



UNIVERSIDAD POLITECNICA SALESIANA

SEDE-GUAYAQUIL

CAMPUS MARIA AUXILIADORA

**ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA, EL ARTE DE ENVEJECER CON ESTILO,
CON ADULTOS MAYORES DE LA ATARAZANA.**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de

Licenciada en Psicología

AUTORA:

EVELYN YANINA ARMIJOS MALDONADO

TUTOR:

MGTR. OLGA LISET PRECIADO MAILA

Guayaquil-Ecuador

2026

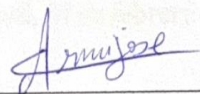
**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO
DE TITULACIÓN**

Yo, **Evelyn Yanina Armijos Maldonado** con documento de identificación N°
0750377145 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,



Evelyn Yanina Armijos

Maldonado

0750377145

0750377145

Maldonado

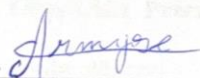
**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO
DE TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Yo, **Evelyn Yanina Armijos Maldonado** con documento de identificación N° **0750377145**, 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: “ Análisis de la experiencia, el arte de envejecer con estilo, con adultos mayores de la atarazana”**, 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,



Evelyn Yanina Armijos

Maldonado

0750377145

0750377145

Maldonado

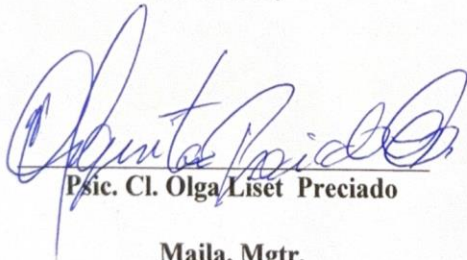
Evelyn Yanina Armijos

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **Olga Liset Preciado Maila** con documento de identificación N° **0920160371** docente de la **Universidad Politécnica Salesiana**, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: **SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIA: ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA, EL ARTE DE ENVEJER CON ESTILO, CON ADULTOS MAYORES DE LA ATARAZANA**, realizado por **Evelyn Yanina Armijos Maldonado**, con documento de identificación N° **0750377145**, 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,



Psic. Cl. Olga Liset Preciado

Maila, Mgtr.

0920160371

0920160371

Maila, Mgtr.

Psic. Cl. Olga Liset Preciado

Dedicatoria

A mi papá que hoy no está físicamente conmigo, pero su presencia, enseñanza y su amor siguen guiándome en cada uno de mis pasos. Este logro también es suyo, gracias por ser mi fuerza e inspiración, incluso sin estar presente de forma física. A mi mamá, por su cariño y apoyo constante, gracias por creer en mí y ser uno de mis pilares más importantes durante todo este proceso.

A mis hermanos y mi novio por su comprensión, compañía, apoyo y palabras de aliento. Gracias por estar presentes, por motivarme cuando el cansancio parecía vencerme y por acompañarme en cada una de las etapas de este gran camino.

A mis docentes, por siempre orientarnos con profesionalismo, compartir todos sus conocimientos e intentar siempre brindarme algún consejo para mi formación.

Finalmente, agradezco a todas las personas que de alguna forma aportaron a que esta etapa tan importante en mi vida se haya realizado con éxito.

Resumen

El presente trabajo de sistematización analiza la experiencia, el arte de envejecer con estilo con adultos mayores de la atarazana, en Guayaquil durante el periodo: 9 de mayo de 2025 y 29 de agosto de 2025. El propósito de esta sistematización es comprender los procesos psicosociales comunitarios que se generaron en la implementación de los talleres psicoeducativos, visitas domiciliarias y actividades grupales que fueron orientadas para promover el bienestar integral y envejecimiento activo de los adultos mayores.

Desde el enfoque de psicología comunitario y apoyándose en la propuesta de Oscar Jara sobre la sistematización de experiencias, se reconstruye aprendizajes en el proceso vivido del adulto mayor, se identifica su sentido de pertenencia y se destacan las transformaciones tanto en la comunidad como en la estudiante en formación.

En el área de la metodología se presenta un diseño cualitativo y participativo, basado en planificaciones de sesiones, diarios de campo, observación en las dinámicas y reflexiones personales. Los resultados dan a notar los avances en la autovaloración, sentido de pertenencia, la resignificación de la vejez, la expresión emocional y los vínculos sociales promoviendo así un envejecimiento positivo, en el cual se reconoce al adulto mayor como un sujeto activo dentro de la comunidad, sin embargo también se lograron identificar ciertos desafíos con la participación e inclusive el apoyo familiar pero se pudieron superar y se construyeron aprendizajes para realizar mejoras dentro del núcleo familiar y comunitario.

Palabras clave: Envejecimiento activo, redes de apoyo, Psicología comunitaria, Bienestar psicosocial, Ministerio de salud pública.

Abstract

This systematization study analyzes the experience and art of aging gracefully with older adults at the shipyard in Guayaquil during the period from May 9, 2025, to August 29, 2025. The purpose of this systematization is to understand the community psychosocial processes that were generated in the implementation of psychoeducational workshops, home visits, and group activities that were aimed at promoting the comprehensive well-being and active aging of older adults.

From a community psychology perspective and based on Oscar Jara's proposal on the systematization of experiences, the learning process of the older adult is reconstructed, their sense of belonging is identified, and the transformations in both the community and the student in training are highlighted.

In terms of methodology, a qualitative and participatory design is presented, based on session planning, field journals, observation of dynamics, and personal reflections. The results show progress in self-esteem, sense of belonging, reframing of old age, emotional expression, and social bonds, thus promoting positive aging, in which older adults are recognized as active members of the community. However, certain challenges were also identified with participation and even family support, but these were overcome and lessons were learned to make improvements within the family and community.

Keywords: Active aging, support networks, community psychology, psychosocial well-being, Ministry of Public Health.

INDICE.

1	Datos informativos del proyecto.....	9
1.1	Nombre de la práctica de intervención o investigación:.....	9
1.2	Nombre de la institución o grupo de investigación:.....	9
1.3	Tema que aborda la experiencia:.....	9
1.4	Localización.....	10
2	Objetivo de la sistematización.....	11
3	Eje de la intervención o investigación.....	11
4	Objeto de la intervención o de la práctica de investigación.....	11
5	Metodología.....	12
6	Preguntas clave.....	16
7	Organización y procesamiento de la información.....	17
8	Análisis de la información.....	47
9	Justificación.....	51
10	Caracterización de los beneficiarios.....	52
11	Interpretación.....	54
12	Principales logros de aprendizaje.....	55
13	Conclusiones y recomendaciones.....	58
14	Referencias bibliográficas.....	60
15	Anexos.....	61

1 Datos informativos del proyecto.

1.1 Nombre de la práctica de intervención o investigación:

Análisis de la experiencia, el arte de envejecer con estilo con adultos mayores de la atarazana.

1.2 Nombre de la institución o grupo de investigación:

Este procedimiento se llevó a cabo en el Centro de salud de la Atarazana-Guayaquil, supervisado por la Universidad politécnica Salesiana. Este centro de salud se destaca por su compromiso en la prevención y promoción con su comunidad. Su misión y visión se alinean en lograr brindar una atención muy humanizada para fortalecer el bienestar de cada paciente.

1.3 Tema que aborda la experiencia:

El tema abordar en esta sistematización se llevó a cabo desde el área psicosocial, como “el arte de envejecer con estilo” que fue realizado con adultos mayores en un centro de salud de la Atarazana como parte de mi proceso de prácticas pre profesionales, este proceso de intervención se realizó en el periodo de 9 de mayo de 2025 y el 29 De agosto del 2025, lapso de tiempo en el cual se logró implementar actividades planificadas dirigidas al envejecimiento activo y bienestar integral de los participantes.

El tema central trata sobre el proceso psicosocial comunitario y las vivencias generadas en aquellos adultos mayores, considerando los aspectos emocionales, los sociales que puedan influir en la calidad de vida del adulto mayor. Esta experiencia se podría categorizar como envejecimiento activo y bienestar psicosocial que fomenta la autonomía, el fortalecimiento en las redes de apoyo, la participación social, construcción de pensamientos positivos sobre la vejez y el sentido de pertenencia, con ese proyecto se buscó generar varios espacios de expresión, espacios de encuentro y de socialización, ya que esto permite que el adulto mayor pueda

reconocerse como un sujeto activo, capaz de desarrollar intereses, vínculos significativos y habilidades dentro de su propia comunidad.

