximena en la provincia de Guayas, Barrio Mariuxi Febres cordero. Esta experiencia se dio en el mes enero con club de adultos mayores pertenecientes al centro de salud, la cual tiene como propósito proporcionar información sobre la depresión y ansiedad para aumentar la conciencia y la comprensión de estas condiciones en los miembros del club de adultos mayores, además de educar sobre factores de riesgo y estrategias de prevención.
b) Relato de lo que ocurrió	En un principio se visitó el centro de salud como de costumbre, convocando a los adultos mayores para participar en una sesión informativa acerca de la depresión y la ansiedad.  la estudiante Ashley Mackliff inicio con el taller preguntando en general que consideran que es la depresión, y nos pudieron expresar que consideran que es un sentimiento de tristeza y desánimo, Creando un ambiente acogedor y participativo.

	<p>Por lo consiguiente se comenzó con una exploración profunda de que realmente es la depresión como definición, exploración de síntomas, identificación de factores de riesgo y como se distingue de la tristeza común.</p> <p>Invitando a los participantes a reflexionar sobre como ciertos aspectos de sus vidas podrían influir en su bienestar emocional. La Sra. Juanita miembro del club de adultos mayores, nos supo expresar que se siente liberada cuando está en centro de salud hablando con su compañero o haciendo actividades, pero en casa mientras cocina piensa en los problemas y se le viene el mundo encima.</p> <p>En el segmento de preguntas y respuestas, le hicimos a las adultas mayores las siguientes preguntas, ¿Cómo describirían su estado de ánimo en estos días? Expresaron que no muy bien por la situación que se está dando en el país por las bandas armadas, otra pregunta que se les hizo fue ¿Cómo se sienten acerca de las actividades que solían disfrutar? En esta pregunta la Sra., Angela expreso que a veces se siente inútil porque antes ella trabajaba vendiendo caldo de salchicha en la mañana y tortillas por la tarde, pero por su</p>
--	---

	<p>enfermedad de la presión ha dejado de hacerlo. También se le pregunto si ¿Han notado algún cambio en tu apetito o patrones de sueño? La adulta mayor Sra. Juanita expreso que a veces cuando está comiendo piensa en las deudas y se le va el apetito además que tiene problemas para dormir.</p> <p>¿Cómo lidiaron con situaciones difíciles o tristes en el pasado? La Sra. Ingrid en esta pregunta expreso que tras la muerte de su padre lloraba mucho, pero acepto y permitió las emociones, como la tristeza y la pérdida, además el Compartir sentimientos con sus compañeras y familiares hizo que se sintiera comprendida y respaldada. Estas historias compartidas resonaron entre ellas inspirándolas a ver a la depresión desde una perspectiva positiva. Una vez culminada La sesión sobre la depresión se dio una reflexión colectiva donde se destacaron los aspectos claves y continuamos hablándoles sobre la ansiedad.</p> <p>El estudiante Juan José Zamora comenzó abordó con sensibilidad qué es la ansiedad, proporcionando definiciones claras, Se exploraron los síntomas comunes, y se alentó a los participantes a identificar sus propias</p>
--	---

	<p>experiencias para una comprensión más personal. Por lo cual la pregunta que se le hizo fue que sintieron el pasado 9 de enero cuando se formó el caos y grupos criminales entraron a un canal de tv y ejecutaron secuestros de policías, la Sra. maría una de las adultas mayores, nos expresó que se encontraba sola en casa viendo las noticia y sintió mucho miedo por lo que comenzó a llamar a sus hijos, pero no respondían, indico que tenía una sensación contaste de nerviosismo e intranquilidad no podía estar relajada. La Sra. julia también se encontraba en casa viendo las noticias y nos comentó que tenía una preocupación excesiva y sentía mucho temor porque vive en una zona conflictiva y su nieto no llegaba a casa aún. Por otro lado, la Sra. juanita nos indicó que ese día no pudo dormir bien se le hizo difícil conciliar el sueño y pensaba mucho, además nos indicó que una compañera del club había fallecido ese día, pero nadie pudo irla a despedir por la situación. Durante el taller, se presentaron estrategias prácticas para manejar la ansiedad. Como la técnica de respiración El taller concluyó con un resumen de las estrategias aprendidas.</p>
--	--

c) Aprendizajes	<p>1. Los participantes adquirieron una mayor conciencia de los síntomas de la depresión y la ansiedad, lo que les permite reconocer estos desafíos en sí mismos y en otros en el futuro.</p> <p>2. Las adultas mayores Aprendieron estrategias prácticas para abordar la depresión y la ansiedad, brindándoles herramientas que pueden aplicar en su vida cotidiana y compartir con otros miembros de la comunidad.</p>
Palabras Claves:	Ansiedad – Depresión

