



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

SEDE GUAYAQUIL

CAMPUS MARÍA AUXILIADORA

**FORTALECIMIENTO DEL BIENESTAR EMOCIONAL A TRAVÉS DE
ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO EN ADULTOS MAYORES DE UN CENTRO DE
SALUD PÚBLICA.**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de:

Licenciada en Psicología.

Autor:

Giuliana Valentina Hidalgo Rosero

Tutora:

Psic. Cl. Gabriela Bajaña Murillo. MSc.

Guayaquil – Ecuador

2026

Certificado de responsabilidad y autoría del trabajo de titulación

CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **Giuliana Valentina Hidalgo Rosero**, con documento de identificación N° **0958330219** 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, 20 de febrero del año 2026

Atentamente,


Giuliana Hidalgo Rosero
0958330219

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

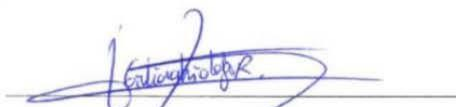
**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL
TRABAJO DE TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD
POLITÉCNICA SALESIANA**

Yo, **Giuliana Valentina Hidalgo Rosero**, con documento de identificación N° **0958330219**, 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: “Fortalecimiento del bienestar emocional a través de estrategias de autocuidado en adultos mayores de un centro de salud pública”**, 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, 20 de febrero del año 2026

Atentamente,



Giuliana Hidalgo Rosero

0958330219


Certificado de Dirección del Trabajo de Titulación

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **Verónica Gabriela Bajaan Murillo** con documento de identificación N° **0920000056** docente de la **Universidad Politécnica Salesiana**, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: **FORTALECIMIENTO DEL BIENESTAR EMOCIONAL A TRAVÉS DE ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO EN ADULTOS MAYORES DE UN CENTRO DE SALUD PÚBLICA**, realizado por **Giuliana Valentina Hidalgo Rosero**, con documento de identificación N° **0958330219**, 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, 20 de febrero del año 2026

Atentamente,



PS. CL. VERÓNICA GABRIELA BAJAÑA
MURILLO
0920000056

1. Resumen

La presente sistematización analiza la experiencia del programa “Psicoeducación para el Fortalecimiento del Cuidado Personal y el Bienestar Emocional” desarrollado en el primer nivel de atención de un Centro de Salud Pública de Guayaquil. El proceso se fundamentó en la propuesta metodológica de Óscar Jara, desde una perspectiva cualitativa e interpretativa, orientada a la reconstrucción crítica de la práctica profesional con adultos mayores.

La experiencia fue organizada mediante la revisión sistemática de registros de planificación, bitácoras de práctica, notas de campo y materiales didácticos, los cuales fueron procesados a través de criterios cronológicos y de clasificación temática. El análisis se realizó mediante matriz categorial y triangulación de fuentes, permitiendo contrastar la planificación original con lo sucedido en la práctica y las percepciones de los participantes.

La reflexión evidenció tensiones entre la lógica biomédica institucional y las necesidades subjetivas de contención emocional de los adultos mayores, así como procesos de resignificación del espacio de espera como escenario de aprendizaje y vinculación comunitaria. La experiencia permitió comprender cómo la psicoeducación, aplicada desde enfoques cognitivo-conductual y sistémico, favorece la identificación de emociones, el fortalecimiento del autocuidado y la construcción de redes de apoyo entre pares.

Este trabajo no pretende evaluar impacto cuantitativo, sino ofrecer una lectura crítica y situada de los aprendizajes metodológicos derivados de la intervención, aportando elementos para futuras prácticas en salud mental comunitaria dentro del sistema público.

Palabras clave: Sistematización de experiencias, adultos mayores, bienestar emocional, estigma, salud mental comunitaria, saber popular.

2. Abstract

This systematization analyzes the experience of the program “Psychoeducation for the Strengthening of Self-Care and Emotional Well-Being” implemented at the primary health care level in a Public Health Center in Guayaquil. The process followed Óscar Jara’s methodological proposal from a qualitative and interpretative perspective, aimed at critically reconstructing professional practice with older adults.

The experience was organized through the systematic review of planning guides, field notes, practice logs, and educational materials. The information was processed using chronological organization and thematic classification criteria. Data were examined through categorical analysis matrices and source triangulation, contrasting the initial planning with actual practice and participants’ perceptions.

The reflective analysis identified tensions between the biomedical logic of the public health system and the relational and emotional needs of older adults. It also highlighted the resignification of waiting rooms as spaces for learning and community interaction. The experience allowed an understanding of how psychoeducational strategies, grounded in cognitive-behavioral and systemic approaches, may facilitate emotional awareness, self-care strengthening, and peer support network formation.

This work does not aim to measure impact or test hypotheses, but to provide a situated and critical reflection on methodological learning derived from practice, contributing to community and clinical mental health interventions in public health settings. **Keywords:** Systematization of experiences, elderly, emotional well-being, stigma, community mental health, popular knowledge.

3. Dedicatoria

Este trabajo se lo dedico a mis padres que han sido un pilar fundamental en mi proceso universitario, los cuales siempre me demostraron su amor incondicional y su apoyo constante en cada ámbito de mi vida, a ellos les agradezco inmensamente todo el sacrificio que han hecho por mí y por darme la oportunidad de decidir y estudiar mi vocación. Mis padres son el motor que me han motivado continuamente para poder cumplir esta meta tan soñada, por ello serán recompensados con el alto profesionalismo que demostraré, gracias infinitas a mis queridos padres Ramón Hidalgo Moreno y Alexandra Rosero Vaca.

Dedico este trabajo a mi pareja que ha estado apoyándome durante 4 años de carrera, la cual me ha acompañado en mis momentos difíciles, ayudándome a sobrellevarlos, demostrándome lealtad y amor incondicional, le agradezco enormemente debido a que ha sido mi soporte emocional durante el desarrollo de este trabajo, definitivamente fue el motor que me ha motivado a no rendirme y seguir adelante.

4. Agradecimiento

Mi sincero agradecimiento a mis maestros y a la **Universidad Politécnica Salesiana** por su preocupación y entrega a la docencia, porque me guiaron y ofrecieron la oportunidad de andar por este camino del saber de la Psicología, pues han fortalecido mis habilidades.

A mi tutora, **Ps. Verónica Gabriela Bajaña Murillo, Msc**, por su acompañamiento, sabiduría y guía durante todo el proceso de este trabajo investigativo.

