



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

SEDE GUAYAQUIL

CAMPUS MARÍA AUXILIADORA

**ESTRATEGIAS PSICOEDUCATIVAS PARA EL BIENESTAR PSICOLÓGICO
EN ADULTOS MAYORES DE UN CENTRO DE SALUD DE GUAYAQUIL 2025**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de

Licenciada en Psicología

AUTORA:

GEOVANNA DAYANARA UBE IBARRA

TUTORA:

LCDA. LUCIA VEGA CASTRO. MSc.

Guayaquil-Ecuador

2026

II. Certificado de responsabilidad y autoría del trabajo de titulación

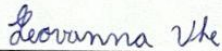
CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **Geovanna Dayanara Ube Ibarra** con documento de identificación N° **0958602799** manifiesto que;

Soy la autora y responsable del siguiente trabajo; y, autorizo 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, 04 de febrero del año 2026

Atentamente,



Geovanna Dayanara Ube Ibarra

0958602799

III. Certificado de cesión de derechos de autor del trabajo de titulación a la Universidad Politécnica Salesiana

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

Yo, **Geovanna Dayanara Ube Ibarra** con documento de identificación N° **0958602799**, expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la **Universidad Politécnica Salesiana** la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autora de la **Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención: “Estrategias psicoeducativas para el bienestar psicológico en adultos mayores de un Centro de Salud de Guayaquil 2025”**, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: **Licenciada en Psicología**, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

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

Guayaquil, 04 de febrero del año 2026

Atentamente,



Geovanna Dayanara Ube Ibarra

0958602799

IV. Certificado de Dirección del Trabajo de Titulación.

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **Lucia Vega Castro** con documento de identificación N° **0959666520** docente de la **Universidad Politécnica Salesiana**, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: **ESTRATEGIAS PSICOEDUCATIVAS PARA EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADULTOS MAYORES DE UN CENTRO DE SALUD DE GUAYAQUIL 2025**, realizado por **Geovanna Dayanara Ube Ibarra**, con documento de identificación N° **0958602799**, 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, 04 de febrero del año 2026

Atentamente,



Lcda. Lucia Vega Castro
0959666520

V. Dedicatoria y agradecimiento

Dedicatoria

Quiero dedicarle este trabajo con mucho amor a mi familia, que siempre estuvieron para mí en todo momento, por los consejos que me supo dar mi mamá Belkyss Ibarra Martínez, que me supo entender y comprender en los momentos más difíciles de mi carrera universitaria, a mi pareja que fue un soporte fundamental para que no me rinda, su apoyo incondicional que me hizo sentir segura para seguir adelante. Mi padre Dario Ube Jalka que a pesar de que se encuentre lejos de mí, me apoyo para alcanzar mi meta universitaria y culminarla de una forma tan bonita.

Geovanna Ube Ibarra

Agradecimiento

En primer lugar, le doy gracias a Dios por permitirme vivir esta experiencia maravillosa y darme la fuerza para no rendirme en ninguna adversidad, a mis padres por todo el esfuerzo que tuvieron que hacer para yo poder estar aquí y culminar mi carrera universitaria, a mis abuelas Isabel Amada Martínez y Olga Pilar Jalka, por darme su apoyo y amor incondicional, por último le agradezco de todo corazón a mi pareja por sus palabras de aliento y ser un pilar importante en esta etapa de mi vida universitaria.

Geovanna Ube Ibarra

VI. Resumen

El envejecimiento se caracteriza por cambios emocionales, cognitivos y sociales que pueden influir en la percepción que los adultos mayores tienen, su bienestar psicológico y su calidad de vida, fomentan un envejecimiento activo, respetuoso y saludable, por lo tanto requiere considerar aspectos psicológicos que estimulen la autonomía, la motivación y la interacción social, además de los aspectos físicos en esta etapa pueden surgir riesgos asociados con la expresión emocional, la estimulación cognitiva y la interacción social lo que exige un enfoque preventivo y educativo. Esta investigación tuvo como objetivo mejorar la salud mental de las personas mayores atendidas en un centro de salud público de Guayaquil mediante métodos psicoeducativos, se realizaron cinco sesiones psicoeducativas con el objetivo de mejorar la interacción social, la expresión emocional y la estimulación cognitiva, se empleó un plan de actividades y una lista de cotejo utilizados al inicio de la intervención para organizar y estructurar el procedimiento, con estos recursos se logró identificar las condiciones iniciales de los participantes y guiar sus acciones. Los resultados permitieron constatar que los adultos mayores mostraron mayor disposición a participar, interactuar socialmente y expresar sus sentimientos durante las sesiones, su atención y participación en las actividades sugeridas también mejoran y fomentan un entorno que promueve el bienestar psicológico, estos hallazgos enfatizan la relevancia de emplear estrategias psicoeducativas en entornos de atención médica como una estrategia eficaz para promover el bienestar psicológico de los adultos mayores.

Palabras claves: bienestar psicológico, adultos mayores, estrategias psicoeducativas, salud mental.

VII. Abstract

Aging is characterized by emotional, cognitive, and social changes that can influence older adults' perceptions, psychological well-being, and quality of life. Promoting active, respectful, and healthy aging requires considering psychological aspects that stimulate autonomy, motivation, and social interaction. In addition to physical aspects, risks associated with emotional expression, cognitive stimulation, and social interaction can arise at this stage, necessitating a preventive and educational approach. This research aimed to improve the mental health of older adults attending a public health center in Guayaquil through psychoeducational methods. Five psychoeducational sessions were conducted to improve social interaction, emotional expression, and cognitive stimulation. An activity plan and a checklist were used at the beginning of the intervention to organize and structure the procedure. These resources allowed researchers to identify the participants' initial conditions and guide their actions. The results showed that older adults were more willing to participate, interact socially, and express their feelings during the sessions. Their attention and participation in the suggested activities also improved and fostered an environment that promotes psychological well-being. These findings emphasize the importance of using psychoeducational strategies in healthcare settings as an effective strategy to promote the psychological well-being of older adults.

Keywords: psychological well-being, older adults, psychoeducational strategies, mental health.

VIII. Índice de contenido

CONTENIDO

II.	Certificado de responsabilidad y autoría del trabajo de titulación	2
III.	Certificado de cesión de derechos de autor del trabajo de titulación a la Universidad Politécnica Salesiana	3
IV.	Certificado de Dirección del Trabajo de Titulación.....	4
V.	Dedicatoria y agradecimiento	5
	Dedicatoria.....	5
	Agradecimiento	6
VI.	Resumen.....	7
VII.	Abstract.....	8
VIII.	Índice de contenido	9
IX.	Datos informativos del proyecto	11
	Nombre de la práctica de intervención o investigación	11
	Nombre de la institución o grupo de investigación	11
	Tema que aborda la experiencia	11
	Localización	11
X.	Objetivos	12
	Objetivo general	12
	Objetivos específicos	12
XI.	Eje de la intervención o investigación	12
XII.	Objeto de la intervención o de la práctica de investigación	18
XIII.	Metodología	19
	1. Lista de cotejo.....	21
	2. Cronograma de actividades.....	21
	3. Informe de la devolución	21
	Procedimiento.....	22
XIV.	Preguntas clave.....	23
	Preguntas de inicio	23
	Preguntas interpretativas	23
	Preguntas de cierre	23
XV.	Organización y procesamiento de la información	24
	Fase 1: Planificación	26
	Fase 2: Ejecución de la intervención psicoeducativa	26
	Fase 3: Cierre de la intervención	27
XVI.	Análisis de la información	27

XVII.	Justificación	32
XVIII.	Caracterización de los beneficiarios	34
XIX.	Interpretación	35
XX.	Principales logros del aprendizaje	37
XXI.	Conclusiones	41
	Recomendaciones	43
XXII.	Referencias bibliográficas	44
XXIII.	Anexos	46
	Anexo 1: Cronograma de actividades	46
	Anexo 2: Lista de cotejo de los participantes	47
	Anexo 3: Asistencias de los participantes	50
	Anexo 4: Anexos fotográficos	53

IX. Datos informativos del proyecto

Nombre de la práctica de intervención o investigación

Estrategias psicoeducativas para el bienestar psicológico en adultos mayores de un centro de salud de guayaquil 2025

Nombre de la institución o grupo de investigación

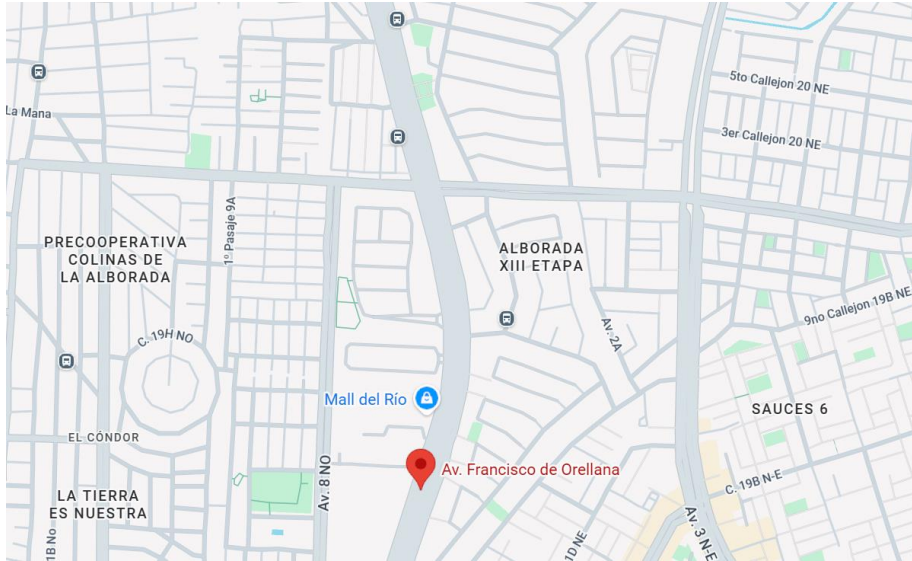
La institución es un centro de salud público ubicado en el norte de la ciudad de guayaquil

Tema que aborda la experiencia

La experiencia se centró en el bienestar psicológico de las personas mayores específicamente en una propuesta de estrategias, mediante técnicas psicoeducativas dirigidas a mejorar el control emocional, la memoria, la autonomía y la atención. La investigación utiliza la psicoeducación como enfoque de intervención para fomentar el equilibrio emocional y mantener las habilidades mentales en este grupo considerando que el proceso de envejecimiento conlleva cambios cognitivos y afectivos que pueden afectar la calidad de vida y la interacción social en esta etapa del ciclo vital.

