

Propuesta de intervención psicosocial en salud mental y comunitaria dirigida a la población y usuarios del Hospital Regional de Vélez, (Programa Adulto Mayor)

Yuly Katherine Hernández Suarez

Tutora

Ivonne González Peña

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela Ciencias Sociales, Artes y Humanidades ECSAH

Psicología

2024

Agradecimientos

Quiero manifestar mi profundo agradecimiento a Dios, cuya guía y fortaleza han sido la luz que iluminó todo el camino de este proyecto de grado. Su divina sabiduría y misericordia han sido mi fuente de inspiración y perseverancia.

A mi amada madre, Marlen Suarez quiero agradecerte profundamente por ser un ejemplo constante de dedicación y trabajo arduo. Su amor incondicional y apoyo inquebrantable han sido fundamentales a lo largo de este viaje académico. Su fortaleza y sabiduría me han guiado en los momentos más desafiantes, y sus palabras de aliento han brillado como un faro de luz en mi camino. Gracias por estar siempre a mi lado y por ser una fuente inagotable de inspiración. Este trabajo es un reflejo de tu amor y guía constante.

A mi querido padre, Gerardo Hernández, su confianza en mí y tu apoyo incondicional me han motivado a seguir adelante, incluso en los momentos más difíciles. Gracias por cada consejo y por enseñarme el verdadero valor de la perseverancia. Este logro es también tuyo, y estoy eternamente agradecido por todo lo que has hecho por mí.

A mi respetada tutora, Ivonne González Peña, le agradezco sinceramente por su orientación experta, paciencia y dedicación. Sus consejos y conocimientos fueron cruciales para el desarrollo y éxito de este proyecto.

Agradezco a cada amigo/a y ser querido/a que compartió este trayecto conmigo, brindando su ánimo y comprensión. Este logro no habría sido posible sin la contribución de todas estas personas y la gracia divina. Estoy profundamente agradecida por formar parte de esta comunidad de apoyo.

Resumen

Este proyecto aplicado se centra en contribuir a la generación de hábitos en la salud mental de los adultos mayores que son usuarios de la Unidad de la E. S. E Hospital Regional de Vélez, a través de un objetivo fundamental que es el “implementar estrategias efectivas para promover y cuidar la salud mental en los adultos mayores que reciben atención en la Unidad de la E. S. E. Hospital Regional de Vélez”

Para alcanzar el objetivo planteado, se revisarán los hábitos de higiene mental, con los que cuenta la población de los adultos mayores que hacen parte de la muestra de este proyecto, de tal manera que se logren identificar las necesidades en la dimensión psicológica que a su vez inciden en la salud mental y en el bienestar físico del paciente.

De acuerdo con lo anterior, se plantearán acciones que permitan contribuir a la interiorización de hábitos que contribuyan a una salud mental adecuada en los adultos mayores.

Este proyecto aplicado busca mejorar significativamente la calidad de vida de los adultos mayores atendidos en la E.S.E Hospital Regional de Vélez, desde un enfoque más centrado en el paciente y efectivo en términos de atención a la salud mental. Los resultados obtenidos tendrán un impacto directo en la vida de los usuarios, y servirán como un modelo para mejorar la atención y la promoción de la salud mental en otras instituciones de atención médica que atienden a la población adulta mayor.

Palabras claves: intervención en psicología comunitaria, bienestar, calidad de vida, salud mental.

Abstract

This applied project focuses on contributing to the development of mental health habits among older adults who are users of the Regional Hospital of Vélez's E.S.E Unit, through a fundamental objective which is to "implement effective strategies to promote and care for the mental health of older adults receiving attention at the E.S.E Regional Hospital of Vélez."

To achieve the stated objective, the mental hygiene habits of the older adult population participating in this project's sample will be reviewed, in order to identify needs in the psychological dimension that in turn affect mental health and physical well-being.

Based on the above, actions will be proposed to contribute to the internalization of habits that promote adequate mental health in older adults.

This applied project aims to significantly improve the quality of life of older adults treated at the E.S.E Regional Hospital of Vélez, from a more patient-centered approach and effective in terms of mental health care. The results obtained will have a direct impact on the lives of users and will serve as a model for improving mental health care and promotion in other healthcare institutions serving the elderly population.

Keywords: community psychology intervention, well-being, quality of life, mental health.

Tabla de Contenido

Introducción	9
Planteamiento del Problema	10
Justificación	13
Pregunta de Investigación	13
Objetivos.....	14
Objetivo General	14
Objetivos Específicos.....	14
Marco Teórico.....	15
Calidad de Vida en el Adulto Mayor	15
Inteligencia Emocional en la Vejez.....	15
Salud Mental en el Adulto Mayor	16
Bienestar de los Adultos Mayores.....	17
Marco Conceptual	18
Marco Histórico Situacional	25
Metodología	27
Tipo de Investigación	27
Diseño Metodológico	27
Población.....	27
Muestra.....	27
Instrumento de Recolección de Datos.....	28
Resultados	29
Análisis e Interpretación	33

