



# **ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO**

## **FACULTAD DE SALUD PÚBLICA**

### **CARRERA DE PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD**

#### **PROGRAMA EDUCATIVO PARA MEJORAR EL MANEJO DEL ESTRÉS EN LOS ADULTOS MAYORES DE LA PARROQUIA VALPARAISO. CANTÓN GUANO-CHIMBORAZO 2022**

##### **Trabajo de titulación**

Tipo: Proyecto de Investigación

Presentado para optar al grado académico de:

#### **LICENCIADO EN PROMOCION Y CUIDADOS DE LA SALUD**

**AUTOR: Atic Raimi Salto Hidalgo**

**DIRECTOR: Dr. ANGEL FLORESMILO PARREÑO URQUIZO. PhD.**

Riobamba – Ecuador

2022

© 2022, **Atic Raimi Salto Hidalgo**

Se autoriza la reproducción total o parcial, con fines académicos, por cualquier medio o procedimiento, incluyendo cita bibliográfica del documento, siempre y cuando se reconozca el Derecho de Autor.

Yo, ATIC RAIMI SALTO HIDALGO, declaro que el presente trabajo de titulación es de mi autoría y los resultados del mismo son auténticos. Los textos en el documento que provienen de otras fuentes están debidamente citados y referenciados.

Como autor asumo la responsabilidad legal y académica de los contenidos de este trabajo de titulación; el patrimonio intelectual pertenece a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

Riobamba, 8 de marzo de 2022



**Atic Raimi Salto Hidalgo**

**0604221952**

**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO**

**FACULTAD DE SALUD PÚBLICA**


**CARRERA DE PROMOCIÓN Y CUIDADOS PARA LA SALUD**

El Tribunal del Trabajo de Titulación certifica que: El trabajo de titulación; tipo: Proyecto de Investigación **PROGRAMA EDUCATIVO PARA MEJORAR EL MANEJO DEL ESTRÉS EN LOS ADULTOS MAYORES DE LA PARROQUIA VALPARAISO. CANTÓN GUANO-CHIMBORAZO 2022**, realizado por el señor: **ATIC RAIMI SALTO HIDALGO**, ha sido minuciosamente revisado por los Miembros del Tribunal del trabajo de titulación, el mismo que cumple con los requisitos científicos, técnicos, legales, en tal virtud el Tribunal Autoriza su presentación.

FIRMA

FECHA

Ing. Angelica María Saeteros Hernández PhD.  
**PRESIDENTA DEL TRIBUNAL**

 2022-04-13

Dr. Ángel Floresmilo Parreño Urquiza. PhD.  
**DIRECTOR DE TRABAJO DE  
TITULACIÓN**

 2022-04-13

Dr. Dayanara de los Angeles Peñafiel Zalazar  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**

 2022-04-13

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo a todos aquellos que me dieron su apoyo para lograr esta difícil tarea y que a pesar de los contratiempos que presenta la vida me acompañan aún.

Atic Salto

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero agradecer a mi familia que me ha apoyado incondicionalmente a través del tiempo y que de una u otra forma me apoyan. También a mis amigos y compañeros que a través de toda la aventura que es estudiar una carrera universitaria, han sido una parte muy importante, compartiendo tanto buenos como malos momentos y sobre todo persiguiendo nuestras metas; a los miembros del tribunal: Dr. Ángel Parreño y Dra. Dayanara Peñafiel; También a mis profesores que, a través de los diferentes semestres, además de guiar y enseñar han sabido reprender mis errores siempre buscando que yo mejore y alcance mis objetivos, especialmente a la Dra. María Muquinche que fue quien me inspiro a continuar esta carrera y siempre fue una guía para todos quienes recibimos la luz de su sabiduría. A todos ellos muchas gracias.

Atic

## TABLA DE CONTENIDOS

ÍNDICE DE TABLAS.....	ix
ÍNDICE DE FIGURAS.....	xi
LISTADO DE ANEXOS.....	xii
RESUMEN .....	xiii
SUMMARY .....	xiv
INTRODUCCIÓN .....	1
OBJETIVOS.....	6
General .....	6
Específicos .....	6
<b>CAPÍTULO I</b>	
<b>1</b> <b>MARCO TEÓRICO REFERENCIAL .....</b>	<b>7</b>
<b>1.1</b> <b>Marco conceptual .....</b>	<b>7</b>
<b>1.1.1</b> <i>Antecedentes del estrés .....</i>	<i>7</i>
<b>1.1.2</b> <i>Estrés .....</i>	<i>7</i>
<b>1.1.3</b> <i>Tipos de estrés.....</i>	<i>7</i>
<b>1.1.4</b> <i>Afrontamiento del estrés.....</i>	<i>8</i>
<b>1.1.5</b> <i>Estrategias de afrontamiento del estrés.....</i>	<i>9</i>
<b>1.1.6</b> <i>Cuestionario CAE.....</i>	<i>9</i>
<b>1.1.7</b> <i>Resiliencia.....</i>	<i>10</i>
<b>1.1.8</b> <i>Promoción de la resiliencia .....</i>	<i>10</i>
<b>1.1.9</b> <i>Psicoeducación .....</i>	<i>11</i>
<b>CAPITULO II .....</b>	<b>12</b>
<b>2</b> <b>MARCO METODOLÓGICO.....</b>	<b>12</b>
<b>2.1</b> <b>Metodología.....</b>	<b>12</b>

2.1.1	<i>Localización y Temporalización</i> .....	12
2.1.2	<i>Variables</i> .....	12
2.1.3	<i>Tipo de diseño y estudio</i> .....	20
2.1.4	<i>Universo y muestra</i> .....	20
2.1.5	<i>Descripción de procedimientos</i> .....	20
<b>CAPITULO III</b> .....		<b>22</b>
<b>3</b>	<b>MARCO DE RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS</b> .....	<b>22</b>
3.1	<b>Sexo</b> .....	22
3.2	<b>Edad</b> .....	22
3.3	<b>Estado civil</b> .....	23
3.4	<b>Nivel de educación</b> .....	24
3.5	<b>Ocupación</b> .....	25
3.6	<b>Resultados de la encuesta CAE (Cuestionario del afrontamiento del estrés)</b> ..	26
3.6.1	<i>Factor 1: Búsqueda de apoyo social</i> .....	26
3.6.2	<i>Factor 2: Expresión emocional abierta</i> .....	27
3.6.3	<i>Factor 3: Religión</i> .....	28
3.6.4	<i>Factor 4: Focalizado en la solución del problema</i> .....	29
3.6.5	<i>Factor 5: Evitación</i> .....	30
3.6.6	<i>Factor 6: Auto focalización negativa</i> .....	31
3.6.7	<i>Factor 7 Reevaluación positiva</i> .....	32
3.7	<b>Propuesta</b> .....	33
3.7.1	<i>Introducción</i> .....	33
3.7.2	<i>Objetivos</i> .....	33
3.7.3	<i>Meta</i> .....	33
3.7.4	<i>Plan de acción</i> .....	33
3.7.5	<i>Estrategias metodológicas</i> .....	35
3.7.6	<i>Planes de intervención educativa</i> .....	36
3.7.7	<i>Informes post Evento</i> .....	45



<b>3.7.8</b>	<b><i>Evaluación del programa</i></b> .....	<b>54</b>
	<b>CONCLUSIONES</b> .....	<b>55</b>
	<b>RECOMENDACIONES</b> .....	<b>56</b>
	<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	<b>57</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1-2:</b> Operacionalización de variables demográficas .....	12
<b>Tabla 2-2:</b> Operacionalización de variables para la evaluar las dimensiones del afrontamiento del estrés .....	13
<b>Tabla 3-3:</b> Distribución de los adultos mayores según su sexo .....	22
<b>Tabla 4-3:</b> Distribución de los adultos mayores según grupos de edad .....	22
<b>Tabla 5-3:</b> Distribución de los adultos mayores según su estado civil.....	23
<b>Tabla 6-3:</b> Distribución de los adultos mayores según su nivel de instrucción.....	24
<b>Tabla 7-3:</b> Distribución de los adultos mayores según su ocupación.....	25
<b>Tabla 8-3:</b> Respuestas al factor 1, Búsqueda de apoyo social.....	26
<b>Tabla 9-3:</b> Respuestas al factor 2, Expresión emocional abierta.....	27
<b>Tabla 10-3:</b> Respuestas al factor 3, Religión .....	28
<b>Tabla 11-3:</b> Respuestas al factor 4, Focalizado en la solución del problema.....	29
<b>Tabla 12-3:</b> Respuestas al factor 5, Evitación .....	30
<b>Tabla 13-3:</b> Respuestas al factor 6, Auto focalización negativa .....	31
<b>Tabla 14-3:</b> Respuestas al factor 7, Reevaluación Positiva .....	32
<b>Tabla 15-3:</b> Plan de acción.....	33
<b>Tabla 16-3:</b> Plan de intervención educativa N°1 .....	36
<b>Tabla 17-3:</b> Plan de intervención educativa N°2 .....	37
<b>Tabla 18-3:</b> Plan de intervención educativa N°3 .....	38
<b>Tabla 19-3:</b> Plan de intervención educativa N°4 .....	39
<b>Tabla 20-3:</b> Plan de intervención educativa N°5 .....	40
<b>Tabla 21-3:</b> Plan de intervención educativa N°6 .....	41
<b>Tabla 22-3:</b> Plan de intervención educativa N°7 .....	42
<b>Tabla 23-3:</b> Plan de intervención educativa N°8 .....	43
<b>Tabla 24-3:</b> Plan de intervención educativa N°9 .....	44
<b>Tabla 25-3:</b> Informe 1 .....	45
<b>Tabla 26-3:</b> Informe 2 .....	46
<b>Tabla 27-3:</b> Informe 3 .....	47
<b>Tabla 28-3:</b> Informe 4 .....	48
<b>Tabla 29-3:</b> Informe 5 .....	49
<b>Tabla 30-3:</b> Informe 6 .....	50
<b>Tabla 31-3:</b> Informe 7 .....	51
<b>Tabla 32-3:</b> Informe 8 .....	52
<b>Tabla 33-3:</b> Informe 9 .....	53

<b>Tabla 34-3:</b> Evaluación de procesos.....	54
<b>Tabla 35-3:</b> Evaluación Sumativa .....	54

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Ilustración 1-3:</b> Distribución de los adultos mayores según su sexo .....	22
<b>Ilustración 2-3:</b> Distribución de los adultos mayores según su edad.....	23
<b>Ilustración 3-3:</b> Distribución de los adultos mayores según su estado civil .....	24
<b>Ilustración 4-3:</b> Distribución de los adultos mayores según su nivel de instrucción .....	25
<b>Ilustración 6-3:</b> Respuestas al factor 1, Búsqueda de apoyo social .....	26
<b>Ilustración 7-3:</b> Respuestas al factor 2, Expresión emocional abierta .....	27
<b>Ilustración 8-3:</b> Respuestas al factor 3, Religión .....	28
<b>Ilustración 9-3:</b> Respuestas al factor 4, Focalizado en la solución del problema .....	29
<b>Ilustración 10-3:</b> Respuestas al factor 5, Evitación.....	30
<b>Ilustración 11-3:</b> Respuestas al factor 6, Auto focalización negativa.....	31
<b>Ilustración 12-3:</b> Respuestas al factor 7, Reevaluación Positiva.....	32

## **LISTADO DE ANEXOS**

**ANEXO A:** VALIDACIÓN DE LA ENCUESTA 1

**ANEXO B:** VALIDACIÓN DE LA ENCUESTA 2

**ANEXO C:** VALIDACIÓN DE LA ENCUESTA 3

**ANEXO D:** ENCUESTA APLICADA

**ANEXO E:** MATERIAL EDUCATIVO

## RESUMEN

El presente trabajo se desarrolló en la Parroquia Valparaiso perteneciente al cantón Guano con el objetivo de desarrollar un programa educativo que permita reorientar la forma en que las personas afrontan el estrés de formas desadaptativas o evasivas hacia el afrontamiento directo; Para el desarrollo de la investigación se trabajó con 38 adultos mayores que representan la totalidad de los adultos mayores de la parroquia, de los cuales se obtuvieron datos tanto demográficos como sobre la forma en que afrontan el estrés, a través de un cuestionario, que incluía preguntas que recogían datos demográficos relevantes además del Cuestionario del Afrontamiento del Estrés que a través de 42 reactivos entrega información sobre la forma cognitiva y conductual con que los adultos mayores reaccionan ante situaciones estresantes, los resultados mostraron que los adultos mayores no priorizan el uso de ningún tipo de afrontamiento; lo que mostraba un problema pues lo más recomendable es que el afrontamiento desadaptativo sea inexistente mientras que se use el afrontamiento directo de forma primaria y ocasionalmente el evasivo, Se ejecutó un programa educativo en el salón de actos de la parroquia y permitió a los adultos mayores conocer que es el estrés, cuando estamos afrontando una situación estresante y que medidas tomar para realizar un afrontamiento directo de la situación, se concluyó entonces que se requiere trabajar ampliamente en el adecuado manejo del estrés, priorizando las actividades lúdicas que son más atractivas a los adultos mayores y se recomienda que se dé continuación a este trabajo y se expanda hacia otros grupos de edad.

**Palabras clave:** <PROMOCIÓN DE LA SALUD>, <PROGRAMA EDUCATIVO>, <ESTRÉS>, <ADULTO MAYOR>, <AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS>.

0572-DBRA-UTP-2022



## SUMMARY

This research was carried out in the Valparaíso parish located in Guano canton, whose aim was to develop an educational program to change how older adults cope with stress from maladaptive or evasive styles to direct coping. A total of 38 older adults participated in the research. A 42 items questionnaire was applied to the population to gather demographic data and how older adults cope with stress. The coping strategies questionnaire obtained the cognitive and behavioral way data on which older adults react to stressful situations. The results showed that older adults do not prioritize using any coping stress strategies, which evidences a problem since maladaptive coping is recommended to be nonexistent. On the contrary, mainly direct coping and occasionally avoidant coping are used. An educational program was implemented in the parish hall. The program allowed older adults to learn what stress is in the face of a stressful situation and the solutions older adults must consider to take to copy the situation directly. It was concluded then that it is necessary to work extensively on the proper management of stress, prioritizing play activities that are more attractive to older adults. Therefore, it is recommended to continue this work and extend it to other age groups

**Keywords:** HEALTH PROMOTION>, <EDUCATIONAL PROGRAM>, <STRESS>, <OLDER ADULT>, <COPING STRESS STRATEGIES>

Silvia Regalado  
060 347 576-5

## INTRODUCCIÓN

El estrés o síndrome de adaptación es un proceso natural del ser humano, sin embargo, se debe recalcar la necesidad de orientar este síndrome hacia un fin positivo, porque de otra forma solo se consigue que la salud del individuo afectado se deteriore lentamente e incluso lo lleve a la muerte. Existen muchos factores que definen la forma en que un organismo va a actuar frente a un factor estresor, entre ellas una muy importante son las emociones las cuales pueden ayudar que se den comportamientos asertivos que permitan sobrellevar el problema o por el contrario se generen conductas desadaptativas a nivel emocional, conductual y cognitivo que muchas veces limitan la correcta toma de decisiones y casi siempre impide el normal funcionamiento del individuo. Esto se ve muy claramente en situaciones de gran estrés como la generada por la crisis económica que ha afectado al mundo los últimos años y que se vio reforzada por la crisis sanitaria mundial ocasionada por la COVID 19 y que aún sigue vigente por la aparición de nuevas cepas de este virus. (Muñoz, 2020).

La cantidad de estrés que la población en general ha tenido que enfrentar en los últimos años se ha incrementado, teniendo como consecuencia el incremento en la morbilidad asociada a la salud mental, así como la complicación de los trastornos preexistentes. Por esto se hace muy importante trabajar en la promoción de la salud mental con la población del país, para darles herramientas que les ayuden a sobrellevar de forma positiva las situaciones de estrés de su vida diaria y de esta forma mejorar su calidad de vida. (OMS/OPS, 2021).