Localización

Ubicado en un barrio muy poblado del norte de la ciudad de Guayaquil en la intersección de la Avenida 2 NE (Gabriel Rodríguez Garcés) y la Calle 19 NE (Ing. Rodolfo Baquerizo Nazur). Coordinación zonal 8



Fuente: Google maps

X. Objetivos

Objetivo general

Promover el bienestar psicológico en los adultos mayores mediante estrategias psicoeducativas en un centro de salud de guayaquil en el año 2025.

Objetivos específicos

Identificación de los factores de riesgo, las necesidades emocionales y cognitivas en los adultos mayores del centro de salud.

Diseño de una estrategia psicoeducativa que incluya actividades dinámicas grupales para el aprendizaje del manejo de emociones.

XI. Eje de la intervención o investigación

El eje se centra en la psicología de la salud desde una perspectiva sociocultural que considera el bienestar psicológico como un fenómeno colectivo, contextual y dialógico más que una característica individual, es un constructo social influenciado por prácticas culturales,

redes de apoyo, vínculos comunitarios e instituciones de salud, en este contexto donde la comunidad, la identidad, la participación y los significados compartidos fundamentan el bienestar, este enfoque considera a las personas mayores como protagonistas activos de su propia salud mental en lugar de receptores pasivos de atención, así la intervención planificada y su posterior sistematización se centra en la psicoeducación como estrategia de intervención sociocultural, incorporando elementos cognitivos, emocionales y sociales para que la persona mayor pueda establecer vínculos de solidaridad comunitaria, cooperación y pertenencia, a la vez que recupera o fortalece sus habilidades internas (memoria, atención, regulación emocional).

El bienestar psicológico abarca la satisfacción vital subjetiva, la estabilidad emocional, la autoestima, el sentido de propósito, la autonomía, las relaciones sociales y la capacidad para afrontar los retos de la vida son un componente fundamental de la salud general que trasciende la mera ausencia de trastornos mentales (Paredes Mejía, 2025), según Ortiz Arriagada y Castro Salas (2009) el envejecimiento conlleva transformaciones físicas, sociales y ambientales que pueden afectar significativamente la percepción de la propia vida, lo que hace que estos aspectos sean especialmente importantes para las personas mayores.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que la salud mental de las personas mayores puede verse afectada por diversos factores, como situaciones estresantes, enfermedades crónicas, soledad y la pérdida de seres queridos, si estos factores no se abordan con métodos preventivos y psicosociales adecuados, pueden provocar y/o agravar afecciones como la depresión, la ansiedad y el deterioro cognitivo (OMS, 2025).

Es fundamental diferenciar el bienestar psicológico de otros conceptos asociados, como la calidad de vida ya que a pesar de las similitudes entre ambos conceptos el bienestar psicológico se centra más en la evaluación subjetiva de la experiencia vital y la satisfacción

con el estado emocional y funcional, por otro lado la calidad de vida abarca aspectos más amplios como las condiciones materiales, la salud física y el acceso a los servicios (Giraudó et al., 2017).

El bienestar psicológico es crucial para un envejecimiento exitoso ya que un mayor bienestar en los adultos mayores se relaciona con una mejora de las funciones cognitivas y emocionales, una reducción de los trastornos mentales, una mejora en las relaciones interpersonales, un mayor sentido de propósito y la adopción de una visión más positiva del proceso de envejecimiento (Liu y Jiang, 2025).

Es fundamental fomentar las actividades que mantengan a los adultos mayores involucrados y conectados ya que los estudios demuestran que el aislamiento social y la falta de compromiso pueden agravar los síntomas de depresión y acelerar la percepción del deterioro cognitivo, la investigación indica que un buen bienestar psicológico puede contribuir a la preservación a largo plazo de la función física retrasando el deterioro funcional asociado con el envejecimiento y mejorando la calidad de vida en general ("Rol del Bienestar Psicológico y Social", 2019), la aplicación de métodos integrales para el cuidado de las personas mayores se justifica por este efecto biopsicosocial, que enfatiza el vínculo entre la salud mental, el bienestar emocional y el rendimiento físico.

Los beneficios de las terapias psicosociales grupales para la salud mental y la calidad de vida de los adultos mayores confirman la importancia de este enfoque, una revisión sistemática y un análisis indican que las intervenciones psicológicas centradas en el bienestar, especialmente aquellas que aumentan las oportunidades de interacción social, mejoran significativamente el bienestar subjetivo, reducen el aislamiento y fortalecen la salud emocional en adultos mayores sanos (Gallucci et al., 2022).

Se ha destacado la relevancia de la psicoeducación como herramienta de intervención para adultos mayores con deterioro cognitivo leve: estimula funciones cognitivas como la memoria, la atención y el lenguaje, les ayuda a comprender su condición, fomenta estrategias de afrontamiento y mejora su calidad de vida, lo que demuestra la utilidad de la psicoeducación incluso en grupos con vulnerabilidades neurocognitivas (Casasola-Rivera, 2022).

Los efectos negativos del aislamiento social en la salud cognitiva de los adultos mayores especialmente, cuando el aislamiento es prolongado, se asocia con un deterioro del funcionamiento cognitivo percibido debido al aumento de los síntomas depresivos, esto enfatiza la importancia de las intervenciones psicosociales que fomentan la conexión comunitaria, la socialización y la participación (Liu y Jiang, 2025), esto quiere decir que los datos empíricos confirman la eficacia e importancia de una estrategia de intervención sociocultural que incluya la psicoeducación grupal y estimulación cognitiva para promover el bienestar psicológico y funcional de los adultos mayores.

Las estrategias psicoeducativas incluyen diversos métodos diseñados para mejorar las habilidades emocionales y cognitivas, fomentar conductas adaptativas ante los desafíos del envejecimiento y facilitar la comprensión de los procesos internos, estas estrategias se basan en teorías como la psicología positiva y el envejecimiento activo, que resaltan la importancia de promover el funcionamiento óptimo y la realización personal, así como la reducción de los síntomas, en el ámbito de las intervenciones dirigidas a las personas mayores (Fomentar el bienestar en las personas mayores, 2021).

Las técnicas psicoeducativas típicas incluyen ejercicios de estimulación cognitiva, dinámicas de grupo, clases de habilidades sociales, expresión emocional y compartir experiencias personales. Estas técnicas buscan mejorar la memoria y la atención, estimular la

autorreflexión y ofrecer apoyo social al grupo, además de aumentar la interacción con los compañeros para minimizar la sensación de soledad, por ejemplo estudios demuestran que los programas psicoeducativos grupales aumentan significativamente la satisfacción vital, la autoaceptación, las conexiones positivas y el sentido de propósito en los adultos mayores (Jaramillo Vargas, 2020).

Las propuestas más significativas de intervención con adultos mayores incluyen lo siguiente:

1. Estimulación cognitiva y emocional: Se utilizan ejercicios para identificar emociones, controlar sentimientos y expresarlos, además de actividades que estimulan la memoria, la atención y la orientación. Esto reduce la probabilidad de deterioro, tristeza o ansiedad, satisfaciendo la necesidad de mantener las habilidades cognitivas y emocionales en la vejez (Casasola-Rivera, 2022; Furtado et al., 2020).
2. Socialización y sentido de pertenencia a la comunidad: Las dinámicas de grupo fomentan la participación activa, la interacción social, el apoyo mutuo y la creación de vínculos afectivos, factores que, según estudios, se relacionan con un mayor bienestar psicológico, una mejor calidad de vida y un menor aislamiento (Chicaiza Olivarez et al., 2025; Cacioppo et al., 2006).
3. Continuidad y estructura institucional: La programación de actividades mantiene la intervención de forma estructurada, predecible y consistente, elementos fundamentales para fomentar la adherencia, la confianza y la seguridad entre los participantes, ampliando así los beneficios (Gallucci et al., 2022).
4. Adaptabilidad al contexto sociocultural local: Garantiza la pertinencia, la idoneidad y la sostenibilidad de la intervención considerando las particularidades del contexto,

considerando las condiciones institucionales, los recursos disponibles, los perfiles sociodemográficos de las personas mayores y sus necesidades psicosociales.