Conclusiones	35
Recomendaciones	36
Bibliografía	38
Apéndices.....	41

Lista de Figuras

Figura 1 <i>Adultos Mayores con Emociones Positivas</i>	11
Figura 2 <i>Adultos Mayores con Bajo Estado de Ánimo</i>	12
Figura 3 <i>Adultos Mayores con Depresión</i>	12
Figura 4 <i>Signos y Síntomas de la Ansiedad</i>	30
Figura 5 <i>Emociones Positivas</i>	31
Figura 6 <i>Hábitos de Higiene Mental y Fortalecimiento de la Inteligencia Emocional</i>	32

Lista de Apéndices

Apéndice A <i>Acompañamiento a Usuarios</i>	41
Apéndice B <i>Promoción de Estilos de Vida Saludables al Grupo Etario Adulto Mayor</i>	42
Apéndice C <i>Video sobre Salud Mental del Adulto Mayor</i>	43
Apéndice D <i>Carpeta Audios en Emisora Comunitaria</i>	43
Apéndice E <i>Actividad Didáctica: Manejo de las Emociones</i>	44
Apéndice F <i>Infografía Buen Trato al Adulto Mayor</i>	45
Apéndice G <i>Estilos de Vida Saludable para el Adulto Mayor</i>	46

Introducción

El envejecimiento de la población es un proceso que plantea retos importantes, especialmente en términos de salud mental y bienestar social. En este contexto, la atención integral a la salud mental en los adultos mayores se convierte en una prioridad, y los entornos hospitalarios juegan un papel crucial al abordar estas necesidades. En este sentido, la presente propuesta de intervención psicosocial en salud mental y comunitaria tiene como objetivo central “implementar estrategias efectivas para promover y cuidar la salud mental de los adultos mayores que reciben atención en la Unidad de la E. S. E. Hospital Regional de Vélez”

El Hospital Regional de Vélez, comprometido con la atención integral de la salud, reconoce la importancia de abordar no solo las necesidades médicas físicas, sino también las dimensiones psicosociales de sus usuarios, particularmente aquellos pertenecientes al programa de atención a adultos mayores. La complejidad de los desafíos asociados al envejecimiento, como el aislamiento social, la pérdida de seres queridos, y la presencia de condiciones de salud, requiere un abordaje holístico y centrado en la comunidad.

Esta propuesta se fundamenta en la premisa de que la salud mental es un componente integral de la salud general y que la intervención efectiva no solo implica el tratamiento de enfermedades, sino también la promoción del bienestar tanto emocional como social. A través del grupo interdisciplinar se identificaron necesidades emocionales y psicológicas de la población adulto mayor pertenecientes a la unidad de la E. S. E Hospital Regional de Vélez.

Planteamiento del Problema

En la E. S. E Hospital Regional de Vélez, el equipo interdisciplinario ha identificado que los adultos mayores presentan diversas afectaciones tanto físicas como mentales, psicológicos y de conducta. Entre estas se destacan especialmente factores emocionales que influyen significativamente en su bienestar general.

En cuanto a las afectaciones de salud mental en la población adulto mayor, el equipo interdisciplinario evidencio u observo, sentimientos de ira, tristeza, soledad, aislamiento, culpa, irritabilidad, confusión, embotamiento, entre otros. Los cuales suelen convertirse en signos de alerta que dificultan el bienestar emocional, psíquico y social de los adultos mayores.

Uno de los trastornos psiquiátricos más frecuentes en el adulto mayor es la depresión, diversos estudios epidemiológicos norteamericanos muestran que los adultos que viven en comunidades tienen tasas de depresión superiores al 1,5% y 8,2% de síntomas depresivos. (Hoyl, et. al., 2000, p. 1)

Así mismo, cabe destacar que según la “(OMS, 2016) se ha evidenciado que las personas que pasan de los 60 años, un 20 % de esta población, empiezan a sufrir algún trastorno mental”. (p. 1), lo que significa que su calidad de vida tiende a disminuir y su bienestar tanto subjetivo, como objetivo está también en decadencia, implicando pues la necesidad de cuidados paliativos para sobrellevar la etapa que se está atravesando.

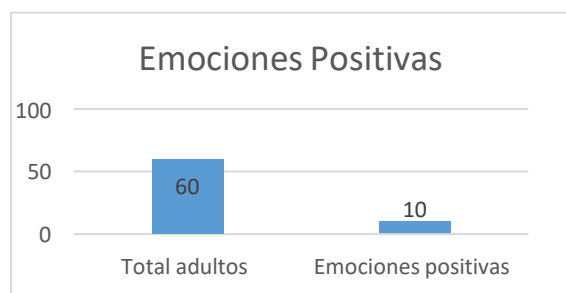
De acuerdo con (Hoyl, et. al., 2000) “El subdiagnostico de la depresión se debe, en parte porque las personas mayores tienden a no experimentar espontáneamente síntomas depresivos o los atribuyen erróneamente a algo inherente al envejecimiento” (p. 1), lo que en una población como la de Vélez, tiende a verse más acentuado, por el hecho de considerarse la profesión de psicología, como de relleno o menos importante.

En el ámbito de la "Prevención y Promoción de Salud Mental para la Unidad de Usuarios Adulto Mayor", se plantea la necesidad de abordar los desafíos específicos de salud mental que experimentan los adultos mayores atendidos en el E.S.E. Hospital Regional de Vélez. Este problema se contextualiza en la definición de salud mental proporcionada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), la cual describe la salud mental como "un estado de bienestar psicológico que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus capacidades, desempeñarse adecuadamente en el estudio y el trabajo, y contribuir al progreso de su comunidad". Sin embargo, es común que los adultos mayores encuentren dificultades para mantener este estado de bienestar psicológico.