En el año 2020 la población de personas mayores de 65 años superó al número de infantes y se proyecta que para el 2050 la población de 60 años superará a la de jóvenes entre 15 y 24 años y duplicará a la población de menores de 5 años. En 2019 este grupo poblacional se distribuía en el mundo de la siguiente forma: 37% en Asia Oriental y Sudoriental, el 26% en Europa y América del Norte, 18% en Asia Central y meridional, el 8% en América Latina y el Caribe, el 5% en África Subsahariana, el 4% en África Septentrional y Occidental, el 0.7% en Oceanía. (UN, 2019) (UN, 2020) (OMS, 2020).

En 2017 se registraron 652 millones de personas mayores de 60 años y se espera que para 2050 este número alcance los 1700 millones en los países en vías de desarrollo, en países desarrollados se incrementará de 310 millones a 427 millones. Estos datos ponen de manifiesto el rápido envejecimiento demográfico que se está produciendo, en la región de las Américas, en 2030 la población mayor de 60 años equivaldrá al 17% del total y en 2050 superará el 21% del total. El mayor crecimiento de este grupo demográfico se está produciendo en países en vías de desarrollo



como lo es Ecuador, por lo que hace importante prepararse adecuadamente para el incremento de este grupo demográfico. (Aranco, 2018) (NU, 2019).

En Ecuador en el 2018 se registró que los adultos mayores representaban el 8.96% de la población, un 47.78% mujeres y un 52.22% hombres, las proyecciones indican que para el 2054 alcanzará el 18% del total, la esperanza de vida también se extenderá en ambos sexos con 83.5 y 77.6 años en mujeres y hombres respectivamente, muchos de los cuales no envejecerán de forma óptima, ya que el mismo depende de las condiciones sociales, educativas, culturales y económicas que comúnmente no son favorables, En el país este grupo demográfico es considerado como de atención prioritaria en la constitución de la república, por lo que tiene prioridad al momento de recibir atención en salud. (MIES, 2020) (Consejo Nacional Intergeneracional, 2019).

El estrés se puede presentar en cualquier edad y se nota aún más en los grupos que van o están en la tercera edad, grupos están en rápido crecimiento y además empiezan a percibir el estrés como algo irremediable ya que en la mayoría de los casos estas situaciones están fuera de su control, como lo pueden ser las enfermedades crónicas, discapacidades, muerte de familiares y amigos e inclusive la proximidad de su propia muerte, esto se puede ver agravado por estilos de vida inadecuados y la falta de apoyo social como factores que agravan la vulnerabilidad al estrés. (Vela, 2019) (Buitrago, 2018) (Callís, 2021) (Tapia, 2021).

La parroquia Valparaiso se encuentra una zona rural sus principales actividades económicas son la agricultura y ganadería, no posee personas de la tercera edad afiliadas al Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS) debido a que no han tenido ningún aporte independiente ni tampoco han trabajado para una persona o institución que los asegurara, sin embargo todas ellas se han afiliado en los últimos años al Seguro Social Campesino apoyados por las siguientes razones, primero, el valor de las aportaciones es bajo con 24.64 dólares anuales, y segundo, que si la persona es ya un adulto mayor solo debe aportar durante 5 años antes de jubilarse; Una vez jubilado se hace acreedor a la atención gratuita por el personal médico y odontológico del Dispensario Médico de Santa Rosa de Cullog, ya que la parroquia está dentro de su zona de cobertura, además de recibir mensualmente una pensión de 100 dólares; pero también hay inconvenientes, según indican los moradores, todas las personas afiliadas al Seguro Social Campesino son rechazadas en el centro de salud de Guano, que a diferencia del Dispensario ubicado en Cullog, si cuenta con personal para la evaluación y tratamiento de enfermedades psicológicas, lo que deja desprotegida a esta población en esta área que tanta relevancia va cobrando con la aparición de los efectos secundarios de la Pandemia por COVID 19.

La salud mental es considerada como el estado de equilibrio donde una persona es capaz de enfrentar los diferentes factores estresores que se encontrara a lo largo de su vida y le permite

desplegar todo su potencial, funcionar de forma productiva y contribuir a su comunidad. Sin embargo ese estado de equilibrio se ha visto amenazado de forma constante desde que inició el año 2020, debido a la rápida expansión de la pandemia ocasionada por el COVID 19 que ha tenido grandes efectos no solo en la salud si no también en la economía de todos los países del mundo; el estrés tiene efectos negativos en el normal funcionamiento fisiológico e inmunológico del ser humano y la acumulación de estos eventos negativos a escala mundial solo contribuye a incrementar el problema, y eso es precisamente lo que ha venido sucediendo durante los últimos dos años. (OMS, 2021).

En el año 2020 el mundo entero sufrió una crisis económica que la directora Gerente del Fondo Monetario Internacional (FMI) ha caracterizado como la peor desde la gran depresión que ocurrió en los años treinta del siglo pasado. Esta sin embargo se ha producido muy rápidamente, debido a la declaratoria de confinamiento por parte de los diferentes gobiernos y que se vieron apoyadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en un intento por detener la rápida expansión de virus del COVID 19. Este confinamiento facilitó que al menos un 50% de las actividades comerciales en el mundo entero se detuvieran, manteniendo las que se consideraron esenciales; lo que a su vez dejó en empleos parciales o en el completo desempleo a millones de personas, ocasionando que los niveles de estrés y ansiedad se hayan incrementado por la dificultad de conseguir los recursos necesarios para sobrevivir. El proceso de vacunación avanza en los diferentes países y se incrementa la población inmunizada, a pesar de esto, en Europa se siguen incrementando las cifras de nuevos contagios y algunos países han declarado nuevamente el confinamiento; la Organización Panamericana de la Salud (OPS) informó que en la semana del 24 de noviembre del 2021, hubo un incremento del 23% en los casos nuevos por COVID 19 en la región de las Américas, que podrían desembocar en nuevas declaratorias de confinamiento afectando la economía que recién empieza a recuperarse y lanzando a la incertidumbre el estado laboral de la población más pobre e incrementando sus niveles de estrés por un tiempo que aún es incierto. (OPS/OMS, 2021) (UE, 2021) (Ocampo, 2020).

Otro de los factores, es la pandemia ocasionada por el COVID 19 que se expandió desde china al resto del mundo, y que en la región de las Américas al momento registra 56 países y territorios afectados, más de 91.167.473 casos confirmados y 2.238190 muertes, lo que es un indicador de la gravedad de la situación. Para combatirla se han aplicado las medidas de bioseguridad incluyendo el confinamiento, que ha traducido en que muchas familias que convivían muy poco o nada de pronto se encuentran reunidos de forma permanente y obligatoria, esto ha causado que se den situaciones de estrés por el cambio repentino, por la incapacidad de salir y cumplir sus rutinas normales, la falta de interacción física con otras personas, no poder trabajar, reducción de los ingresos, no poder realizar las actividades que les ayudaban a relajarse, entre otras. El estrés

acumulado ha empezado a mostrar síntomas psicológicos y fisiológicos, y no se reducirá al corto plazo debido a que a pesar de los procesos de vacunación que alcanzan ya los 1.099.992.151 de dosis, se han producido constantes rebrotes y la aparición de nuevas variantes, algunas más mortales y contagiosas amenazando con retornar al confinamiento que se había ido abandonando gradualmente. (Zuin, 2021) (Prieto, 2020) (Romero, 2021) (González, 2021).

Los sistemas de salud tampoco han podido responder adecuadamente ya que se han visto saturados por los casos de COVID 19 y en lo que respecta a la atención en salud mental los reportes OMS indican que, en 2020 de los 194 países miembros únicamente el 51% de ellos tiene sus políticas en consonancia con los instrumentos internacionales y regionales de derechos humanos, Mas aún solo el 52% de los países cumplieron la meta relativa a los programas de prevención y promoción de la salud en materia de salud mental de la OMS. En lo que respecta a América, la OPS muestra que si bien de los 42 países miembros el 76% declara tener una política o plan independiente de salud mental solo el 38% de los mismos ha recibido alguna revisión durante los últimos 5 años. Si se observa el gasto público en salud mental, casi en su totalidad es solventado por los gobiernos y de estos el 60% de los países pudo informar sobre el gasto total en este rubro, que mayoritariamente se concentran en los hospitales psiquiátricos; lo que es completamente insuficiente para atender a los millones de personas que empiezan sufrir de estrés, angustia, depresión, ansiedad, desordenes de sueño y alimenticios, así como preocupación por el futuro laboral y económico, además del incremento en la gravedad de enfermedades mentales pre existentes (Monterrosa, 2020)(OPS, 2019). (OMS, 2021).

En Ecuador como en los demás países afectados el sistema de salud no es capaz de atender a todas las personas que están siendo afectados por el estrés u otros desórdenes mentales, debido a la falta de infraestructura y presupuesto. Y como se ha evidenciado los factores anteriormente mencionados han alcanzado tanto a grandes urbes como a pequeñas localidades donde el miedo a contagiarse del virus y las dificultades económicas está sometiendo a un estado constante de estrés que los servicios de salud públicos no pueden combatir. Por lo mismo es muy importante desarrollar trabajo de psicoeducación en las personas que les permita afrontar positivamente el estrés.

La parroquia Valparaiso es una pequeña localidad dentro del cantón Guano su población es de 404 habitantes y su economía se basa principalmente en la producción agrícola y la ganadería, se vio gravemente afectada con el inicio del confinamiento, pues de un momento a otro perdieron sus fuentes de ingresos al no poder comerciar sus productos agrícolas y ganaderos en los mercados y las personas que trabajaban en las ciudades aledañas de Guano y Riobamba tampoco pudieron acudir a sus empleos. Otro problema fue que no disponían de un centro de salud dentro de la cabecera parroquial, por lo que las personas enfermas se veían obligadas a acudir a los centros de

salud en las ciudades, pero el miedo al contagio impidió que esto sucediera a menos que sean casos críticos, el estrés empezó manifestarse en los pobladores durante mediados del 2020 y se redujo en alguna manera cuando terminó el confinamiento y poco a poco la economía se reactivó, sin embargo los primeros casos de COVID 19 dentro de la parroquia se dieron en el año 2021 cuando el proceso de vacunación ya se había puesto en marcha, lo que volvía generar una gran cantidad de estrés y preocupación pues los pobladores no se sentían seguros ni siquiera después de vacunarse. A pesar de esto aún se sienten preocupados por las nuevas variantes del coronavirus que muestran ser más peligrosas y por los nuevos repuntes en la cantidad de casos en el país y mundo entero causando que se declare el confinamiento nuevamente si la situación se vuelve demasiado crítica, esta preocupación se ha incrementado por los viajes que algunos pobladores realizan al vecino país de Perú para comercializar frutilla y otras frutas, exponiéndolos más a contagiarse con el virus.

La parroquia Valparaiso es una pequeña zona rural que en 2021 registró sus primeros casos de COVID 19, situación que alarmó mucho a la población y ha incrementado la preocupación existente sobre el tema en todos los moradores quienes temen más por su seguridad que antes, esto aunado a la creciente producción agrícola sobre todo de frutilla, que ha incrementado notablemente las relaciones comerciales que muchos moradores tienen no solo con ciudades aledañas como Guano, Riobamba y que en algunos casos se ha extendido hasta países aledaños como Perú; han incrementado el riesgo de nuevos posibles contagios de COVID 19 en sus más nuevas y peligrosas variantes.

El Gobierno Autónomo Descentralizado (GAD) conocedor de esta problemática se ha mostrado muy abierto a permitir el desarrollo de esta investigación ya que permitirá a la población mejorar sus respuestas ante situaciones estresantes y que además ayudará a desarrollar la resiliencia de la población para que se pueda afrontar futuras crisis y recuperarse de las mismas, otro factor importante es la carencia que existe de programas o proyectos por parte del GAD o del Ministerio de Salud Pública (MSP) que ayuden a salvaguardar la salud mental de los pobladores, lo que refuerza el interés por la ejecución de las intervenciones educativas, más aun sabiendo que los adultos mayores son un grupo de atención prioritaria que está amparada por la constitución.

Para lograr esto se desarrolló esta investigación que inicialmente permitió recabar información sobre cuales son las dimensiones del afrontamiento que usan las personas en situaciones de estrés, tras lo cual se procesó la información y desarrolló un programa educativo que permitió lograr un cambio desde del afrontamiento desadaptativo hacia el más positivo afrontamiento directo, logrando un cambio positivo en la forma de enfrentar el estrés.

## **OBJETIVOS**

### **General**

Desarrollar un programa educativo para mejorar el manejo del estrés en los adultos mayores de la parroquia Valparaíso cantón Guano provincia del Chimborazo 2022.

### **Específicos**

1. Caracterizar las condiciones sociodemográficas de los adultos mayores de la parroquia Valparaiso.
2. Identificar la frecuencia con que se usan las siete dimensiones básicas del afrontamiento del estrés utilizados en la Encuesta de Afrontamiento del Estrés.
3. Ejecutar el programa educativo en los adultos mayores de la parroquia Valparaiso
4. Evaluar las acciones de promoción de salud mental utilizando evaluaciones formativas.

# CAPÍTULO I

## 1 MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

### 1.1 Marco conceptual

#### 1.1.1 *Antecedentes del estrés*

El termino estrés tiene su origen en el vocablo ingles stress que significa tensión o presión, que su vez se viene de la física de los metales donde se entiende como la modificación que sufre un objeto elástico al aplicársele una fuerza externa. De esto se puede extraer que existen dos momentos en el estrés; primero cuando un objeto sufre una influencia externa, que sería lo estimula y el segundo momento cuando el objeto estimulado tiene una reacción respuesta o adaptación, que viene determinada por su resistencia. (León, 2018).

#### 1.1.2 *Estrés*

Es un proceso de respuesta a situaciones de excesiva demanda o amenazantes que requieren que el sujeto se adapte a esta situación. La respuesta engloba los aspectos tanto físicos como fisiológicos predisponiendo al sujeto a dar una respuesta fisiológica no especifica, Conocido como el Síndrome de Adaptación General. Una vez iniciada el proceso adaptativo se pueden generar dos resultados; Primera que el afectado escoja reacciones efectivas y controladas llegando a una adaptación positiva denominada como eustres; Segunda que las respuestas del sujeto sean negativas y estas no permitan una adecuada adaptación que a la larga generaran graves daños en la salud de la persona denominado se esto como distrés. (Permuy, 2012).

Durante el Síndrome de adaptación general existen tres etapas bien definidas:

1. Fase de alarma, es de corta duración y donde el organismo identifica a algún agente como nocivo.
2. Fase de resistencia, en este momento el estado de alerta se incrementa al igual que la respuesta física, debido al desencadenamiento de la actividad autónoma.
3. Fase de agotamiento, Si el factor estresor continua, no se produce el proceso de recuperación, se incrementan los daños y puede llegar el colapso, y de continuar así esto puede culminar en la muerte. (Espinoza, 2018).

#### 1.1.3 *Tipos de estrés*

El estrés puede tener tres causas básicas que son:

- Los pensamientos

- El cuerpo, es de origen fisiológico como los cambios en la dieta cambios de horario, enfermedades nuevas, accidentes, cambios hormonales de adolescencia y envejecimiento.
- El entorno, las amenazas del ambiente están representadas principalmente a la adaptación de horarios rígidos, exigencias de las relaciones sociales, contaminación, ruido, etc.

A partir de los datos anteriores se ha determinado que existen dos tipos de estrés:

- Estrés Agudo

Genera una respuesta de naturaleza protectora y adaptativa y se diferencia entre hombres y mujeres; en los primeros favorece la fuga o combate mientras que en las segundas se prioriza la ayuda o protección.

- Estrés crónico

O estrés emocional actúa influyendo en la elevación crónica de citoquinas proinflamatorias causando: alergias respiratorias (asma), artritis reumatoide y enfermedades cardiovasculares; también depresión, insomnio y fatiga crónica.

Provoca un excesivo consumo de calorías que induce al incremento de cortisol, glucosa e insulina, que promueve la obesidad, diabetes tipo 2 y problemas cardiovasculares.

Otra característica es la hipercortisolemia, que es neurotóxica para estructuras cerebrales susceptibles como el hipocampo, lo que ocasiona envejecimiento cerebral. (Orlandini, 2012) (Carmiña, 2018).