Al elegir la estrategia, se tienen en cuenta las necesidades percibidas del grupo objetivo, considerando aspectos culturales, contextuales y funcionales para aumentar la participación activa, los programas deben ajustarse a las capacidades y al ritmo de las personas mayores, ya que en este sentido la intervención psicoeducativa no solo comparte información, sino que también promueve la comunicación, la creación de un sentido de pertenencia grupal, el apoyo mutuo y la reinterpretación de las experiencias personales en un contexto colectivo.

Cuando se utiliza intervenciones psicoeducativas en el centro de salud se puede observar la influencia en el desarrollo y la implementación de las actividades, teniendo mayor probabilidad de éxito en centros que cuentan con apoyo institucional, infraestructura adecuada y un equipo interdisciplinario, la presencia de especialistas en salud mental, la colaboración con médicos y profesionales de atención primaria, así como un entorno físico acogedor, contribuyen a aumentar la adherencia y la confianza de las personas mayores para participar activamente en este tipo de intervenciones (OMS, 2025).

Además, la participación aumenta cuando el entorno se percibe como seguro, acogedor y propicio para la salud, estas condiciones fomentan la creación de vínculos sociales, reducen el estigma asociado a los problemas de salud mental y promueven la cohesión grupal, todos estos elementos se han vinculado a un mayor bienestar psicológico en esta etapa de la vida.

En este contexto el bienestar psicológico se considera un fenómeno de creación colectiva, la salud mental de las personas mayores se ve afectada por la calidad de sus interacciones, el sentido de pertenencia, la participación social, la estimulación cognitiva y la

integración en redes de apoyo, tanto institucionales como comunitarias. Las experiencias de vulnerabilidad, como la soledad, el aislamiento y la pérdida de autonomía, pueden transformarse en oportunidades de conexión, aprendizaje, pertenencia y dignidad mediante la psicoeducación sociocultural, las personas mayores actúan como sujetos activos y receptores pasivos, valorando sus historias de vida, reconstruyendo sus identidades, formando redes de apoyo mutuo y recuperando el sentido de autonomía social, los recursos para reimaginar la vejez, permite fomentar la resiliencia, elevar la autoestima y promover el envejecimiento activo abarcan actividades colectivas, estimulación cognitiva y expresión emocional.

XII. Objeto de la intervención o de la práctica de investigación

Este estudio limita su análisis a los aspectos relacionados con el bienestar psicológico de las adultos mayores, considerado el enfoque principal de la investigación y se centra en las estrategias psicoeducativas aplicadas a este grupo en un centro de salud de la ciudad de Guayaquil, desde una perspectiva sociocultural que considera el efecto del entorno institucional y comunitario en los procesos de salud mental, el conjunto de conocimientos al que pertenece esta intervención se vincula a la Psicología de la salud, la intervención se centra en métodos y técnicas empleados en sesiones para fomentar el bienestar psicológico de las personas mayores, abarcando elementos como la participación, la conexión social, la expresión emocional y la estimulación cognitiva, la experiencia se desarrolló durante un período definido correspondiente a cinco sesiones psicoeducativas realizadas durante prácticas preprofesionales, el procedimiento de la intervención se definió en función de esta duración.

XIII. Metodología

Este estudio adopta un enfoque cualitativo ya que su objetivo es promover el bienestar psicológico en los adultos mayores mediante estrategias psicoeducativas en un centro de salud de Guayaquil específicamente, describe la experiencia de intervención psicoeducativa con adultos mayores sin pretender establecer relaciones causales ni generalizar resultados, el método cualitativo se centra en la comprensión de los eventos mediante un enfoque interpretativo y contextualizado que permite el análisis de los procesos, acciones y respuestas observables de los participantes en su entorno natural (Hernández-Sampieri et al., 2014).

La sistematización se centra en promover el bienestar psicológico para lo cual se describe la aplicación de estrategias psicoeducativas, la participación de los adultos mayores y los aspectos de bienestar psicológico evidenciados durante la intervención, sin manipulación de variables, ni emplear métodos experimentales y se justifica el enfoque desde un nivel exploratorio.

El diseño de sistematización se clasifica como no experimental, en su lugar analiza y describe un evento ocurrido en un contexto real, dado que los datos se recopilan durante un período determinado que coincide con la ejecución del plan de actividades de la intervención psicoeducativa, se trata de un estudio transversal, el tipo de diseño es adecuado para la sistematización de experiencia desde una base cualitativa (Hernández-Sampieri et al., 2014) porque permite la reconstrucción de procedimientos y prácticas tal como ocurrieron, manteniendo la dinámica del contexto institucional y comunitario en el que se desarrolló la experiencia.

La muestra es selectiva e intencional incluyó a adultos mayores que participaron voluntariamente en las actividades psicoeducativas programadas y que acudieron al centro de salud público de Guayaquil, considerando la disponibilidad, accesibilidad y participación

activa de los participantes durante el período de intervención, se seleccionó un muestreo no probabilístico por conveniencia. Este tipo de muestreo se utiliza comúnmente en estudios cualitativos (Otzen y Manterola, 2017) porque permite a los investigadores interactuar directamente con grupos específicos inmersos en la experiencia y prioriza la profundidad en el diseño de las estrategias psicoeducativas.

Los criterios de inclusión se definieron para asegurar la integridad metodológica del proceso y garantizar la participación activa y significativa de las personas mayores en la intervención psicoeducativa, la inclusión de personas mayores que asistían regularmente al centro de salud pública de Guayaquil facilitó la continuidad de las sesiones y una supervisión adecuada de la intervención para garantizar el adecuado desarrollo de las estrategias de estimulación cognitiva, expresión emocional y conexión social se consideró esencial que los participantes no presentaran limitaciones funcionales significativas que impidieran su participación activa en las actividades sugeridas.

Otro criterio de inclusión significativo fue la participación voluntaria en las sesiones psicoeducativas, demostrando interés, dinamismo y compromiso con el proceso de intervención, igualmente fue importante asegurar que los participantes mayores tuvieran un conocimiento básico de las actividades e instrucciones lo que fomentó la participación colectiva y la aplicación eficaz de las estrategias utilizadas durante las sesiones.

Los criterios de exclusión se le aplicaron a los adultos mayores que no asistían de forma permanente a las sesiones o que presentaron alteraciones significativas de la salud que les impidieran participar en actividades psicoeducativas, asimismo considerando que la intervención se concibió como un proceso gradual que necesita la continuidad para alcanzar los objetivos establecidos. Se hizo un consentimiento informado verbalmente donde se les comunicó que si no tenían disposición voluntariamente en las actividades programadas

podían negarse sin ningún problema, de acuerdo a esto se seleccionaron tres adultos mayores con base en la aplicación de estos criterios de inclusión y exclusión quienes cumplían con los requisitos definidos para participar en la intervención.

En el estudio se utilizaron diferentes instrumentos de recolección de información entre ellos fueron:

1. Lista de cotejo

La lista de cotejo fue el principal instrumento utilizado para la observación preliminar, se utilizó una sola vez al inicio del proceso de intervención para establecer las condiciones iniciales de los adultos mayores en relación con aspectos del bienestar psicológico, la expresión emocional, la atención, la memoria y la implicación, esta herramienta permitió la creación de un registro diagnóstico inicial, que orientó el desarrollo y la preparación de las técnicas psicoeducativas empleadas en las sesiones.

2. Cronograma de actividades

Un cronograma de actividades sirvió como herramienta de apoyo metodológico para estructurar la intervención cronológicamente, con esta herramienta fue posible organizar la secuencia de sesiones, definir los objetivos y determinar las actividades a realizar en cada reunión, durante los primeros meses del programa se realizó una sesión por mes, totalizando cinco semanas de intervención para fortalecer la participación de las personas mayores y reforzar el contenido presentado la frecuencia se incrementó a dos sesiones mensuales el mes pasado.

3. Informe de la devolución

La intervención psicoeducativa con los adultos mayores se culminó con una última sesión donde se realizó la devolución verbal de los resultados obtenidos, este proceso se fundamentó con la aplicación de una lista de cotejo como instrumento para establecer las

condiciones en áreas críticas, a partir de este registro inicial se ejecutó un cronograma de actividades que permitió organizar las sesiones, mediante el análisis categorial y la observación permanente durante las tres fases de la estrategia se evidenciaron mejoras notables en los participantes.

Procedimiento

El proceso implicó varias fases, en la primera fase se planificó la intervención psicoeducativa sobre la base de los estándares institucionales del centro de salud, los objetivos centrados en el bienestar psicológico y las particularidades de la población de los adultos mayores, sobre la base de esta estrategia se elaboró un cronograma de actividades que detallaba las sesiones, los objetivos específicos y las técnicas psicoeducativas a emplear.

En segunda fase se aplicó la observación permanente a lo largo de todo el proceso, la lista de cotejo que se aplicó durante la segunda intervención para establecer las condiciones iniciales de la población de adultos mayores en relación con sus características cognitivas, emocionales y de participación, los ejercicios psicoeducativos incorporados al programa se crearon con base en esta evaluación inicial.