Por otra parte, el equipo interdisciplinario realizó un abordaje en el cual se trabajó con los adultos mayores. Teniendo en cuenta este abordaje se identificaron los siguientes hallazgos y aspectos significativos:

Figura 1

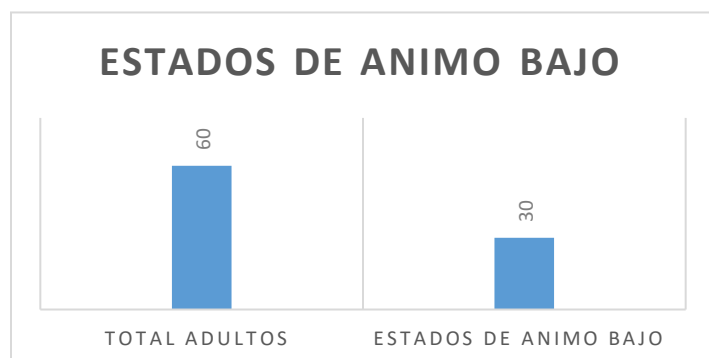
Adultos Mayores con Emociones Positivas



Nota. De los 60 adultos, 10 de ellos presentaron emociones positivas lo que implica que se detectaron sentimientos como alegría, satisfacción, gratitud, esperanza u otras emociones positivas en los adultos mayores. La identificación de emociones positivas de los adultos mayores puede ser significativa en términos de su bienestar psicológico y calidad de vida.

Figura 2

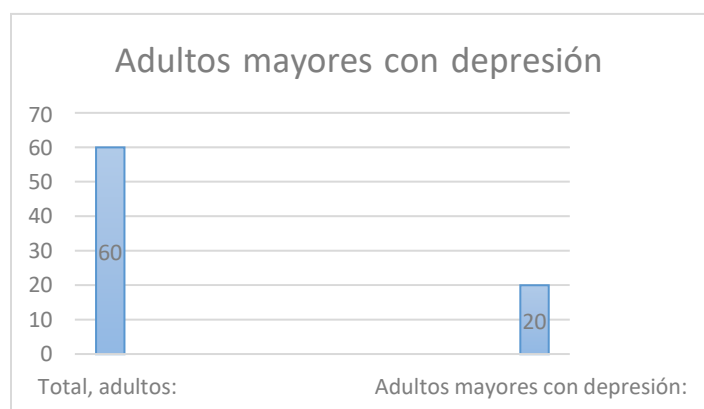
Adultos Mayores con Bajo Estado de Ánimo



Nota. Se evidencio que de los 60 adultos mayores 30 de ellos experimentaron una combinación de emociones negativas como la tristeza, desesperanza, ansiedad, que afectaban su bienestar emocional y psicológico. Los estados de ánimo bajos pueden tener un impacto significativo en el estilo de vida y la salud mental de los adultos mayores, afectando su capacidad para disfrutar de la vida y participar en actividades diarias. Pueden ser el resultado de factores como problemas de salud, la pérdida de seres queridos, falta de apoyo emocional, aislamiento social, entre otros.

Figura 3

Adultos Mayores con Depresión



Nota. Se identificaron 20 adultos mayores con depresión o síntomas de depresión. La identificación de adultos mayores con depresión sugiere la necesidad de intervención y apoyo. Es importante considerar cómo esto afecta las condiciones de vida de los adultos mayores y qué medidas se están tomando para abordar esta situación, ya sea a través de tratamiento médico, terapia psicológica, programas de apoyo comunitario, entre otros.

Justificación

A través de este proyecto psicosocial se pretende generar una construcción constante del individuo, mejorar la calidad de vida, generar estilos de vida saludables para una mejor convivencia, fortalecer la capacidad de autogestión, promover el empoderamiento, la participación y la toma de decisiones. Se brindará un acompañamiento de intervención dirigido a usuarios; adulto mayor desde la prevención y promoción de la salud mental comunitaria. Se realizará un abordaje individual, familiar y colectivo en pro del bienestar psicológico y social de la comunidad.

En los últimos años se ha producido un aumento de la población de edad avanzada, por ello tanto organizaciones gubernamentales como privadas se interesan en el bienestar de las personas mayores y en relación con la mejora de la calidad de vida (Barberena, 1996; como se cita en Jara, s. f). “Costa Rica tiene un número significativo de adultos mayores. Esta población representa el 8 por ciento de la población total y se espera que crezca a aproximadamente el 20 por ciento para 2025” (p. 1)

Pregunta de Investigación

¿Cómo se puede implementar un programa efectivo de prevención y promoción de la salud mental y comunitaria para la Unidad de Usuarios Adulto Mayor en la E. S. E. Hospital Regional de Vélez, basado en el modelo biopsicosocial de Engel?