#### Formato de la ficha#5

Título de la ficha:	1e encuentro psicoeducativo, sobre el desarrollo de habilidades a través de actividades lúdicas
Nombre de la persona que la elabora:	Ashley Mackliff, Juan José Zamora
Organismo /institución:	Centro de salud “Mariuxi Febres cordero” Tipo A
Fecha de elaboración de la ficha:	28 de enero del 2024
Lugar:	Centro de salud “Mariuxi Febres cordero” Tipo A
a) Contexto de la situación	El Centro de salud “Mariuxi Febres cordero” Tipo A esta ubicado en el cantón Guayaquil, Parroquia Ximena en la provincia de Guayas, Barrio Mariuxi Febres cordero. Esta experiencia se dio en el mes enero con el

	<p>club de adultos mayores, la cual tiene como propósito realizar actividades recreativas para fomentar la agilidad mental, ayudando a mantener y mejorar las funciones cognitivas en adultos mayores. Además de proporcionar oportunidades para experimentar alegría, satisfacción contribuyendo al bienestar emocional.</p>
<p>b) Relato de lo que ocurrió</p>	<p>Inicialmente, visitamos el centro de salud como de frecuente y organizamos a los adultos en grupos pequeños de tres personas para dar inicio a la actividad recreativa.</p> <p>El estudiante Juan Joe Zamora comenzó con la pequeña explicación del juego recreativo que se realizó el cual se llama basta el cual consistió en que le facilito una hoja en la cual el adulto mayor tenia que poner las diferentes consignas como (nombre, objeto, ciudad y fruta) según la letra que se le menciono. La estudiante Ashley Mackliff les facilito la hoja a una participante de cada grupo para que sea la líder y se ella la que escriban las opiniones de las demás. Las lideres fueron la Sra. Ingrid, Juanita y María las cuales con sus demás compañeras compartiendo sonrisas y entusiasmo, a medida que se iba dictando las letras con las que tenían que escribir las</p>

	<p>consignas el juego se volvía más interesante que desafiaba habilidades cognitivas y fomentaba la colaboración. creándose un ambiente animado y amigable. A medida que avanzaba el juego, se fortalecían los lazos entre las participantes. El grupo ganador fue el de la Sra. Ingrid obteniendo el mayor puntaje donde a competencia amistosa y el apoyo mutuo se manifestaron de manera palpable. Al terminar el juego recreativo las adultas mayores nos expresaron que se sentían alegres y le gusto pensar en las diferentes consignas que se les pedía, además de que sentían que les hacía falta este estilo de juego.</p>
<p>c) Aprendizajes</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Al participar en grupos pequeños, aprendieron a colaborar y trabajar en equipo para abordar los desafíos del juego, promoviendo la conexión y el apoyo mutuo.</li> <li>2. El juego desafiante contribuyó a la estimulación cognitiva, ayudándolas a mantener y mejorar funciones mentales como la atención, la memoria y la resolución de problemas.</li> </ol>
<p>Palabras Claves:</p>	<p>Juego – Apoyo</p>

Formato de la ficha#6

Título de la ficha:	2do encuentro psicoeducativo, sobre el desarrollo del manejo de la ansiedad y sentimiento de tristeza.
Nombre de la persona que la elabora:	Ashley Mackliff, Juan José Zamora
Organismo /institución:	Centro de salud “Mariuxi Febres cordero” Tipo A
Fecha de elaboración de la ficha:	5 de febrero del 2024
Lugar:	Centro de salud “Mariuxi Febres cordero” Tipo A
a) Contexto de la situación	El Centro de salud “Mariuxi Febres cordero” Tipo A esta ubicado en el cantón Guayaquil, Parroquia Ximena en la provincia de Guayas, Barrio Mariuxi Febres cordero. Esta experiencia se dio en el mes febrero con club de adultos mayores pertenecientes al centro de salud, la cual tiene como propósito proporcionar a los participantes información y herramientas prácticas para entender y manejar estos estados emocionales de manera saludable, promoviendo así bienestar mental y emocional en los miembros del club de adultos mayores.
b) Relato de lo que ocurrió	Como de habitual se visitó el centro de salud, convocando a los adultos mayores para participar en un segundo encuentro psicoeducativo sobre el desarrollo del manejo

	<p>de la ansiedad y el sentimiento de tristeza para explorar estrategias y herramientas para entender y manejar estas emociones de manera efectiva.</p> <p>la estudiante Ashley Mackliff inicio recordándoles a las usuarias la diferencia y la semejanza de la ansiedad y el sentimiento de tristeza, hablado en talleres pasados. Además, se exploraron técnicas de respiración como herramientas que pueden calmar la ansiedad en la cual se practicó junto a los usuarios ejercicio de respiración profunda la cuál consistió como primer paso Sentarse cómodamente en un lugar tranquilo. Segundo colocar una mano en su abdomen y otra en tu pecho. Tercero Cerrar los ojos y respirar lento y profundamente por la nariz, sintiendo que el abdomen se expande. Cuarto paso Mantener el aire por un momento y luego exhalar lentamente por la boca, sintiendo cómo el abdomen se contrae. Y último paso Repetir varias veces, concentrándose en hacer respiraciones profundas y constantes.</p> <p>Las usuarias realizaron de manera cooperativa lo asignado y felices dialogando y compartiendo con sus compañeras</p>
--	---