1.4 Localización

El Centro de Salud La Atarazana pertenece a una cadena de centros de atención primaria dirigidos a los pobladores del sector La Atarazana. Está ubicado en la parte centro noroeste de la ciudad de Guayaquil y colinda con:

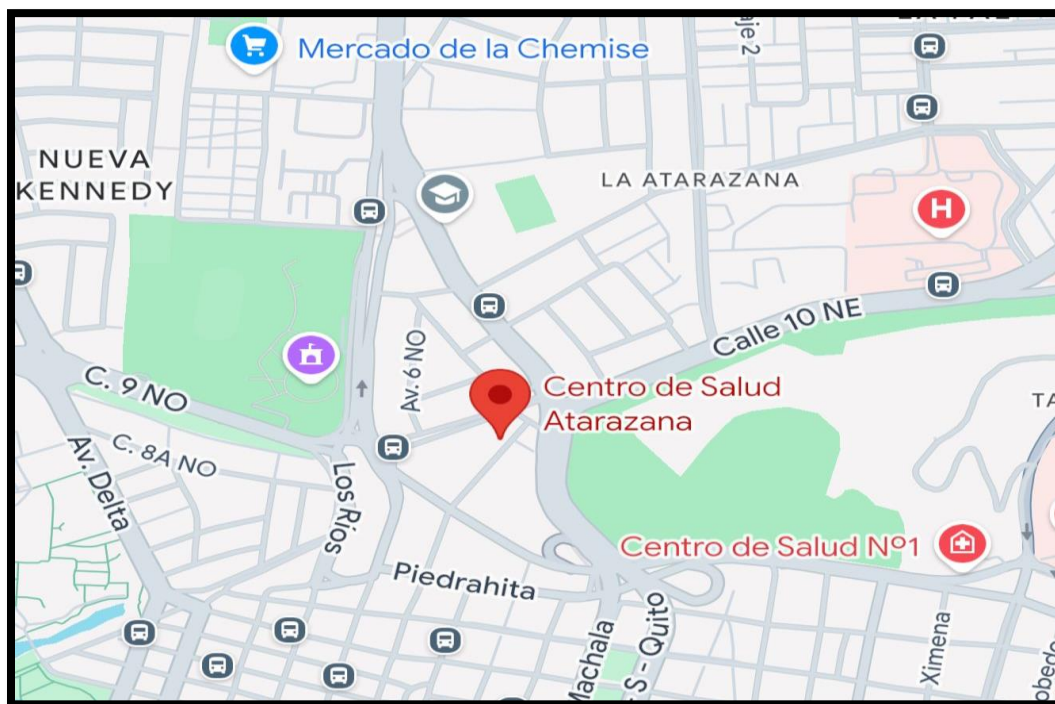
Norte: Con sectores como La Salle o la Av. Velasco Ibarra.

Sur: Con el centro de Guayaquil, la Av. 9 de Octubre.

Este: Con la Av. Quito

Oeste: Con la Av. Machala.

Ilustración: Centro de Salud en la Atarazana-Guayaquil



(Imagen extraída de Google Maps).

2 Objetivo de la sistematización

Análisis de la experiencia, el arte de envejecer con estilo con adultos mayores de la atarazana, para comprender más profundamente nuestras experiencias y así poder mejorarlas.

3 Eje de la intervención o investigación

El eje de esta sistematización se basa en el proceso psicosocial comunitario orientado al envejecimiento activo, y, por ende, al bienestar emocional, con los adultos mayores se toma en cuenta las vivencias, las percepciones y las transformaciones que los participantes experimentan durante la implementación de este proyecto.

Este eje nos permite analizar la experiencia de los adultos mayores desde una perspectiva integral, teniendo en consideración los aspectos de la intervención, como lo son la metodología, las actividades realizadas y la participación comunitaria o también aspectos subjetivos, como las creencias, resistencias, aprendizajes, emociones y ciertos significados definidos por los adultos mayores.

El eje de esta sistematización está orientado al análisis de los diarios de campo ya realizados, la formulación de las conclusiones, interpretación de los resultados y el ordenamiento de la información, permitiendo así comprender como este proyecto realizado en prácticas preprofesionales contribuyó a una visión positiva de la vejez, la resignificación del rol del adulto mayor y el fortalecimiento de vínculos sociales en el área comunitario.

4 Objeto de la intervención o de la práctica de investigación

El objeto de esta sistematización viene de la experiencia de intervención psicosocial comunitaria, que se desarrolló con los adultos mayores en el sector de la atarazana, mediante el

centro de salud de aquella comunidad. El periodo en el que se realizó esta intervención fue el 9 de mayo y 29 de agosto de 2025.

Se trabajaron temas como autocuidado, gestión de duelo, integración social, participación comunitaria, la autoestima, visitas domiciliarias y bienestar emocional en el cual se da entender que el adulto mayor es un sujeto activo con capacidades, potencial y con vivencias capaces de seguir construyendo y aportando de forma significativa en su comunidad.

5 Metodología

La metodología de esta sistematización se fundamenta en el enfoque cualitativo y participativo propuesto por Oscar Jara, quien dice que la sistematización de experiencias es un proceso de producción de conocimiento constituido desde la práctica y con los sujetos que forman parte de ella. Esta metodología no se limita en una descripción de actividades, al contrario, busca comprender la lógica de este proceso, los factores que tuvieron intervención y los aprendizajes que se generaron a partir de dicha experiencia.

Enfoque metodológico. - ese enfoque es cualitativo, reflexivo y participativo, el cual nos permite valorar los saberes del adulto mayor, su voz y reconocerlos como un factor principal en el proceso de intervención. Las emociones que se vivieron en los talleres, los silencios, los momentos en las que se generó confianza y los momentos de aprendizajes que se dieron ayudaron tanto al adulto mayor como el estudiante en formación. Esa metodología fue estructurada en varias fases: organización de la información, reconstrucción de la experiencia, interpretación crítica y formulación de aprendizajes, cada una de estas fases antes mencionadas se iban a cabo con un orden, mediante los registros que se elaboraron durante las prácticas preprofesionales.

Esta sistematización no sólo tiene una mirada académica, sino que se logró ver esto como una oportunidad para poder mirar hacia atrás y darle sentido a lo vivido junto a los adultos mayores de esta comunidad. Siguiendo lo que dice Oscar Jara sistematizar quiere decir “ordenar” e identificar las transformaciones, las contradicciones para poder brindar una comprensión un poco más profunda del proceso social (Oscar Jara, 2012).

Las principales fuentes de información de este proceso fueron las planificaciones de las sesiones que incluían contenidos, recursos, objetivos, tiempos, y eso nos permitió realizar lo planificado con efectividad. Los diarios de campo elaborados después de cada taller y visitas domiciliarias que se hicieron en donde quedó registrado en las actividades que se realizaron las reacciones de los adultos mayores, las dificultades, los logros y la participación que se dio en cada Taller. Las reflexiones personales que fueron redactadas al finalizar cada taller, en donde podrían expresar aprendizaje, emociones, dudas, etc.

En primer lugar, se hizo un cronograma de actividades de la experiencia, por ende, organizaron las planificaciones los diarios de campo, siguiendo el orden en el que se realizaron las actividades desde el primer acercamiento con los adultos mayores hasta las últimas sesiones que se dieron. Esto nos permitió identificar los diferentes momentos que se vivieron en el proceso desde el inicio, en el cual se marcó la construcción de confianza, la presentación hacia la comunidad y la explicación de cuál era el objetivo de esos talleres, el desarrollo en el cual se abordaron los temas como el duelo, el autocuidado, la autoestima y la integración social y el cierre o evaluación en donde se retomaron los aprendizajes y se generó retroalimentación a través de dinámicas lúdicas.

Durante esas fases se lograron identificar puntos relevantes como el aumento de la participación en algunos adultos mayores al principio estaban más callados, aislados, o también

la resistencia por miedo, hablar en público e incluso cierta sobre protección de los cuidadores o malestares físicos, que limitaban la movilidad de ciertos participantes.