Objetivos

Objetivo General

Implementar estrategias para la promoción y prevención de la salud mental de los adultos mayores que reciben atención en la Unidad de la E. S. E. Hospital Regional de Vélez

Objetivos Específicos

Abordar las necesidades propuestas identificadas por el equipo interdisciplinar que atiende al adulto mayor, que inciden en su salud mental y calidad de vida atendido en la unidad de la E. S. E de Vélez

Diseñar acciones que generen hábitos que permitan fortalecer la salud mental en los adultos mayores atendidos en la unidad de la E. S. E de Vélez

Ejecutar las acciones previamente diseñadas, con los adultos mayores atendidos en la unidad de la E. S. E de Vélez

Marco Teórico

Calidad de Vida en el Adulto Mayor

El ser humano, al igual que todos los seres vivos, tienen un ciclo de vida, en este se encuentra la vejez, como una etapa anterior al deceso o la muerte, de esta manera y al igual que en las otras etapas del ciclo vital, el individuo merece contar un cierto nivel de calidad de vida, donde pueda disfrutar de las actividades diarias que su condición física y mental le permita.

De acuerdo con esto, (Puig, 2001; como se cita en Jara, s. f). “Las funciones cognitivas sufren cambios a lo largo del ciclo vital. Estos cambios pueden provocar déficits cognitivos o lapsos de memoria que interfieren con el desempeño de actividades complejas”. (p. 1)

Según Franco y Criado (2002) el deterioro cognitivo, es sin duda cualquier alteración en las capacidades mentales superiores (memoria, juicio, razonamiento abstracto, concentración, atención, práctica), es un tema muy importante que abarca indirectamente la serie. limitaciones en relación con la autonomía y estilo de vida de los ancianos enfermos. La información disponible al respecto proviene principalmente de estudios sobre la demencia. (Martínez, 2002; como se cita en Jara, s. f, p. 1).

Esto implica por supuesto, que los adultos mayores no puedan disfrutar correctamente de las actividades que en otro momento desarrollaron con facilidad, tales como el terminar una tarea por completo.

Inteligencia Emocional en la Vejez

Las emociones en el ser humano, son aquellas que le guían su actuar en el diario vivir, por lo que es vital que los individuos puedan hacer uso de ellas de manera inteligente y desarrollen el autocontrol como mecanismo para o filtro de las acciones o conductas a implementar, en este sentido autores como Daniel Goleman, han trabajado en lo que en la

literatura se denomina “Inteligencia emocional”, que hoy por hoy se intenta inculcar desde las primeras etapas de la vida, por lo que en la vejez, es también importante aplicar la misma para así sobrellevar las emociones que se suelen suscitar ante las situaciones cotidianas.

Las personas mayores tienen que adaptarse a una nueva posición social y organizar su nueva vida. El inicio de una nueva etapa en el ciclo vital, que a su vez está marcado por una serie de mitos erróneos, signos fisiológicos y cognitivos o la proximidad de la muerte, hace que los propios mayores experimenten emociones y sentimientos negativos. Por ello, es necesario dedicar tiempo a la adaptación emocional a esta situación, fomentando la educación emocional como medio para prevenir problemas o conflictos emocionales. (Gómez, 2017, p. 34)

Lo que supone que es de vital importancia que los adultos mayores puedan recibir una educación emocional adecuada aún más cuando están en un contexto hospitalario, de esta manera, se logra sobrellevar de una manera más tranquila la situación de salud física que se atraviesa.

Salud Mental en el Adulto Mayor

Según la OMS reconoce que las definiciones varían, así que no existe una definición oficial de salud mental, estas varían dependiendo de ciertas diferencias culturales, supuestos subjetivos y teorías profesionales, pero recomienda una que haga referencia al “bienestar subjetivo, la autonomía, la competencia, la interdependencia intergeneracional y el reconocimiento de cuidado de la salud." intelectual y emocionalmente satisfactorio”. (Gálvez, 2020, p. 2)

Es por ello, que los individuos puedan definir subjetivamente su estado de salud mental, dando pie a que los adultos mayores otorguen sintomatología emocional o mental, como el

deterioro de la memoria o la tristeza a signos de la vejez, sin embargo, puede deberse a estados de salud mental que muestran síntomas de deterioro.

Este tipo de situaciones suele acompañarse del hecho de que el adulto mayor no cuenta con una persona en la cual confiar y contarle sus preocupaciones o situaciones que le acontecen día a día, para realizar una descarga emocional y verbalizar su situación, mucho menos el contar con ayuda de profesionales en el área de psicología, que le pueda orientar para mejorar su estado transitorio.

Bienestar de los Adultos Mayores

El bienestar de las personas mayores es el estudio de una evaluación que tiene en cuenta los factores que influyen en su satisfacción, así como su movilidad, autonomía e independencia. Social enfatiza su hogar, la independencia financiera de cualquier persona y las buenas actividades sociales psicológicamente, las buenas relaciones con familiares y amigos. En resumen, el bienestar psicológico de las personas mayores está relacionado con componentes externos como los recursos financieros, el medio ambiente y la salud percibida. (Ysaacc, 2017; como se cita en Daza y Quintero, 2018, p. 48).

Marco Conceptual

Como punto de partida tomaré como base fundamental la postura de la autora Maritza Montero, (pág., 397-398), donde de forma clara nos habla de 3 principios como derrotero para una buena intervención desde la Psicología comunitaria.

Factores Biológicos

Los adultos mayores pueden enfrentar problemas de salud física que afectan su bienestar mental. La aparición de enfermedades crónicas, deterioro cognitivo y limitaciones físicas pueden influir en la salud mental.

Factores Psicológicos

La soledad, el dolor por la pérdida de seres queridos y la adaptación a cambios en su estilo de vida pueden afectar la salud mental en los adultos mayores. La falta de apoyo emocional y estrategias de afrontamiento adecuadas es una preocupación.