Las sesiones psicoeducativas se llevaron a cabo en una tercera fase siguiendo la secuencia establecida en el programa de actividades, durante estas sesiones las actividades se organizaron para fomentar la interacción social, la regulación emocional y la estimulación cognitiva, creando un ambiente receptivo y participativo, adaptado a las necesidades del grupo.

Se utilizó un sistema categorial para procesar la información procedente de la lista de cotejo y la observación permanente, se utilizaron categorías vinculadas al bienestar psicológico, la atención constante, la memoria, la expresión emocional y la interacción social, se simplificó la estructuración de los datos, la detección de patrones y hallazgos significativas

además la interpretación de los cambios registrados a lo largo del proceso sirvió como base para sugerir futuras investigaciones y permitir la elaboración de conclusiones y formulación de recomendaciones.

XIV. Preguntas clave

Preguntas de inicio

1. ¿Qué se entiende por bienestar psicológico?
2. ¿Por qué es importante el bienestar psicológico para el adulto mayor?
3. ¿Qué elementos influyeron en la selección de la estrategia psicoeducativa propuesta?

Preguntas interpretativas

1. ¿Cómo influyó el entorno del centro de salud en la intervención?
2. ¿Qué beneficios aportaron las técnicas psicoeducativas a la salud mental de las personas mayores?
3. ¿Qué aspectos del programa facilitaron la participación de las personas mayores?

Preguntas de cierre

1. ¿Qué tan efectiva fue la intervención psicoeducativa para lograr sus objetivos?
2. ¿Cómo se podría mejorar la intervención?
3. ¿Cómo contribuye esta experiencia al campo de la psicología de la salud desde el enfoque sociocultural en la salud?

XV. Organización y procesamiento de la información

El material se organizó y procesó sistemáticamente de acuerdo a las categorías previamente identificadas para reconstruir el procedimiento de intervención psicoeducativa aplicado a adultos mayores de este centro de salud, la planificación, ejecución y cierre de la intervención psicoeducativa cumplieron con las tres etapas principales de esta estrategia permitiendo la organización, clasificación e interpretación de la información recopilada durante el proceso, la organización en etapas permitió una comprensión completa del desarrollo de la intervención asegurando la coherencia entre el plan inicial, la ejecución de las actividades organizada en la estrategia psicoeducativa y el análisis final del proceso.

Tabla 1: *Matriz de ordenamiento de la información recolectada*

Fase:	Actividad	Participantes	Objetivo	Resultados	Observaciones
Fase 1: Planificación	Reunión inicial con el psicólogo responsable del club de adultos mayores	Psicólogo del centro de salud y estudiante en prácticas	Conocer las características del grupo y definir la estrategia psicoeducativa.	Diseño y organización de la intervención	Permitió contextualizar la intervención
Fase 1: Planificación	Elaboración de la lista de cotejo	Estudiante en prácticas	Diseñar el instrumento para evaluar condiciones iniciales desde la observación	Lista de cotejo estructurada	Ajustada al ciclo vital de adultos mayores
Fase 1: Planificación	Elaboración del cronograma de actividades	Estudiante en prácticas	Organizar temporalmente la intervención	Cronograma de cinco sesiones	Actividades distribuidas entre mayo y agosto
Fase 2: Ejecución	Aplicación de la lista de cotejo	Tres adultos mayores	Identificar condiciones iniciales del bienestar psicológico	Observación del estado de la atención, memoria, expresión emocional y participación	Aplicada al inicio del estudio

Fase 2: Ejecución	Observación permanente del proceso	Estudiante en prácticas	Registrar actitudes, participación y respuesta emocional	Evidenciar el proceso experiencial de la estrategia de intervención en adultos mayores	La observación indirecta se mantuvo durante todas las sesiones en los tres adultos.
Fase 2: Ejecución	Actividad de inicio: psicoeducación Se abordaron temas sobre el bienestar psicológico y ejercicios suaves de relación con música	Tres adultos mayores	Favorecer la activación corporal y el estado emocional positivo durante las sesiones de intervención.	Mayor disposición y motivación inicial	Actividad realizada en mayo
Fase 2: Ejecución	Psicoeducación sobre el control de emociones y ejercicios de respiración diafragmática	Tres adultos mayores	Promover la modificación de patrones respiratorios para potenciar la auto regulación emocional	Mejora en la expresión y manejo emocional, potenciando la autorregulación.	Actividad realizada en junio
Fase 2: Ejecución	Psicoeducación: Actividad de memoria, cadena de palabras y dinámicas motivacionales	Tres adultos mayores	Estimular la memoria y la atención	Participación activa y concentración sostenida, motivación para participación.	Actividad realizada en julio
Fase 2: Ejecución	Psicoeducación Dinámica: rueda de emociones	Tres adultos mayores	Facilitar la identificación y expresión emocional.	Mayor apertura emocional y autorregulación.	Actividad realizada en agosto
Fase 2: Ejecución	Psicoeducación Actividad didáctica: canto con memoria Organización de la información recolectada y análisis reflexivo del proceso	Tres adultos mayores	Integrar estimulación cognitiva y emocional	Refuerzo de la memoria y cohesión grupal	Actividad realizada en agosto
Fase 3: Cierre		Estudiante en prácticas	Sistematizar la experiencia, identificar logros y dificultades	Información clasificada por etapas, aprendizajes y conclusiones	Base para el análisis: aprendizajes y logros obtenidos durante la intervención.

A continuación, se describe las fases:

Fase 1: Planificación

En esta etapa inicial se mantuvo una reunión con el psicólogo responsable del club de personas mayores del centro de salud, en esta reunión se discutieron las particularidades del grupo, las necesidades identificadas y los objetivos de la intervención, además de ayudar a establecer el objetivo de la intervención, para desarrollar estrategias psicoeducativas ajustadas a las necesidades y características de las personas mayores, también proporcionó una mejor comprensión del entorno institucional, también se recopilaron datos con la lista de cotejo utilizada al inicio del proceso sirvió como principal fuente de información, esto permitió documentar las condiciones iniciales de los participantes mayores en cuanto a bienestar psicológico, atención, memoria, expresión emocional y compromiso, el cronograma de actividades fue otra herramienta importante que sirvió como registro esencial para reconstruir la experiencia, ya que permitió identificar la duración de las sesiones psicoeducativas, los objetivos de cada reunión y las tareas realizadas.

Fase 2: Ejecución de la intervención psicoeducativa

En esta fase se aplicó la intervención psicoeducativa según la estrategia y el cronograma de actividades previamente establecidos para la intervención con las personas mayores del centro de salud asistieron a las sesiones que incorporaron métodos psicoeducativos como la estimulación cognitiva, la expresión emocional y la interacción social con el objetivo de mejorar su bienestar psicológico, la intervención se llevó a cabo de forma progresiva y sistemática, cumpliendo los plazos y objetivos definidos para cada sesión también las actividades se ajustaron a las características y capacidades de las personas mayores, promoviendo su participación activa y creando un ambiente respetuoso y acogedor, esta fase permitió la implementación práctica de las estrategias psicoeducativas previamente

diseñadas, fomentando la interacción grupal y la mejora de las habilidades cognitivas y emocionales en un contexto sociocultural específico. Anexo 1: Cronograma de actividades

Fase 3: Cierre de la intervención

Con base en la información obtenida del cronograma de actividades y la lista de cotejo inicial esta fase incluyó la organización final y la reflexión sobre el proceso de aprendizaje referente al cuidado del bienestar psicológico como parte fundamental de la salud física desde una visión integral este procedimiento permitió un análisis exhaustivo de la planificación de la intervención y las actividades realizadas con las personas mayores participantes, las lecciones aprendidas del proceso de intervención se establecieron a partir de esta evaluación considerando la participación de las personas mayores, la eficacia de las técnicas psicoeducativas empleadas y la coherencia entre la planificación y la ejecución de las actividades.

XVI. Análisis de la información

El análisis de información se basó en el aprendizaje obtenido durante las sesiones de intervención de cuatro meses de duración que incluyó cinco sesiones psicoeducativas para adultos mayores en un centro de salud público de Guayaquil, a partir de la observación permanente se diseñó como instrumento una lista de cotejo utilizada durante el proceso para observar detalladamente las actitudes, los comportamientos y los niveles de compromiso de los adultos mayores participantes a lo largo de las distintas etapas de la intervención.

La información recopilada mediante la observación durante la fase de planificación permitió evaluar el estado de salud mental inicial del grupo, la lista de cotejo reveló dificultades relacionadas con la expresividad emocional, la atención sostenida, la memoria y la participación activa en actividades grupales, factores que se alinean con los cambios

emocionales y cognitivos propios del envejecimiento, al inicio de la intervención algunas personas mayores mostraron retraimiento, escasa participación social y poca disposición a participar, lo que podría estar relacionado con sentimientos de soledad, reducción de las redes de apoyo y cambios en los roles sociales también se observó disposición a participar en las actividades sugeridas y una actitud receptiva hacia el entorno grupal lo que proporcionó una base positiva para la aplicación de estrategias psicoeducativas y también el cronograma de actividades permitió organizar una intervención estructurada que definió objetivos específicos para cada sesión y garantizó la ejecución de las tareas planificadas, el tiempo asignado a cada sesión fue adecuado para la realización de las actividades lo que permitió alcanzar los objetivos establecidos en los tres participantes seleccionados por los criterios.