Luego se organizó la información mediante matrices de sistematización, en la cual ubicamos las actividades como talleres, espacios de juego, evaluación o visitas domiciliarias que se realizaron y al lado pusimos aspectos como contenidos que se trabajaron estrategias que se aplicaron objetivos de las actividades, resultados dificultades que vimos durante este proceso, reflexiones personales y la participación que se observó durante todo ese tiempo en cada Taller.

Se agrupa la información en ciertas categorías por temas. Entre ellas están el envejecimiento activo, la autovaloración, la autoestima, la participación comunitaria, las redes de apoyo, barreras en la participación, afrontamiento de duelos y expresión emocional. Categorizar esto facilitó el análisis, ya que nos permitió pasar de las descripciones aisladas y nos llevó a comprender procesos que se atravesaron durante toda esa experiencia. Lo que propone Jara, cuando señala la necesidad de lograr identificar ejes de lectura que nos ayuden a interpretar la práctica.

Un punto central de esta metodología fue el ejercicio reflexivo que se aplicó como estudiante de psicología en prácticas, esta sistematización nos permitió ver cómo se fueron transformando las perspectivas iniciales, la seguridad profesional y la percepción del apoyo social. Oscar Jara describe esto como “aprendizaje subjetivos y políticos” ya que eso no sólo se trata de extraer ciertas conclusiones técnicas sobre cuáles fueron las actividades que funcionaron mejor, sino que nos ayuda a reconocer como esta experiencia nos cambia la forma de entender la intervención comunitaria, el papel de la salud en la promoción de un envejecimiento digno y la autonomía de los adultos mayores.

Esta metodología toma en cuenta criterios éticos basados en el trabajo con adultos mayores, como la confidencialidad de las historias que compartieron la validación de las emociones durante talleres y la autonomía que se brindaba en la medida de lo posible.

La interpretación de esta sistematización nos ayudó a entender cómo se produjeron ciertos resultados, cómo se gestionaron las dificultades y qué aprendizajes se llevaron los adultos mayores y la estudiante en formación.

También se procuró evitar intervenciones asistencialistas para promover una participación activa y que el adulto mayor se pueda reconocer como protagonista en su propio proceso, y esto va a la mano con la perspectiva de la psicología comunitaria. Se sistematizó el aprendizaje obtenido para fortalecer el enfoque psicosocial en el área de los adultos mayores y poder aportar con la formación del practicante.

6 Preguntas clave

Según la propuesta metodológica de Oscar Jara, las preguntas no deben ser sólo descripción de actividades al contrario deben ser orientadas al análisis e interpretación de dicha experiencia:

1. ¿Cómo era la situación de los adultos mayores, que asistían a este centro de salud en el área de integración social, antes de que se implementaran todos esos talleres?
2. ¿Cuáles objetivos de los que se plantearon se lograron?
3. ¿Qué aprendizajes te da esta experiencia para futuras intervenciones psicosociales con adultos mayores, tanto como en un centro de salud o en algún contexto similar?

7 Organización y procesamiento de la información

Sesión 1

Tema: Taller sobre el fortalecimiento de la autoestima e integración social.

Objetivo de la sesión: Enseñar que es la autoestima, como fortalecerlo y como tener una participación activa en la comunidad.

Fecha de ejecución: 12/08/2025.

Responsable de la sesión: Evelyn Armijos.

Actividad	Objetivo	Res ponsables	Recu rsos	Res ultados esperados	Medi os de verificación
<p>Presentación e inicio:</p> <p>La Ps. Del SC presenta a la Pasante a la población de adultos mayores para ejecutar el primer acercamiento. Se debe realizar la introducción al tema a trabajar la</p>	<p>Conocerse, crear un espacio seguro y crear vinculo.</p>	<p>Evelyn Yanina Armijos Maldonado.</p>	<p>Sala de reunión de la comunidad, afiches, pizarra y marcadores.</p>	<p>Disponibilidad de los adultos mayores, que logren integrarse bien entre ellos para así tener un ambiente colaborativo y de empatía.</p>	<p>Registro de diarios de campo, evidencias fotográficas.</p>

<p>actividad psicoeducativa.</p>					
<p>Desarroll o: Se explicará que es la autoestima, como fortalecerlo y se brindaran recomendaciones de cómo mantener una participación activa en la comunidad.</p>	<p>Dar a conocer el tema y lograr identificar qué cosas o pensamientos no nos ayudan en nuestro bienestar emocional.</p>				
<p>Cierre: Se realizará una breve retroalimentación de los temas</p>	<p>Promove r el bienestar emocional y tener seguridad de que los temas</p>				

tratados y se harán preguntas para despejar dudas sobre el taller.	a tratar fueron receptados de forma adecuada.				
--	---	--	--	--	--

Sesión 2

Tema: Taller de psicoeducación sobre el duelo.

Objetivo de la sesión: Brindar herramientas para el afrontamiento del duelo y que logren validar sus emociones.

Fecha de ejecución: 07/08/2025

Responsable de la sesión: Evelyn Armijos.

Actividad	Objetivo	Responsables	Recursos	Resultados esperados	Medios de verificación
<p>Presentación e inicio: se iniciará con un estiramiento, posteriormente se explicará el tema a abordar, en este caso el duelo y por qué hablaremos de eso.</p>	<p>Que se relajen a nivel “muscular” para poder abordar el tema del duelo.</p>	<p>Evelyn Yanina Armijos Maldonado.</p>	<p>Sala de reunión de la comunidad, afiches de emociones, pizarra y marcadores.</p>	<p>Que los adultos mayores expresen sus anécdotas vinculadas al duelo.</p>	<p>Evidencia fotográfica y diarios de campo.</p>

<p>Desarrollo:</p> <p>Se explicará que es el duelo y las diversas formas en las solemos afrontamos, se explicará la importancia de la validación de emociones y como identificarlas.</p>	<p>Facilitar</p> <p>la comprensión de lo que significa el duelo y que logren validar sus emociones.</p>				
<p>Cierre: Se realizará retroalimentación de los temas tratados y se hará una serie de preguntas.</p>	<p>Promover</p> <p>el bienestar emocional.</p>				

Sesión 3

Tema: Taller de fortalecimiento de la autoestima y autocuidado.

Objetivo de la sesión: Proporcionar que es la autoestima y que es el autocuidado para que puedan ponerlo en práctica.

Fecha de ejecución: 22/07/2025.

Responsable de la sesión: Evelyn Armijos.

Actividad	Objetivo	Responsables	Recursos	Resultados esperados	Medios de verificación
<p>Presentación</p> <p>e inicio: Se ejecutara una breve introducción interactiva para hablar sobre la autoestima, y se brindarán estrategias de autocuidado.</p>	<p>Que los adultos mayores logren tener una participación activa expresando de forma verbal el contexto de lo que es la autoestima.</p>	<p>Evelyn Yanina Armijos Maldonado.</p>	<p>Sala de reuniones de la comunidad, hojas de papel, marcadores, pizarra.</p>	<p>Participación activa de los adultos mayores, expresando sus ideas.</p>	<p>Evidencia fotográfica y diarios de campo.</p>
<p>Desarrollo:</p> <p>Se enseñará que es el autocuidado y se brindarán estrategias. Y se</p>	<p>Promover el autocuidado y que los adultos mayores ya logren identificar</p>				

realizará una retroalimentación de lo que es la autoestima.	lo que es la autoestima.				
Cierre: Se desarrollará una serie de preguntas para que el tema quede claro. Y se despejaron las dudas.	Que los adultos mayores tengan claro el tema y se muestren colaborativos.				

Sesión 4

Tema: Visita domiciliaria

Objetivo de la sesión: Dar seguimiento a los pacientes y sus familiares.

Fecha de ejecución: 15/07/2025

Responsable de la sesión: Evelyn Armijos.

Actividad	Objetivo	Responsables	Recursos	Resultados esperados	Medios de verificación
Presencia e inicio: Se	Conocer de cerca las	Evelyn Yanina	Afiches, hojas y lapiceros.	Dar orientación psicológica a	Evidencias fotográficas

realizará una visita domiciliaria y se explicará por qué estamos ahí.	condiciones de vida del paciente y ver si su rutina ayuda en su proceso.	Armijos Maldonado.		los familiares del paciente para que se mejoren ciertos aspectos a tratar, como el autocuidado y la autonomía.	y diarios de campo.
Desarrollo: Se trabajará la parte de autocuidado y la autoestima. Luego se realizará una lista de cosas que podríamos mejorar para promover el autocuidado. Y finalmente se hablará	Bri ndar apoyo psicológico a los familiares y que despejen sus dudas. Ver las condiciones de estadía del paciente.				

sobre la autonomía y su importancia.					
Cierre : Brindaremos recomendaciones y haremos una serie de preguntas para despejar dudas.	Que las dudas queden claras y promover un ambiente más apropiado para el paciente.				