Factores Sociales

El aislamiento social, la falta de participación en actividades significativas y el escaso acceso a servicios de salud mental son factores sociales que afectan la salud mental de los adultos mayores en la comunidad.

Enfoque en la Promoción de la Salud Mental

En muchos casos, las instituciones de salud se centran en abordar las necesidades médicas físicas de los adultos mayores, pero no brindan enfoque suficiente en la promoción y el mantenimiento de la salud mental.

Indicadores Cuantificables

Para abordar este problema, es importante recopilar datos que permitan cuantificar la situación actual y futura. Algunos indicadores clave pueden incluir:

- El número de adultos mayores atendidos en la E.S.E. Hospital Regional de Vélez.
- Tasas de prevalencia de trastornos de salud mental en la población de adultos mayores.
- La calidad de vida percibida por los adultos mayores antes y después de la implementación del programa de promoción de salud mental.
- La tasa de participación en actividades de promoción de salud mental.
- El acceso a servicios de salud mental y el grado de satisfacción con los mismos.

Autogestión de las materias que conforman el área de estudio. Esto significa que el objeto de estudio es también el sujeto del estudiante, y cualquier cambio afecta a todos los sujetos involucrados en la relación, incluido el psicólogo, que es el agente del cambio. Como resultado de lo anterior y del punto principal de la teoría, el centro del poder recae en la comunidad. La labor del psicólogo es que esta comunidad sea consciente de su situación y necesidades y se responsabilice de su proyecto de cambio controlando sus acciones. Eso significa oposición a todas las formas de paternalismo-autoritarismo-intervencionismo.

La unión imprescindible entre teoría y práctica, única manera de lograr una explicación integrada y una verdadera comprensión de la situación. Maritza Montero, (pág., 397-398)

Por otra parte, según Sánchez Vidal (1991), La psicología comunitaria se define como una ciencia basada en la intervención comunitaria que busca comprender las relaciones dinámicas con los entornos biofísicos, sociales, culturales, políticos y económicos para promover el bienestar de los individuos. Es la rama de la psicología que estudia los factores biopsicosociales que permiten a las personas gestionar sus entornos individuales y sociales, resolver problemas y estimular cambios en los entornos y la estructura social. Es fundamental identificar, evaluar y analizar factores biopsicosociales en las

comunidades, identificar factores protectores y de riesgo para la salud mental comunitaria y tomar acciones que promuevan el bienestar y la calidad de vida de sus miembros.

Los autores James Ferreira Moura Jr., Francisco Gilmário Rebouças Júnior, Alana Braga Alencar, Ana Kariny Sampaio Maciel de Oliveira Porto, Ana María Melo de Pinho, Verônica Morais Ximenes y Ana Karina de Sousa Gadelha describen en su artículo "Intervención comunitaria en red basada en la psicología en la comunidad de Morrocós, Brasil" el proceso y los resultados de una intervención en red comunitaria llevada a cabo en la ciudad de Fortaleza, Brasil. Esta intervención se destaca por su enfoque colaborativo entre diferentes actores institucionales de la política pública de salud, el tercer sector y la universidad. El análisis de los resultados indica que los procesos implementados promovieron actividades que fortalecieron la identidad de los residentes y propiciaron el surgimiento de un movimiento que busca mejorar los servicios de salud en la comunidad. (Berroeta, Héctor, Wiesenfeld, Esther y López, Verónica. (2014).

Por otra parte, cabe mencionar que los estudios gerontológicos han tenido un impacto significativo en el campo de la salud mental y la psicología comunitaria, ofreciendo importantes aportes que han enriquecido la comprensión y la intervención en el bienestar psicológico de las personas mayores a nivel comunitario. Los aportes, investigaciones y contribuciones de Berenice Neugarten, fueron fundamentales para comprender la complejidad de la vejez y el envejecimiento desde una perspectiva psicológica. Neugarten destacó por su enfoque en la individualidad y la diversidad de las experiencias de envejecimiento de las personas. "no solamente queríamos mostrar no sólo que no existe un modelo único de cómo envejecen las personas, sino también que las personas envejecen de manera consistente con sus historias de vidas pasadas". Según el autor, "los factores biológicos y

sociales interactúan para crear diferencias claras en los patrones de envejecimiento de los grupos en momentos sucesivos de la historia, entre sexos, entre grupos raciales y étnicos, entre áreas urbanas y rurales, y especialmente entre grupos con distintos niveles socioeconómicos”.

Una de las principales contribuciones de Berenice Neugarten fue su énfasis en la importancia de la historia personal de cada individuo en su proceso de envejecimiento. Ella reconoció que cada persona tiene una historia única, formada por experiencias, relaciones, contextos sociales y culturales, que influyen en cómo enfrentan y experimentan el envejecimiento. Neugarten abogó por un enfoque holístico que tuviera en cuenta no solo los aspectos biológicos del envejecimiento, sino también los aspectos psicológicos, sociales y culturales. Su trabajo ayudó a desafiar los estereotipos negativos asociados con la vejez y a promover una comprensión más completa y positiva de este período de la vida.