En el ámbito social se observó una mejora significativa en la interacción y pasando de una actitud inicial de observación a una participación activa y colaborativa. Estos hallazgos, comunicados directamente a los beneficiarios en el cierre, confirman que la intervención no solo cumplió con los estándares, sino que impactó positivamente en su calidad de vida, bienestar psicológico e integral.

Tabla 2: control de asistencia (4 meses)

Participantes	Asistencias (5)	Observaciones
Sujeto 1	Asistió a las 5 sesiones propuestas en el cronograma.	Solo una vez llego atrasado por motivos personales.
Sujeto 2	Asistió a todas las sesiones sin ningún problema.	Atenta y siempre interactuaba con todos de manera educada.

		Hubo 3 ocasiones donde
	Asistió a todas las sesiones,	llego tarde por motivos
Sujeto 3	pero con hora de llegada	personales, pero eso no le
	tarde.	impidió estar activa en las
		actividades.

Sujeto 1 (Don Goyito) de 69 años, asistió puntualmente a casi todas las sesiones, llegando tarde solo una vez por motivos personales lo que no afectó su participación posterior sujeto 2 (Doña Gloria) de 67 años, estuvo presente desde el inicio de las clases y mostró un gran entusiasmo y sujeto 3 (Doña Cecilia) de 65 años llegó tarde ocasionalmente, pero esto no le impidió participar activamente en las actividades grupales.

En cuanto a la función cognitiva los tres individuos mostraron una capacidad preservada para seguir instrucciones sencillas y responder lógicamente a los estímulos, durante las actividades Don Goyito mostró algunas distracciones ocasionales especialmente al interactuar con los demás participantes, pero pudo retomar la actividad sin problemas, Doña Gloria tuvo un mejor desempeño en actividades de memoria y concentración ya que hacía preguntas cuando las instrucciones no tan específica e interactuaba mucho y Doña Cecilia participó de forma constante en las actividades cognitivas aunque a veces necesitó más apoyo para mantener la concentración.

Durante la sesiones se observó una mejora gradual en la expresión y el control emocional, Don Goyito y Doña Gloria experimentaron momentos de molestia cuando algo no salió según lo planeado pero con apoyo psicoeducativo, lograron comunicar sus emociones y seguir adelante, dado que Doña Cecilia tenía más dificultades para gestionar sus emociones, se intensificaron las técnicas de validación afectiva y contención emocional a lo largo de las

sesiones ya que estas áreas fomentaron la expresión verbal de experiencias personales y la percepción emocional lo que contribuyó a fortalecer el bienestar psicológico.

En cuanto a la interacción social las personas mayores mostraron una actitud cooperativa y respetuosa, Doña Gloria destacó por su atención y entusiasmo al interactuar amigablemente con el grupo, Don Goyito y doña Cecilia crearon un ambiente de grupo saludable con una comunicación efectiva y un cumplimiento estricto de las normas ya que la interacción social promovida durante las sesiones fortaleció los vínculos y facilitó el apoyo mutuo ambos esenciales para la salud mental de los adultos mayores.

Los beneficiarios demostraron una participación activa y un mayor deseo de participar en actividades psicoeducativas como resultado del proyecto lo que les ayudó a desarrollar habilidades relacionadas con la atención, la memoria, la expresión emocional y la interacción social estos resultados demuestran el valor de las estrategias ajustadas al entorno del centro de salud y a las características de las personas mayores así como la importancia de herramientas básicas como las listas de verificación, para identificar logros y desafíos individuales, estos hallazgos representan importantes contribuciones para futuras intervenciones similares.

El estudio se centró en las respuestas sociales, emocionales y conductuales registradas durante las cinco sesiones en cada fase de implementación de la intervención psicoeducativa, con el tiempo se observó una mejora significativa en la interacción social, una mayor disposición a participar en conversaciones y una implicación activa sin embargo algunas sesiones mostraron signos de desmotivación y falta en la atención mantenida que se abordaron mediante ajustes metodológicos según el plan previamente establecido, estos cambios consistieron principalmente en implementar ejercicios participativos y conversacionales que fomentaron el interés y la participación para lograr una dinámica más

interactiva, se incorporaron breves descansos durante las sesiones y flexibilizaron el ritmo de las actividades.

Las contribuciones de los participantes mayores se reconocieron tanto verbal como emocionalmente, creando un ambiente de respeto y confianza que estimuló su participación activa, estos cambios se implementaron de acuerdo con la metodología psicoeducativo seleccionada y las actividades dinámicas, manteniendo los objetivos de la sesión sin cambios cuando fue necesario se ajustó la dificultad de los ejercicios de estimulación cognitiva y las instrucciones fueron más claras junto con ejemplos prácticos que facilitaron la comprensión y la ejecución de las actividades, al mismo tiempo las áreas de expresión emocional permitieron a los adultos mayores compartir experiencias y sentimientos, lo que fortaleció la cohesión y los vínculos del grupo.

El análisis de los datos recopilados en la fase de cierre de la intervención indicó cambios favorables en las actitudes de las personas mayores quienes mostraron mayor confianza en la autoexpresión, mayor interés en participar en actividades grupales y una visión más positiva del proceso de envejecimiento, también se observó una mejora significativa en la importancia otorgada al autocuidado emocional y cognitivo.

Un indicador clave para lograr un mayor bienestar psicológico además este análisis identificó logros de aprendizaje significativos como la mejora de las habilidades de observación y análisis cualitativo, la capacidad de crear y ajustar las actividades de la estrategia psicoeducativa propuesta según las necesidades del grupo, el fortalecimiento de las competencias para la intervención comunitaria desde la perspectiva de la psicología de la salud y la comprensión del bienestar psicológico como un proceso dinámico afectado por factores individuales, sociales y contextuales de igual manera la experiencia destacó la

relevancia de colaborar con los profesionales de la salud y el entorno institucional para promover el bienestar psicológico de las personas mayores.

XVII. Justificación

El envejecimiento conlleva cambios cognitivos, emocionales y sociales que pueden afectar significativamente la salud mental y la calidad de vida de los adultos mayores, la necesidad de promover el bienestar psicológico de esta población, atendida en un centro de salud público de Guayaquil justifica esta estrategia psicoeducativa, ya que la intervención se empleó para fortalecer las habilidades emocionales, cognitivas y sociales de los adultos mayores utilizando las estrategias psicoeducativas para satisfacer sus necesidades psicosociales.

La elaboración de una propuesta de actividades psicoeducativas con dinámicas de grupo para la gestión de emociones y la mejora de las habilidades cognitivas y el análisis de los resultados de las actividades sugeridas, desde una perspectiva clínica de salud mental la intervención implementada complementa la terapia tradicional centrada en la enfermedad, facilitando la detección temprana de dificultades relacionadas con la expresión emocional, la atención, la memoria y la interacción social, la psicoeducación promovió el autocuidado y la gestión emocional ofreciendo a los adultos mayores herramientas fundamentales para comprender sus procesos emocionales y cognitivos.

El bienestar psicológico influye directamente en la autonomía, el funcionamiento diario, la motivación y la calidad de vida, se convierte en un elemento esencial de la salud integral especialmente en la vejez, el bienestar psicológico es esencial para la capacidad de adaptarse a los cambios naturales del envejecimiento además, la salud puede entenderse como un equilibrio entre los aspectos físicos, emocionales y cognitivos y no simplemente

como la ausencia de enfermedad, por lo tanto promover el bienestar psicológico en las personas mayores no solo contribuye a la prevención del sufrimiento emocional sino que también refuerza habilidades internas como el control emocional, la implicación y el bienestar subjetivo, estos elementos son fundamentales para una vejez digna y saludable dentro del sistema público de salud.

En cuanto a la educación, la intervención empleó una estrategia psicoeducativa que permitió a las personas mayores participar en procesos de aprendizaje relevantes mediante actividades ajustadas a su ritmo y nivel de habilidades también la dinámica de grupo reforzó la independencia y la participación activa de los participantes en el entorno institucional facilitando la adquisición de información relacionada con la regulación emocional, la estimulación cognitiva y la importancia de la interacción social.

Desde una perspectiva sociocultural y comunitaria la acción fomentó la creación de espacios donde las personas mayores pudieran reunirse, interactuar y brindarse apoyo mutuo, reduciendo el aislamiento social y reforzando su sentido de comunidad y pertenencia ya que al fomentar la participación, la cooperación y la construcción conjunta de significados sobre el envejecimiento y la salud mental la intervención permitió a las personas mayores participar activamente en su propio bienestar, al implementar estrategias psicoeducativa contextualizada en un centro de salud pública de Guayaquil la investigación contribuye al avance del conocimiento en psicología de la salud, adoptando una perspectiva sociocultural además de ofrecer perspectivas teóricas y prácticas que pueden orientar futuras acciones, estudios y programas enfocados en la promoción de la salud mental de esta población, la experiencia registrada nos permite reflexionar sobre la efectividad de las estrategias psicoeducativas para el bienestar psicológico de las personas mayores.