A mis padres y a mi familia por su amor incondicional, paciencia eterna y apoyo inimaginable en este proceso de mi profesionalización.

Agradezco a cada persona que formó parte de este logro, profesores, amigos, compañeros; quienes, de una u otra forma, fueron el soporte que contribuyó para alcanzar esta meta profesional.

5. Índice

Certificado de responsabilidad y autoría del trabajo de titulación.....	2
--	----------

Certificado de cesión de derechos de autor del trabajo de titulación a la Universidad Politécnica Salesiana	3
Certificado de Dirección del Trabajo de Titulación	4
1. Resumen	5
2. Abstract	6
3. Dedicatoria	7
4. Agradecimiento.....	8
5. Índice	8
6. Datos informativos del proyecto.....	10
7. Objetivo.....	11
8. Eje de la sistematización	12
9. Objeto de la intervención o de la práctica de investigación	12
10. Metodología.....	13
11. Preguntas clave	14
12. Organización y procesamiento de la información.....	15
13. Análisis de la información.....	17
14. Justificación.....	18
15. Caracterización de los beneficiarios.....	20
16. Interpretación (análisis y reflexión)	22
17. Principales logros del aprendizaje.....	24
18. Conclusiones y recomendaciones.....	27

19. Referencias bibliográficas	29
20. Anexos	30

6. Datos informativos del proyecto

- Nombre de la práctica de intervención o investigación

Fortalecimiento del bienestar emocional a través de estrategias de autocuidado en adultos mayores de un centro de salud pública.

- Nombre de la institución o grupo de investigación

Este proyecto se realizó en el Centro de Salud Pública de Chongón.

- Tema que aborda la experiencia (categoría psicosocial u objeto de conocimiento)

Este trabajo aborda la experiencia vivida en un centro de salud pública de Chongón en la ciudad de Guayaquil, con adultos mayores. El tema de la sistematización es de categoría psicosocial, dado que durante la experiencia me permitió comprender de manera integral a los adultos mayores como sujetos influenciados por aspectos emocionales, sociales, familiares, económicos e institucionales. Esta categoría va vinculada con un enfoque comunitario y participativo, debido a que este enfoque me permitió formar parte de la población asistida, viviendo y observando el desarrollo de las dinámicas grupales, facilitándome la adquisición de aprendizajes sobre la participación activa y cooperativa de los integrantes, dando espacio a que de manera autónoma los adultos mayores sean agentes de su propio cambio.

- Localización

El centro de salud donde se ejecutó la práctica de este trabajo de sistematización pertenece a la red de salud pública del Ecuador, ubicado en la parroquia rural Chongón, del Distrito 09D09 de la ciudad de Guayaquil, provincia del Guayas.

7. Objetivo

Analizar la experiencia de implementación de estrategias de autocuidado orientadas el bienestar emocional de los adultos mayores, a partir del proceso vivido en un centro de salud pública.

Objetivos específicos

- Identificar, desde la experiencia desarrollada, los factores de riesgo que perjudican el bienestar emocional de los adultos mayores.

- Analizar las prácticas de autocuidado que los adultos mayores pusieron en práctica durante el proceso, para favorecer su bienestar emocional.
- Reflexionar sobre las estrategias de autocuidado implementadas y su aporte al bienestar emocional de esta población.

8. Eje de la sistematización

El eje de la sistematización se refiere al proceso de transformación de creencias estigmatizantes relativas a la psicología y a la expresión emocional de la población adulta mayor, observado durante la implementación de los talleres de psicoeducación grupal.

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

La sistematización se centra en la experiencia de implementación de talleres de psicoeducación y estrategias de autocuidado con adultos mayores en un centro de salud pública entre mayo y agosto de 2025. La práctica incluye la construcción de dinámicas de estimulación cognitiva, respiración y de diálogos grupales. Se delimita el objeto al proceso operativo de las sesiones, describiendo las actividades y las interacciones que se dieron en el período de intervención en el contexto de salud.

10. Metodología

La sistematización de experiencias se desarrolló con un enfoque cualitativo, reflexivo e interpretativo, según la propuesta metodológica de Óscar Jara. Este enfoque facilitó reconstruir el proceso vivido en la implementación de talleres de psicoeducación y estrategias de autocuidado con adultos mayores en un centro de salud pública, paso a paso. El propósito no fue evaluar impactos a través de pruebas, sino entender las dinámicas grupales, la implicación y el aprendizaje que emergieron en la práctica profesional.

Instrumentos utilizados

Al sistematizar la experiencia, se utilizaron herramientas de análisis de documentos cualitativos. El proceso de sistematización utilizó diarios de campo preparados después de cada sesión para registrar observaciones y diálogos espontáneos, registros de procesos para captar y organizar, cronológicamente, las actividades desarrolladas, y matrices de orden para clasificar la

información registrada. Estas herramientas ayudaron a capturar, documentar y organizar lo que había ocurrido.

Un proceso de sistematización describe el uso de herramientas para documentar el proceso de intervención desde la planificación hasta el final. Este proceso de sistematización reconstruye los elementos del marco para crear un enfoque en la reflexión de los centros de salud pública y para crear marcos y elementos que documenten el proceso de salud mental comunitaria.

11. Preguntas clave

Preguntas de inicio:

- ¿Cómo se planificaron y ejecutaron los talleres de psicoeducación y autocuidado para los adultos mayores?
- ¿Qué narrativas y percepciones iniciales expresaron los participantes sobre el autocuidado psicológico y emocional cuando comenzó la intervención?
- ¿Qué actividades y herramientas metodológicas se implementaron en cada etapa del proceso para estimular la participación del grupo?

Preguntas descriptivas e interpretativas:

- ¿Cómo contribuyeron las dinámicas grupales y el intercambio de experiencias a la voluntad de los adultos mayores de participar en los talleres?
- ¿Qué tensiones o desafíos surgieron en un contexto orientado biomédicamente cuando se abordó el bienestar mental?

- ¿Qué conexión existía entre las preocupaciones de los participantes por su salud física y su disposición para reconocer sus necesidades emocionales?

Preguntas de cierre:

- ¿Qué lecciones metodológicas deja la experiencia respecto al enfoque de psicoeducación grupal sobre la salud mental de los adultos mayores?
- ¿Qué factores de la intervención apoyaron y obstaculizaron el proceso de reflexión sobre el bienestar emocional en esta población específica?
- ¿Cuáles recomendaciones técnicas se pueden obtener de esta práctica para futuras intervenciones que aborden el área psicológica en el ámbito público?