Sesión 5

Tema: Psicoeducación para promover la integración social.

Objetivo de la sesión: Promover la participación activa del adulto mayor.

Fecha de ejecución: 11/07/2025

Responsable de la sesión: Evelyn Armijos.

Actividad	Objetivo	Responsables	Recursos	Resultados esperados	Medios de verificación
<p>Presentación</p> <p>e inicio: Se iniciará con una actividad lúdica luego con preguntas abiertas, ¿Cómo me siento hoy? Y esperamos que varios de ellos respondan.</p>	<p>Lograr que el adulto mayor se sienta en un ambiente seguro y logre expresarse.</p>	<p>Evelyn Yanina Armijos Maldonado.</p>	<p>Sala de reunión de la comunidad, hojas, pizarra y marcadores,</p>	<p>Promover el sentido de pertenencia, mejorar vínculos y tener una integración social activa.</p>	<p>Evidencias fotográficas y diarios de campo.</p>

<p>Desarrollo:</p> <p>Se ejecutará una actividad en la que el adulto mayor pueda tener interacción con los demás, formarán grupos de tres para conocerse mejor.</p> <p>Tendrán una serie de preguntas para realizarle a su compañero y luego tendrán que brindarle recomendaciones que el/la adulto mayor crea pertinente.</p>	<p>Promover</p> <p>la integración social y brindar herramientas de psicoeducación.</p>				
<p>Cierre: Se</p> <p>brindará retroalimentación del por qué estamos jugando eso y como</p>	<p>Generar</p> <p>participación activa de los adultos mayores y fortalecer el</p>				

las recomendaciones brindadas pueden ayudarlos.	sentido de pertenencia				
---	---------------------------	--	--	--	--

Sesión 6

Tema: Estrategias para tener una participación activa.

Objetivo de la sesión: Promover la socialización entre ellos y que compartan sus opiniones.

Fecha de ejecución: 03/07/2025.

Responsable de la sesión: Evelyn Armijos.

Actividad	Objetivo	Responsables	Recursos	Resultados esperados	Medios de verificación
<p>Presentación</p> <p>e inicio: Se iniciará con una actividad lúdica rompe hielo, en este caso se llevará a cabo el juego “Si tú tienes muchas ganas de...”</p>	<p>Que se genere un ambiente de relajación y confianza para que puedan participar con tranquilidad.</p>	<p>Evelyn Yanina Armijos Maldonado.</p>	<p>Sala de reunión de la comunidad, folletos, pizarra y marcadores.</p>	<p>Apertura al diálogo y disposición de parte de los adultos mayores para poder integrar los contenidos a tratar.</p>	<p>Evidencias fotográficas y diarios de campo.</p>
<p>Desarrollo:</p> <p>Se repartirán folletos con</p>	<p>Promover la participación activa del adulto</p>				

<p>recomendaciones del porque es saludable tener una participación activa. Y los adultos mayores darán su opinión.</p>	<p>mayor y seguir brindando herramientas que les ayude a afrontar ciertas barreras.</p>				
<p>Cierre: Se brindará retroalimentación y se dejará una actividad para la casa sobre el mismo tema.</p>	<p>Consolidar los aprendizajes y promover el bienestar emocional.</p>				

Sesión 7

Tema: Bingo de emociones.

Objetivo de la sesión: Observar la implementación de las herramientas brindadas durante el proceso.

Fecha de ejecución: 27/06/2025.

Responsable de la sesión: Evelyn Armijos.

Actividad	Objetivo	Responsables	Recursos	Resultados esperados	Medios de verificación
<p>Presentación e inicio: Baile con música de su generación, se dará introducción a la actividad principal.</p>	<p>Que los participante s puedan integrarse y compartir.</p>	<p>Evelyn Yanina Armijos Maldonado.</p>	<p>Sala de reunión de la comunidad, hojas, colores,</p>	<p>Lograr observar que las sesiones dieron mejoras en</p>	<p>Evidencias fotográficas y diarios de campo.</p>

<p>Desarrollo: Se efectuará el bingo de mis emociones. Los adultos mayores tendrán que decir emociones, palabras vinculadas con el duelo, autocuidado, participación activa, la autoestima, etc. Y se lo colocará en la pizarra con números. Luego en una hoja ellos dibujarán la tabla de bingo y pondrán lo que a ellos más les guste de la pizarra. Y yo dictaré números de la pizarra.</p>	<p>De mostrar lo aprendido durante las demás sesiones y fomentar la participación activa mediante el juego y baile.</p>		<p>marcadores , pizarra, parlante y refrigerio.</p>	<p>los adultos mayores y lograr evidenciar los conocimientos adquiridos.</p>	
<p>Cierre: Se repartirá un refrigerio mientras ellos comparten sus opiniones de lo que fue la actividad y se despejarán dudas.</p>	<p>Fin alizar el vínculo de la practicante y los</p>				

	adultos mayores. Observar que las demás sesiones dieron resultado.				
--	---	--	--	--	--

Organización y procesamiento de la información

Diario de campo 1					
¿Qué hice hoy?	Tiempo utilizado.	¿Para qué lo hice?	¿Quiénes participaron?	Resultados	Observaciones
Trabajar con adultos mayores enfocado en integración social y fortalecimiento de la autoestima.	30 minutos	Para reforzar las habilidades sociales y prevenir el aislamiento.	Adultos mayores de la comunidad y Evelyn Armijos.	Los adultos mayores lograron integrarse entre ellos de forma adecuada	Los participantes no acostumbraban a socializar o conversar entre sí, después del desarrollo de esta actividad demostraron comportamientos de interacción social.

Nombre: Evelyn Armijos

Proyecto/Área/Programa/Sección: Practicas preprofesionales – Taller sobre fortalecimiento de la autoestima e integración social.

Fecha: 12/08/2025

Que se hizo: Taller con adultos mayores enfocado en integración social y fortalecimiento de la autoestima.

Donde se realizó: Centro de Salud, en la atarazana Guayaquil.

Quiénes y Cuántas personas participaron: Adultos mayores de la comunidad y Evelyn Armijos.

Duración: 30 minutos.

Descripción de la actividad: Se psicoeducó sobre la autoestima y la integración social, los adultos mayores se contaron anécdotas entre ellos y se les dio instrucciones para realizar una actividad en hoja sobre la autoestima en la cual debían poner 5 cosas que les gusta de ellos.

Si la actividad había sido programada con anticipación: Si.

2.1 Objetivos que se tenían planificados para ella: Enseñar que es la autoestima y como fortalecerlo y como mantenerse comuna participación activa en la comunidad.

2.2 Resultados alcanzados.

a) Con relación a los objetivos previstos: La dinámica funciono de forma correcta y las participantes fueron colaborativos generando conductas de socialización positivas.

b) Resultados no previstos anteriormente: Fueron pocos adultos mayores.

4. Impresiones y observaciones sobre la actividad.

Los participantes no acostumbraban a socializar o conversar entre sí, después del desarrollo de esta actividad demostraron comportamientos de interacción social.

Diario de campo 2					
¿Qué hice hoy?	Tiempo utilizado.	¿Para qué lo hice?	¿Quiénes participaron?	Resultados	Observaciones
Actividad enfocada en el duelo para trabajar aspectos emocionales	30 minutos	Para brindar herramientas de afrontamiento y fomentar la importancia del apoyo comunitario.	Adultos mayores de la comunidad y Evelyn Armijos.	Los adultos mayores expresaron sus vivencias asociadas al duelo lo que generó integración social.	Dificultad para expresar de manera verbal las emociones, ya que no acostumbraban a hacerlo, como hablar de alguna pérdida de un ser querido.

Nombre: Evelyn Armijos

Proyecto/Área/Programa/Sección: Practicas preprofesionales – Taller de psicoeducación sobre el duelo.