XVIII. Caracterización de los beneficiarios

El estudio se centró en un pequeño grupo de adultos mayores que acudieron al centro de salud público en Guayaquil, los participantes tenían entre 65 y 80 años y presentaban signos físicos de envejecimiento como movilidad reducida, menor rendimiento en actividades, deterioro de la memoria y la atención sin embargo eran adultos mayores activos dispuestos a participar en actividades grupales y que conservaban sus habilidades de comunicación verbal, para seleccionar a los participantes se utilizaron criterios predefinidos que permitieron identificar a las personas mayores que se beneficiarían de las actividades propuestas en relación con sus capacidades cognitivas, emocionales y físicas esta estrategia permitió que los tres adultos mayores cumplieran los criterios de inclusión garantizando una intervención enfocada en los objetivos ya propuestos.

Los participantes mostraron mejoras notables en su bienestar psicológico esencialmente en el funcionamiento cognitivo, expresión emocional e interacción social gracias a su participación activa en las cinco sesiones psicoeducativas programadas también se observó las reacciones que tuvieron los participantes ante los eventos y especialmente en las tareas de memoria y expresión emocional, algunos participantes mostraron inicialmente dudas o incertidumbre sin embargo a medida que avanzaban las sesiones se observó un aumento significativo en la participación activa, la cooperación en las tareas grupales y la asistencia, lo que indica un mayor grado de entusiasmo y compromiso con el proceso.

La organización de actividades, el apoyo continuo y la supervisión constante fueron fundamentales para el desarrollo de las habilidades como mayor expresividad emocional, concentración sostenida, una mejor memoria a corto plazo y una actitud más receptiva hacia la interacción social, estos fueron los cambios más significativos que tuvieron los adultos mayores durante todo el periodo de intervención, también estas habilidades desarrolladas por

los participantes resaltan las ventajas de este tipo de intervención para promover el bienestar psicológico de los adultos mayores.

XIX. Interpretación

Desde la perspectiva de la psicología de la salud la intervención psicoeducativa aplicada a personas mayores en un centro de salud público de Guayaquil puede considerarse tanto un factor protector contra el malestar emocional asociado al envejecimiento como un elemento fundamental de la salud, esta experiencia nos permitió comprender cómo las estrategias psicoeducativas inciden en los procesos conductuales, cognitivos y emocionales fundamentales para la estabilidad psicológica de las personas mayores.

Los cambios cognitivos, la disminución de la funcionalidad, los cambios roles y mayor sensibilidad emocional suelen estar vinculados al proceso de envejecimiento ya que estos factores pueden manifestarse mediante síntomas como ansiedad, depresión, frustración o retraimiento emocional, la intervención funcionó en un entorno estructurado de apoyo psicológico que permitió a los adultos mayores expresar sus emociones, identificar sus competencias y fortalecer sus recursos internos, esto coincide con estudios que demuestran que la psicoeducación ayuda a las personas a comprender su propia condición psicológica y a desarrollar estrategias de afrontamiento flexibles (Organización Mundial de la Salud, 2017; Ryff, 2014).

Durante las cinco sesiones psicoeducativas se observaron signos iniciales de desmotivación y dificultad para mantener la atención especialmente al realizar tareas que requieren un alto nivel de capacidad cognitiva, clínicamente estas reacciones no se consideran resistencia al tratamiento sino manifestaciones típicas del proceso de envejecimiento, para prevenir la sobrecarga cognitiva y emocional en las intervenciones con

adultos mayores se adaptó el ritmo de las sesiones simplificando las instrucciones, repitiéndolas, utilizando ejemplos cotidianos y proporcionando un refuerzo positivo constante (Asociación Americana de Psicología, 2022).

La validación emocional fue una herramienta esencial durante todo el proceso ya que se animó a los participantes a compartir sus sentimientos y a aceptar los momentos de incomodidad o angustia como normales lo que ayudó a reducir la tensión emocional y a fomentar la interacción constante, incluso en contextos psicoeducativos grupales esta metodología se basa en modelos clínicos centrados en el individuo que resaltan la importancia de la empatía y la aceptación incondicional para fortalecer la relación terapéutica (Rogers, 1961; Fernández-Ballesteros, 2019).

El centro de salud complementó el tratamiento médico tradicional funcionando como un espacio seguro para la intervención psicológica preventiva, la colaboración con el psicólogo a cargo del club de adultos mayores permitió integrar las actividades con la finalidad de promover el bienestar psicológico esto destaca la relevancia de incluir intervenciones psicoeducativas en los servicios de atención primaria de salud mental (OPS, 2020).

En cuanto a las emociones generadas durante la intervención se señala que las personas mayores mostraron una mayor disposición a participar, compartir sus sentimientos y prestar atención durante las actividades estos comportamientos pueden interpretarse como indicadores de una mejora en la motivación, el estado de ánimo y la autoconfianza percibida también si bien estos cambios no constituyen un tratamiento psicoterapéutico formal representan un avance significativo en la prevención del malestar psicológico y el fortalecimiento de los elementos protectores de la salud mental.

La experiencia se enriqueció con diversos elementos como la preparación metódica de las sesiones, la adaptación de las actividades a las capacidades de los participantes, el uso de herramientas básicas como listas de cotejo y un enfoque atento y centrado en la persona esta experiencia reforzó la relevancia en las estrategias psicoeducativas enfatizando la necesidad de una observación constante para ajustar las estrategias según las respuestas emocionales y cognitivas de las personas mayores.

XX. Principales logros del aprendizaje

Esta experiencia proporcionó un aprendizaje significativo desde la Psicología de la salud, en particular en lo que respecta a la observación conductual, la identificación de síntomas de malestar psicológico, la aplicación de estrategias psicoeducativas para la prevención y el trabajo con personas mayores en instituciones, desde la perspectiva de la formación profesional en Psicología, en general la intervención consolidó el rol del psicólogo clínico en el sistema de salud pública fomentando la comprensión de que el bienestar psicológico en la vejez requiere tratamientos profesionales sensibles y ajustados al contexto centrados en la dignidad y las capacidades de la persona mayor.

Las estrategias psicoeducativas con adultos mayores en un centro de salud público de Guayaquil permitieron combinar los conocimientos teóricos adquiridos durante la formación académica con su aplicación en la vida real lo que representó un proceso de aprendizaje relevante tanto a nivel personal como profesional esta experiencia ayudó a comprender el rol de los psicólogos en la atención primaria de salud y las dinámicas psicosociales que afectan el bienestar psicológico en la vejez.

Una de las lecciones más significativas de esta experiencia fue comprender el bienestar psicológico como un proceso dinámico, afectado por diversos factores emocionales,

cognitivos y sociales en lugar de un estado estático o puramente individual mediante la observación metódica y la interacción directa con las personas mayores fue posible establecer cómo aspectos como la expresión emocional, la atención, la memoria y la interacción social están profundamente relacionados con las experiencias, las pérdidas acumuladas, las transformaciones de roles y las oportunidades de participación que ofrece el entorno, este aprendizaje nos permitió adoptar una visión más integral del envejecimiento

Las herramientas teóricas fundamentales para analizar las actitudes y acciones observadas durante la intervención fueron proporcionadas por la formación académica al enfatizar en las capacidades y recursos de las personas los conocimientos adquiridos en asignaturas relacionadas con la Psicología y las estrategias de intervención psicoeducativa ayudaron a comprender las reacciones emocionales y cognitivas de las personas mayores, asimismo la formación metodológica permitió organizar la intervención de forma ética y respetuosa preservando la privacidad y la dignidad de las personas implicadas.

El proyecto incluyó experiencias tanto positivas como desafiantes, uno de los aspectos positivos es la mayor receptividad de las personas mayores a las actividades sugeridas demostrada por una mayor participación, disposición para conversar y la capacidad de expresar sus emociones durante las sesiones, promover un entorno seguro y respetuoso fomentó la participación activa fortaleciendo la autoestima y la motivación estas reuniones reforzaron la relevancia de las estrategias psicoeducativas como herramientas eficaces para promover el bienestar psicológico.

Sin embargo también hubo casos que presentaron importantes desafíos y oportunidades de aprendizaje en ocasiones los participantes tuvieron dificultades para mantener la concentración se sintieron frustrados con ciertas actividades y necesitaron ajustes en el ritmo de las sesiones estos encuentros pusieron de relieve la necesidad de adaptabilidad,

paciencia y flexibilidad en las estrategias de intervención además de enfatizar la importancia de considerar las características únicas de cada participante sin perder de vista los objetivos principales del proyecto, queda claro que los desafíos no representan fracasos sino oportunidades para mejorar las estrategias y reforzar el proceso de intervención.

La iniciativa de esta intervención psicoeducativa produjo resultados concretos con un impacto significativo en el desarrollo profesional y la institución estos resultados incluyen un plan de actividades, una lista de cotejo utilizada como herramienta de observación inicial, una propuesta de estrategias psicoeducativas ajustadas a las personas mayores y registros de asistencia que permitió la recreación de la experiencia además de demostrar el procedimiento aplicado estos resultados pueden servir de guía para futuras intervenciones en casos similares.

Emplear métodos psicoeducativos para promover el bienestar psicológico de las personas mayores se considera de éxito en relación con las metas propuestas, la participación, la expresión emocional y la interacción social de los participantes aumentaron lo que permitió identificar las necesidades emocionales y cognitivas, desarrollar actividades psicoeducativas y monitorear los resultados.