12. Organización y procesamiento de la información

La organización y procesamiento de la información sirve como una etapa preparatoria de máxima relevancia, ya que estructura los registros que la práctica profesional ha generado. Esta etapa no tiene el objetivo de realizar un análisis teórico o sacar conclusiones finales aún; su objetivo es clasificar y seleccionar los datos recolectados para asistir en la posterior interpretación crítica de la experiencia vivida con los ancianos en el centro de salud pública. Para este proceso, se realizó una revisión sistemática respecto a las fuentes de información generadas durante los meses de intervención. Los insumos principales incluyeron diarios de campo, donde se describían las observaciones y diálogos de cada una de las sesiones; los cuadernos de bitácora, que se encargaban de proporcionar un control secuencial de las actividades realizadas; y los documentos generados por los participantes durante las dinámicas, como registros de rimas, poemas amorosos y las reflexiones que surgieron en los espacios de diálogo grupal. Estas fuentes permitieron recuperar de manera fiel lo ocurrido en el escenario de práctica.

La información fue organizada de forma cronológica, dividiendo la experiencia en tres etapas: acercamiento, desarrollo de talleres de psicoeducación y autocuidado, y cierre de la intervención.

Esta organización permitió seguir la secuencia de los hechos y la evolución de la participación grupal. Luego, se aplicó un criterio temático que permitió agrupar los registros en función de las actividades, como las técnicas de respiración y los ejercicios de estimulación cognitiva, y en las acciones de las reacciones verbales y/o gestuales de los adultos mayores.

Finalmente, en la fase de procesamiento, se seleccionó y agrupó la información en función del eje de la sistematización y las preguntas clave. Se seleccionaron aquellos registros que hacían referencia a las percepciones de los participantes sobre la atención psicológica y las emociones que experimentaban. Esta actividad permitió identificar momentos clave, como las dudas iniciales, y los momentos de apertura en los que el grupo empezó a interesarse por su bienestar emocional. Así, los registros fueron reorganizados y se estructuró una base que permitió el análisis reflexivo posterior.

.

13. Análisis de la información

El análisis de la información se desarrolló bajo un enfoque cualitativo e interpretativo dirigido a comprender el sentido de las experiencias registradas durante la implementación de los talleres en el centro de salud pública. Este proceso no buscó medir el impacto de la intervención a través de datos estadísticos ni probar hipótesis previas, sino realizar una lectura crítica de la experiencia. El hilo conductor de este análisis fue el eje de la sistematización: el proceso de transformación de creencias estigmatizantes sobre la psicología y la expresión emocional en relación con los ancianos.

Como instrumentos de análisis, se utilizaron matrices de categorización cualitativa. Estas herramientas permitieron organizar los datos surgidos de los cuadernos de campo, registros y materiales producidos por los participantes (como rimas y poemas de amor) en relación con las preguntas interpretativas planteadas. Las categorías utilizadas para este ejercicio no se impusieron de forma rígida, sino que emergieron del propio proceso, agrupándose en temas clave como la resistencia inicial al espacio psicológico, la tendencia a la somatización de los afectados y el reconocimiento gradual de la importancia del bienestar emocional.

La interpretación de la información se realizó a través de un ejercicio de reflexión crítica y contrastes de registros. Esto implicó la comparación de lo que los participantes ancianos expresaron al inicio de los talleres, cuando el silencio o el rechazo al aspecto "psicológico" era dominante, y lo que se observó como reacción a lo largo del desarrollo de actividades específicas, como los espacios de respiración diafragmática. El análisis ayudó a identificar cómo el uso del conocimiento popular y las tradiciones culturales de los participantes sirvieron como

un puente para la reducción del estigma, y cómo el grupo comenzó a discurrir solamente sobre sus dolencias físicas para incluir preocupaciones sobre su soledad o sus estados de ánimo.

El análisis fue considerado con respecto al diálogo entre la práctica vivida y la teoría de la vejez y la salud mental comunitaria. Estos conceptos no se utilizaron para “etiquetar” a los participantes, sino como un soporte interpretativo para comprender el surgimiento de los conflictos dentro de un contexto en el que el modelo médico tradicional es la única referencia de salud. Por ejemplo, la revisión de los registros mostró que la validación de las emociones no fue un proceso lineal. Jaladas y vueltas fueron parte de la construcción de la confianza hacia el psicólogo a través de la escucha y la horizontalidad.

Por último, este proceso de análisis pudo mostrar más que una simple descripción de las actividades realizadas. Al interpretar la experiencia en torno al eje, se pudo ver que la creencia de los integrantes del grupo se transformó y no ocurrió en un plano meramente abstracto, sino en la relación. Este ejercicio de “mirar otra vez” la práctica ayudó a llegar a los momentos donde el discurso de los adultos mayores se transformó, en donde se dio prioridad a la obtención de aprendizajes tanto metodológicos como técnicos que se presentarán en las conclusiones del presente trabajo.

14. Justificación

El presente proyecto se desarrolló en respuesta a la necesidad del centro de salud pública de atender a la población de adultos mayores de manera integral, un grupo que a menudo asiste a consulta por afecciones físicas crónicas, pero que emocionalmente necesita atención, la cual suele ser descuidada. Dentro del sistema de salud pública ecuatoriano, el modelo de atención a

menudo se centra en el enfoque biomédico, donde el énfasis está en la dispensación de medicamentos o el control de enfermedades como la diabetes o la hipertensión. Sin embargo, como lo afirmó la Organización Mundial de la Salud (2020) en la propuesta para la Década del Envejecimiento Saludable, la salud es más que la ausencia de enfermedad. También se trata de la capacidad de las personas mayores para mantener su autonomía y su bienestar psicosocial.

Durante la práctica preprofesional, muchos adultos mayores expresaron sentimientos de soledad y tristeza, que a menudo comunicaron a través de la somatización, es decir, convirtieron su malestar emocional en quejas físicas. El estigma que rodea a la psicología es aún mayor en este grupo etario, ya que la salud mental a menudo se considera un tema irrelevante o exclusivo de individuos con trastornos severos. Por lo tanto, el proyecto se justificó en proporcionar un espacio para trabajar el bienestar emocional desde una perspectiva preventiva y promocional, utilizando estrategias relevantes a la realidad de los participantes.