Otros aportes que se resaltan de los estudios gerontológicos se destacan: La Promoción del bienestar emocional y social: Los estudios gerontológicos han destacado la importancia de promover el bienestar emocional y social de las personas mayores en las comunidades. Esto incluye fomentar la participación social, la integración comunitaria y el mantenimiento de relaciones interpersonales significativas, lo cual contribuye a prevenir el aislamiento social y la depresión en esta población. Prevención y detección temprana de trastornos mentales: identificar factores de riesgo y protectores relacionados con los trastornos mentales en las personas mayores. Esto ha permitido desarrollar programas de prevención y detección temprana de problemas de salud mental, así como estrategias de intervención comunitaria dirigidas a mejorar la calidad de vida y el bienestar psicológico de esta población. Promoción de la autonomía y la participación activa: Los estudios gerontológicos han resaltado la importancia de promover la autonomía y la participación de las personas mayores en la toma de decisiones relacionadas con

su salud mental y bienestar en la comunidad. Esto implica fomentar el empoderamiento, la autodeterminación y el ejercicio de los derechos de las personas mayores en todos los aspectos de su vida. Desarrollo de programas de intervención comunitaria: Los estudios gerontológicos han contribuido al diseño y la implementación de programas de intervención comunitaria dirigidos a mejorar la salud mental y el bienestar de las personas mayores. Estos programas suelen incluir actividades de promoción de la salud, prevención de la enfermedad, apoyo psicosocial, educación en salud mental y acceso a servicios de atención integral.

Enfoque Biopsicosocial: Este enfoque reconoce la interacción entre los aspectos biológicos, psicológicos y sociales en la comprensión del desarrollo humano y las experiencias individuales. En lugar de considerar solo uno de estos aspectos de forma aislada, el enfoque biopsicosocial busca integrarlos para obtener una comprensión más completa y holística de los fenómenos humanos.

Aspecto biológico: Se refiere a los factores genéticos, neurológicos y fisiológicos que influyen en el desarrollo y el funcionamiento del individuo.

Aspecto psicológico: Incluye los procesos cognitivos, emocionales y conductuales que contribuyen a la experiencia individual y al desarrollo de la personalidad.

Aspecto social: Considera el impacto del entorno social, incluidas las relaciones interpersonales, las estructuras sociales, las normas culturales y las experiencias compartidas, en el desarrollo y el bienestar del individuo.

Línea de Investigación "Intersubjetividades, contextos y desarrollo": Esta línea de investigación se centra en cómo las interacciones entre individuos, así como con su entorno social y cultural, influyen en su desarrollo psicológico, emocional y social a lo largo del ciclo vital.

Intersubjetividades: Se refiere a la interacción y la conexión entre las subjetividades de los individuos, es decir, cómo las experiencias, percepciones y emociones de una persona interactúan con las de los demás en contextos sociales y relacionales.

Contextos: Se refiere al entorno social, cultural y ambiental en el que se desarrolla el individuo, incluidas las influencias familiares, educativas, comunitarias y culturales.

Desarrollo: Se refiere al proceso de cambio y crecimiento que experimenta el individuo a lo largo de su vida, incluidos los aspectos físicos, cognitivos, emocionales y sociales.

Teniendo en cuenta lo que refiere a la Organización Mundial de la Salud (OMS) quien define a la salud mental como “Un estado de bienestar mental que permite a las personas afrontar los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus capacidades, aprender y trabajar adecuadamente y contribuir al mejoramiento de su comunidad”. Es por ello por lo que es importante estudiar al ser humano como una unidad que se compone de tres aspectos: biológicos, psicológicos, social.

Los orígenes del modelo biopsicosocial se remontan a las ideas del psiquiatra e internista estadounidense George L. Engel (10 de diciembre de 1913 - 26 de noviembre de 1999). En 1977 propuso un modelo basado en la idea de que coexisten los tres tipos de factores mencionados en una determinada enfermedad, trastorno o discapacidad: biológicos, psicológicos y sociales (a los que se pueden sumar factores mentales).

El modelo biopsicosocial es una propuesta integrada, integral y sistemática (Sperry, 2008) sobre los niveles biológico, psicológico y social del individuo. Estos sistemas interactúan intercambiando información, energía y otras sustancias (Havelka, Lučanin, & Lučanin, 2009), lo que permite aunar perspectivas muy diferentes en una comprensión integral que se integra en un

modelo biopsicosocial, como ocurre en los individuos. Psicología (Sperry), 2008). El modelo biopsicosocial ofrece una gran flexibilidad en el abordaje de la salud.

Marco Histórico Situacional

El Hospital Regional de Vélez, ha sido una pieza fundamental en la prestación de servicios de salud en la región. A lo largo de su historia, ha experimentado transformaciones y adaptaciones para responder a las cambiantes necesidades de la comunidad.

En cuanto a la atención a la población adulto mayor, se observa una evolución en la comprensión de la importancia de abordar no solo las necesidades médicas sino también las psicosociales. Históricamente, la atención médica ha estado centrada principalmente en aspectos físicos. Sin embargo, en las últimas décadas, se ha producido cambios significativos en la percepción de la salud mental y su integración en el ámbito de la atención médica. La comprensión de la interconexión entre la salud física y mental ha llevado a un reconocimiento más amplio de la importancia de abordar los aspectos psicosociales en la atención de la población adulta mayor.