#### **1.1.4 *Afrontamiento del estrés***

Se entiende por los esfuerzos conductuales y cognitivos que realiza una persona en sus intentos de combatir el estrés, es decir intentar reducir los factores estresores sean estos internos o externos; es muy importante destacar que la afrontamiento del estrés es de gran importancia para la psicología clínica y psicopatología debido a que la forma en que las personas actúan frente al estrés puede ser un mediador muy importante que marcara una gran diferencia entre las situaciones estresantes y la salud. (González, 2018).

El afrontamiento al poseer un carácter multidimensional permite establecer clasificaciones de la misma en función a la situación estresante; por lo mismo en un inicio las podemos clasificarlas en:

- Estrategias adaptativas, son el resultado de un ajuste activo y positivo en los niveles cognitivos y conductuales.
- Estrategias desadaptativas, estas se relacionan con una desvinculación conductual del estresor y con la sensación de perder el control, por lo mismo son el resultado de un ajuste negativo.

Una persona utilizara una u otra estrategia dependiendo del análisis cognitivo que realice por si misma de la situación, la importancia que le da a su calidad de vida, el apoyo social auto percibido, la valoración que haga de su red social de apoyo y de las emociones y/o la actividad fisiológica experimentada. El éxito de al aplicar una u otra estrategia se medirá en función de que tan significativamente reducen el estrés. (Barquín, 2018).

### **1.1.5 Estrategias de afrontamiento del estrés**

Estas se deben considerar eficaces si contribuyen al bienestar fisiológico, psicológico y social de las personas que las aplican; estas a su vez se verán reflejadas en la capacidad para controlar y reducir el malestar emocional y sus posibles efectos a través del tiempo. (Valero, 2020).

Las siguientes son las estrategias establecidas por Carves (1984) para el afrontamiento del estrés:

- a. Afrontamiento activo
- b. Planificación
- c. Supresión
- d. Postergación del afrontamiento
- e. Búsqueda de apoyo social
- f. Búsqueda de soporte emocional
- g. Reinterpretación positiva y desarrollo personal
- h. Aceptación
- i. Acudir a la religión
- j. Análisis de las emociones
- k. Negación
- l. Conductas inadecuadas
- m. Distracciones

Si bien todas ellas nos permiten analizar la relación del afrontamiento del estrés con diferentes problemas de salud mental como el suicidio, desesperanza, baja autoestima, incapacidad para afrontar emociones, soledad y abatimiento, ideas suicidas; con las cuales se relaciona de forma bidireccional, recalcando la importancia del correcto afrontamiento del estrés. (Uribe, 2020).

### **1.1.6 Cuestionario CAE**

Para su estudio puede ser mejor reducir el número de estrategias de afrontamiento del estrés pues en el momento de evaluarlas para algunos pueden resultar redundantes, por lo que para un análisis más fiable y sencillo se recomienda el uso del Cuestionario del Afrontamiento del Estrés (CAE) que considera solo las más fundamentales que son:

- Focalizado en la solución del problema
- Auto focalización negativa
- Reevaluación positiva



- Expresión emocional abierta
- Evitación
- Búsqueda de apoyo social
- Religión

El mismo que ya se ha replicado para comprobar su efectividad y fiabilidad. (Ramírez, 2007).

### **1.1.7 Resiliencia**

Se puede entender a la resiliencia como la capacidad de superar situaciones de enfermedad, cambio o mala suerte y que además servirán como aprendizaje para futuras situaciones similares logrando salvaguardar la salud mental de los afectados. Esta característica es muy importante y deseable en un grupo población ya que si una población con alta resiliencia sufre una crisis que coloque sobre ellos mucho estrés, ellos podrán lograr un nivel de equilibrio que se adapte a su nuevo entorno y salve su salud emocional. (Gómez, 2018).

### **1.1.8 Promoción de la resiliencia**

Si bien no hay un método exacto para incrementar la resiliencia, esta si se puede mejorar ayudando a los individuos a fortalecer su capacidad de hacer frente a la adversidad e incorporarla dentro de los planes de vida ya no como un obstáculo insalvable que detiene cualquier avance, en cambio se le debe considerar como algo que permite tener cambios de perspectiva y reencuadres. Es decir que se deben mejorar los factores resilientes y un compromiso con el comportamiento resiliente, que se entiende por:

- a) Identificar la adversidad.
- b) Seleccionar el nivel y la calidad de respuesta apropiada.
- c) los resultados de la resiliencia.

Por lo anterior la promoción de la resiliencia debe enfocarse en mejorar las posibilidades de cada persona para enfrentar y superar todas las dificultades que enfrente durante su vida. Por lo que debe tratar tres aspectos:

- a) En el manejo de la situación se debe ayudar a tomar conciencia de la situación, darle una verdadera dimensión a las cosas, reconocer sus limitaciones, el auto control y el buen humor.
- b) En la superación de la experiencia, se debe ayudar a elaborar las pérdidas afectivas, cambios en el rol social, potencializar la capacidad de hablar, pedir ayuda y la búsqueda de independencia, promover la participación activa en los programas comunitarios y Promover una filosofía de vida positiva.
- c) A nivel individual, es necesario potencializar recursos psicológicos como son: autoestima, autoeficacia, estilos de enfrentamiento y encontrar el sentido y propósito de vida. (González, 2017).

### **1.1.9 Psicoeducación**

Se describe como una aproximación terapéutica, con la cual se da al paciente y familiares información precisa acerca de su enfermedad, tratamiento y pronóstico que tiene un fundamento científico actualizado. No solamente hace referencia a la definición de un diagnóstico, en cambio aborda las situaciones cotidianas en la vida de una persona que se pueden sentir complejas por el desconocimiento que existe de estas crisis no normativas.

Entonces se conceptualiza que este modelo es una herramienta que fomenta el cambio que involucra los procesos cognitivos, biológicos, y sociales que son particulares a cada persona para desarrollar autonomía y mejorar su calidad de vida. La aplicabilidad de psicoeducación a recibido mucha atención en los últimos 30 años y a pasado de enfocarse a personas con esquizofrenia, depresión, trastorno por déficit atencional, alimentario, a ampliar su campo de acción en función de sus beneficios.

A pesar de la existencia de variadas corrientes que abordan el trabajo psicoeducativo todas tienen en común la necesidad de incluirla en el modelo terapéutico del tratamiento, los objetivos a desarrollar por la psicoeducación se listan a continuación:

- Mejorar los conocimientos sobre su enfermedad.
- Mejorar la actitud y el comportamiento frente a la enfermedad.
- Aumentar su estado de salud y calidad de vida.

Estos objetivos se logran mediante el trabajo tanto con el paciente como las personas más allegadas a su entorno y que participaran de forma activa en su tratamiento y recuperación. (Losada, 2005) (Cuevas, 2017) (Godoy, 2020).

## CAPITULO II

### 2 MARCO METODOLÓGICO

#### 2.1 Metodología

##### 2.1.1 Localización y Temporalización.

La presente investigación se desarrolló en las 38 personas adultas mayores de la parroquia Valparaíso, perteneciente al cantón Guano, provincia de Chimborazo durante el periodo octubre 2021- marzo 2022.

##### 2.1.2 Variables.

###### 2.1.2.1 Identificación.

Datos sociodemográficos

Afrontamiento del estrés

###### 2.1.2.2 Definición.

Datos Sociodemográficos

Son datos de naturaleza social que permiten la identificación de características del grupo de estudio para su posterior análisis, mismos que ayudan a identificar que problemas existente y proyecciones sobre los cambios que se producirán con el tiempo. (NU. CEPAL, 2014).

Afrontamientos del estrés

Es un proceso dinámico de carácter cognitivo y conductual que permite a una persona actuar frente a diferentes situaciones que generan estrés, sea de forma positiva o negativa y que se pueden orientar para lograr una respuesta activa que permita regular las emociones que se produzcan y reduciendo la aparición de los síntomas psicofisiológicos. (Castaño, 2010).

###### 2.1.2.3 Operacionalización

**Tabla 1-2:** Operacionalización de variables demográficas

Variable	Categoría/Escala	Indicador
Datos sociodemográficos	<b>Edad</b>	
	65-74	% de personas según su edad.
	75-84	
	85-95	
	<b>Sexo</b>	
	Hombre	% de personas según su sexo
	Mujer	
	<b>Estado civil</b>	
	Soltero/a	% de personas según su estado civil

Casado/a	
Divorciado/a	
Viudo/a	
Unión libre	
<b>Escolaridad</b>	
Primaria	
Secundaria	% de personas según su escolaridad
Superior	
Ninguna	
<b>Ocupación</b>	
Jubilado/a	
Ganadero/a	
Agricultor/a	% de personas según su ocupación
Chófer	
Comerciante	
Artesano	
Otro	

Realizado por: Salto Hidalgo Atic Raimi 2022

**Tabla 2-2:** Operacionalización de variables para la evaluar las dimensiones del afrontamiento del estrés

Variable	Categoría/Escala	Indicador	
Afrontamiento del estrés	<b>Búsqueda de apoyo social (BAS)</b>	<b>Contar los sentimientos a familiares o amigos.</b>	
		Nunca	% de personas según la frecuencia con la que cuentan sus sentimientos a amigos o familiares
		Pocas veces	
		A veces	
		Frecuentemente	
		Casi siempre	
		<b>Pedir consejo a parientes o amigos</b>	% de personas según la frecuencia con que piden consejo a parientes o familiares
		Nunca	
		Pocas veces	
		A veces	
		Frecuentemente	
		Casi siempre	
		<b>Pedir información a parientes o amigos</b>	% de personas según la frecuencia con la que piden información a parientes o amigos
		Nunca	
		Pocas veces	
A veces			
Frecuentemente			
Casi siempre			

<b>Expresión emocional abierta (EEA)</b>	<b>Hablar con amigos o parientes para ser tranquilizado</b>	% de personas según la frecuencia con que hablan con amigos o parientes para ser tranquilizado
	Nunca	
	Pocas veces	
	A veces	
	Frecuentemente	
	Casi siempre	
	<b>Pedir orientación sobre el mejor camino a seguir</b>	% de personas según la frecuencia que piden orientación sobre el mejor camino a seguir
	Nunca	
	Pocas veces	
	A veces	
Frecuentemente		
Casi siempre		
<b>Expresar los sentimientos a familiares o amigos</b>	% de personas según la frecuencia con la que expresan sus sentimientos a familiares o amigos	
Nunca		
Pocas veces		
A veces		
Frecuentemente		
Casi siempre		
<b>Descargar el mal humor con los demás</b>	% de personas según la frecuencia con la que descargan su mal humor con los demás	
Nunca		
Pocas veces		
A veces		
Frecuentemente		
Casi siempre		
<b>Insultar a otras personas</b>	% de personas según la frecuencia con la que insultan a otras personas	
Nunca		
Pocas veces		
A veces		
Frecuentemente		
Casi siempre		
<b>Comportarse hostilmente</b>	% de personas según la frecuencia con la que se comportan hostilmente	
Nunca		
Pocas veces		
A veces		
Frecuentemente		
Casi siempre		
<b>Agredir a alguien</b>	% de personas según la frecuencia con la frecuencia con que agreden a alguien	
Nunca		
Pocas veces		

	A veces	
	Frecuentemente	
	Casi siempre	
	<b>Irritarse con la gente</b>	% de personas según la frecuencia
	Nunca	con la que se irritan con la gente
	Pocas veces	
	A veces	
	Frecuentemente	
	Casi siempre	
	<b>Luchar y desahogarse emocionalmente</b>	% de personas según la frecuencia
	Nunca	con la que luchan y se desahogan emocionalmente
	Pocas veces	
	A veces	
	Frecuentemente	
	Casi siempre	
<b>Religión (RLG)</b>	<b>Asistir a la Iglesia</b>	% de personas según la frecuencia
	Nunca	con la que asisten a la iglesia
	Pocas veces	
	A veces	
	Frecuentemente	
	Casi siempre	
	<b>Pedir ayuda espiritual</b>	% de personas según la frecuencia
	Nunca	con la que piden ayuda espiritual
	Pocas veces	
	A veces	
Frecuentemente		
Casi siempre		
<b>Acudir a la Iglesia para rogar se solucione el problema</b>	% de personas según la frecuencia	
Nunca	con la que acude a la iglesia para rogar se solucione el problema	
Pocas veces		
A veces		
Frecuentemente		
Casi siempre		
<b>Confiar en que Dios remediase el problema</b>	% de personas según la frecuencia	
Nunca	con la que confían en que dios remediase el problema	
Pocas veces		
A veces		
Frecuentemente		
Casi siempre		

<b>Focalizado en la solución del problema (FSP)</b>	<b>Rezar</b>	% de personas según la frecuencia con la que rezan
	Nunca	
	Pocas veces	
	A veces	
	Frecuentemente	
	Casi siempre	
	<b>Acudir a la Iglesia para poner velas o rezar</b>	% de personas según la frecuencia con la que acuden a la iglesia para poner velas o rezar
	Nunca	
	Pocas veces	
	A veces	
Frecuentemente		
Casi siempre		
<b>Analizar las causas del problema</b>	% de personas según la frecuencia con la que analizan las causas del problema	
Nunca		
Pocas veces		
A veces		
Frecuentemente		
Casi siempre		
<b>Seguir unos pasos concretos</b>	% de personas según la frecuencia con la que siguen unos pasos concretos	
Nunca		
Pocas veces		
A veces		
Frecuentemente		
Casi siempre		
<b>Establecer un plan de acción</b>	% de personas según la frecuencia con que establecen un plan de acción	
Nunca		
Pocas veces		
A veces		
Frecuentemente		
Casi siempre		
<b>Hablar con las personas implicadas</b>	% de personas según la frecuencia con la que habla con las personas implicadas	
Nunca		
Pocas veces		
A veces		
Frecuentemente		
Casi siempre		
<b>Poner en acción soluciones concretas</b>	% de personas según la frecuencia con que ponen en acción soluciones concretas	
Nunca		

	Pocas veces	
	A veces	
	Frecuentemente	
	Casi siempre	
	<b>Pensar detenidamente los pasos a seguir</b>	% de personas según la frecuencia con la que piensan detenidamente los pasos seguir
	Nunca	
	Pocas veces	
	A veces	
	Frecuentemente	
	Casi siempre	
	<b>Concentrarse en otras cosas</b>	% de personas según la frecuencia con la que se concentran en otras cosas
	Nunca	
	Pocas veces	
	A veces	
	Frecuentemente	
	Casi siempre	
	<b>Volcarse en el trabajo u otras actividades</b>	% de personas según la frecuencia con la que se vuelca en su trabajo o en otras actividades
	Nunca	
	Pocas veces	
	A veces	
	Frecuentemente	
	Casi siempre	
<b>Evitación (EVT)</b>	<b>«Salir» para olvidarse del problema</b>	% de personas según la frecuencia con salen, para olvidarse del problema
	Nunca	
	Pocas veces	
	A veces	
	Frecuentemente	
	Casi siempre	
	<b>No pensar en el problema</b>	% de personas según la frecuencia con que no piensan en el problema
	Nunca	
	Pocas veces	
	A veces	
	Frecuentemente	
	Casi siempre	
	<b>Practicar deporte para olvidar</b>	% de personas según la frecuencia con la que practican deporte para olvidar
	Nunca	
	Pocas veces	
	A veces	
	Frecuentemente	



	Casi siempre	
	<b>Tratar de olvidarse de todo</b>	% de personas según la frecuencia con la que intentan olvidarse de todo
	Nunca	
	Pocas veces	
	A veces	
	Frecuentemente	
	Casi siempre	
	<b>Autoconvencerse negativamente</b>	% de personas según la frecuencia con la que intentan autoconvencerse negativamente
	Nunca	
	Pocas veces	
	A veces	
	Frecuentemente	
	Casi siempre	
	<b>No hacer nada ya que las cosas suelen ser malas</b>	% de personas según la frecuencia con la que no hacen nada ya que las cosas suelen ser malas
	Nunca	
	Pocas veces	
	A veces	
	Frecuentemente	
	Casi siempre	
	<b>Auto culpación</b>	% de personas según la frecuencia con la que se auto culpan
	Nunca	
	Pocas veces	
	A veces	
	Frecuentemente	
	Casi siempre	
<b>Auto focalización negativa (AFN)</b>	<b>Sentir indefensión respecto al problema</b>	% de personas según la frecuencia con la que se sienten indefensos ante el problema
	Nunca	
	Pocas veces	
	A veces	
	Frecuentemente	
	Casi siempre	
	<b>Asumir la propia incapacidad para resolver la situación</b>	% de personas según la frecuencia con la que asumen su propia incapacidad para resolver la situación
	Nunca	
	Pocas veces	
	A veces	
	Frecuentemente	
	Casi siempre	

<b>Reevaluación positiva (REP)</b>	<b>Resignarse</b>	% de personas según la frecuencia con la que se resignan
	Nunca	
	Pocas veces	
	A veces	
	Frecuentemente	
	Casi siempre	
	<b>Ver los aspectos positivos</b>	% de personas según la frecuencia con la que ven los aspectos positivos
	Nunca	
	Pocas veces	
	A veces	
Frecuentemente		
Casi siempre		
<b>Sacar algo positivo de la situación</b>	% de personas según la frecuencia con la que sacan algo positivo de la situación	
Nunca		
Pocas veces		
A veces		
Frecuentemente		
Casi siempre		
<b>Descubrir que en la vida hay gente buena'</b>	% de personas según la frecuencia con la que descubren que en la vida hay gente buena	
Nunca		
Pocas veces		
A veces		
Frecuentemente		
Casi siempre		
<b>Comprender que hay cosas más importantes</b>	% de personas según la frecuencia con la que comprenden que hay cosas más importantes	
Nunca		
Pocas veces		
A veces		
Frecuentemente		
Casi siempre		
<b>No hay mal que por bien no venga</b>	% de personas según la frecuencia que piensan que no hay mal que por bien no venga	
Nunca		
Pocas veces		
A veces		
Frecuentemente		
Casi siempre		
<b>Pensar que el problema pudo haber sido peor</b>	% de personas según la frecuencia con la que piensan que el problema pudo a ver sido peor	
Nunca		
Pocas veces		

A veces
Frecuentemente
Casi siempre

Realizado por: Salto Hidalgo Atic Raimi 2022

### **2.1.3 Tipo de diseño y estudio.**

El estudio fue de tipo cuasi experimental porque se realizó la intervención en un grupo de estudio; la investigación tuvo un enfoque descriptivo transversal, ya que se recopiló y analizó datos estadísticos y demográficos a partir de las encuestas.