Desde la psicología clínica y comunitaria, la intervención se basó en la psicoeducación y en dinámicas grupales. La intención consistió en dar herramientas de autocuidado, de tal forma que a través de técnicas de respiración y ejercicios de estimulación cognitiva, los adultos mayores pudieran aprender a reconocer y validar sus emociones. La elección del formato grupal se fundamenta en que, desde los enfoques psicosociales, el grupo opera como red de apoyo, y que el saber popular y el testimonio compartido contribuyen a la disminución del aislamiento social. Al involucrarse en actividades lúdicas como rimas, amorfinos y espacios de diálogo, los adultos mayores encontraron un espacio seguro para desafiar sus propios prejuicios en torno a la atención psicológica.

La sistematización de la experiencia resulta relevante, en la medida que, desde el análisis crítico, permite evaluar la manera en que se trabajó con las resistencias iniciales del grupo. No se

pretende simplemente comprobar que se llevaron a cabo los talleres, sino reflexionar sobre el proceso de cambio: ¿por qué en un comienzo los participantes se mostraron distantes y qué los motivó a involucrarse de manera activa posteriormente? La sistematización de esta práctica contribuye al conocimiento desde la realidad del psicólogo en formación en el ámbito público, el cual, a través de determinadas estrategias metodológicas, evidencia el grado de reducción del estigma hacia la población como objeto de estudio.

Finalmente, este documento contribuye al campo de la salud mental al poner en diálogo la teoría aprendida en la universidad y la práctica cotidiana en el centro de salud. Siguiendo a Óscar Jara (2018), la sistematización transforma la experiencia vivida en un recurso de aprendizaje técnico. Las contribuciones en este informe ayudarán a guiar futuras intervenciones y a resaltar la importancia de una psicología más humana y cercana que sea capaz de integrar las tradiciones culturales de los ancianos con las técnicas profesionales de atención emocional.

15. Caracterización de los beneficiarios

Esta experiencia ha permitido beneficiar a personas adultas mayores, hombres y mujeres, con edades comprendidas entre los 65 y 85 años, los cuales participan voluntariamente en el club de adultos mayores de un centro de salud pública. Este grupo está constituido por quienes viven en sectores urbanos y populares de la unidad de salud, perteneciendo a un contexto socioeconómico de estratos medios y bajos, en donde el tejido de redes de apoyo familiar son en muchas situaciones, frágiles o limitadas.

Referente a sus características, se encuentran en una etapa donde los cambios, tanto en el ámbito físico como en el social, afectan y determinan su estado de ánimo. Se ha evidenciado que la mayoría de estos adultos mayores presenta situaciones de soledad, sea por el hecho de vivir solos o porque sus familiares se encuentran trabajando durante la mayor parte del día. Estas

situaciones, en el grupo, han generado una tendencia a priorizar el cuidado de patologías crónicas, como la hipertensión o la diabetes, desestimando sus necesidades afectivas. Esta visión de la salud, tan centrada en lo médico y biológico, condicionó la forma en la que los beneficiarios se vincularon por primera vez con el área de psicología, mostrándose inseguros, e incluso poco habituados, a expresarse en relación con sus emociones.

El contexto institucional del centro de salud pública también incidió en la experiencia.

Considerando que se trata de un centro donde los adultos mayores asisten principalmente por chequeos y por la entrega de medicamentos, el contexto de los talleres se presentó como una oportunidad de interacción diferente. Los participantes dignamente compartieron sus historias de vida y mostraron un gran anclaje en sus tradiciones, lo que hizo que el intercambio de experiencias y la utilización del saber popular facilitaran la comunicación del grupo en su conjunto.

Finalmente, esta caracterización permite comprender que no se trabajó con un grupo pasivo, sino con personas que cuentan con un gran caudal de experiencia y que, de igual forma, llevan un lastre de los estigmas sociales sobre la vejez y la salud mental. Estas particularidades fueron fundamentales para la elaboración de las dinámicas de autocuidado y el establecimiento de un marco en el que las actividades fueran acordes a su realidad y les dieran la posibilidad de un acercamiento gradual a la exteriorización de sus emociones sin el riesgo de ser juzgados o etiquetados.

16. Interpretación (análisis y reflexión)

La interpretación de esta experiencia permite entender que trabajar con adultos mayores en un centro de salud pública no es solo un proceso técnico, sino más bien un encuentro de significados en un contexto dominado por una visión biomédica. Durante la intervención, la tensión más fuerte surgió de las costumbres de los participantes de abordar únicamente su salud física y la sugerencia de proporcionar un espacio de expresión emocional. Para muchos de ellos, la salud se limitaba a "tomar la pastilla para la presión" o "controlar el azúcar", por lo que hablar de sentimientos se percibía al principio como algo extraño o innecesario.

Esta resistencia inicial se hizo evidente a través de la somatización. En las primeras sesiones, cuando se les preguntaba cómo se sentían, los participantes mayores describían dolor de espalda, insomnio o problemas digestivos. Era importante entender que en su cultura y etapa vital, el cuerpo es el único lenguaje permitido para expresar el malestar. Un ejemplo concreto fue el caso de un participante que se quejaba de que su nivel de azúcar no disminuía. Sin embargo, a medida que el diálogo grupal se profundizaba, comenzó a hablar sobre la soledad que sentía después de que sus hijos se fueron. El estigma hacia la psicología era más que una falta de información. Era un mecanismo de defensa basado en el miedo a ser juzgado como "loco" o "débil". El uso del conocimiento popular fue el elemento que impulsó el proceso para superar esta barrera. Al incorporar rimas, 'amorfinos' (poemas cortos de amor) y dinámicas lúdicas como el

“show de talentos”, se construyó un puente para conectar sus tradiciones con el bienestar emocional. Estas actividades actuaron como un lenguaje familiar, lo que disminuyó la actitud defensiva del grupo. Entender estos momentos muestra que la psicoeducación funciona cuando no se impone desde una posición de experto, sino cuando se reconoce la historia de vida del adulto mayor. Cuando los participantes se sintieron reconocidos por sus habilidades y recuerdos, se transformaron de pacientes pasivos a participantes activos que comenzaron a hacer preguntas directas sobre sus emociones y autocuidado.

Otro sentido que apareció con fuerza fue el de pertenencia. El club de adultos mayores dejó de ser solo un lugar de paso y pasó a ser un lugar de validación mutua. La tensión que existió entre el silencio inicial y las palabras compartidas al final del proceso revela que la salud mental en el ciclo de la vida está particularmente determinada por la cantidad y la calidad de las relaciones sociales. Cuando los adultos mayores comenzaron a percibir que otros compañeros tenían los mismos temores, el estigma empezó a desdibujarse, lo que les permitió reconocer que, al igual que el cuerpo, la mente también debe ser cuidada.