En el contexto actual del Hospital Regional de Vélez, se ha identificado una frecuencia preocupante de enfermedades mentales y trastornos emocionales en la población adulta mayor. Este panorama ha generado una necesidad imperante de desarrollar estrategias más efectivas para abordar la salud mental de esta población, reconociendo la depresión como un problema significativo que afecta su bienestar.

Estudios epidemiológicos y datos recopilados en el ámbito de la salud mental de adultos mayores en la región han revelado cifras de afección de depresión y otros trastornos mentales en el municipio de Vélez. Estos datos han contribuido a la toma de conciencia sobre la importancia de mejorar las prácticas de atención y promoción de la salud mental y comunitaria en el Hospital Regional de Vélez con el apoyo de la UNAD CEAD VÉLEZ, desde el componente práctico de Psicología con un enfoque social.

Además, cambios demográficos y socioculturales, como el envejecimiento de la población y la evolución de las percepciones sociales sobre la salud mental, han creado un contexto propicio para la implementación de intervenciones más especializadas y centradas en el bienestar emocional y comunitario de la población adulta mayor.

Avances en la investigación psicosocial y en las prácticas de intervención han proporcionado un conjunto de herramientas y enfoques que pueden ser adaptados para abordar de manera más efectiva los desafíos específicos de la salud mental en la población adulta mayor del Hospital Regional de Vélez.

Metodología

Este proyecto se abordó desde un enfoque biopsicosocial y bajo la línea de investigación de "Intersubjetividades, contextos y desarrollo"

Tipo de Investigación

De acuerdo con la problemática de estudio y los objetivos planteados en esta investigación, el tipo de investigación de la cual se hizo uso en este caso es mixto, que para (Hernández, Fernández y Batista 2010; como se cita en Otero, 2018), “Esta investigación mixta tiene como propósito, utilizar las fortalezas de ambos tipos de investigación combinándolas y tratando de minimizar sus posibles debilidades, no reemplazar la investigación cuantitativa o cualitativa”. (p. 19)

Diseño Metodológico

En la presente investigación, el diseño metodológico a implementar es el fenomenológico, que en palabras de (Fuster, 2018, p. 2) “El enfoque fenomenológico de la investigación surge como respuesta al radicalismo de la objetivación. Se basa en el estudio de las experiencias de vida desde la perspectiva del objeto en relación con el acontecimiento”.

Población

La población que hizo parte de este estudio, fueron los adultos mayores de 60 años, que se atendieron en la unidad de la E. S. E. Hospital regional de Vélez, durante los meses de septiembre a diciembre del año 2023.

Muestra

La muestra que conformó el grupo con el que se implementó este proyecto fue de 30 adultos mayores de 60 años, que se atendieron en la unidad de la E. S. E. Hospital regional de Vélez, durante los meses de septiembre a diciembre del año 2023

Instrumento de Recolección de Datos

De acuerdo con el diseño y enfoque investigativo del proyecto, los instrumentos de recolección de datos a utilizar fueron revisión de fuentes secundarias (Historias Clínicas).

Por lo que de acuerdo con (Smith, s. f), el análisis estadístico "Es la ciencia de recopilar, examinar y presentar grandes cantidades de datos para descubrir patrones y tendencias subyacentes". por lo que facilitan la interpretación de los datos cuantitativos obtenidos.

Resultados

Con base en los hallazgos y trabajos realizados por el grupo interdisciplinario, se diseñó un plan integral para abordar aspectos cruciales de la salud mental en la población adulta mayor. Este plan consta de un total de 7 actividades cuidadosamente elaboradas para atender las complejidades de la salud mental teniendo en cuenta aspectos como: Fortalecimiento de la Inteligencia Emocional, Interiorización de los hábitos de higiene mental, signos y síntomas de la ansiedad y la depresión y la función cognitiva en el adulto mayor.

Para signos y síntomas de la ansiedad y la depresión se realizaron 3 actividades:

Termómetro Emocional

Herramienta visual que permite a los adultos mayores identificar y expresar sus emociones de manera más efectiva. Se les enseña a reconocer diferentes niveles de intensidad emocional, desde emociones leves hasta intensas, y a asociar cada nivel con estrategias de afrontamiento adecuadas.

Bingo Emocional

Es una actividad lúdica en la que los adultos mayores participan en grupos pequeños. Cada cuadro del bingo representa una emoción específica, y los participantes comparten experiencias relacionadas con esas emociones. Esto promueve la conexión social, el intercambio de experiencias y la validación de las emociones, lo que puede ser especialmente beneficioso para los adultos mayores que pueden sentirse aislados o solos.

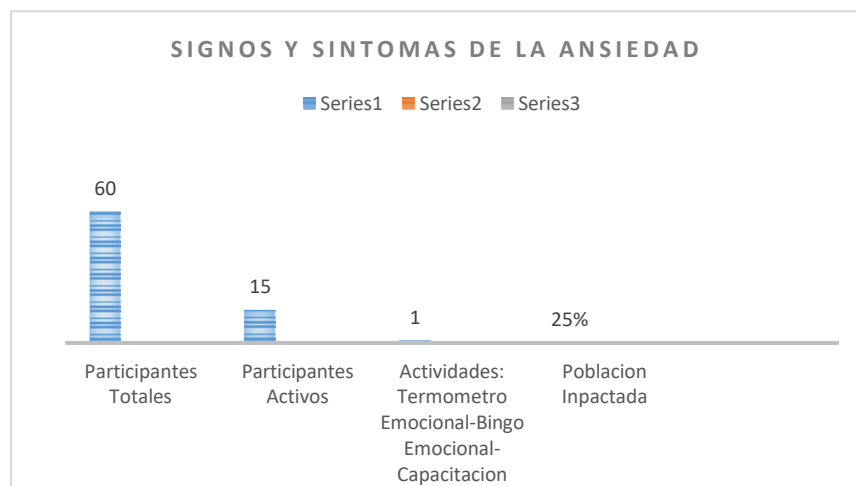
Capacitación Estilos de Vida Saludable

Se capacitó con la ayuda del equipo interdisciplinar a través de carteles llamativos y mensajes claros sobre la importancia de mantener estilos de vida saludables (alimentación, sueño, actividad física, entre otros).