### **2.1.4 Universo y muestra.**

#### **2.1.4.1 Universo**

El universo está constituido por 38 adultos mayores que habitan dentro de la parroquia Valparaíso.

#### **2.1.4.2 Muestra**

En este caso no se extrajo una muestra ya que al ser un grupo de personas no muy extenso el trabajo se lo realizó con todo el universo de estudio.

### **2.1.5 Descripción de procedimientos.**

#### **a) Para la recolección de la información**

1. Mediante oficio se solicitó al presidente del GAD de la parroquia Valparaíso se autorice trabajar con los adultos mayores de la parroquia y facilitar la información demográfica necesaria para el desarrollo de esta investigación.
2. Para la recolección de la información se realizó una entrevista, donde se aplicó la encuesta sociodemográfica y la del afrontamiento del estrés (Anexo A,E).
3. Para la medir la confiabilidad del cuestionario se aplicó el coeficiente Alfa de Cronbach para posteriormente ser validada por 3 expertos externos que determinaron que es aplicable en este caso (Anexo B,C,D).

#### **b) Para el análisis y procesamiento de la información**

1. Se utilizó el software estadístico R así como el software ofimático Word y Excel para su posterior presentación de la información en tablas y gráficos.
2. En base a los resultados obtenidos se desarrolló un programa educativo que ayudó a la promoción de la salud mental y el afrontamiento del estrés.
3. Se ejecuto el programa educativo con la colaboración del GAD parroquial (Anexo G).
4. Se diseño material educativo para las intervenciones, el mismo que fue entregado al GAD de la parroquia una vez finalizada la investigación (Anexo F).

5. La evaluación de las intervenciones educativas para medir conocimientos se realizó a través de evaluaciones de proceso

## CAPITULO III

### 3 MARCO DE RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

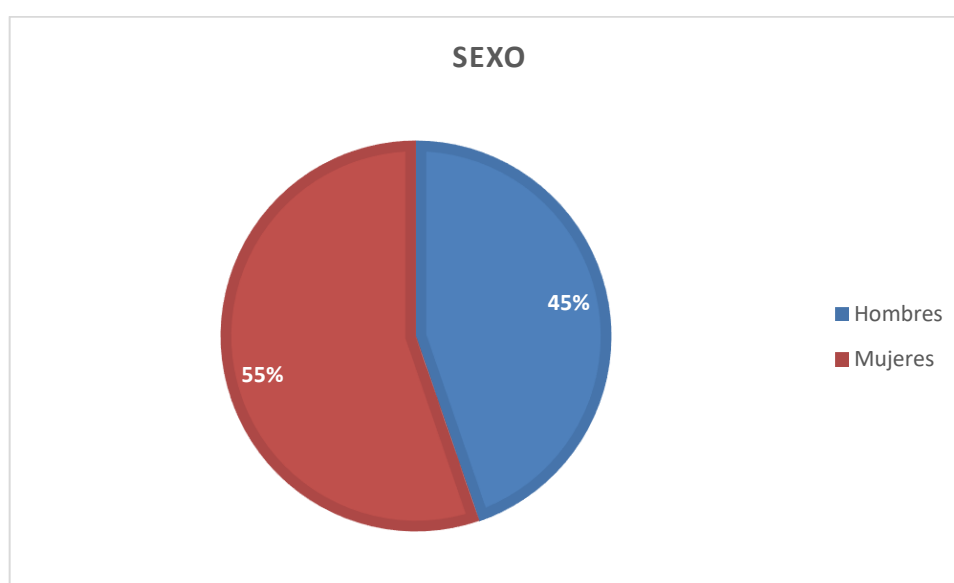
#### 3.1 Sexo

**Tabla 3-3: Distribución de los adultos mayores según su sexo**

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Hombres	17	45%
Mujeres	21	55%
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores de la parroquia Valparaiso 2022

Realizado por: Salto Hidalgo Atic Raimi, 2022



**Ilustración 1-3: Distribución de los adultos mayores según su sexo**

Realizado por: Salto Hidalgo Atic Raimi, 2022

Según se puede apreciar en la tabla 3-3, un 55% de los integrantes del grupo de adultos mayores está constituido por mujeres, algo normal dado que las mujeres tienen una mayor esperanza de vida y que en el campo las actividades diarias son realizadas de igual forma por las personas de los dos sexos, siendo que normalmente ninguno tiene un trabajo más sencillo y en muchos casos las mujeres se encargan además de las tareas diarias de los quehaceres del hogar.

#### 3.2 Edad

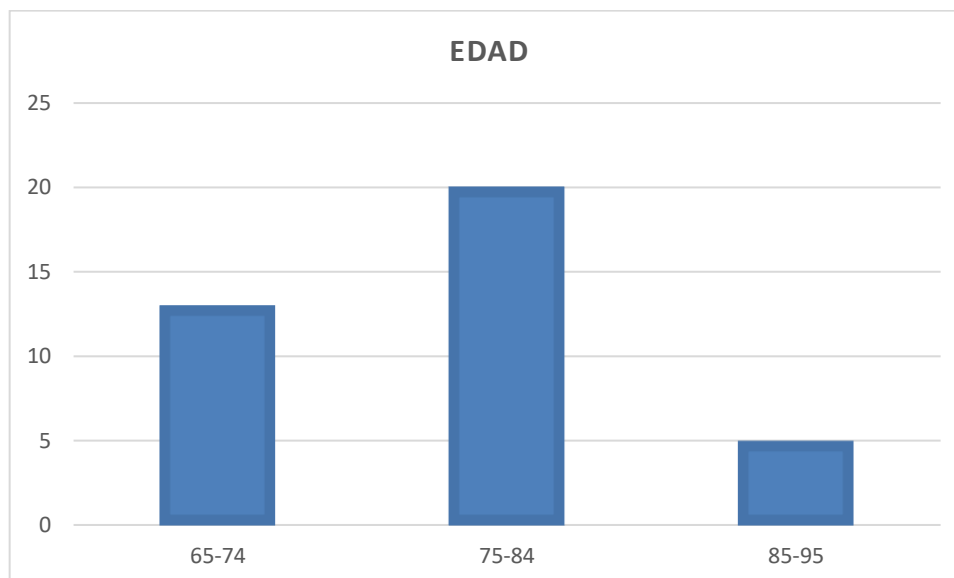
**Tabla 4-3: Distribución de los adultos mayores según grupos de edad**

Edad	Frecuencia	Porcentaje
65-74	13	34%
75-84	20	54%

85-95	5	13%
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores de la parroquia Valparaiso 2022

Realizado por: Salto Hidalgo Atic Raimi, 2022



**Ilustración 2-3:** Distribución de los adultos mayores según su edad

Realizado por: Salto Hidalgo Atic Raimi, 2022

Si se observa la tabla 4-3, se podrá apreciar que la mayor parte de los adultos mayores se encuentran entre los 75-84 años, mientras que el número de adultos mayores que superan los 85 años es más bien bajo lo que indica que muchos de ellos fallecieron al superar los 85 años, sin embargo, se observa que un gran número de personas superara los 85 años, lo que hace importante trabajar en mejorar sus estilos de vida.

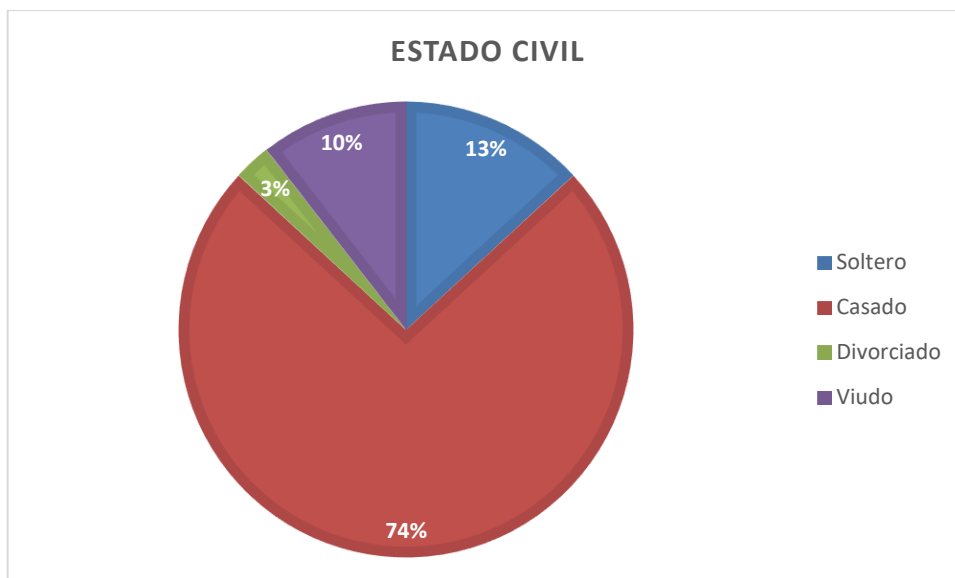
### 3.3 Estado civil

**Tabla 5-3:** Distribución de los adultos mayores según su estado civil

Estado civil	Frecuencia	Porcentaje
Soltero	5	13%
Casado	28	74%
Divorciado	1	3%
Viudo	4	10%
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores de la parroquia Valparaiso 2022

Realizado por: Salto Hidalgo Atic Raimi, 2022



**Ilustración 3-3:** Distribución de los adultos mayores según su estado civil

Realizado por: Salto Hidalgo Atic Raimi, 2022

Se puede observar en la tabla 5-3, que en su mayoría los adultos mayores están casados, han vivido en pareja durante su vida y aún lo hacen, existe sin embargo un porcentaje bajo pero significativo de personas que no se han casado ni viven en unión libre, lo que los deja más vulnerables debido a que en muchos casos ellos viven solos, sin la compañía de sus hijos u otros familiares, que les sirvan de apoyo cuando llegasen a necesitarlo: otro caso es el de las personas viudas o divorciadas, ya que ellos si cuentan con hijos que pueden socorrerlos en caso de necesidad.

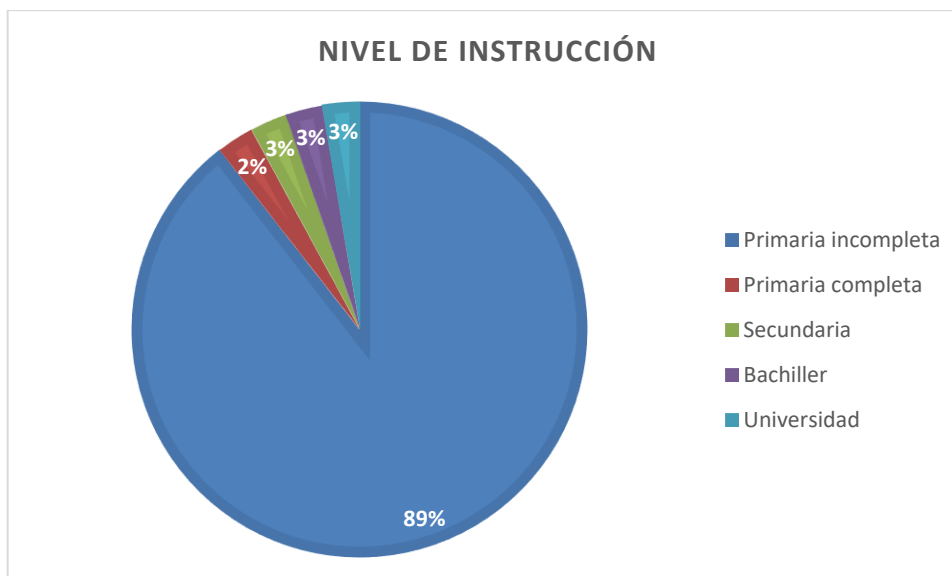
### 3.4 Nivel de educación

**Tabla 6-3:** Distribución de los adultos mayores según su nivel de instrucción

Nivel de instrucción	Frecuencia	Porcentaje
Primaria incompleta	34	89%
Primaria completa	1	3%
Secundaria	1	3%
Bachiller	1	3%
Universidad	1	2%
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores de la parroquia Valparaiso 2022

Realizado por: Salto Hidalgo Atic Raimi, 2022



**Ilustración 4-3:** Distribución de los adultos mayores según su nivel de instrucción

Realizado por: Salto Hidalgo Atic Raimi, 2022

Los datos referentes a la educación se pueden observar en el gráfico 6-3, y el mismo muestra que un porcentaje muy alto de los adultos mayores no completa la primaria y en su mayor parte son analfabetos funcionales, por otro lado, muestran un amplio conocimiento sobre la agricultura y sobre sus varias facetas, que si bien les ha permitido tener una fuente de ingresos, no es de mucha ayuda en este mundo en constante cambio y que poco a poco se ve invadido por la tecnología de tal modo que la falta de conocimiento sobre estos temas les genera desinterés y hasta cierto punto preocupación incluso por las nuevas técnicas agrícolas.

### 3.5 Ocupación

**Tabla 7-3:** Distribución de los adultos mayores según su ocupación

Ocupación	Frecuencia	Porcentaje
Agricultura	38	100%
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores de la parroquia Valparaiso 2022

Realizado por: Salto Hidalgo Atic Raimi, 2022

Como indica la tabla 7-3 la totalidad de adultos mayores dedica su tiempo a trabajar en la agricultura que representa su principal sustento y fuente de ingresos, así como la crianza de especies menores, tales como gallinas, cuyes, conejos, que les ayudan a enriquecer sus dietas, sin embargo, no representan una fuente de ingresos. El terreno en la mayor parte de la parroquia es arenoso y no conserva la humedad por lo mismo, la agricultura tampoco representa una fuente estable de ingresos, pues sin lluvias constantes el maíz, alverja, chochos, al igual que otros



cultivos de zonas más altas no producen ganancias por la baja producción. Esto es causa constante de preocupación y estrés pues el clima es algo que ellos no pueden manejar de ninguna forma.