A modo de cierre, la experiencia en el trabajo con la comunidad, la esfera de la salud mental, nos aporta el aprendizaje de que el psicólogo debe ser un profesional flexible. La enseñanza del trabajo crítico nos dice que con los adultos mayores no se puede tener un enfoque rígido; hay que adaptarse a sus ritmos y su cultura. Esta experiencia mostró que, a pesar de que el entorno público se centre en lo biológico, hay una demanda latente de atención que se escuche a otras. Al final, el mayor logro del trabajo no fue la prestación de un servicio con información técnica, sino el cambio de actitud que se logró en los participantes, que finalmente se permitieron reconocer que su mundo emocional también es digno de atención y de un trabajo profesional.

17. Principales logros del aprendizaje

Sistematizar esta experiencia hizo posible identificar aprendizajes que trascienden el logro de las actividades planificadas. Estos logros involucran tanto a los adultos mayores participantes, como a mi formación como futuro psicólogo clínico.

Una de las lecciones más importantes fue entender que, al trabajar con adultos mayores en el sector público, el psicólogo no puede comunicarse con un lenguaje técnico. Aprendí que hay un estigma significativo en torno a la salud mental, por lo que hablar directamente sobre "depresión" o "ansiedad" provocaba mucha reacción negativa. La conclusión principal fue que el conocimiento popular, expresado a través de rimas, amorfinos y relatos de vida, sirve como un puente necesario para que el participante se sienta cómodo y validado antes de abordar temas emocionales más profundos.

Otra lección clave fue aprender los límites de la intervención dentro de un contexto biomédico. Aprendí que la somatización no es un impedimento, sino un canal de comunicación. Una persona mayor que insiste en hablar sobre sus dolencias físicas no está evitando la psicología. Está hablando el único lenguaje que ha sido validado por el sistema de salud durante años. La lección aquí es la necesidad de ejercer paciencia y flexibilidad mental para pasar del síntoma físico al problema emocional.

Como resultado concreto de este proceso, se generaron los siguientes productos que están disponibles para el centro de salud y futuras prácticas:

Guía de Planificación del Taller de Autocuidado: Un documento que describe la secuencia de actividades desarrollada y adaptada específicamente para adultos mayores.

Compendio de Recursos Culturales: Una compilación de las expresiones utilizadas durante las sesiones que ayudaron a facilitar la expresión emocional de los participantes.

Matrices de Registro Sistematizadas: Tablas que sistematizan las observaciones realizadas sobre los cambios en el discurso de los participantes, que son útiles para rastrear los cambios en el discurso en futuros grupos.

Se cumplieron los objetivos para reconstruir exitosamente la experiencia y analizar las razones críticas de la resistencia de los participantes. La identificación de dinámicas lúdicas fue un factor que aumentó el compromiso y la disposición al diálogo de los participantes.

Sin embargo, no se logró la asistencia completa y consistente de todos los miembros del club. Algunos participantes no pudieron completar todo el proceso debido a problemas de movilidad, citas médicas imprevistas y la ausencia de apoyo parental para el transporte requerido. Esto me enseñó que la salud mental comunitaria depende en gran medida de factores externos que un psicólogo no puede influenciar.

Durante la práctica, identifiqué que el mayor riesgo era 'la exposición emocional temprana'. Al trabajar con relatos de vida, algunos adultos mayores recordaron eventos dolorosos o solitarios que los dejaron muy sensibles. Aprendí que el tiempo de las sesiones debe manejarse con mucho cuidado para evitar cerrar un taller dejando a una persona en un estado emocional de angustia sin haber contenido adecuadamente esa emoción. La ausencia de un espacio físico privado seguro en el centro de salud también se identificó como un riesgo, que a veces limitaba la confianza para hablar sobre asuntos personales.

La parte más innovadora de esta experiencia no fue el uso de la tecnología, sino la combinación del 'show de talentos' con el uso narrativo de las tradiciones locales en la clínica. En lugar de hacer una conferencia sobre autocuidado, les permitimos mostrar lo que podían hacer (cantar, recitar, contar historias). Esto cambió la dinámica de poder: el adulto mayor ya no era alguien

que 'recibe una conferencia' sino alguien que 'enseña su conocimiento', lo cual fue fundamental para reducir la sensación de inutilidad que muchos asocian con la vejez.

No quiero implicar que otros problemas psicológicos hayan dejado de existir. Sin embargo, los cambios reales eran evidentes en la actitud del grupo. Inicialmente, la respuesta común a las preguntas sobre sentimientos y emociones era el silencio. Al final, el cambio era evidente en la capacidad de los participantes para hacer preguntas directas, como: “¿Por qué me siento tan solo cuando mis hijos no me llaman?” o “¿Cómo puedo dormir mejor cuando me siento tan ansioso?” También hubo una mayor disposición a hablar sobre sus emociones, junto con el reconocimiento de que asistir a sesiones psicológicas es tan necesario como visitar al médico de cabecera. Quizás, este cambio en su percepción sea el logro más importante, ya que significa el comienzo de los esfuerzos por quitar el estigma sobre el cuidado emocional en su comunidad.

18. Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones

La sistematización de la experiencia en el centro de salud pública nos permitió concluir que el proceso de transformación de creencias estigmatizantes en relación con la salud mental de los ancianos no es un cambio inmediato y lineal, sino más bien un proceso gradual. Inicialmente, el estigma se manifestaba como un rechazo hacia el psicólogo, ya que los pacientes temían ser etiquetados de ‘locos’ o creían que los problemas emocionales eran irrelevantes en comparación con los físicos. Sin embargo, el análisis de los registros mostró que, al establecer un espacio de confianza, este discurso cambió hacia una mayor apertura y los participantes comenzaron a apreciar la importancia de su bienestar emocional como el foco del asunto.

La popularidad de la metodología que utiliza el conocimiento popular integrado a través de poemas de amor, poesías y competencias de talento es la herramienta metodológica más efectiva para reducir la resistencia inicial. Estas actividades permitieron que la intervención psicológica no se percibiera como una imposición cultural, sino más bien como una extensión de su propia cultura. Al validar sus habilidades y tradiciones, se rompió la asimetría entre el profesional y el usuario, y los participantes ancianos se sintieron como protagonistas de su propio proceso de autocuidado.