Fecha: 07/08/2025

Que se hizo: Actividad enfocada en el duelo para trabajar aspectos emocionales.

Donde se realizó: Centro de Salud, en la atarazana Guayaquil.

Quiénes y Cuántas personas participaron: Adultos mayores de la comunidad y Evelyn Armijos.

Duración: 30 minutos.

Descripción de la actividad: Se habló sobre la validación de emociones y como identificarlas. Los adultos mayores contaron de una pérdida significativa para ellos.

Si la actividad había sido programada con anticipación: Si

2.1 Objetivos que se tenían planificados para ella: Enseñar que es el duelo y que ellos puedan identificar y validar sus emociones ante ese proceso.

2.2 Resultados alcanzados.

a) Con relación a los objetivos previstos: La dinámica funciono de forma correcta y las participantes fueron colaborativos.

b) Resultados no previstos anteriormente: Fueron más adultos mayores y esto nos permitió mayor interacción.

4. Impresiones y observaciones sobre la actividad.

Dificultad para expresar de manera verbal las emociones, ya que no acostumbraban a hacerlo, como hablar de alguna perdida de un ser querido.

Diario de campo 3					
¿Q ué hice hoy?	Tiem po utilizado.	¿P ara qué lo hice?	¿Quié nes participaron?	Resulta dos	Observaci ones
Tal ler enfocado en promover la autoestima y brindar estrategias de autocuidad o.	30 minutos	Par a favorecer la autoestima y mejorarla calidad de vida de los adultos mayores.	Adult os mayores de la comunidad y Evelyn Armijos.	Los adultos mayores fueron muy participativos, y lograron expresar ciertas molestias.	Los participantes se mostraron más colaborativos, pero aun con resistencias a expresar sus opiniones por vergüenza. Se sugirió establecer mayor compromiso en la comunidad y en especial con los cuidadores de los adultos mayores para no atrasar el proceso debido a inasistencias en

					algunos participantes.
--	--	--	--	--	---------------------------

Nombre: Evelyn Armijos

Proyecto/Área/Programa/Sección: Practicas preprofesionales – Taller sobre fortalecimiento de la autoestima y autocuidado.

Fecha: 22/07/2025

Que se hizo: Taller enfocado en promover la autoestima y brindar estrategias de autocuidado.

Donde se realizó: Centro de Salud, en la atarazana Guayaquil

Quiénes y Cuántas personas participaron: Adultos mayores de la comunidad y Evelyn Armijos.

Duración: 30 minutos

Descripción de la actividad: Se brindó psicoeducación sobre el autocuidado y la autoestima, realizaron la actividad de hacer una lista de autocuidado que podrían implementar.

2.Si la actividad había sido programada con anticipación: Si

2.1 Objetivos que se tenían planificados para ella: Enseñar que es la autoestima y que es el autocuidado para que puedan ponerlo en práctica.

2.2 Resultados alcanzados.

a) Con relación a los objetivos previstos: La dinámica funciono de forma correcta y las participantes fueron colaborativos.

b) Resultados no previstos anteriormente: Se inició un poco tarde la actividad porque los moradores no llegaron a la hora acordada.

3. Impresiones y observaciones sobre la actividad.

Los participantes se mostraron más colaborativos, pero aun con resistencias a expresar sus opiniones por vergüenza. Se sugirió establecer mayor compromiso en la comunidad y en especial con los cuidadores de los adultos mayores para no atrasar el proceso debido a inasistencias en algunos participantes.

Diario de campo 4					
¿Qué hice hoy?	Tiempo utilizado.	¿Para qué lo hice?	¿Quiénes participaron?	Resultados	Observaciones
Visita domiciliaria.	1 hora	Para realizar seguimiento y brindar apoyo psicológico a sus familiares.	Adultos mayores de la comunidad y Evelyn Armijos.	Se identificaron necesidades y se promovió el bienestar del adulto mayor.	Se habló de forma directa con ciertos cuidadores sobre el tema de la autonomía, debido a que ellos realizaban actividades como servirles agua y llevárselas a la habitación, haciendo al adulto mayor dependiente. Se

					llegó a acuerdos como delegarle al adulto mayor actividades básicas de autocuidado.
--	--	--	--	--	---

Nombre: Evelyn Armijos

Proyecto/Área/Programa/Sección: Practicas preprofesionales – Visita Domiciliaria.

Fecha: 15/07/2025

Que se hizo: Visita domiciliaria.

Donde se realizó: En la atarazana Guayaquil.

Quiénes y Cuántas personas participaron: Adultos mayores de la comunidad y Evelyn Armijos.

Duración: 1 hora.

Descripción de la actividad: Se brindó psicoeducación sobre el autocuidado y la autoestima, realizaron la actividad de hacer una lista de autocuidado que podrían implementar.

2.Si la actividad había sido programada con anticipación: Si

2.1 Objetivos que se tenían planificados para ella: Enseñar que es la autoestima y que es el autocuidado para que puedan ponerlo en práctica.

2.2 Resultados alcanzados.

a) Con relación a los objetivos previstos: La dinámica funciono de forma correcta y las participantes fueron colaborativos.

b) Resultados no previstos anteriormente: Los cuidadores, no dejan que el adulto sea autónomo.

3. Impresiones y observaciones sobre la actividad.

Se habló de forma directa con ciertos cuidadores sobre el tema de la autonomía, debido a que ellos realizaban actividades como servirles agua y llevárselas a la habitación, haciendo al adulto mayor dependiente. Se llegó a acuerdos como delegarle al adulto mayor actividades básicas de autocuidado.

Diario de campo 5					
¿Qué hice hoy?	Tiempo utilizado.	¿Para qué lo hice?	¿Quiénes participaron?	Resultados	Observaciones
Psico educación, taller enfocado en promover la integración social.	25 minutos	Para fortalecer la interacción social y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.	Adultos mayores de la comunidad y Evelyn Armijos.	Se promovió el bienestar del adulto mayor.	Se notó una leve baja en asistencia debido a que ciertos cuidadores no llevaban al lugar de encuentro a los adultos mayores. Sin embargo, en esta sesión los adultos mayores participaron

					más, daban su punto de vista, formaron grupos, se conocieron más y conversaron entre ellos.
--	--	--	--	--	---

Nombre: Evelyn Armijos

Proyecto/Área/Programa/Sección: Practicas preprofesionales – Psicoeducación para promover la integración social.

Fecha: 11/07/2025

Que se hizo: Psicoeducación, taller enfocado en promover la integración social.

Donde se realizó: En la atarazana Guayaquil.

Quiénes y Cuántas personas participaron: Adultos mayores de la comunidad y Evelyn Armijos.

Duración: 25 minutos.

Descripción de la actividad: Se promovió el bienestar del adulto mayor.

2.Si la actividad había sido programada con anticipación: Si

2.1 Objetivos que se tenían planificados para ella: Que los adultos mayores puedan participar más.

2.2 Resultados alcanzados.

a) Con relación a los objetivos previstos: Participantes colaborativos.

b) Resultados no previstos anteriormente: Se inició un poco tarde la actividad porque los moradores no llegaron a la hora acordada.

3. Impresiones y observaciones sobre la actividad.

Se notó una leve baja en asistencia debido a que ciertos cuidadores no llevaban al lugar de encuentro a los adultos mayores. Sin embargo, en esta sesión los adultos mayores participaron más, daban su punto de vista, formaron grupos, se conocieron más y conversaron entre ellos.

Diario de campo 6					
¿Qué hice hoy?	Tiempo utilizado.	¿Para qué lo hice?	¿Quiénes participaron?	Resultados	Observaciones
Brindar estrategias al adulto mayor sobre la integración con participación activa.	30 minutos	Para brindar herramientas que les ayude al momento de integrarse con la comunidad	Adultos mayores de la comunidad y Evelyn Armijos.	Los adultos mayores se veían atentos y participaron más, uno de los adultos mayores con discapacidad de movilidad se mostró mucho más participativo que en los otros encuentros.	La difusión de este taller fue más efectiva, entregué folletos con información sobre recomendaciones para tener participación activa, los adultos mayores se mostraron alegres, conversaron y participaron más diciendo que es lo que pensaban. Los cuidadores estuvieron más atentos en el tema de llevarlos y

					llegar puntuales. Se dejó una actividad para realizar en casa sobre hacer una lista de cosas que podrían implementar para mejorar en el área social, al momento de relacionarse con otras personas.
--	--	--	--	--	---

Nombre: Evelyn Armijos

Proyecto/Área/Programa/Sección: Practicas preprofesionales – Taller de estrategias para tener una participación activa.