Por otro lado, durante la reunión se identificaron indicadores de riesgo en particular aquellos relacionados con el malestar emocional, la falta de motivación inicial y la dificultad para mantener la concentración en ciertos momentos estos problemas se abordaron mediante ajustes en las actividades, apoyo constante y validación emocional evitando que se convirtieran en obstáculos para el progreso del proyecto, la detección temprana de estos rasgos resaltó la importancia de un seguimiento riguroso y una intervención rápida para trabajar con adultos mayores.

Uno de los elementos más innovadores de la experiencia es el uso de métodos psicoeducativos ajustados a un pequeño grupo de personas mayores en un centro de salud

público se enfatiza la participación activa, la expresión emocional y la estimulación cognitiva dentro de un enfoque cualitativo además los elementos preventivos y de promoción de la salud mental se han convertido en una alternativa valiosa a los métodos que se limitan al tratamiento de las enfermedades.

Las estrategias ofrecieron a los participantes la oportunidad de sentirse respetados, escuchados e incluidos en el contexto institucional, la experiencia fortaleció las habilidades relacionadas con la planificación, ejecución y evaluación de intervenciones psicoeducativas además de permitir la consolidación de conocimientos teóricos y metodológicos para el crecimiento profesional.

Las mejoras en las actitudes de los adultos mayores hacia las actividades, una mayor disposición a expresar emociones y una participación más activa en contextos sociales fueron indicativas de la influencia observada en la salud mental, estos avances enfatizan la relevancia de integrar estrategias psicoeducativas en la atención médica de los adultos mayores y sirven como indicadores significativos del bienestar psicológico incluso si no se consideran resultados del tratamiento, esta experiencia confirma la relevancia del trabajo psicológico centrado en promover el bienestar y fortalecer los recursos personales en la vejez contribuyendo tanto al desarrollo profesional como a la mejora de los procesos institucionales.

XXI. Conclusiones

- Mediante esta experiencia, se logró promover el bienestar psicológico integral en los participantes en el estudio. El desarrollo y la aplicación de una estrategia psicoeducativa basada en actividades grupales dinámicas mejoraron las habilidades sociales y cognitivas de los adultos mayores, así como su capacidad para gestionar sus emociones, también fomentando la cooperación, el intercambio de experiencias y el apoyo mutuo, tuvo un efecto positivo en el clima emocional y la motivación para la participación.
- Los factores de riesgos identificados mediante la lista de cotejo permitieron el ajuste de las actividades a las características personales de los participantes durante todo el proceso. La experiencia de sistematización destaca la relevancia de intervenciones empáticas y contextualizadas que promueven el bienestar de las personas mayores desde un enfoque sociocultural y participativo que preserva la dignidad, además proporciona una comprensión más integral del proceso de envejecimiento.
- El bienestar psicológico y la salud mental en la comunidad nos permite ver el proceso como un instrumento de reflexión, modificación y una mejora de las prácticas de atención hacia los adultos mayores en el sistema de salud pública de Guayaquil superando una visión limitada a la identificación de necesidades o a la evaluación puntual de las intervenciones.
- Se logró diseñar una estrategia psicoeducativa con la inclusión de actividades y dinámicas grupales desde el enfoque sociocultural que permitieron mejorar el bienestar integral de los participantes. La identificación de los factores de riesgo y las demandas emocionales y cognitivas de las personas mayores fue fundamental para el

procedimiento, permitiendo una comprensión integral de las condiciones iniciales de los participantes.

- Se empleó una observación minuciosa para identificar las habilidades de socialización y la disposición para el aprendizaje, así como dificultades relacionadas con la atención, la memoria y la regulación emocional, este proceso de identificación permitió una intervención significativa y contextualizada, facilitando el desarrollo de actividades basadas en las características específicas del grupo.

Recomendaciones

- Se recomienda aplicar estrategias psicoeducativas dirigidas a los adultos mayores en centros de salud públicos de Guayaquil, priorizando la prevención y la promoción del bienestar psicológico teniendo en cuenta las lecciones aprendidas durante la experiencia de intervención.
- Se propone crear entornos participativos que valoren las experiencias y el rol activo de los adultos mayores, estos espacios deben ofrecer actividades que estimulen la expresión emocional, el intercambio de experiencias y la reflexión colectiva bajo la guía del psicólogo encargado del club de adultos mayores estas áreas promoverían la motivación, el sentido de propósito y la autoestima entre los participantes, elementos fundamentales para el bienestar psicológico en la vejez además al valorar e incorporar los conocimientos previos de los adultos mayores

XXII. Referencias bibliográficas

- Del Carmen Lozano-Chaguay, S., Peralta-Vera, P. J., & Santillán, C. R. Z. (2024). Salud mental de adultos mayores: plan de intervención psicológica en el centro gerontológico Babahoyo. *Revista Científica Orbis Cognitiona*, 8(2), 74-89.
https://revistas.up.ac.pa/index.php/orbis_cognita/article/view/5471
- Durán, D. A., Benavides, D. H., & Martínez, M. P. (2025, 12 mayo). Abordaje psicoterapéutico para adultos mayores con depresión y deterioro cognitivo. Revisión sistemática. *Abril Durán | Polo del Conocimiento*.
<https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/9484/html>
- Furtado, G. E., Caldo, A., Vieira-Pedrosa, A., Letieri, R. V., Hogervorst, E., Teixeira, A. M., & Ferreira, J. P. (2020). El bienestar emocional y la función cognitiva tienen una sólida relación con la fragilidad física en mujeres mayores institucionalizadas. *Frontiers In Psychology*, 11, 1568.
<https://www.scribbr.es/citar/generador/folders/45Wk7XmDJDcaxxV0UXPwvA/lists/2TCf3oetduVvZTIbEQ97wM/>
- Iwano, S., Kambara, K., & Aoki, S. (2022). Psychological Interventions for Well-Being in Healthy Older Adults: Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal Of Happiness Studies*, 23(5), 2389-2403. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12877-020-01594-9>
- Iwano, S., Kambara, K., & Aoki, S. (2022b). Psychological Interventions for Well-Being in Healthy Older Adults: Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal Of Happiness Studies*, 23(5), 2389-2403.
<https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-022-00497-3>

Judith, M. M. E. (2017). Intervención psicológica en adultos mayores.

<https://bibliotecadigital.udea.edu.co/entities/publication/7dc6ea1d-738a-40f3-aba2-f62d62857e2e>

Landaeta-Mendoza, C. J. (2025). Bienestar Psicológico y Autoestima en Adultos Mayores que Participan en Actividades Formativas y Recreativas en el Municipio de La Paz.

Revista Docentes 20, 18(1), 464-471. <https://ojs.docentes20.com/index.php/revista-docentes20/article/view/661>

Olivarez, A. C. C., Toapanta, N. E. C., Montaguano, K. N. F., Cevallos, N. F. G., &

Vilaña, N. S. L. (2025). Bienestar Psicológico y Apoyo Social en Adultos Mayores: Una Revisión Sistemática. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 9(3), 6064-6077. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/18241>

Salesiana, U. P., Espinoza, D. E. G., Gualoto, A. D. C., Salesiana, U. P., Fonseca, C. F.

M., & Salesiana, U. P. (2023). Bienestar psicológico en adultos mayores de 60 a 90 años de edad en un centro público en la ciudad de Quito en el año 2023. Dominio de las Ciencias, 9(3), 1573-1590.

<https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/3514>

UN Decade of Healthy Ageing. (2024, 17 junio). [https://www.who.int/initiatives/decade-](https://www.who.int/initiatives/decade-of-healthy-ageing)

[of-healthy-ageing](https://www.who.int/initiatives/decade-of-healthy-ageing)

World Health Organization: WHO. (2025, 8 octubre). Salud mental de los adultos

mayores. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>

World Health Organization: WHO. (2025a, octubre 8). Salud mental de los adultos

mayores. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>

XXIII. Anexos

Anexo 1: Cronograma de actividades

Periodo	Mayo				Junio				Julio				Agosto			
	semana				semana				semana				semana			
Actividades	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1. Actividad de inicio ejercicios suaves con música		X														
2. Psicoeducación sobre el control de emociones más ejercicios de respiración diafragmática					X											
3. Actividad de memoria cadena de palabras										X						
4. Dinámica rueda de emociones													X			
5. Actividad didáctica canto con memoria																X

Anexo 2: Lista de cotejo de los participantes

Lista de cotejo

Nombre: Don Goyito

Edad: 69 años

Institución: Centro de salud, club de adultos mayores

La participación, el funcionamiento cognitivo, la expresión emocional y la interacción social de los adultos mayores pueden medirse de forma rápida y eficaz durante las actividades psicoeducativas en el centro de salud mediante esta lista de cotejo, esta metodología facilita la identificación de los logros y desafíos de cada persona.