La somatización se evidencia como el nudo crítico en el fenómeno en estudio. Los adultos mayores utilizan la queja sobre el dolor o las enfermedades crónicas como una defensa para referirse a sus emociones. Se infiere que el psicólogo clínico en el ámbito público debe poder leer más allá del síntoma físico para poder captar la emoción o la soledad que lo acompaña. La sistematización evidencia que cuando se valida el dolor corporal del participante, éste se siente seguro para comenzar a hablar de sus inquietudes.

Finalmente, como aprendizaje profesional, se concluye que la sistematización de la práctica permite al psicólogo en formación desarrollar una mirada más crítica y situada. La experiencia enseñó que la rigidez de los manuales debe dar paso a una flexibilización metodológica, adecuando las técnicas de respiración y psicoeducación a los tiempos y necesidades concretas de los beneficiarios, para que el mensaje sobre la salud mental se comprenda y se acepte realmente.

Recomendaciones

Basado en los hallazgos de la sistematización, se articulan las siguientes recomendaciones técnicas para futuras intervenciones:

Fortalecer la articulación interdisciplinaria: Se sugiere que el departamento de psicología mejore el trabajo conjunto con los médicos generales y especialistas del centro de salud. Es necesario un protocolo de derivación que contemple los síntomas somáticos persistentes como necesidades emocionales para que la persona mayor reciba una atención integral.

Conexión a la red familiar: Se sugiere que los futuros talleres de autocuidado incluyan sesiones específicas con la familia o cuidador del adulto mayor. Se evidenció que la soledad es un factor determinante en el malestar emocional de los ancianos, por lo tanto, los talleres de autocuidado plantean un riesgo si no se refuerza el apoyo en el hogar.

Adaptación de los espacios físicos: Se recomienda que la institución disponga una mayor privacidad para las sesiones grupales. Un ambiente cómodo y tranquilo mejora la confianza de los participantes en grupo para compartir experiencias personales sensibles sin el riesgo de ser escuchados por personas externas.

Sostenibilidad de los espacios terapéuticos-lúdicos: Se sugiere que el uso de estrategias basadas en el arte y la cultura local se integre como una característica permanente de la cartera de servicios de atención en salud mental para los ancianos, ya que estas reducen el estigma y promueven el sentido de pertenencia y utilidad en esta población.

19. Referencias bibliográficas

- Ausín, B. (2019). *Estigma y salud mental en las personas mayores de 65 años desde la perspectiva de género*. Fundación Dr. Antoni Esteve.

- Jara Holliday, O. (2018). *La sistematización de experiencias: práctica y teoría para otros mundos posibles*. Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano - CINDE.
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2012). *Lineamientos operativos para la atención integral del adulto mayor*. Subsecretaría Nacional de Provisión de Servicios de Salud.
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2020). *Protocolo para el manejo de personas adultas mayores en el contexto de la emergencia por COVID-19 en los centros gerontológicos residenciales públicos y privados*.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Década del Envejecimiento Saludable 2020-2030*.
- Organización Panamericana de la Salud. (2022). *Entendiendo y actuando contra el estigma en salud mental en contextos de salud*.

20. Anexos




**PRÁCTICAS DE SERVICIO
COMUNITARIO**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA PERIODO
64**

DIARIO DE CAMPO:

Giuliana Valentina Hidalgo Rosero

2024 -2024

	PRÁCTICAS DE SERVICIO COMUNITARIO CARRERA DE PSICOLOGÍA
DIARIO DE CAMPO	
Fecha:	Martes 10 de junio del 2025
Actividad:	Psicoeducación a los integrantes del club de adultos mayores realizado en la sala de espera sobre los factores de riesgo que incrementen las posibilidades de que un sujeto cometa suicidio.
Investigador/Observador:	Giuliana Hidalgo
Objetivo/pregunta:	El objetivo de la actividad es el de educar a los pacientes que se encuentran en la sala de espera sobre temas de violencia de género y los tipos de violencia de género para brindarles estrategias y herramientas de como afrontar y identificar esta situación.
Situación:	Prácticas Pre-profesionales
Lugar-espacio:	Centro de Salud de Chongon – sala de espera.
Técnica aplicada:	<ul style="list-style-type: none"> • Psicoeducación • Escucha activa • Observación • Papelografo
Personas que intervienen:	<ul style="list-style-type: none"> • Giuliana Hidalgo

	Se realizo psicoeducación sobre la violencia de genero, los tipos de violencia de genero, sus manifestaciones, etc. El objetivo de esta actividad es que los usuarios aprendan información valiosa
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas	para que sean capaces de identificar estos actos violentos y a su vez sepan seguir la ruta de acción.
Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación	Es una oportunidad de poner en practica mis conocimientos que he aprendido a lo largo de la carrera, todos los usuarios se mostraron atentos a la información proporcionada.
Observaciones	

Evidencia Fotográfica:



PRACTICAS PRE- PROFESIONALES

**10 de junio del
2025**






**PRÁCTICAS DE SERVICIO
COMUNITARIO**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA
PERIODO 64**

DIARIO DE CAMPO:

Giuliana Valentina Hidalgo Rosero

2024 -2024

	PRÁCTICAS DE SERVICIO COMUNITARIO CARRERA DE PSICOLOGÍA
DIARIO DE CAMPO	
Fecha:	Jueves 12 de junio del 2025
Actividad:	"Show de talentos" realizado con el club de adultos mayores
Investigador/Observador:	Giuliana Hidalgo
Objetivo/pregunta:	El propósito de esta dinámica fue el de promover actividades que ayuden a ralentizar el deterioro cognitivo en adultos mayores, esta actividad no solo tiene un impacto cognitivo sino busca ayudar a mantener un estado emocional estable donde los adultos mayores interactúan entre si.
Situación:	Prácticas Pre-profesionales
Lugar-espacio:	CAMI - Centro de Salud de Chongon
Técnica aplicada:	<ul style="list-style-type: none"> • Escucha activa • Observación
Personas que intervienen:	<ul style="list-style-type: none"> • Giuliana Hidalgo

	Se realizo un “show de talentos” para fomentar la integración entre los participantes del club de adultos mayores, dentro de esta dinámica ellos pudieron experimentar sentimientos de integración
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas	y bienestar emocional, el propósito era que ellos pudieran identificar lo valiosos que son para la sociedad actual.
Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación	Es una experiencia reconfortante asistir al club de adultos mayores debido a que ellos siempre mostraban disposición para todas las actividades previstas.
Observaciones	

Evidencia Fotográfica:



**PRACTICAS
PRE-
PROFESIONALES**

**12 de junio del
2025**






**PRÁCTICAS DE SERVICIO
COMUNITARIO**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA
PERIODO 64**

DIARIO DE CAMPO:

Giuliana Valentina Hidalgo Rosero

2024 -2024

	PRÁCTICAS DE SERVICIO COMUNITARIO CARRERA DE PSICOLOGÍA
DIARIO DE CAMPO	
Fecha:	Jueves 19 de junio del 2025
Actividad:	“Celebración y homenaje por el día del padre”
Investigador/Observador:	Giuliana Hidalgo
Objetivo/pregunta:	El propósito de esta dinámica fue el de promover actividades que ayuden a ralentizar el deterioro cognitivo en adultos mayores, esta actividad no solo tiene un impacto cognitivo sino busca ayudar a mantener un estado emocional estable donde los adultos mayores interactúan entre si.
Situación:	Prácticas Pre-profesionales
Lugar-espacio:	CAMI chongon - Centro de Salud de Chongon
Técnica aplicada:	<ul style="list-style-type: none"> • Escucha activa • Observación • Material expositivo
Personas que intervienen:	Giuliana Hidalgo

	Dentro de esta actividad se trabajo la memoria episódica la cual es la encargada de guardar recuerdos de experiencias vividas, los integrantes masculinos del club de adultos mayores contaron
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas	sus experiencias siendo padres de familia y nos deleitaron con sus dotes artísticos, fue un espacio de confianza donde cada uno de los integrantes pudieron compartir sus experiencias.
Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación	Fue una experiencia única en conocimiento y vivencia, en el pasado no había tenido la oportunidad de compartir con un club de adultos mayores
Observaciones	

Evidencia fotográfica:



**PRACTICAS
PRE-
PROFESIONALES**

**19 de junio del
2025**






**PRÁCTICAS DE SERVICIO
COMUNITARIO**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA
PERIODO 64**

DIARIO DE CAMPO:

Giuliana Valentina Hidalgo Rosero

2024 -2024

	PRÁCTICAS DE SERVICIO COMUNITARIO CARRERA DE PSICOLOGÍA
DIARIO DE CAMPO	
Fecha:	Jueves 26 de junio del 2025
Actividad:	Psicoeducación sobre las estrategias de autocuidado (promoción de hábitos saludables)
Investigador/Observador:	Giuliana Hidalgo
Objetivo/pregunta:	El propósito de esta dinámica fue fomentar actividades orientadas a la promover información sobre las distintas estrategias de autocuidado dirigidos a los adultos mayores del centro de salud, esta propuesta busca favorecer el mantenimiento de un estado emocional estable, promoviendo espacios de interacción y convivencia entre ellos.
Situación:	Prácticas Pre-profesionales
Lugar-espacio:	CAMI Chongon- Centro de Salud de Chongon
Técnica aplicada:	<ul style="list-style-type: none"> • Observación • Anotaciones clínicas • Escucha activa • Técnica de respiración diafragmática • Material expositivo

Personas que intervienen:	Giuliana Hidalgo
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas	Se realizó Psicoeducación sobre las diferentes estrategias de autocuidado dirigidos a los adultos mayores, la información abordó temas sobre cómo utilizar su tiempo libre de manera beneficiosa a su vez se realizó la promoción sobre: higiene del sueño, actividad física, hábitos alimenticios y la importancia de las redes de apoyo con el objetivo de promover estrategias que incrementen su bienestar físico y mental
Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación	Fue una experiencia de mucho aprendizaje que me ayudo a refrescar bases del conocimiento.
Observaciones	

Evidencia fotográfica:



**PRACTICAS
PRE-
PROFESIONALES**



**26 de junio del
2025**






PRÁCTICAS DE SERVICIO COMUNITARIO

**CARRERA DE PSICOLOGÍA
PERIODO 64**

DIARIO DE CAMPO:

Giuliana Valentina Hidalgo Rosero

2024 -2024

	PRÁCTICAS DE SERVICIO COMUNITARIO CARRERA DE PSICOLOGÍA
DIARIO DE CAMPO	
Fecha:	Viernes 27 de junio del 2025
Actividad:	Feria sobre la prevención del consumo de alcohol, tabaco y droga.
Investigador/Observador:	<ul style="list-style-type: none"> • Giuliana Hidalgo • Psic. Luis campoverde
Objetivo/pregunta:	El propósito de la feria fue el de trabajar desde la prevención donde se utilizó la psicoeducación como método para transmitir las consecuencias psicológicas del consumo de sustancias.
Situación:	Prácticas Pre-profesionales
Lugar-espacio:	Centro de Salud de Chongon – sala de espera
Técnica aplicada:	<ul style="list-style-type: none"> • Psicoeducación • Observación • Escucha activa • Técnica de respiración diafragmática • Material expositivo
Personas que intervienen:	<ul style="list-style-type: none"> • Giuliana Hidalgo • Psic. Luis campoverde

<p>Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas</p>	<p>La feria de prevención sobre el consumo de sustancias como el alcohol, el tabaco y otras drogas representa un espacio comunitario de sensibilización y educación. Su principal beneficio radica en brindar información accesible y confiable acerca de los riesgos físicos, psicológicos y sociales asociados al consumo, contribuyendo a la toma de decisiones saludables. Además, fomenta el desarrollo de habilidades de autocuidado, promueve estilos de vida libres de adicciones, y fortalece la participación activa de familias, instituciones educativas y comunidad en general en la construcción de entornos protectores. Este tipo de iniciativas también permite acercar a la población a recursos de apoyo y orientación, facilitando la detección temprana y la prevención de problemáticas relacionadas con el uso de sustancias.</p>
<p>Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación</p>	<p>Fue una experiencia de mucho aprendizaje que me ayudo a refrescar bases del conocimiento.</p>
<p>Observaciones</p>	

Evidencia fotográfica:






**PRÁCTICAS DE SERVICIO
COMUNITARIO**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA
PERIODO 64**

DIARIO DE CAMPO:

Giuliana Valentina Hidalgo Rosero

2024 -2024

	PRÁCTICAS DE SERVICIO COMUNITARIO CARRERA DE PSICOLOGÍA
DIARIO DE CAMPO	
Fecha:	Jueves 10 de julio del 2025
Actividad:	Psicoeducación sobre la depresión en adultos mayores y socialización sobre el suicidio.
Investigador/Observador:	<ul style="list-style-type: none"> • Giuliana Hidalgo • Psic. Luis campoverde
Objetivo/pregunta:	<p>El propósito de esta dinámica fue el de prevenir el riesgo suicida y el posible desarrollo de patologías psicológicas como la depresión o ansiedad, a través de la Psicoeducación se pudo promocionar información valiosa sobre los signos y síntomas de la depresión y ansiedad con el objetivo de que los adultos mayores puedan identificar los factores de riesgos que incrementan su vulnerabilidad en el posible desarrollo de un trastorno mental.</p>
Situación:	Prácticas Pre-profesionales
Lugar-espacio:	Centro de Salud de Chongon

Técnica aplicada:	<ul style="list-style-type: none"> • Observación • Escucha activa • Material expositivo • Técnica de respiración diafragmática
Personas que intervienen:	<ul style="list-style-type: none"> • Giuliana Hidalgo
	<ul style="list-style-type: none"> • Psic. Luis campoverde
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas	Se les educo al club de adultos mayores sobre los signos y síntomas físicos y mentales o emocionales de la depresión en adultos mayores a su vez se le brindo una socialización sobre la utilización del tiempo libre.
Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación	Fue una experiencia enriquevedora de mucho aprendizaje debido a que me permitió desarrollar habilidades expositvas y comunicativas para lograr un aprendizaje en los adultos mayores, durante la Psicoeducación la población destinada se mostró participativa y atenta a todas las indicaciones.
Observaciones	

Evidencia fotográfica:



**PRACTICAS
PRE-
PROFESIONALES**

**10 de julio del
2025**






**PRÁCTICAS DE SERVICIO
COMUNITARIO**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA
PERIODO 64**

DIARIO DE CAMPO:

Giuliana Valentina Hidalgo Rosero

2024 -2024

	PRÁCTICAS DE SERVICIO COMUNITARIO CARRERA DE PSICOLOGÍA
DIARIO DE CAMPO	
Fecha:	Martes 15 de julio del 2025
Actividad:	Psicoeducación en la sala de espera sobre las estrategias de autocuidado, la ansiedad, el manejo del estrés y la promoción de la línea 171 opción 6 salud mental.
Investigador/Observador:	<ul style="list-style-type: none"> • Giuliana Hidalgo • Psic. Luis campoverde
Objetivo/pregunta:	El objetivo de la psicoeducación a los usuarios de la sala de espera es brindar información sobre la ansiedad y sus síntomas, enseñar estrategias efectivas para manejar el estrés, y promover el conocimiento y uso de la línea 171, opción 6 del MSP, como recurso de apoyo en salud mental, con el objetivo de promover información fundamental para mejorar el bienestar emocional de los adultos mayores.
Situación:	Prácticas Pre-profesionales
Lugar-espacio:	Comuna de chongon

Técnica aplicada:	<ul style="list-style-type: none"> • Observación • Escucha activa • Consentimiento informado • Clarificación • Anotaciones clínicas • Técnica de respiración diafragmática
Personas que intervienen:	<ul style="list-style-type: none"> • Giuliana Hidalgo • Psic. Luis campoverde
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas	<p>Durante mi práctica en el Centro de Salud de Chongón, llevé a cabo una actividad de psicoeducación dirigida a los usuarios de la sala de espera. En esta sesión expliqué qué es la ansiedad, cuáles son sus síntomas más frecuentes y cómo el estrés puede afectar nuestra salud tanto a nivel físico como mental, además compartí estrategias prácticas para manejar del estrés en el día a día y promoví el uso de la línea 171, opción 6 del MSP, como un recurso de apoyo en salud mental. La actividad incluyó ejemplos y dinámicas breves para facilitar la comprensión y generar participación, permitiéndome aplicar mis conocimientos y habilidades en un contexto real de atención comunitaria.</p>
Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación	<p>Fue una experiencia llena de mucho aprendizaje durante la cual tuve que improvisar en un contexto real frente a un grupo grande de personas, debido a estímulos externos que entorpecían la experiencia psicoeducativa (ruido urbano), en síntesis los adultos mayores se mostraron colaborativos durante el proceso.</p>
Observaciones	

Evidencia fotográfica:



FICHA DE OBSERVACIÓN

1. Datos Generales

Nombre del observador:	Giuliana Hidalgo
Fecha de observación:	22/05/2025
Hora (inicio – fin):	9:00 AM – 10 AM
Lugar:	CAMI Chongon
Actividad observada:	Juegos de estimulación cognitiva
Nombre del observado / grupo:	Club de adultos mayores

2. Objetivo de la Observación

Describe el propósito de la observación: Observar las dinámicas grupales, posibles tensiones y aprendizajes del club de adultos mayores.

3. Tipo de Observación

<input type="checkbox"/> Directa	<input type="checkbox"/> Indirecta
<input checked="" type="checkbox"/> Participante	<input type="checkbox"/> No participante
<input type="checkbox"/> Estructurada	<input type="checkbox"/> Abierta

4. Registro Descriptivo de la Observación

Describe objetivamente lo observado: Durante la actividad de estimulación cognitiva, los adultos mayores participaron activamente en el juego de Jenga y en la resolución de la sopa de letras, mostrando disposición e interés por las tareas propuestas. Se observó interacción colaborativa entre los participantes, quienes se apoyaban mutuamente mediante sugerencias y comentarios, mostrándose cooperativos, participativos y comunicativos ante alguna dificultad o duda experimentada, a su vez se observó un rendimiento funcional en sus habilidades cognitivas y motrices y a nivel social todos interactuaron sin dificultad.

5. Análisis / Interpretación

Interpretación de lo observado: La participación observada muestra una buena disposición hacia las actividades, lo que favorece la estimulación de habilidades como la atención, la memoria y la organización del pensamiento. La interacción entre los adultos mayores permitió el apoyo mutuo y el intercambio de ideas, facilitando la comprensión de las tareas. Estas dinámicas no solo ayudan a mantener el funcionamiento cognitivo, sino que también promueven la integración social y generan una sensación de satisfacción al completar las actividades.

6. Recomendaciones

Se recomienda continuar realizando este tipo de actividades de manera frecuente, utilizando juegos y ejercicios que ayuden a mantener la atención, la memoria y el pensamiento activo. También es importante seguir promoviendo el trabajo en grupo para fortalecer la convivencia y el apoyo entre los participantes. Las actividades deben adaptarse al ritmo de cada persona para mantener el interés y evitar dificultades. Finalmente, es conveniente reconocer y reforzar los logros para motivar su participación y bienestar.

















CLUB DE ADULTOS

MAYORES