Fecha: 03/07/2025

Que se hizo: Brindar estrategias al adulto mayor sobre la integración con participación activa.

Donde se realizó: Centro de Salud, en la atarazana Guayaquil.

Quiénes y Cuántas personas participaron: Adultos mayores de la comunidad y Evelyn Armijos.

Duración: 30 minutos.

Descripción de la actividad: Se repartieron folletos para brindar herramientas que les ayude al momento de integrarse con la comunidad

Si la actividad había sido programada con anticipación: Si

2.1 Objetivos que se tenían planificados para ella: Que entre los adultos mayores puedan socializar y compartir sus opiniones.

2.2 Resultados alcanzados.

a) Con relación a los objetivos previstos: La mayoría de los adultos mayores lograron compartir lo que pensaban.

b) Resultados no previstos anteriormente: Hubo participantes que querían aislarse para no tener que hablar con el compañero.

4. Impresiones y observaciones sobre la actividad.

La difusión de este taller fue más efectiva, entregué folletos con información sobre recomendaciones para tener participación activa, los adultos mayores se mostraron alegres, conversaron y participaron más diciendo que es lo que pensaban. Los cuidadores estuvieron más atentos en el tema de llevarlos y llegar puntuales. Se dejó una actividad para realizar en casa sobre hacer una lista de cosas que podrían implementar para mejorar en el área social, al momento de relacionarse con otras personas.

Diario de campo 7					
¿Qué hice hoy?	Tiempo utilizado.	¿Para qué lo hice?	¿Quiénes participaron?	Resultados	Observaciones
Fortalecimiento del bienestar emocional del	30 minutos	Para dar seguimiento de lo	Adultos mayores de la comunidad	Los participantes colaboraron	Los adultos mayores se mostraban más motivados,

<p>adulto mayor y evaluación de lo aprendido mediante un juego.</p>		<p>aprendido y generar un espacio de participación activa.</p>	<p>y Evelyn Armijos.</p>	<p>de forma activa.</p>	<p>cuando se les realizaba preguntas contestaban y entre ellos unían sus puntos de vista haciendo de la integración un lugar de escucha, compañerismo y empatía. Esta intervención a diferencia de las demás los adultos mayores estuvieron más activos al momento de participar e interactuar entre ellos.</p>
---	--	--	--------------------------	-------------------------	---

Nombre: Evelyn Armijos

Proyecto/Área/Programa/Sección: Practicas preprofesionales – Bingo

Fecha: 27/06/2025

Que se hizo: Fortalecimiento del bienestar emocional del adulto mayor y evaluación de lo aprendido mediante un juego.

Donde se realizó: En la atarazana Guayaquil.

Quiénes y Cuántas personas participaron: Adultos mayores de la comunidad y Evelyn Armijos.

Duración: 30 minutos.

Descripción de la actividad: Se realizó un bingo para dar seguimiento de lo aprendido y generar un espacio de participación activa.

2.Si la actividad había sido programada con anticipación: Si

2.1 Objetivos que se tenían planificados para ella: Que todos participen y se ayuden entre ellos.

2.2 Resultados alcanzados.

a) Con relación a los objetivos previstos: Los participantes se mostraron alegres y colaborativos.

b) Resultados no previstos anteriormente: Nada a señalar.

3. Impresiones y observaciones sobre la actividad.

Los participantes se mostraban más motivados, cuando se les realizaba preguntas contestaban y entre ellos unían sus puntos de vista haciendo de la integración un lugar de

escucha, compañerismo y empatía. Esta intervención a diferencia de las demás los adultos mayores estuvieron más activos al momento de participar e interactuar entre ellos.

8 Análisis de la información

Para el análisis de esta sistematización se utilizaron dos instrumentos principales en el análisis cualitativo y la matriz de sistematización. La matriz nos permite visualizar de una forma ordenada, cada Taller, cada actividad que se realizó, mientras que el análisis cualitativo nos ayuda a identificar categorías y subcategorías de los fenómenos psicosociales de esta experiencia.

En función a estos instrumentos, es que se dio posible que se logre identificar e interpretar de qué forma los talleres contribuyeron al fortalecimiento de sentido de pertenencia, la autoestima, las redes de apoyo y la integración comunitaria y como ciertas resistencias se fueron transformando en una participación activa, dándonos así una comprensión, mucho más profunda del proceso de lo que es el envejecimiento activo en adultos mayores de la comunidad La Atarazana.

Una herramienta metodológica como los diarios de campo son esenciales especialmente cuando trabajamos con observación participante no sirven para poder registrar de manera detallada observaciones, reflexiones experiencias, datos de manera sistemática, esto nos permite comprender mejor el fenómeno que estamos estudiando. Esos diarios no sólo recopilan evidencias, sino también nos ayudan a tener una reflexión crítica y organizar la información de forma adecuada para un análisis posterior y promover la triangulación de datos en la investigación. El diario de campo nos permite registrar las situaciones vividas y las

interpretaciones de la misma, lo cual es fundamental para tener una mirada rigurosa sobre todo lo observado (unir, 2024).

La sistematización de esta experiencia de intervención psicosocial con adultos mayores nos permite asimilar los aprendizajes que fueron generados en el proceso, además de las respuestas inmediatas de cada sesión. Siguiendo el planteamiento de Oscar Jara, la sistematización no se condiciona a describir actividades, sino que busca producir conocimiento crítico desde la práctica, aprendizajes, identificando sentidos y transformaciones.

Aprendizaje clave 1: La integración social en adultos mayores es un proceso progresivo que requiere un enfoque metodológico.		
¿Qué aprendimos?	¿Por qué lo aprendimos?	¿Para qué sirve este aprendizaje?
Aprendimos que la integración social de los adultos mayores no ocurre de manera inmediata ni automática, sino que es un proceso progresivo que necesita ser planificado, acompañado y reforzado mediante actividades estructuradas y repetitivas que fomenten la confianza y la participación.	Porque en las primeras sesiones se evidenció que muchos adultos mayores no acostumbraban a socializar ni a interactuar entre ellos. Sin embargo, conforme se repitieron dinámicas grupales, juegos y espacios de diálogo, se observaron cambios progresivos en su disposición a conversar, compartir experiencias y participar activamente.	Sirve para diseñar intervenciones comunitarias con adultos mayores que tengan en consideración procesos sostenidos en el tiempo, evitando expectativas de resultados inmediatos y priorizando estrategias que fortalezcan de forma progresiva el sentido de pertenencia y la cohesión grupal.

Aprendizaje clave 2: La expresión emocional en el adulto mayor requiere espacios seguros y estrategias facilitadoras		
¿Qué aprendimos?	¿Por qué lo aprendimos?	¿Para qué sirve este aprendizaje?
Aprendimos que muchos adultos mayores presentan dificultades para expresar verbalmente sus emociones,	Porque durante los talleres de psicoeducación sobre el duelo se observó resistencia inicial, silencios	Este aprendizaje es clave para estructurar intervenciones psicoemocionales que

especialmente aquellas asociadas al duelo, la pérdida y el malestar emocional.	prolongados y dificultad para verbalizar experiencias emocionales. Sin embargo, cuando se utilizaron preguntas abiertas, validación emocional y dinámicas grupales, los adultos mayores comenzaron a compartir sus vivencias.	prioricen la validación, la escucha activa y el uso de herramientas expresivas, evitando enfoques confrontativos y promoviendo una comunicación emocional respetuosa y adaptada a la población adulta mayor.
--	---	--

Aprendizaje clave 3: La autoestima y el autocuidado están directamente relacionados con la participación social		
¿Qué aprendimos?	¿Por qué lo aprendimos?	¿Para qué sirve este aprendizaje?
Aprendimos que el fortalecimiento de la autoestima y el autocuidado favorece una mayor disposición de los adultos mayores a participar socialmente y a involucrarse en actividades comunitarias.	Porque las sesiones centradas en autoestima y autocuidado mostraron que, conforme los adultos mayores reconocían aspectos positivos de sí mismos y generaban estrategias personales de autocuidado, aumentaba su seguridad, su participación verbal y su interacción con el grupo.	Sirve para fundamentar intervenciones integrales que no separen lo emocional de lo social, sino que trabajen la autoestima y el autocuidado como ejes transversales para prevenir el aislamiento social y mejorar la calidad de vida del adulto mayor.