### 3.6 Resultados de la encuesta CAE (Cuestionario del afrontamiento del estrés)

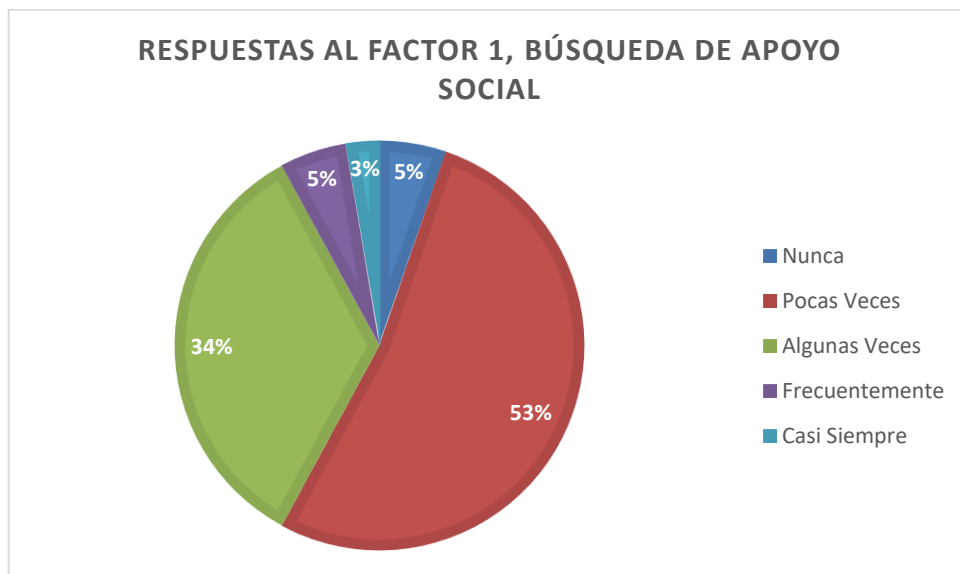
#### 3.6.1 Factor 1: Búsqueda de apoyo social

**Tabla 8-3:** Respuestas al factor 1, Búsqueda de apoyo social

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	2	5%
Pocas Veces	20	53%
Algunas Veces	13	34%
Frecuentemente	2	5%
Casi Siempre	1	3%
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores de la parroquia Valparaiso 2022

Realizado por: Salto Hidalgo Atic Raimi, 2022



**Ilustración 5-3:** Respuestas al factor 1, Búsqueda de apoyo social

Realizado por: Salto Hidalgo Atic Raimi, 2022

Como se puede observar en la tabla 8-3, la mayor parte de adultos mayores acude a sus familiares de forma poco frecuente, lo más común es que cualquier cuestión se considere dentro de la pareja y muy rara vez se pide ayuda o consejo a los hijos u otros familiares cuando enfrentan alguna dificultad dejándoles más vulnerables cuando sufren enfermedades, necesitan atención médica, sufren la falta de dinero o cuando enfrentan dificultades que serían más sencillas de resolver con el apoyo de sus familias.

Se debe considerar que la búsqueda de apoyo social se integraría dentro del afrontamiento defensivo ante el estrés lo que significa que no es la manera más óptima de afrontar una situación estresante, ya que no buscamos solucionar el problema o aceptar la realidad como es, sino más bien estamos buscando otras opciones en nuestro entorno social que talvez no puedan proveerlas, sin embargo, puede ocurrir exactamente lo contrario y que el apoyo social recibido nos facilite afrontar la situación.

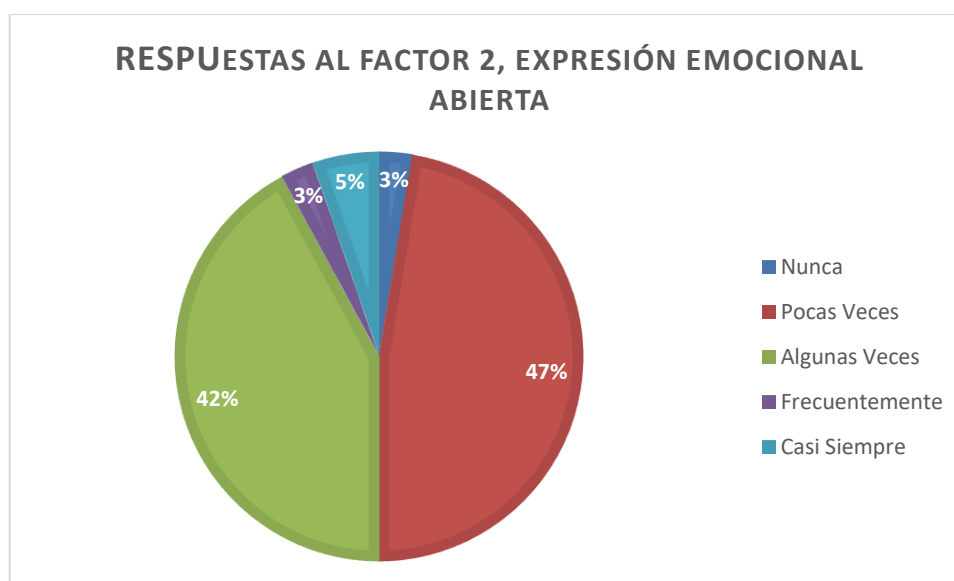
### 3.6.2 Factor 2: Expresión emocional abierta

**Tabla 9-3:** Respuestas al factor 2, Expresión emocional abierta

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	1	3%
Pocas Veces	18	47%
Algunas Veces	16	42%
Frecuentemente	1	3%
Casi Siempre	2	5%
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los adultos mayores de la parroquia Valparaiso 2022

**Realizado por:** Salto Hidalgo Atic Raimi, 2022



**Ilustración 6-3:** Respuestas al factor 2, Expresión emocional abierta

**Realizado por:** Salto Hidalgo Atic Raimi, 2022

En la tabla 9-3 se puede apreciar que la expresión emocional abierta se utiliza con baja frecuencia, sin embargo, muchos de los adultos mayores la utilizan para ventilar sus emociones cuando tiene el conflicto de algún tipo.

Esta respuesta al estrés también entra en el afrontamiento defensivo, debido a que en algunas ocasiones ésta situación puede llevar a ocasionalmente a incrementar el conflicto inicial y que en realidad no se está dando o buscando una solución, lo que no contribuye a reducir o eliminar el problema, sin embargo posterior a esta descarga emocional se puede producir una aceptación de la realidad y la situación ya sea por cuenta propia o por la intervención de terceros pudiendo a la larga llegar a encontrar una solución para la fuente del estrés.

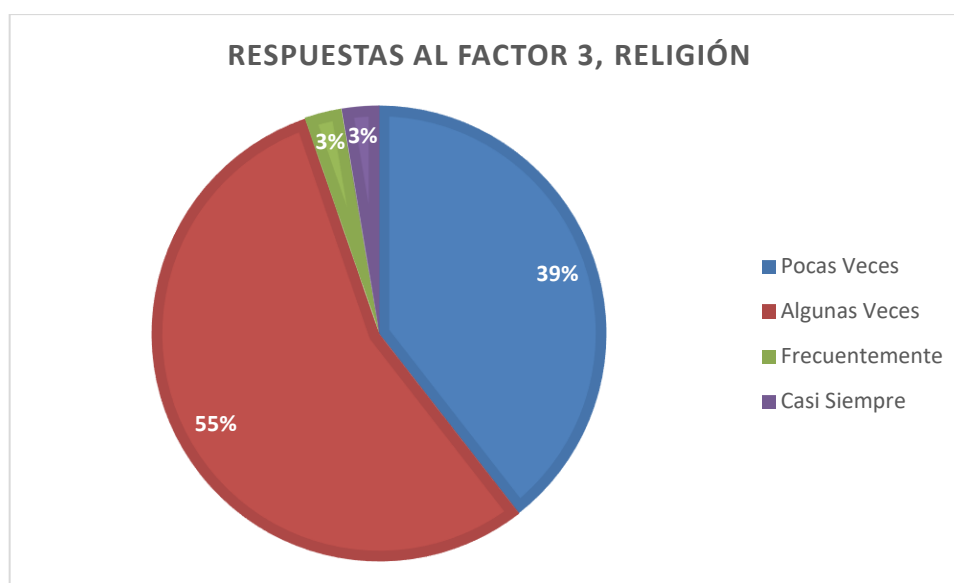
### 3.6.3 Factor 3: Religión

**Tabla 10-3:** Respuestas al factor 3, Religión

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0%
Pocas Veces	15	39%
Algunas Veces	21	55%
Frecuentemente	1	3%
Casi Siempre	1	3%
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los adultos mayores de la parroquia Valparaíso 2022

**Realizado por:** Salto Hidalgo Atic Raimi, 2022



**Ilustración 7-3:** Respuestas al factor 3, Religión

**Realizado por:** Salto Hidalgo Atic Raimi, 2022

En la tabla 10-3 se puede apreciar que en la parroquia Valparaíso los adultos mayores, cuando sufren algún incidente estresante, se apoyan en la religión como forma de solucionar sus problemas, lo hacen con poca frecuencia, sin embargo, no es despreciable la cantidad de adultos mayores que lo usan con una frecuencia relativamente alta.

La religión como forma de afrontar el estrés se encasilla dentro del afrontamiento desadaptativo debido a que no se busca solucionar el problema que está originando el estrés, por lo que el mismo no desaparece y empeora el efecto que tiene sobre las personas por que se extiende en el tiempo de forma indefinida.

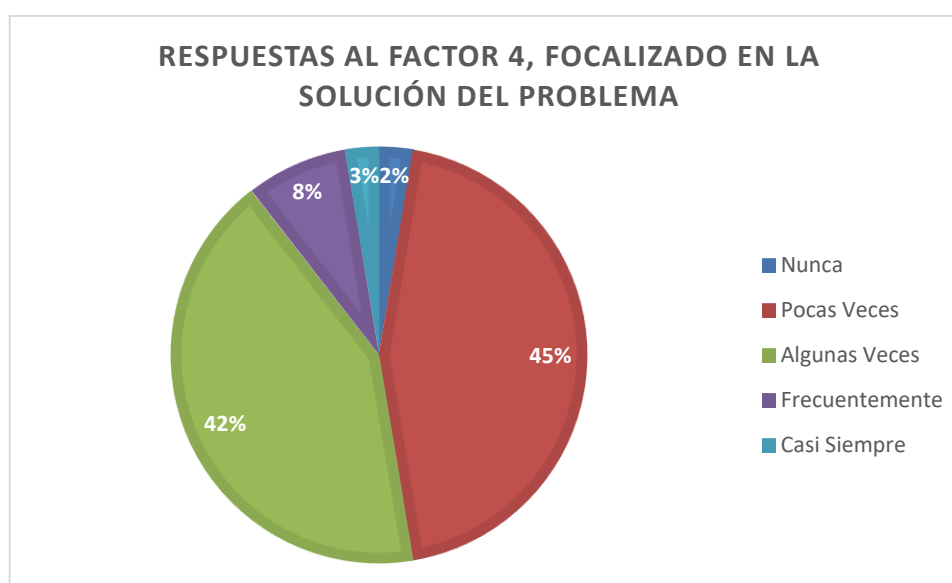
### 3.6.4 Factor 4: Focalizado en la solución del problema

**Tabla 11-3:** Respuestas al factor 4, Focalizado en la solución del problema

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	1	3%
Pocas Veces	17	45%
Algunas Veces	16	42%
Frecuentemente	3	8%
Casi Siempre	1	2%
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores de la parroquia Valparaíso 2022

Realizado por: Salto Hidalgo Atic Raimi, 2022



**Ilustración 8-3:** Respuestas al factor 4, Focalizado en la solución del problema

Realizado por: Salto Hidalgo Atic Raimi, 2022

La tabla 11-3 muestra que los adultos mayores no priorizan la focalización en la solución del problema, que sería la forma más directa de hallar una posible solución a la situación causante del estrés, es preocupante que el 45% de los adultos mayores solo use pocas veces este tipo de afrontamiento; mientras que el 42% lo hace algunas veces, que es una frecuencia poco deseable ya que lo óptimo sería que se use casi siempre.

La focalización en la solución del problema se coloca dentro del afrontamiento directo y se considera una de las mejores formas de responder ante el estrés, ya que, si se acepta la realidad del problema y se soluciona, el estrés se reduce o elimina según el caso.

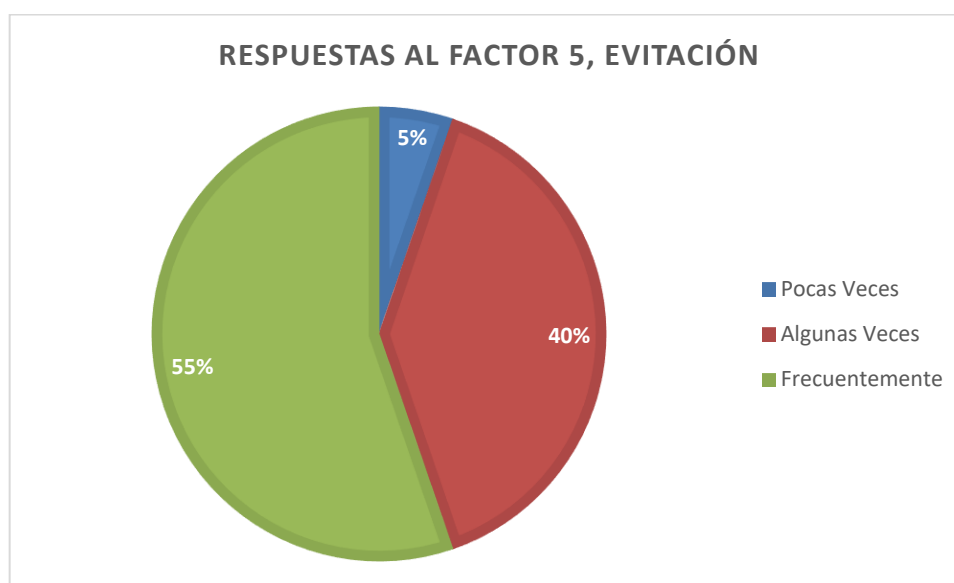
### 3.6.5 Factor 5: Evitación

**Tabla 12-3:** Respuestas al factor 5, Evitación

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0%
Pocas Veces	2	5%
Algunas Veces	15	40%
Frecuentemente	21	55%
Casi Siempre	0	0%
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los adultos mayores de la parroquia Valparaiso 2022

**Realizado por:** Salto Hidalgo Atic Raimi, 2022



**Ilustración 9-3:** Respuestas al factor 5, Evitación

**Realizado por:** Salto Hidalgo Atic Raimi, 2022

La tabla 12-3 muestra que un gran porcentaje de los adultos mayores frecuentemente prefiere evitar la fuente del estrés o si no es posible, aplaza lo más posible tener que hacerle frente por lo que se pueden obtener variados resultados que dependerán en gran medida de que los diversos factores que originaron el evento estresor.

La evitación se ubica dentro del afrontamiento defensivo; en algunos casos es mejor evitar la fuente del estrés para dejar de estar bajo su efecto y en otros evitar el problema solo ocasiona que se siga complicando la situación, por lo mismo no es la vía más rápida para resolver los problemas.