	<p>expresando que se sentía bien haciendo este tipo de técnica.</p> <p>El estudiante Juan José Zamora, impartió estrategias para el desarrollo del manejo de la ansiedad como concentrarse en el presente, manifestar lo sentimiento y pensamientos regularmente, organizarse, priorizar y delegar tareas además de elegir actividades físicas que les agranden. Y estrategias para el desarrollo del manejo de sentimiento de tristeza ultimamos en que se deben de mantenerse activos, positivos, retar a sus emociones tristes. Tomar la luz del sol diariamente para aumentar los niveles de serotonina y mejorar su ánimo. A medida que se estaba hablando de estas estrategias ocurrió un relato dominante el cual fue el de la Sra. teresa la cual comenzó a llorar porque se había acordado de sus nietos los cuales recién cumplieron un año de fallecidos. se le brindo apoyo entre todos y contención de la manera más empática y compasiva, siguiendo pasos para que mantenga la calma y validando sus emociones con una escucha activa. Además, volvimos a realizar con el grupo la técnica de respiración para mantener la calma.</p>
--	---

	<p>Otro relato predominante fue el de la Sra. Juanita ya que expreso “yo también me sentía como la Sra. teresa hace algunos meses tras por la pérdida de un ser querido, pero a mí me salvo el sentirme apoyada y respaldada por mis compañeras, pude alejar el sentimiento de tristeza y avanzar con mi proceso de perdida”</p> <p>Para finalizar el encuentro se realizó una pequeña actividad física la cual fue ejercicio físico con botellas de pastico llenas de arena.</p>
c) Aprendizajes	<p>1. Los participantes adquirieron una mayor conciencia de los síntomas de la depresión y la ansiedad, lo que les permite reconocer estos desafíos en sí mismos y en otros en el futuro.</p> <p>2. Las adultas mayores Aprendieron estrategias prácticas para abordar la depresión y la ansiedad, brindándoles herramientas que pueden aplicar en su vida cotidiana y compartir con otros miembros de la comunidad.</p>
Palabras Claves:	Ansiedad – Depresión

#### Formato de la ficha#7

Título de la ficha:	Devolución de resultados al equipo del centro y profesionales vinculados
Nombre de la persona que la elabora:	Ashley Mackliff, Juan José Zamora

Organismo /institución:	Centro de salud “Mariuxi Febres cordero” Tipo A
Fecha de elaboración de la ficha:	18 de febrero del 2024
Lugar:	Centro de salud “Mariuxi Febres cordero” Tipo A
a) Contexto de la situación	El Centro de salud “Mariuxi Febres cordero” Tipo A esta ubicado en el cantón Guayaquil, Parroquia Ximena en la provincia de Guayas, Barrio Mariuxi Febres cordero. Esta experiencia se dio en el mes febrero con la psicóloga del centro de salud, la cual tuvo como propósito de facilitar la retroalimentación sobre la psicoeducación ejecutada con el club de adultos mayores.
b) Relato de lo que ocurrió	Los estudiantes Ashley Mackliff y Juan José Zamora acudieron al centro de salud, para dar la retroalimentación a la psicóloga compartiendo las observaciones recopiladas en las sesiones, donde se indicó el nivel de participación y compromiso que tienen los adultos mayores, indicando que es notable su disposición de aprender y participar en cada sesión que se dio acabo, además de la facilidad que puedan abordar diferentes temas que se proporcionaron en cada taller psicoeducativo, asimismo el estudiante Juan José Zamora identificó necesidades comunes que tienen los adultos mayores como las estrategias para manejar la ansiedad y el sentimiento de tristeza, las estrategias aplicadas durante las sesiones los participantes expresaron su atención por aprender nuevas formas de afrontar los desafíos emocionales y han demostrado una disposición plena para aplicar estas técnicas en su vida diaria. esto destaca la importancia de continuar ofreciendo recursos y estrategias prácticas para sesiones futuras. Por lo cual se intercambiaron ideas con la psicóloga del centro

	<p>de salud en relación a nuevas estrategias y como implementarlas a futuro esto fue beneficioso por que se destacó que estas mejoras conducen al bienestar emocional y mental en las adultas mayores, además las actividades psicoeducativas ofrecieron oportunidades para el aprendizaje continuo y el desarrollo personal. Las adultas mayores fortalecieron el sentido de pertenencia y sentido de comunidad.</p>
<p>c) Aprendizajes</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se promovió una participación activa en las adultas mayores en cada sesión, alentándolas a compartir sus experiencias e ideas sobre diferentes temas, creando un ambiente empático y de pertenencia.</li> <li>2. Se incorporo actividades prácticas y de ejercicio donde las adultas mayores puedan aplicar las habilidades y estrategias aprendidas en su vida diaria.</li> </ol>
<p>Palabras Claves:</p>	<p>Retroalimentación – Estrategias</p>