Aprendizaje clave 4: El rol del cuidador puede facilitar o limitar la autonomía del adulto mayor		
¿Qué aprendimos?	¿Por qué lo aprendimos?	¿Para qué sirve este aprendizaje?
Aprendimos que algunos cuidadores, aunque con intenciones protectoras, refuerzan prácticas que limitan la autonomía del	Porque durante las visitas domiciliarias se identificaron conductas de sobreprotección, como realizar actividades básicas	Este aprendizaje permite incorporar a los cuidadores como actores clave en las intervenciones, promoviendo prácticas que

adulto mayor y favorecen la dependencia.	que el adulto mayor podía ejecutar por sí mismo. Estas prácticas fueron reconocidas y abordadas mediante orientación psicológica y acuerdos con los cuidadores.	fomenten la autonomía, el autocuidado y la dignidad del adulto mayor en su entorno familiar.
--	---	--

Aprendizaje clave 5: Las estrategias lúdicas facilitan la consolidación de aprendizajes psicoemocionales		
¿Qué aprendimos?	¿Por qué lo aprendimos?	¿Para qué sirve este aprendizaje?
Aprendimos que las actividades lúdicas, como juegos y dinámicas grupales, son herramientas efectivas para evaluar y consolidar los aprendizajes adquiridos durante el proceso de intervención.	Porque en la sesión del bingo de emociones se evidenció que los adultos mayores podían identificar, nombrar y relacionar conceptos trabajados previamente (autoestima, duelo, autocuidado, participación social), mostrando mayor motivación, interacción y cooperación.	Sirve para diseñar evaluaciones formativas más inclusivas y significativas, que permitan reforzar contenidos psicoeducativos sin generar ansiedad, favoreciendo el aprendizaje experiencial y el bienestar emocional.

Desde el pensamiento de la sistematización propuesta por Oscar Jara, estos aprendizajes nos permiten comprender que la intervención no solo produce efectos en los adultos mayores, sino también conocimiento práctico y transferible, que es útil para mejorar futuras acciones psicosociales, fortalecer la formación profesional y orientar programas comunitarios centrados en el bienestar integral del adulto mayor.

9 Justificación.

El envejecimiento es un proceso natural de la vida, este proyecto nace de la necesidad de sensibilizar a la sociedad y ver un envejecimiento activo, se dice que la vejez debe ser interacción, participación y reconocimiento social (OMS, 2005). Esta sistematización se desarrolló durante el lapso de cuatro meses en un centro de salud en Guayaquil, en el cual se trabajó de forma directa con los adultos mayores, realizando intervenciones recreativas, psicoeducativas y así lograr observar de forma directa el cambio de percepción de la comunidad y del adulto mayor.

Se promovió el sentido de pertenencia y la participación activa para generar inclusión y respeto intergeneracional. Varias investigaciones nos dicen que la percepción negativa hacia los adultos mayores causa: aislamiento, pérdida de sentido de pertenencia y desvalorización, por ende, este proyecto quiere promover la sensibilización hacia el sujeto para lograr mejorar o cambiar ciertos estereotipos y creencias para que nuestro adulto mayor viva con propósito, dignidad y conexión (Constitucion de la republica del Ecuador , 2008) reconoce el derecho al envejecimiento digno.

La sistematización tiene relevancia, no sólo como un ejercicio académico, sino también como un proceso de reflexión sobre la práctica, en el cual se loaron a analizar dificultades, aprendizajes y transformaciones generadas durante la intervención comunitaria psicosocial. Siguiendo el enfoque de (Oscar Jara, 2012) sistematizar, quiere decir, ordenar la experiencia vivida para lograr comprender la lógica interna e e identificar los factores que lograron influir en este proceso, y así producir un conocimiento que sea útil para mejorar intervenciones futuras en contextos con similitudes.

Éste sistematización aporta mucho a los adultos mayores que participa al reconocerlos como sujetos activos con experiencias, capacidades y saberes, como también a la formación profesional del estudiante practicante de psicología permitiéndonos integrar la práctica con la teoría desde una mirada ética comprometida con la transformación psicosocial y crítica. De esta forma, el proyecto “El arte envejecer con estilo” se fundamenta como una experiencia que visibiliza lo importante que es construir de forma colectiva un envejecimiento más justo, participativo y humano.

10 Caracterización de los beneficiarios.

El proyecto “el arte de envejecer con estilo” fue dirigido a adultos mayores que pertenecen al centro de salud en la Atarazana, Guayaquil. La mayoría de esta población son personas que pasan por cambios debido al proceso de envejecimiento, algunos con duelos no resueltos, sentimientos de desvalorización, pérdidas significativas y deserción constante. Sin embargo, también ellos están llenos de historias valiosas llenas de enseñanzas, diversos saberes y lo mejor es que siempre están predispuestos a aprender.

La población en la que se trabajó estaba conformada por adultos mayores de ambos sexos, de 65 a 80 años de edad pertenecientes en su mayoría a la etnia mestiza. Los cuidadores que asistieron a las sesiones por lo general son mujeres, de 35 a 45 años de edad. Esta población acude de forma regular al centro de salud ubicado en la Atarazana. Estos adultos mayores son caracterizados por diversas condiciones propias del envejecimiento, tanto a nivel emocional como la falta de sentido de pertenencia, la autonomía y el aislamiento, también físico como problemas articulares, fatiga y en particular dos de los adultos mayores presentaba discapacidad (amputación de una pierna) los cuales reciben acompañamiento en el establecimiento de salud.

En la fase inicial el espacio estaba estable y tranquilo pero con ciertas resistencias debido al miedo a expresarse en público, con forme fueron pasando los talleres se dio un cambio notable en el cual ellos incrementaron su participación en las actividades y más adultos mayores se unieron a los talleres de forma activa, se observó también que los espacios que se brindaron tanto psicoeducativos como las actividades dinámicas, las visitas domiciliarias dieron apertura a los adultos mayores para que se construya la confianza, sentido de pertenencia y que ellos mismos se reconocieran como parte activa en la comunidad.

La forma de vinculación entre los miembros, se logró evidenciar una mayor integración social. Los adultos mayores tuvieron más iniciativa al momento de colaborar con actividades e inclusive compartir ciertas experiencias personales relacionadas con el duelo, la autoestima y el autocuidado, así también se fortalecieron vínculos de apoyo entre ellos, eso nos ayudó a disminuir las sensaciones de ciertos moradores como el aislamiento y se fortalecieron las redes de apoyo comunitarias.

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Adultos mayores entre 65 a 80 años.	Personas menores de 65 años
Adultos mayores de ambos sexos.	Niños, adolescentes, adultos jóvenes.
Adultos mayores pertenecientes al SC.	Adultos que no desempeñen el rol como
Adultos mayores de cualquier grupo étnico, sin distinción de origen cultural.	cuidador. Adultos mayores con trastornos
Adultos entre 35 a 45 años, que asumen el rol de cuidador principal del adulto mayor.	neurodegenerativos moderados y graves.

11 Interpretación

De esta experiencia, el arte de envejecer con estilo con adultos mayores de la Atarazana, se realizó un análisis multidimensional que está relacionado con la intervención psicosocial comunitaria y el contexto cultural del envejecimiento en el Ecuador, específicamente en la ciudad de Guayaquil, donde la cultura tradicional invisibiliza a adulto mayor otorgándoles roles pasivos de dependencia familiar, en el área del centro de salud de la atarazana que pertenece al ministerio de salud pública, se logró evidenciar la realidad de los malestares psíquicos comunitarios que no son atendidos como el aislamiento social, bajo autoestima, sobre protección familiar, duelos, no procesados que limitan la autonomía del adulto mayor, en especial las mujeres adultas mayores, ya que estas son marcadas por roles de género tradicionales que pasan de ser cuidadoras a ser mujeres dependientes.