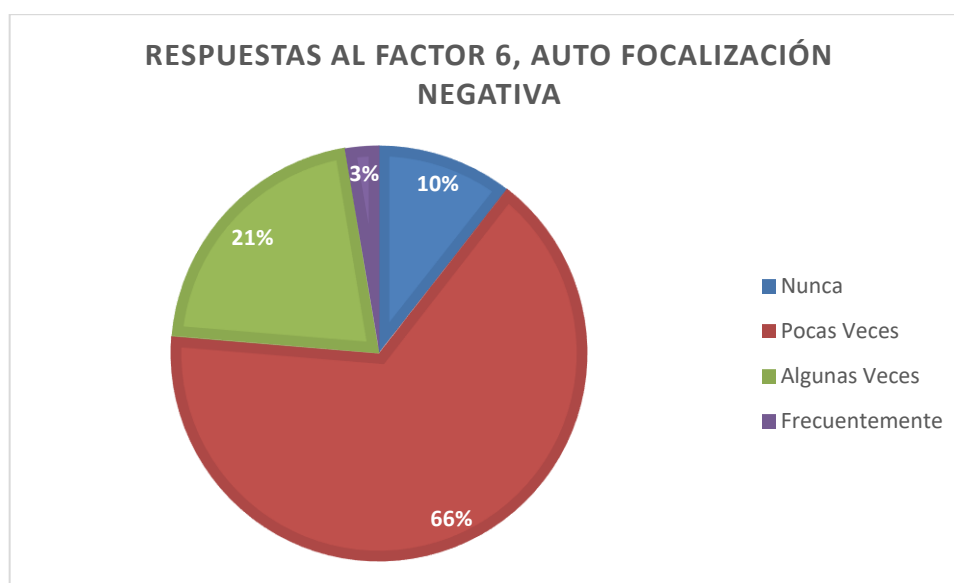
### 3.6.6 Factor 6: Auto focalización negativa

**Tabla 13-3:** Respuestas al factor 6, Auto focalización negativa

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	4	10%
Pocas Veces	25	66%
Algunas Veces	8	21%
Frecuentemente	1	3%
Casi Siempre	0	0%
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los adultos mayores de la parroquia Valparaiso 2022

**Realizado por:** Salto Hidalgo Atic Raimi, 2022



**Ilustración 10-3:** Respuestas al factor 6, Auto focalización negativa

**Realizado por:** Salto Hidalgo Atic Raimi, 2022

La tabla 13-3 nos indica que un gran porcentaje de los adultos mayores en algunas ocasiones han sentido que ellos han sido la causa de la situación estresante o que ya pueden no hacer nada para remediar la situación; lo que contribuye a empeorar su estado de ánimo; son más preocupantes los casos que se muestran con mayor frecuencia, que pueden generar situaciones depresivas si se añadan a otros factores como la soledad, problemas económicos, enfermedad, entre otros.

La auto focalización negativa se ubica dentro del afrontamiento desadaptativo, la falta de interés por buscar una solución alarga la exposición al estrés y más aún los sentimientos negativos de culpabilidad o resignación pueden desembocar en otro tipo de problemas.

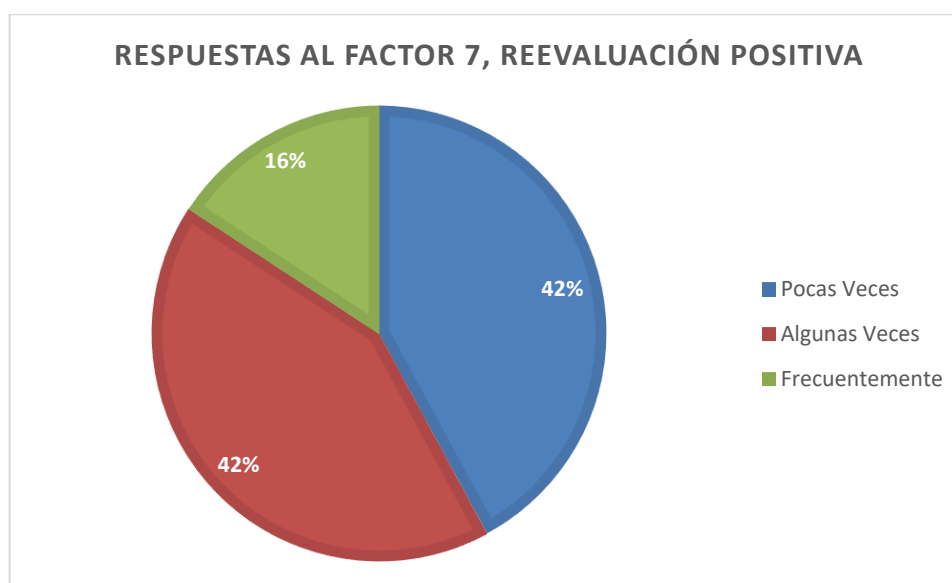
### 3.6.7 Factor 7 Reevaluación positiva

**Tabla 14-3:** Respuestas al factor 7, Reevaluación Positiva

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0%
Pocas Veces	16	42%
Algunas Veces	16	42%
Frecuentemente	6	16%
Casi Siempre	0	0%
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los adultos mayores de la parroquia Valparaiso 2022

**Realizado por:** Salto Hidalgo Atic Raimi, 2022



**Ilustración 11-3:** Respuestas al factor 7, Reevaluación Positiva

**Realizado por:** Salto Hidalgo Atic Raimi, 2022

La tabla 14-3 indica que la reevaluación positiva es usada por todos los adultos mayores en mayor o en menor medida, sin embargo, un 42% indica que solo lo ha hecho pocas veces, mientras que otro 42% lo ha hecho frecuentemente, esto muestra que porcentajes muy altos de personas usan esta forma de afrontamiento en frecuencias nada optimas debido a que lo ideal sería que se use casi siempre.

La reevaluación positiva del estrés se encasilla dentro del afrontamiento directo, ya que requiere del análisis de la situación, una aceptación de la realidad y la capacidad de aprender de la misma,

de tal forma que en futuras situaciones similares se reduzca la carga de estrés y se enfrente la situación más fácilmente.

### **3.7 Propuesta**

#### **3.7.1 Introducción**

El estrés es un problema de salud que ha estado presente desde los mismos inicios de la humanidad, sin embargo, en la actualidad ha cobrado mayor importancia tanto por los estilos de vida inadecuados, problemas sociales y económicos que inundan el mundo hoy en día. Así también existen grupos que son más susceptibles como el de los adultos mayores que se ven afectados por la edad, enfermedades crónicas, el abandono familiar, entre otros que dificultan aún más su vida. Por lo mismo, es importante trabajar por reducir los efectos que el estrés tiene sobre los adultos mayores, aún si no se puede reducir las fuentes que lo producen se puede ayudar a reducir el impacto que tiene sobre la salud de los adultos mayores.

Por tanto se ha desarrollado un programa educativo que permitirá a los adultos mayores conocer que es el estrés y algunas técnicas para reducirlo, de tal forma que cuando nuevamente se vean bajo una situación estresante sean capaces de afrontar directamente el estrés y reducir el efecto que tiene sobre ellos; esto se va a lograr mediante la ejecución de intervenciones educativas para las cuales se ha desarrollado planes de intervenciones educativas y material didáctico para las mismas que se emplearan para cambiar la forma en que los adultos mayores responden ante el estrés.

#### **3.7.2 Objetivos**

##### **3.7.2.1 Objetivo Principal**

Implementar un programa educativo para mejorar el afrontamiento del estrés en los adultos mayores de la parroquia Valparaiso.

##### **3.7.2.2 Objetivos Secundarios**

Ejecutar intervenciones educativas para capacitar sobre el estrés y su afrontamiento adaptativo.

Desarrollar material didáctico para las intervenciones educativas.

Evaluar el programa educativo

#### **3.7.3 Meta**

A septiembre del 2022 en la parroquia Valparaiso se reducirá el afrontamiento desadaptativo del estrés en los adultos mayores en un 20%.

#### **3.7.4 Plan de acción**

**Tabla 15-3:** Plan de acción



Objetivo	Actividades	Fecha	Recursos	Responsable	Producto esperado
Ejecutar intervenciones educativas para capacitar sobre el estrés y su afrontamiento	Pedir permiso al GAD Parroquial Valparaiso para el uso del salón de actos	04-01-2022	Humanos Computadora Impresora		Conseguir la autorización del GAD para el uso del salón de actos
	Elaborar los planes de las intervenciones educativas	01-01-2022 al 6-01-2022	Humanos Computadora	Atic Salto	Planes de intervención educativa 100% realizados
	Ejecutar-las intervenciones educativas	9-01-2022 16-01-2022 23-01-2022 30-01-2022 06-02-2022 13-02-2022 20-02-2022 27-02-2022 6-03-2022	Humanos Computadora Proyector Marcadores Papelógrafo Pizarrón		Mejorar un 20% la forma de afrontar el estrés
Desarrollar material didáctico para las intervenciones educativas.	Elaborar carteles	05-12-2021 al 4-01-2022	Cartulina Impresora Goma Cinta adhesiva	Atic Salto	Carteles 100% elaborado
	Elaborar diapositivas	05-12-2021 al 4-01-2022	Computadora		Diapositivas 100% elaboradas
Evaluación de procesos	Aplicar el instrumento de evaluación	9-01-2022 16-01-2022 23-01-2022 30-01-2022 06-02-2022 13-02-2022	Humanos Impresora Computadora Tijeras Goma Papelógrafo	Atic Salto	Aplicar el instrumento de evaluación al 95% del grupo

20-02-2022	Revistas
27-02-2022	
6-03-2022	

**Realizado por:** Salto Hidalgo Atic Raimi, 2022

### **3.7.5 Estrategias metodológicas**

#### **3.7.5.1 Localización y temporalización**

El programa educativo se realizó en la Parroquia Valparaiso del cantón Guano, en el periodo comprendido entre Noviembre - Marzo del 2022.

#### **3.7.5.2 Población beneficiaria**

Directa

38 adultos mayores

Indirecta

Las familias de los adultos mayores

#### **3.7.5.3 Métodos y técnicas**

Durante las diferentes intervenciones se aplicó el método activo participativo

#### **3.7.5.4 Técnicas utilizadas**

Lluvia de ideas

Video foro

Demostrativa

Talleres

### 3.7.6 Planes de intervención educativa

**Tabla 16-3:** Plan de intervención educativa N°1

<b>Tema:</b> Estrés					
<b>Objetivo:</b> Comprender que es el estrés y sus efectos en el organismo					
<b>Audiencia:</b> 38 adultos Mayores					
<b>Fecha:</b> 9-01-2022					
<b>Lugar:</b> Salón de actos Valparaiso					
<b>Responsable:</b> Atic Salto					
<b>Duración:</b> 1 hora					
<b>Desarrollo de actividades</b>	<b>Técnica</b>	<b>Recursos</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Responsable</b>	<b>Evaluación</b>
<b>Saludo y Bienvenida</b> Dinámica	Ha llegado una carta	Humanos	10 minutos	Atic Salto	El 75% de los adultos mayores comprende que es el estrés
<b>Desarrollo de contenidos</b> Definición de estrés Efectos fisiológicos del estrés	Video foro	Computadora Proyector Parlantes Humanos	40 minutos		
<b>Evaluación</b> Retroalimentación	Lluvia de ideas	Papelógrafo Marcadores Humanos	10 minutos		

**Realizado por:** Salto Hidalgo Atic Raimi, 2022

**Tabla 17-3:** Plan de intervención educativa N°2

<b>Tema:</b> Dimensiones básicas del afrontamiento del estrés					
<b>Objetivo:</b> Identificar las dimensiones básicas con que se afronta el estrés					
<b>Audiencia:</b> 38 adultos Mayores					
<b>Fecha:</b> 16-01-2022					
<b>Lugar:</b> Salón de actos Valparaiso					
<b>Responsable:</b> Atic Salto					
<b>Duración:</b> 1 hora					
<b>Desarrollo de actividades</b>	<b>Técnica</b>	<b>Recursos</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Responsable</b>	<b>Evaluación</b>
<b>Saludo y Bienvenida</b> Dinámica	Piri piri piri para	Humanos Pelota	10 minutos	Atic Salto	El 75% de los adultos mayores es capaz de identificar las dimensiones del afrontamiento del estrés
<b>Desarrollo de contenidos</b> ➤ Dimensiones del afrontamiento del estrés	Video Foro	Humanos Computador Proyector Marcadores Pizarra	40 minutos		
<b>Evaluación</b> Retroalimentación	Collage	Tijeras Goma Papelógrafo Revistas	10 minutos		

**Realizado por:** Salto Hidalgo Atic Raimi, 2022

**Tabla 18-3:** Plan de intervención educativa N°3

<b>Tema:</b> Afrontamiento del estrés					
<b>Objetivo:</b> Identificar las formas en que se afronta el estrés					
<b>Audiencia:</b> 38 adultos Mayores					
<b>Fecha:</b> 23-01-2022					
<b>Lugar:</b> Salón de actos Valparaíso					
<b>Responsable:</b> Atic Salto					
<b>Duración:</b> 1 hora					
<b>Desarrollo de actividades</b>	<b>Técnica</b>	<b>Recursos</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Responsable</b>	<b>Evaluación</b>
<b>Saludo y Bienvenida</b> Dinámica	Veo veo	Humanos	10 minutos		
<b>Desarrollo de contenidos</b> Afrontamiento del estrés ➤ Directo ➤ Evasión ➤ Desadaptativo	Video Foro	Computador Proyector Marcadores Pizarrón Humanos	40 minutos	Atic Salto	El 75% de los adultos mayores es capaz de identificar como afronta el estrés
<b>Evaluación</b> Retroalimentación	Lluvia de ideas	Papelógrafo Marcadores	10 minutos		

Realizado por: Salto Hidalgo Atic Raimi, 2022

**Tabla 19-3:** Plan de intervención educativa N°4

<b>Tema:</b> Técnica de relajación progresiva de Jacobson					
<b>Objetivo:</b> Aplicar una técnica de relajación progresiva de Jacobson					
<b>Audiencia:</b> 38 adultos Mayores					
<b>Fecha:</b> 30-01-2022					
<b>Lugar:</b> Salón de actos Valparaiso					
<b>Responsable:</b> Atic Salto					
<b>Duración:</b> 1 Hora					
<b>Desarrollo de actividades</b>	<b>Técnica</b>	<b>Recursos</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Responsable</b>	<b>Evaluación</b>
<b>Saludo y Bienvenida</b> Dinámica	Canciones para el recuerdo	Celular Parlantes	10 minutos	Atic Salto	El 75% de los adultos mayores es capaz de aplicar la técnica de relajación progresiva de Jacobson
<b>Desarrollo de contenidos</b> Técnicas de relajación progresiva de Jacobson	Demostrativo Taller	Humanos	40 minutos		
<b>Evaluación</b> Retroalimentación	Demostración de la técnica por los adultos mayores		10 minutos		

**Realizado por:** Salto Hidalgo Atic Raimi, 2022

**Tabla 20-3:** Plan de intervención educativa N°5

<b>Tema:</b> Técnica de respiración profunda					
<b>Objetivo:</b> Aplicar la técnica de respiración profunda					
<b>Audiencia:</b> 38 adultos Mayores					
<b>Fecha:</b> 6-02-2022					
<b>Lugar:</b> Salón de actos Valparaiso					
<b>Responsable:</b> Atic Salto					
<b>Duración:</b> 1 Hora					
<b>Desarrollo de actividades</b>	<b>Técnica</b>	<b>Recursos</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Responsable</b>	<b>Evaluación</b>
<b>Saludo y Bienvenida</b> Dinámica	Espejo	Celular Parlantes	10 minutos	Atic Salto	El 75% de los adultos mayores es capaz de aplicar la técnica de respiración profunda
<b>Desarrollo de contenidos</b> Técnicas de respiración para relajación	Demostrativo Taller	Proyector Computador Humanos	40 minutos		
<b>Evaluación</b> Retroalimentación	Demostración de la técnica por los adultos mayores	Marcadores Pizarrón	10 minutos		

**Realizado por:** Salto Hidalgo Atic Raimi, 2022

**Tabla 21-3:** Plan de intervención educativa N°6

<b>Tema:</b> Técnica de relajación Poner los pies en la tierra					
<b>Objetivo:</b> Aplicar la técnica poner los pies en la tierra					
<b>Audiencia:</b> 38 adultos Mayores					
<b>Fecha:</b> 13-02-2022					
<b>Lugar:</b> Salón de actos Valparaiso					
<b>Responsable:</b> Atic Salto					
<b>Duración:</b> 1 Hora					
<b>Desarrollo de actividades</b>	<b>Técnica</b>	<b>Recursos</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Responsable</b>	<b>Evaluación</b>
<b>Saludo y Bienvenida</b> Dinámica	Ha llegado una carta	Celular Parlantes	10 minutos	Atic Salto	El 75% de los adultos mayores es capaz de aplicar la técnica poner los pies en la tierra
<b>Desarrollo de contenidos</b> Técnicas para manejo del estrés: ➤ Poner los pies en la tierra	Demostrativo Taller	Pizarrón Humanos	40 minutos		
<b>Evaluación</b> Retroalimentación	Demostración de la técnica por los adultos mayores	Humanos	10 minutos		