Participación y disposición			Observaciones
Asiste puntualmente a la actividad.	SI	NO	Solo una vez llego tarde por motivos personales
Se muestra motivado/a al iniciar la sesión.	SI	NO	
Sigue instrucciones básicas sin dificultad.	SI	NO	
Mantiene disposición para colaborar en la dinámica.	SI	NO	
Funcionamiento cognitivo			Observaciones
Mantiene atención sostenida.	SI	NO	Había veces donde se ponía a conversar con el compañero durante las indicaciones de las actividades
Comprende instrucciones de complejidad moderada.	SI	NO	
Responde coherentemente a estímulos.	SI	NO	
Participa en ejercicios de memoria.	SI	NO	
Expresión emocional			Observaciones
Identifica adecuadamente sus emociones.	SI	NO	
Expresa emociones verbal o gestualmente.	SI	NO	
Muestra regulación emocional.	SI	NO	Había ocasiones donde se enojaba cuando no le salía bien una actividad
Comparte experiencias personales.	SI	NO	
Interacción social			Observaciones
Se comunica respetuosamente.	SI	NO	
Mantiene actitud colaborativa.	SI	NO	
Apoya a compañeros con dificultad.	SI	NO	
Respeto turnos y normas.	SI	NO	

Lista de cotejo

Nombre: Doña Gloria

Edad: 67 años

Institución: Centro de salud, club de adultos mayores

La participación, el funcionamiento cognitivo, la expresión emocional y la interacción social de los adultos mayores pueden medirse de forma rápida y eficaz durante las actividades psicoeducativas en el centro de salud mediante esta lista de cotejo, esta metodología facilita la identificación de los logros y desafíos de cada persona.

Participación y disposición			Observaciones
Asiste puntualmente a la actividad.	SI	NO	
Se muestra motivado/a al iniciar la sesión.	SI	NO	
Sigue instrucciones básicas sin dificultad.	SI	NO	
Mantiene disposición para colaborar en la dinámica.	SI	NO	
Funcionamiento cognitivo			Observaciones
Mantiene atención sostenida.	SI	NO	
Comprende instrucciones de complejidad moderada.	SI	NO	Si algo no entendía preguntaba y se le volvía explicar más detalladamente
Responde coherentemente a estímulos.	SI	NO	
Participa en ejercicios de memoria.	SI	NO	
Expresión emocional			Observaciones
Identifica adecuadamente sus emociones.	SI	NO	
Expresa emociones verbal o gestualmente.	SI	NO	
Muestra regulación emocional.	SI	NO	Se alteraba cuando no sabía algo
Comparte experiencias personales.	SI	NO	
Interacción social			Observaciones
Se comunica respetuosamente.	SI	NO	Atenta y siempre interactuaba con todos de manera educada
Mantiene actitud colaborativa.	SI	NO	
Apoya a compañeros con dificultad.	SI	NO	
Respeto turnos y normas.	SI	NO	

Lista de cotejo

Nombre: Doña Cecilia

Edad: 65 años

Institución: Centro de salud, club de adultos mayores

La participación, el funcionamiento cognitivo, la expresión emocional y la interacción social de los adultos mayores pueden medirse de forma rápida y eficaz durante las actividades psicoeducativas en el centro de salud mediante esta lista de cotejo, esta metodología facilita la identificación de los logros y desafíos de cada persona.

Participación y disposición			Observaciones
Asiste puntualmente a la actividad.	SI	NO	Hubo 3 ocasiones donde llego tarde por motivos personales, pero eso no le impidió estar activa en las actividades
Se muestra motivado/a al iniciar la sesión.	SI	NO	
Sigue instrucciones básicas sin dificultad.	SI	NO	
Mantiene disposición para colaborar en la dinámica.	SI	NO	
Funcionamiento cognitivo			Observaciones
Mantiene atención sostenida.	SI	NO	
Comprende instrucciones de complejidad moderada.	SI	NO	
Responde coherentemente a estímulos.	SI	NO	
Participa en ejercicios de memoria.	SI	NO	
Expresión emocional			Observaciones
Identifica adecuadamente sus emociones.	SI	NO	
Expresa emociones verbal o gestualmente.	SI	NO	
Muestra regulación emocional.	SI	NO	No sabía cómo regular sus emociones adecuadamente
Comparte experiencias personales.	SI	NO	
Interacción social			Observaciones
Se comunica respetuosamente.	SI	NO	
Mantiene actitud colaborativa.	SI	NO	
Apoya a compañeros con dificultad.	SI	NO	
Respeto turnos y normas.	SI	NO	

Anexo 3: Asistencias de los participantes

Figura 1: Evidencia de la asistencia a las actividades

Ministerio de Salud Pública
REGISTRO DE PARTICIPANTES

Tema: [redacted]
 Instancia Organizadora: Salud Mental
 Fecha: Guayaquil 26 de [redacted]
 Lugar: Centro de Salud [redacted]
 Hora: 08:00 a 08:30 horas

Nro.	Nombre y Apellido	Nacionalidad (País)	Autoidentificación étnica							Número de cédula	Número telefónico	Correo electrónico	Firma
			Indígena	Mestizo/a	Mulato/a	Mestizo/a	Mestizo/a	Otro/a	No responde				
1	[redacted]	Ecuatoriana							[redacted]-10	[redacted]		[redacted]	
2	[redacted]	Ecuatoriana							[redacted]-8	[redacted]		[redacted]	
3	[redacted]	Ecuatoriana							[redacted]-4	[redacted]		[redacted]	
4	[redacted]	Ecuatoriana							[redacted]-4	[redacted]		[redacted]	
5	[redacted]	Ecuatoriana							[redacted]-2	[redacted]		[redacted]	
6	[redacted]	Ecuatoriana							[redacted]-5-8	[redacted]		[redacted]	
7	[redacted]	Ecuatoriana							[redacted]	[redacted]		[redacted]	
8	[redacted]	Ecuatoriana							[redacted]	[redacted]		[redacted]	
9	[redacted]	Ecuatoriana							[redacted]-3	[redacted]		[redacted]	
10	[redacted]	Ecuatoriana							[redacted]	[redacted]		[redacted]	

Recuerde llenar la siguiente información

Sexo: Hombre: ○○○○○○○○○○, Mujer: ○○○○○○○○○○, Intersex: ○○○○○○○○○○

Orientación sexual: Lesbiana: ○○○○○○○○○○, Gay: ○○○○○○○○○○, Bisexual: ○○○○○○○○○○, Heterosexual: ○○○○○○○○○○, No sabe/no responde: ○○○○○○○○○○

Identidad de género: Masculino: ○○○○○○○○○○, Femenino: ○○○○○○○○○○, Transmasculino: ○○○○○○○○○○, Transfemenino: ○○○○○○○○○○, Ninguno: ○○○○○○○○○○, No sabe/no responde: ○○○○○○○○○○

Figura 2: Evidencia de la asistencia a las actividades

Asistencia

Nombre	Apellido	Nacionalidad	Cédula
[redacted]	Sotelo	Ecuatoriana	[redacted]
[redacted]	Coenasa	Ecuatoriana	[redacted]
[redacted]	Linca	Ecuatoriana	[redacted]
[redacted]	[redacted]	Ecuatoriana	[redacted]
[redacted]	Hoy	Ecuatoriana	[redacted]
[redacted]	Aguyana	Ecuatoriana	[redacted]
[redacted]	Herrera	Ecuatoriana	[redacted]
[redacted]	Sosa	Ecuatoriana	[redacted]
[redacted]	Verdugo	Ecuatoriana	[redacted]
[redacted]	Ullalante	Ecuatoriana	[redacted]
[redacted]	Marquez	Ecuatoriana	[redacted]
[redacted]	[redacted]	Ecuatoriana	[redacted]

Figura 3: Evidencia de la asistencia a las actividades

Nombre	Numero de Cedula	Numero de Celular	Firma
[Redacted]	09-12-22	09-12-95	[Redacted]
[Redacted]	09-12-27	09-12-31	[Redacted]
[Redacted]	09-12-76	09-12-21	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	09-12-32	[Redacted]
[Redacted]	09-12-50	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	0924708480	0924708455	[Redacted]
[Redacted]	09-12-24	09-12-21	[Redacted]
[Redacted]	09-12-93	09-12-62	[Redacted]

20 de Junio 2025
Club de adultos mayores

Figura 4: Evidencia de la asistencia a las actividades

Nombres	Cedula	Numero Celular	Firma
[Redacted]	09-12-22	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	100-12-23	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]

30 de Mayo 2025
Club de adultos mayores.

Figura 5: Evidencia de la asistencia a las actividades

Asistencia

TEMA: TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN SIMFRONÍCA PARA MEDIDAR LA SALUD MENTAL.

FECHA: [REDACTED]

Nombre	Apellido	Nacionalidad	Cedula
[REDACTED]	[REDACTED]	Ecuatoriana	[REDACTED]
[REDACTED]	Benitez Jimenez	Ecuatoriana	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	Ecuatoriano	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	Ecuatoriana	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	Ecuatoriana	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	Ecuatoriano	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	Ecuatoriana	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	Ecuatoriana	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	Ecuatoriano	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	Ecuatoriana	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	Ecuatoriana	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	Ecuatoriana	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	Ecuatoriana	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	Ecuatoriana	[REDACTED]

Ps. Cl. Jorge Suarez C.
REG-PROF
1186 Libro 10 Reg N. 10

Anexo 4: Anexos fotográficos

Figura 6: *Ejercicios suaves con música*



Figura 7: *Ejercicios suaves con música*



Figura 8: *Ejercicios respiratorios*



Figura 9: *Ejercicios de autorregulación emocional*



Figura 10: *Ejercicios de autorregulación emocional*



Figura 11: *Actividades para la estimulación de memoria y atención*



Figura 12: *Actividades para la estimulación de memoria y atención*



Figura 13: *Actividad didáctica y devolución de resultados*



Figura 14: *Actividad didáctica y devolución de resultados*



Figura 15: *Actividad didáctica y devolución de resultados*