Se logró evidenciar creencias bastante regadas sobre el envejecimiento e ideas como: “ya no sirvo para prender” “para qué voy a hablar, no es necesario” “los adultos mayores tienen que quedarse en casa porque ya no pueden hacer nada”. Este tipo de creencias coexistían junto a los valores positivos como la solidaridad, respeto a las experiencias de los moradores, espiritualidad, el deseo de sentirse útiles, etc. este proceso nos permitió cuestionar las limitantes del individuo y de la sociedad como tal. Y a su vez fortalecer las que nos ayudan a promover dignidad, bienestar y pertenencia.

Los talleres de psicoeducación, como la autoestima, el autocuidado, el duelo, integración social, las visitas domiciliarias generaron una transformación notable, se logró cambiar del adulto mayor como una carga familiar a ser un objeto activo con saberes valiosos, y así también dar una resignificación cultural a la vejez, en el cual la mayoría de adultos mayores presentaron ciertos rasgos depresivos, debido al aislamiento y la pérdida de la autonomía del mismo.

Una de las barreras más grandes que se enfrentó fueron las resistencias que tuvieron los moradores al inicio como no asistir a los talleres, llegar tarde, el miedo escénico, etc. versus la cooperación que se dio en dinámicas lúdicas como el bingo. Un elemento muy importante fue la construcción de confianza que se dio mediante los talleres que fueron avalados por la Psicóloga del MSP en el cual cada taller constaba con el

tiempo de 25 - 30 minutos y estos fueron adaptados a las limitaciones físicas como la sobreprotección familiar que hacía que el adulto mayor pierda autonomía.

Esta experiencia aportó de formas muy importantes como en el ámbito emocional para: validar duelos, expresar verbalmente, ciertas emociones, molestias, etc.

Institucional: ubicar al centro de salud como un espacio de escucha de cambio de empoderamiento que vamos más allá de una atención clínica.

Cultural: se desafió los estereotipos de la vejez dependiente en especial en las mujeres llevándonos a tener autonomía.

Uno de los elementos claves fue utilizar la metodología participativa de Jara, valorando así “la voz y los saberes del adulto mayor, como un factor principal”. Y la integración de psicoeducación que, con la práctica lúdica, la barrera como la baja asistencia se logró superar mediante seguimientos personalizados (Oscar Jara, 2012).

12 Principales logros de aprendizaje

Esta sistematización nos muestra que trabajar con adultos mayores requiere de un arduo esfuerzo, en el cual demanda que como profesionales tengamos paciencia, escucha activa, respeto y respeto a los saberes de cada uno de ellos como tal. Se aprendió que no es suficiente compartir contenidos metodológicos, sino que es de total importancia hacer que los adultos mayores sientan que su historia y su voz realmente son valorados. La metodología participativa

que se usó ayudó a la motivación del individuo haciendo que se rompa la idea asistencialista y así promover autonomía en el adulto.

El contenido académico también fue fundamental porque así logramos analizar desde distintos niveles como lo son:

Nivel individual: que es netamente en el adulto mayor estudiando los procesos emocionales del mismo.

Nivel familiar: cómo funciona su dinámica y los cuidados que tienen con el individuo.

Nivel comunitario: el sentido de pertenencia con los moradores y los vínculos que se generan.

La teoría nos permitió comprender todos esos puntos antes mencionados y la práctica nos ayudó a entenderlos mejor y enriquecerlos con más conocimientos. Entre todo lo positivo que pude destacar fue que las personas lograron expresarse a nivel emocional, la participación activa, el sentido de pertenencia y la resignificación de la vejez y las dificultades que se presentaron fueron al inicio las inasistencias, limitantes en el tiempo, resistencia al expresarse emocionalmente y la tensión de ciertos cuidadores. En intervenciones futuras ellos mantendrían los espacios grupales, las visitas domiciliarias, las actividades lúdicas, los folletos, pero aún se fortalecería la difusión comunitaria, la coordinación con los cuidadores y sus familiares. Se logró realizar talleres estructurados, diarios de campo, folletos educativos, registros de asistencia, se realizó todo un proceso el cual se podría replicar y mejorar en la institución del MSP en la cual fue realizada.

Los objetivos iniciales que se plantearon como la participación constante, la autoestima, sentido de pertenencia, las inclusiones sociales fueron cumplidas dejando a un lado las

resistencias iniciales como el tiempo limitado y los cuidadores sobreprotectores, sin embargo, se superó con éxito y se logró el resultado esperado.

Se identificó riesgos como la dependencia, el aislamiento y los duelos no resueltos que se lograron abordar desde la orientación y derivación cuando fue necesario. El punto principal fue situar al adulto mayor como el protagonista, integrando en él la psicoeducación, el juego y la comunidad, lo cual impactó directamente en el individuo y se vio reflejado en su confianza, en su bienestar emocional, motivación continua, interacción con los demás moradores y dándonos así más apertura para poder indagar más y seguir psicoeducando.

Se revisaron varios puntos concretos, entre ellos, la ejecución de talleres psicoeducativos y la planificación, la elaboración de registros de asistencia, diarios de campo, materiales educativos como folletos, reflexiones profesionales y matrices de sistematización. Todo eso nos permitió facilitar un análisis crítico sobre el proceso, organizar la experiencia y dejar evidencias que pueden ser utilizadas y replicadas en intervenciones futuras dentro de un mismo contexto.

Debido a esta experiencia, se logró identificar que mantendría estrategias ya realizadas como el trabajo grupal, la metodología participativa, las visitas domiciliarias y las actividades lúdicas que quedó evidenciadas su efectividad, Erando, confianza, bienestar emocional y una participación activa en los adultos mayores. Sin embargo, también se realizarán ciertos ajustes en aspectos como la difusión de las actividades a realizar la coordinación con familiares y cuidadores y planificación de horarios para reducir las inasistencias y lograr fortalecer el resultado del proceso.

A nivel de salud mental se vio reflejado principalmente el fortalecimiento de la autoestima, el aumento de sentido de pertenencia, la disminución del aislamiento y la mejora en el bienestar emocional de los adultos mayores. Todos esos cambios fueron evidenciando la importancia de aquellas intervenciones psicosociales comunitarias como también espacios que promuevan la salud mental en el área de la población de adultos mayores.

13 Conclusiones y recomendaciones.

Este proyecto nos permitió comprender que el envejecimiento activo puede construirse de forma colectiva. Todo depende de la familia, las instituciones, las oportunidades que tienen de participación activa y la comunidad, los adultos mayores tienen recursos muy valiosos internos y externos. Cuando se les ofrece un espacio seguro, respetuoso y empatía es cuando nacen las capacidades de ellos, creando vínculos y aprendizajes significativos.

Uno de los aprendizajes principales es evitar prácticas asistencialistas para que se pueda promover el fortalecimiento de redes de apoyo, la autonomía y así lograr abordar cierto malestar emocional del individuo, pero de forma preventiva.

Esta sistematización en adultos mayores nos permite identificar y comprender contradicciones, ciertos procesos del individuo y como generar un conocimiento que sea aplicable en contextos con similitudes. Se recomienda fortalecer talleres con actividades lúdicas, capacitar a los cuidadores de forma continua, implementar actividades intergeneracionales, mejorar la difusión de las actividades. También se propone que los ministerios de salud pública implementen más talleres lúdicos basados en salud mental para los adultos mayores.

En conclusión, este proceso nos afirma que siguiendo el enfoque que imparte Jara, no solo recuperaremos momentos vividos, sino que producimos conocimiento transformador, crítico y ético. Que son útiles para mejorar intervenciones futuras que contribuyen a una vejez digna, con sentido y activa (Oscar Jara, 2012).

14 Referencias bibliográficas

Constitucion de la republica del Ecuador . (2008). *Lexis*. Obtenido de https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.pdf

OMS. (2005). *ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD*. Obtenido de ASAMBLEA MUNDIAL DE LA SALUD : https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA58/A58_19-sp.pdf

Oscar Jara. (2012). *Orientaciones teórico-prácticas para la sistematizacion de experiencias* . Obtenido de [file:///C:/Users/Davis%20Armijos/Downloads/OSCAR%20JARA%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Davis%20Armijos/Downloads/OSCAR%20JARA%20(1).pdf)

unir. (2024). *UNIR*. Obtenido de El diario de campo y qué utilidad tiene en el ámbito del trabajo social: https://www.unir.net/revista/ciencias-sociales/diario-de-campo-trabajo-social/?utm_source=chatgpt.com

15 Anexos