**Realizado por:** Salto Hidalgo Atic Raimi, 2022



**Tabla 22-3:** Plan de intervención educativa N°7

<b>Tema:</b> Técnicas de relajación desengancharse					
<b>Objetivo:</b> Aplicar la técnica desengancharse					
<b>Audiencia:</b> 38 adultos Mayores					
<b>Fecha:</b> 20-02-2022					
<b>Lugar:</b> Salón de actos Valparaiso					
<b>Responsable:</b> Atic Salto					
<b>Duración:</b> 1 Hora					
<b>Desarrollo de actividades</b>	<b>Técnica</b>	<b>Recursos</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Responsable</b>	<b>Evaluación</b>
<b>Saludo y Bienvenida</b> Dinámica	Los inquilinos	Celular Parlantes	10 minutos	Atic Salto	El 75% de los adultos mayores es capaz de aplicar la técnica desengancharse
<b>Desarrollo de contenidos</b> Técnicas para manejo del estrés: ➤ Desengancharse	Demostrativo Taller	Humanos Pizarrón Marcadores	40 minutos		
<b>Evaluación</b> Retroalimentación	Demostración de la técnica por los adultos mayores	Humanos	10 minutos		

**Realizado por:** Salto Hidalgo Atic Raimi, 2022

**Tabla 23-3:** Plan de intervención educativa N°8

<b>Tema:</b> Técnicas para el manejo del estrés actuar según tus valores					
<b>Objetivo:</b> Aplicar la técnica actuar según tus valores					
<b>Audiencia:</b> 38 Adultos mayores					
<b>Fecha:</b> 27-02-2022					
<b>Lugar:</b> Salón de actos Valparaiso					
<b>Responsable:</b> Atic Salto					
<b>Duración:</b> 1 Hora					
<b>Desarrollo de actividades</b>	<b>Técnica</b>	<b>Recursos</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Responsable</b>	<b>Evaluación</b>
<b>Saludo y Bienvenida</b> Dinámica Grupal	Ha llegado una carta	Pizarrón Marcadores	10 minutos	Atic Salto	El 75% de los adultos mayores es capaz de aplicar la técnica actuar según tus valores
<b>Desarrollo de contenidos</b> Técnicas para manejo del estrés: ➤ Actuar según tus valores	Demostrativo Taller	Pizarrón Marcadores Humanos	40 minutos		
<b>Evaluación</b> Retroalimentación	Demostración de la técnica por los adultos mayores	Humanos	10 minutos		

**Realizado por:** Salto Hidalgo Atic Raimi, 2022

**Tabla 24-3:** Plan de intervención educativa N°9

<b>Tema:</b> Técnicas para el manejo del estrés dejar espacio					
<b>Objetivo:</b> Aplicar la técnica dejar espacio					
<b>Audiencia:</b> 38 Adultos mayores					
<b>Fecha:</b> 6-03-2022					
<b>Lugar:</b> Salón de actos Valparaiso					
<b>Responsable:</b> Atic Salto					
<b>Duración:</b> 1 Hora					
<b>Desarrollo de actividades</b>	<b>Técnica</b>	<b>Recursos</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Responsable</b>	<b>Evaluación</b>
<b>Saludo y Bienvenida</b> Dinámica Grupal	Palabras encadenadas	Pizarrón Marcadores	10 minutos	Atic Salto	El 75% de los adultos mayores es capaz de aplicar la técnica dejar espacio
<b>Desarrollo de contenidos</b> Técnicas para manejo del estrés: ➤ Dejar espacio	Demostrativo Taller	Humanos Pizarrón Marcadores	40 minutos		
<b>Evaluación</b> Retroalimentación	Demostración de la técnica por los adultos mayores	Humanos	10 minutos		

**Realizado por:** Salto Hidalgo Atic Raimi, 2022

### 3.7.7 Informes post Evento

**Tabla 25-3:** Informe 1

<p><b>Fecha:</b> 9-01-2022</p> <p><b>Hora:</b> 3 pm</p> <p><b>Lugar:</b> Salón de Actos Valparaiso</p> <p><b>Responsable:</b> Atic Salto</p> <p><b>Asistentes:</b> 36 adultos mayores</p> <p><b>Tema:</b> Estrés</p>
<p><b>Desarrollo</b></p> <p><b>Saludo y bienvenida</b></p> <p>Se realizó la inauguración de las intervenciones educativas y se dio la bienvenida a los adultos mayores y a algunos de sus familiares que asistieron, fueron participes de la dinámica realizada.</p> <p><b>Desarrollo de contenidos</b></p> <p>Con el uso del proyector se procedió a mostrar un video que ilustra de forma sencilla que es el estrés y cuáles son las diferentes causas que lo producen. Se procedió a abrir el foro donde los adultos mayores expusieron sus opiniones sobre el estrés sus causas y sus propias experiencias.</p> <p><b>Evaluación</b></p> <p>Mediante el uso de un papelógrafo se procedió a realizar una lluvia de ideas con lo cual realizó la retroalimentación de los conocimientos adquiridos.</p>
<p><b>Conclusiones</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ El estrés es un tema que llama su atención, aunque poseen desconocimiento sobre el tema.</li><li>➤ Las actividades participativas llaman más la atención de los adultos mayores.</li></ul>
<p><b>Recomendaciones</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Brindar más información sobre el estrés.</li><li>➤ Dar prioridad a las actividades prácticas y participativas.</li></ul>

**Realizado por:** Salto Hidalgo Atic Raimi, 2022

**Tabla 26-3: Informe 2**

<p><b>Fecha:</b> 16-01-2022</p> <p><b>Hora:</b> 3 pm</p> <p><b>Lugar:</b> Salón de Actos Valparaiso</p> <p><b>Responsable:</b> Atic Salto</p> <p><b>Asistentes:</b> 33 adultos mayores</p> <p><b>Tema:</b> Dimensiones básicas del afrontamiento del estrés</p>
<p><b>Desarrollo:</b></p> <p><b>Saludo y bienvenida</b></p> <p>Para la actividad inicial se utilizó la dinámica Piri piri para, esta les resulto familiar y participaron de buena gana, se jugaron 5 rondas y a los 5 adultos mayores perdedores se les pidió que bailen como penitencia.</p> <p><b>Desarrollo de contenidos</b></p> <p>Apoyándose en el uso del proyector se indicó de forma sencilla cuales son las dimensiones básicas que se usan en el afrontamiento del estrés, las diferentes características de cada uno. Luego se volvió a abrir el foro donde se pidió a los adultos mayores que entendieron sobre el tema y se discutió para que a través de sus experiencias y la guía del facilitador se comprendan mejor las dimensiones explicadas anteriormente.</p> <p><b>Evaluación</b></p> <p>El proceso de retroalimentación se llevó a cabo a través de la construcción de un collage, se dividió a los adultos mayores en 7 grupos y cada uno recorto imágenes de las revistas facilitada para expresar cada una de las dimensiones básicas del afrontamiento de estrés.</p>
<p><b>Conclusiones</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Los adultos mayores tienen conocimientos muy básicos sobre el afrontamiento del estrés.</li><li>➤ Las actividades que requieren motricidad fina se les complican por la falta de práctica.</li></ul>
<p><b>Recomendaciones</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Realizar actividades de refuerzo para reforzar lo aprendido.</li><li>➤ No realizar actividades que requieran mucha motricidad fina.</li></ul>

**Realizado por:** Salto Hidalgo Atic Raimi, 2022

**Tabla 27-3: Informe 3**

<p><b>Fecha:</b> 23-01-2022</p> <p><b>Hora:</b> 3 pm</p> <p><b>Lugar:</b> Salón de Actos Valparaiso</p> <p><b>Responsable:</b> Atic Salto</p> <p><b>Asistentes:</b> 35 adultos mayores</p> <p><b>Tema:</b> Afrontamiento del estrés</p>
<p><b>Desarrollo</b></p> <p><b>Saludo y bienvenida</b></p> <p>Como parte de la actividad inicial se usó el juego Veo veo como rompe hielo, la actividad al principio resulto difícil pero luego se volvió más sencilla cuando se escogieron objetos más comunes.</p> <p><b>Desarrollo de contenidos</b></p> <p>Se realizó la explicación sobre el afrontamiento desadaptativos se continuo con el afrontamiento evasivo y al final se expuso sobre el afrontamiento directo. Se procedió luego a solicitar a los adultos mayores que contaran sus experiencias sobre sus experiencias con estos tipos de afrontamientos lo que ayudo a entender mejor cada uno de ellos.</p> <p><b>Evaluación</b></p> <p>La retroalimentación se realizó mediante una lluvia de ideas que sirvió como medio para plasmar que entendieron sobre el afrontamiento del estrés adecuado e inadecuado.</p>
<p><b>Conclusiones</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Comprender que su actuar no siempre es positivo les resulta chocante.</li><li>➤ Que las actividades donde participen les llaman la atención pues expresan su sentir.</li></ul>
<p><b>Recomendaciones</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Reforzar lo aprendido pues tienden a ignorar lo que no les gusta.</li><li>➤ Realizar más actividades que les permitan expresarse.</li></ul>

**Realizado por:** Salto Hidalgo Atic Raimi, 2022

**Tabla 28-3:** Informe 4

<p><b>Fecha:</b> 30-01-2022</p> <p><b>Hora:</b> 3 pm</p> <p><b>Lugar:</b> Salón de Actos Valparaiso</p> <p><b>Responsable:</b> Atic Salto</p> <p><b>Asistentes:</b> 30 adultos mayores</p> <p><b>Tema:</b> Técnica de relajación progresiva de Jacobson</p>
<p><b>Desarrollo:</b></p> <p><b>Saludo y bienvenida</b></p> <p>Se comenzó la intervención educativa con la dinámica Canciones del recuerdo lo que permitió además de animarlos recordando sus canciones favoritas, el relajarlos antes de iniciar la siguiente actividad.</p> <p><b>Desarrollo de contenidos</b></p> <p>La técnica de relajación progresiva de Jacobson es algo puramente practico por lo que se inició dando una explicación sencilla y en pocas palabras de que se trata esta técnica para proceder luego a enseñarles de forma práctica como se va desarrollando esta técnica se les pidió a los asistentes que también practicaran lo enseñado en ese momento mientras se respondían preguntas de algunos participantes y se alentaba a otros.</p> <p><b>Evaluación</b></p> <p>Para realizar la retroalimentación se les solicitó a 3 adultos mayores elegidos al azar que dieran una explicación practica de lo aprendido, lo hicieron correctamente mostrando que la práctica les ayuda a mantener lo aprendido.</p>
<p><b>Conclusiones</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Los adultos mayores asimilan más rápidamente lo que practican.</li></ul>
<p><b>Recomendaciones</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Se debe realizar más actividades prácticas que repliquen lo aprendido.</li></ul>

**Realizado por:** Salto Hidalgo Atic Raimi, 2022

**Tabla 29-3: Informe 5**

<p><b>Fecha:</b> 6-02-2022</p> <p><b>Hora:</b> 3 pm</p> <p><b>Lugar:</b> Salón de Actos Valparaiso</p> <p><b>Responsable:</b> Atic Salto</p> <p><b>Asistentes:</b> 32 adultos mayores</p> <p><b>Tema:</b> Técnica de respiración profunda</p>
<p><b>Desarrollo:</b></p> <p><b>Saludo y bienvenida</b></p> <p>Posterior al saludo a los asistentes se los colocó en un semi círculo y se realizó la dinámica del espejo donde los adultos mayores tenían que repetir los movimientos del animador en la secuencia correcta y sin equivocarse, los perdedores bailaron como penitencia.</p> <p><b>Desarrollo de contenidos</b></p> <p>Para explicar la técnica de la respiración profunda se inició con diapositivas y luego se pasó rápidamente a la parte práctica, donde se les indicó como realizar esta respiración y los tiempos para cada parte de la misma, se les pidió que practiquen mientras se ayudaba de forma individual a los adultos mayores que no podían realizarla. En general al principio les costó, pero luego les resultó más sencilla con algo de concentración.</p> <p><b>Evaluación</b></p> <p>Para retroalimentar lo aprendido se escogió al azar a 3 personas y se les pidió que indicaran a sus compañeros como se realiza la respiración profunda, cosa que realizaron exitosamente.</p>
<p><b>Conclusiones</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ No todos los adultos mayores aprenden al mismo ritmo.</li><li>➤ Algunos adultos mayores necesitan apoyo adicional.</li></ul>
<p><b>Recomendaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Dedicar tiempo necesario para avanzar con todo el grupo.</li><li>➤ Dedicarle tiempo individual a los adultos mayores que tengan dificultades.</li></ul>

**Realizado por:** Salto Hidalgo Atic Raimi, 2022



**Tabla 30-3: Informe 6**

<p><b>Fecha:</b> 13-02-2022</p> <p><b>Hora:</b> 3 pm</p> <p><b>Lugar:</b> Salón de Actos Valparaiso</p> <p><b>Responsable:</b> Atic Salto</p> <p><b>Asistentes:</b> 36 adultos mayores</p> <p><b>Tema:</b> Técnica de relajación poner los pies en la tierra</p> <p><b>Desarrollo:</b></p> <p><b>Saludo y bienvenida</b></p> <p>Posterior a la bienvenida se realizó la dinámica ha llegado una carta, con el movimiento y la conversación los adultos mayores se animaron y se predispusieron a participar en la siguiente actividad.</p> <p><b>Desarrollo de contenidos</b></p> <p>Para iniciar con la explicación de esta técnica, se inició pidiendo a los adultos mayores se pararán separados unos de otros e imaginarán que son un árbol, permitiéndoles ver y sentir todo lo que los rodea y de esta forma separarse poco a poco de los problemas y situaciones estresantes. Al principio la idea les pareció extraña pero poco a poco fueron entendiendo y comprendiendo el fin de esa actividad y como les serviría en el futuro.</p> <p><b>Evaluación</b></p> <p>En el proceso de retroalimentación se solicitó voluntarios entre los adultos mayores para que volvieran a explicar como se realiza esta técnica para relajarse, les costó un poco explicarse, pero pudieron hacerlo sin mayor problema.</p>
<p><b>Conclusiones</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Todo conocimiento nuevo que no entienden sufrirá de rechazo.</li></ul>
<p><b>Recomendaciones</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Buscar la forma adecuada para hacer que comprendan la utilidad de las técnicas.</li></ul>

**Realizado por:** Salto Hidalgo Atic Raimi, 2022

**Tabla 31-3: Informe 7**

<p><b>Fecha:</b> 20-02-2022</p> <p><b>Hora:</b> 3 pm</p> <p><b>Lugar:</b> Salón de Actos Valparaiso</p> <p><b>Responsable:</b> Atic Salto</p> <p><b>Asistentes:</b> 30 adultos mayores</p> <p><b>Tema:</b> Técnicas de relajación desengancharse</p>
<p><b>Desarrollo:</b></p> <p><b>Saludo y bienvenida</b></p> <p>Como actividad rompe hielo se usó la dinámica los inquilinos lo que les permitió moverse, conversar, animarse un poco, así como reforzar la relación de amistad entre ellos actividad se realizó de forma pausada debido a que no todos pueden desplazarse rápidamente.</p> <p><b>Desarrollo de contenidos</b></p> <p>Esta técnica no es compleja sin embargo durante su explicación al inicio no comprendían como podía funcionar, pero tras una demostración y que tres voluntarios narraran sus experiencias relacionadas comprendieron su utilidad y se animaron a practicarla. Esta técnica tomo más tiempo y ellos opinaban era la más difícil de explicar.</p> <p><b>Evaluación</b></p> <p>Para retroalimentar se solicitó un voluntario que explicara la técnica, se notó que no tenían la mejor predisposición a esta técnica.</p>
<p><b>Conclusiones</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Hay ideas o pensamientos que los adultos mayores ya tienen interiorizados y difícilmente se pueden cambiar.</li><li>➤ La paciencia y constancia son fundamentales en el trabajo con adultos mayores.</li></ul>
<p><b>Recomendaciones</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ No contrariar las ideas de los adultos mayores pues se pondrán en contra.</li><li>➤ Ser muy paciente y no olvidar que su actitud suele ser un poco infantil.</li></ul>

**Realizado por:** Salto Hidalgo Atic Raimi, 2022

**Tabla 32-3: Informe 8**

<p><b>Fecha:</b> 27-02-2022</p> <p><b>Hora:</b> 3 pm</p> <p><b>Lugar:</b> Salón de Actos Valparaiso</p> <p><b>Responsable:</b> Atic Salto</p> <p><b>Asistentes:</b> 33 adultos mayores</p> <p><b>Tema:</b> Técnicas para el manejo del estrés actuar según tus valores</p>
<p><b>Desarrollo:</b></p> <p><b>Saludo y bienvenida</b></p> <p>Ha llegado una carta es la dinámica usada para iniciar las actividades, los adultos mayores participaron animadamente y rememoraron la época de las cartas como medio de comunicación.</p> <p><b>Desarrollo de contenidos</b></p> <p>Al explicar como se desarrolla esta técnica los adultos mayores participaron animadamente hablando sobre los valores inculcados por sus padres y la importancia de que estos se pierdan o se conserven, se pudo orientar la conversación para indicarles que muchos valores nos pueden ayudar a tomar decisiones más claras y adecuadas siempre que los tengamos presentes y no nos dejemos sobre llevar por las emociones.</p> <p><b>Evaluación</b></p> <p>La retroalimentación se realizó mediante una lluvia de ideas sobre los valores que más nos ayudan a tomar decisiones correctas.</p>
<p><b>Conclusiones</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Trabajar con los valores es un tema delicado porque no todos se les han inculcado los mismos valores.</li><li>➤ Reforzar los valores positivos en las personas es más sencillo que inculcarles nuevos.</li></ul>
<p><b>Recomendaciones</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Recabar información sobre los valores que mas valoran las personas antes de trabajar en ellos.</li></ul>

**Realizado por:** Salto Hidalgo Atic Raimi, 2022

**Tabla 33-3: Informe 9**

<p><b>Fecha:</b> 6-03-2022</p> <p><b>Hora:</b> 3 pm</p> <p><b>Lugar:</b> Salón de Actos Valparaiso</p> <p><b>Responsable:</b> Atic Salto</p> <p><b>Asistentes:</b> 36 adultos mayores</p> <p><b>Tema:</b> Técnicas para el manejo del estrés dejar espacio</p>
<p><b>Desarrollo:</b></p> <p><b>Saludo y bienvenida</b></p> <p>La actividad inicial tuvo una doble utilidad, primero, permitió animar al grupo y motivarlos a participar y por otro mostrarles que debe existir espacio entre las palabras para que se entienda su significado. Al principio no entendieron bien como realizar la actividad, pero luego les gusto y se extendió la actividad por unos minutos más.</p> <p><b>Desarrollo de contenidos</b></p> <p>Con la ayuda de la dinámica se les explicó la importancia de poner distancias entre las palabras, así como que también es importante distanciarse de las situaciones conflictivas, los problemas y personas que nos causen estrés por el tiempo suficiente como para analizar la situación, ver las cosas con más claridad y de esta forma poder aceptar la realidad como es y encontrar la forma más optima de resolver el problema.</p> <p><b>Evaluación</b></p> <p>Se realizó la retroalimentación mediante la demostración de la técnica por parte de un voluntario y el apoyo del facilitador para indicar los errores cometidos.</p>
<p><b>Conclusiones</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Enseñar una técnica nueva requiere de tiempo y sobre todo predisposición por parte de los alumnos.</li></ul>
<p><b>Recomendaciones</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Predisponer a los alumnos a aprender cosas nuevas antes de enseñarles algo nuevo.</li></ul>

**Realizado por:** Salto Hidalgo Atic Raimi, 2022

### 3.7.8 Evaluación del programa

#### 3.7.8.1 Evaluación de procesos

**Tabla 34-3:** Evaluación de procesos

<b>Producto esperado</b>	<b>Producto</b>
Permiso para el uso del salón de actos de la parroquia	Permiso para usar el salón de actos durante todas las intervenciones
Planes de intervenciones educativas completados	Todos los planes de intervención educativa completados
Carteles Elaborados	Carteles elaborados
Diapositivas elaboradas	Diapositivas elaboradas
Ejecución de las intervenciones educativas	Intervenciones educativas ejecutadas
Evaluar al 95% de los participantes	95% de los participantes evaluados

**Realizado por:** Salto Hidalgo Atic Raimi, 2022

#### 3.7.8.2 Evaluación Sumativa

**Tabla 35-3:** Evaluación Sumativa

<b>Criterios</b>	<b>Antes de la intervención</b>	<b>Después de la capacitación</b>
Conocimiento sobre el estrés	25%	90%
Conocimiento sobre los efectos negativos del estrés	40%	85%
Conocimiento sobre la forma correcta de afrontar el estrés	15%	90%
Conocimiento de técnicas de relajación	0%	90%
Actitud positiva hacia las técnicas de relajación	20%	65%

**Realizado por:** Salto Hidalgo Atic Raimi, 2022

Los resultados obtenidos son positivos, ya que se logró que la población objetivo consiguiera mayor conocimiento sobre el estrés y las diferentes formas correctas de hacerle frente cuando este llega a presentarse, sin embargo, en lo referente a la aplicación de las técnicas de relajación su aceptación ha sido menor, aún así se consiguió el compromiso de los adultos mayores de aplicarlas cuando se requieran.

## CONCLUSIONES

- A través de este estudio se pudo caracterizar las condiciones sociodemográficas de la población, donde destaca principalmente que la mayoría de los adultos mayores posee un nivel educativo muy bajo y que todos ellos se mantienen principalmente de la agricultura a la que se dedican en mayor o menor medida.
- En los resultados de la encuesta CAE se puede apreciar que se usa una miscelánea de los factores de afrontamiento directo, evasivo y desadaptativo; que no es una situación deseada pues combinados los resultados de los factores evasivos y desadaptativos son mayores que los de afrontamiento directo y la situación óptima sería que se priorice el afrontamiento directo con ocasionales usos de la evasión según la situación.
- El material educativo es una importante herramienta para ayudar a facilitar una mejor comprensión de ciertos temas como que el estrés y los tipos de afrontamientos existentes, sin embargo, es importante hacer partícipes activos a los adultos mayores del proceso educativo con actividades más prácticas que ayudan a mejorar su interés y participación.
- Las intervenciones educativas con duración de una hora son muy efectivas, ya que los adultos mayores no están acostumbrados a recibir este tipo de educación y en general de ninguna otra, por lo que al usar el método activo participativo se sienten partícipes del proceso y se integran en las actividades, logrando que se interesen por los temas que se tratan.
- La participación de los adultos mayores se facilita si se realiza en un espacio ya conocido por ellos y en que se sientan cómodos, además la planificación que tome en cuenta sus días de menor actividad facilita su asistencia a las intervenciones educativas.
- Evaluar los conocimientos adquiridos se vuelve más sencillo si se usan actividades como las lluvias de ideas o collages pues son menos tediosas que llenar encuestas para los adultos mayores y se muestran más participativos y retroalimentan los conocimientos aprendidos con sus compañeros.

## **RECOMENDACIONES**

- Al Gobierno Autónomo Descentralizado parroquial realizar sondeos en los adultos mayores para comprobar si la aplicación de las técnicas aprendidas se mantiene a través del tiempo; además de planificar y ejecutar actividades que ayuden a reforzar los conocimientos adquiridos de ser posible con la ayuda de personal especializado.
- Al Gobierno Autónomo Descentralizado parroquial realizar actividades grupales de corta duración donde se practiquen las técnicas de relajación aprendidas.
- Al Gobierno Autónomo Descentralizado parroquial que se encargue de planificar actividades que incluyan la participación de los adultos mayores y se enfoquen principalmente en mejorar la salud física y mental.
- A las familias de los adultos mayores practicar las técnicas de relajación juntamente con los adultos mayores para integrarlas lo más posible en su vida diaria.
- A los adultos mayores aplicar las técnicas de relajación en cada ocasión posible para seguir mejorando en su uso.

## **BIBLIOGRAFÍA**

**ARANCO, NATALIA; et al.** *Panorama de envejecimiento y dependencia en América Latina y el Caribe.* 2018.

**BARQUÍN, RODRIGO; et al.** *El uso de estrategias de afrontamiento del estrés en personas con discapacidad intelectual,* Gloria. 2018. 2, 2018, *Psychosocial Intervention*, Vol. 27, págs. 89-94.

**BUITRAGO, LESLIE; et al.** *Niveles de ansiedad y estrés en adultos mayores en condición de abandono familiar.* 2018. 17, Colombia: s.n., 2018, *Asociación Latinoamericana para la Formación y Enseñanza de la Psicología*, Vol. 6.

**CALLÍS, SUREIMS; et al.** *Manifestaciones psicológicas en adultos mayores en aislamiento social durante la pandemia covid-19.* 2021. 2021, CIBAMANZ.

**CARMIÑA, CLAUDIA.** *Estrés crónico: ejemplo de interacción entre sistemas nervioso, inmuno y endocrino.* 2018, *Revista CON-CIENCIA*, Vol. 6, págs. 97-110.

**CASTAÑO, ELENA Y BARCO, BENITO.** *Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal.* 2010. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, Vol. 10, págs. 245-257.

**CONSEJO NACIONAL INTERGENERACIONAL.** 2019. *Estado de situación de las personas adultas mayores.* [En línea] 2019. [Citado el: 10 de 12 de 2021.] <https://www.igualdad.gob.ec/estado-de-situacion-de-las-personas-adultas-mayores/#>.

**CUEVAS, J Y MORENO.** *Psicoeducación: intervención de enfermería para el cuidado de la familia en su rol de cuidadora,* N. 2017. 3, 2017, *Enfermería Universitaria*, Vol. 14, págs. 207-218.

**ESPINOZA, ANTONIO; et al** *Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés.,* 2018. 3, Cuenca : Centro de Desarrollo de las Ciencias Sociales y Humanísticas en Salud, 2018, *Humanidades Médicas*, Vol. 18.

**GODOY, D; et al.** *Psicoeducación en salud mental: una herramienta para pacientes y familiares.* 2020, *Revista Médica Clínica Las Condes*, Vol. 31, págs. 169–73.



**GÓMEZ, CARMEN Y GUNDÍN, OLGA.** *Resiliencia, optimismo y burnout académico en estudiantes universitarios.* 2018, European journal of education and psychology, Vol. 11, págs. 47-59.

**GONZÁLEZ, D; et al.** *Revista Española de Cirugía Ortopédica y Traumatología,* 2021 Vol. 65, págs. 374-381.

**GONZÁLEZ, NORMA; et al.** *Resiliencia y salud en niños y adolescentes.* 2017. 3, 2017, CIENCIA ergo-sum, Vol. 16, págs. 247-253.

**GONZÁLEZ, RAMÓN; et al.** *Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios.* 2018, Revista de Investigación Educativa, Vol. 36, págs. 421-433.

**LEÓN, MARTHA; et al.** *Revisión teórica de eustrés y distrés definidos como reacción hacia los factores de riesgo psicosocial y su relación con las estrategias de afrontamiento.* Medellín : Universidad CES, 2018.

**LOSADA, A Y MONTORIO, I.** *Pasado, presente y futuro de las intervenciones psicoeducativas para cuidadores familiares de personas mayores dependientes.* 2005. Revista Española de Geriátría y Gerontología, Vol. 40, págs. 30-39.

**MIES.** *Dirección Población Adulta Mayor.* [En línea] 2020. [Citado el: 5 de 12 de 2021.] <https://www.inclusion.gob.ec/direccion-poblacion-adulta-mayor/>.

**MUÑOZ, SERGIO.** *Estrés, respuestas emocionales, factores de riesgo, psicopatología y manejo del personal de salud durante la pandemia por COVID-19.* 2020. S1, 2020, Vol. 41.

**NU.** 2019. *Ageing.* [En línea] 2019. [Citado el: 10 de 12 de 2021.] <https://www.un.org/es/global-issues/ageing>.

**NU. CEPAL.** 2014. *Los datos demográficos: alcances, limitaciones y métodos de evaluación.* Santiago : CEPAL, 2014.

**OCAMPO, JOSÉ.** *La cooperación financiera internacional frente a la crisis económica latinoamericana.* 2020. CEPAL.

**OMS.** *Década de Envejecimiento Saludable 2020-2030.* 2020.

**OMS.** *Un informe de la OMS pone de relieve el déficit mundial de inversión en salud mental.* s.l. : Servicio de Prensa para los medios de comunicación, 2021.

**OMS/OPS.** *Día Mundial de la Salud Mental 2021 - OPS/OMS Organización Panamericana de la Salud.* [En línea] 2021. [Citado el: 3 de 1 de 2021.] <https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-salud-mental-2021>.

**OPS/OMS.** *La OPS pide precaución ante el aumento del número de casos de COVID-19 en la Región de las Américas.* s.l. : OPS, 2021.

**ORLANDINI, ALBERTO.** *El estrés: Qué es y cómo evitarlo.* s.l. : Fondo de Cultura Económica, 2012. 978-607-16-1177-2.

**PERMUY, MARÍA.** *Manual de bases biológicas.* Montevideo : Departamento de Publicaciones, Unidad de Comunicación de la Universidad de la República (UCUR), 2012.

**PRIETO, MARIA; et al.** *Repercusiones del confinamiento por COVID-19 en pacientes crónicos de Andalucía.* 2020. 2020, Gaceta Sanitaria, pág. 7.

**RAMÍREZ, MÓNICA Y HERNÁNDEZ,** *Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE) : validación en una muestra mexicana.* 2007. 3, 2007, Revista De Psicopatología Y Psicología Clínica, Vol. 12, págs. 189-198.

**ROMERO, BORJA; et al.** *Variables del confinamiento por COVID-19 predictoras de sintomatología ansiosa y depresiva en mujeres embarazadas.* 2021. 4, 2021, Medicina Clínica, Vol. 156, págs. 172-176.

**TAPIA, CLAUDIA.** *Estrés y miedo a la muerte en adultos mayores, víctimas de abandono familiar.* 2021, Universidad César Vallejo.

**UE.** *AGENDA EUROPEA: Confinamiento COVID-19.* [En línea] 2021. [Citado el: 15 de 12 de 2021.] <https://www.cde.ual.es/agenda-europea-confinamiento-covid-19/>.

**UN.** *Ageing.* [En línea] 2020. [Citado el: 3 de 12 de 2021.] <https://www.unsecretariat.net/sections/issues-depth/ageing/index.html>.

UN. *World population ageing 2019. Highlights*. New York : UN, 2019.

**URIBE, CARLOS.** *Afrontamiento al estrés y orientación suicida en estudiantes adolescentes*. 2020. 1, 2020, *Avances en Psicología*, Vol. 28, págs. 131-142.

**VALERO, NEREIDA; et al.** *Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión*. 2020. 3, 2020, *Enfermería Investiga*, Vol. 5, pág. 63.

**VELA, OSCAR Y ZAPATA, ARMANDO.** *Estrategias de afrontamiento frente al estrés en adultos mayores institucionalizados y no institucionalizados en la ciudad de Sullana y Piura*. Piura : Universidad César Vallejo, 2019.

**ZUIN, DANIEL; et al.** *Pandemia de COVID-19: aspectos psicológicos, alteraciones conductuales y perfil de hábitos. Resultados de una encuesta en el ámbito universitario a un mes del confinamiento total en Mendoza, Argentina*. 2021. 2021, *ScienceDirect*, Vol. 13, págs. 228-237.



epoch

Dirección de Bibliotecas y  
Recursos del Aprendizaje

UNIDAD DE PROCESOS TÉCNICOS Y ANÁLISIS BIBLIOGRÁFICO Y DOCUMENTAL

REVISIÓN DE NORMAS TÉCNICAS, RESUMEN Y BIBLIOGRAFÍA

Fecha de entrega: 9 / 05 / 2022

<b>INFORMACIÓN DEL AUTOR/A (S)</b>
<b>Nombres – Apellidos:</b> Atic Raimi Salto Hidalgo
<b>INFORMACIÓN INSTITUCIONAL</b>
<b>Facultad:</b> Salud Publica
<b>Carrera:</b> Promoción y Cuidados de la Salud
<b>Título a optar:</b> Licenciado en Promoción y Cuidados de la salud
<b>f. Analista de Biblioteca responsable:</b> Ing. Rafael Salto

0572-DBRA-UTP-2022