De 60 adultos mayores se contó con la participación de 30, impactando un 50% de la población adulta mayor de la E.S.E Hospital Regional de Vélez mostrando el alcance significativo del proyecto en la comunidad.

Figura 4

Signos y Síntomas de la Ansiedad



Nota. Para la función cognitiva se realizó 1 actividad de Gimnasia Cerebral donde se logró estimular las Gnosias y las Praxias que en la tercera edad son tan importantes para el estímulo de las funciones cerebrales y procesos cognoscitivos como la memoria, la atención, el lenguaje y el pensamiento, por lo que la actividad consistió básicamente en el acompañamiento y estimulación con ejercicios de gimnasia cerebral a la población perteneciente al grupo etario adulto mayor en las diferentes áreas de la ESE Hospital Regional de Vélez.

De 60 adultos mayores se contó con la participación de 15 adultos, impactando un 25 % de la población adulta mayor de la E.S.E Hospital Regional de Vélez. Esto sugiere una atención efectiva hacia el mantenimiento y estimulación de las funciones cognitivas en este grupo demográfico.

Figura 5

Emociones Positivas



Para la interiorización de los hábitos de higiene mental y el fortalecimiento de la Inteligencia Emocional se realizaron 3 actividades:

Bienestar y Salud Integral

Se capacitó a la población perteneciente al grupo etario adulto mayor, a través de la campaña “bienestar y salud integral” puesto que La salud mental, hace parte de la salud integral, por lo que el cuidado de la salud física, a través de una correcta alimentación, hábitos de descanso, actividad física vigorosa y un manejo adecuado de las emociones para que el afrontamiento de las situaciones que hacen parte del declive de la vida sea mucho más fácil.

Hábitos Saludables

Se capacitó a los adultos mayores mediante un video explicativo portable, enfocado en mantener o desarrollar hábitos saludables. Se resaltó la importancia de estos hábitos para la salud mental, especialmente en la etapa de la senectud, proporcionando así una herramienta accesible para consultar en cualquier momento.

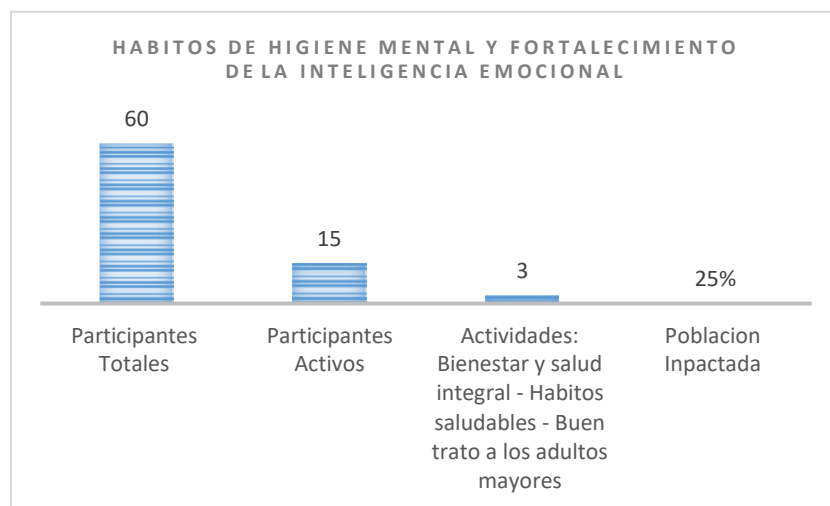
Buen Trato a los Adultos Mayores

Se socializa una Infografía con los derechos y la normatividad del buen trato al adulto mayor. Los adultos mayores, al igual que cualquier persona merecen recibir un trato digno y más aún en un contexto hospitalario, donde el adulto presenta situaciones de salud complejas que le impiden desenvolverse de manera adecuada o con la misma agilidad que en la etapa de la adultez o Juventud.

Se contó con la participación de 15 adultos mayores de un total de 60, estas actividades lograron impactar al 25% de la población adulta mayor de la E.S.E Hospital Regional de Vélez, lo que sugiere una importante difusión y efectividad en la promoción de la salud mental y el bienestar emocional en este grupo demográfico.

Figura 6

Hábitos de Higiene Mental y Fortalecimiento de la Inteligencia Emocional



Análisis e Interpretación

Los resultados presentados en el proyecto aplicado permitieron evidenciar que las teorías desde el modelo de George Engel, donde el estado emocional afecta de manera directa en las reacciones fisiológicas, especialmente cuando existen complicaciones de salud, por lo que las emociones positivas contribuyen al mejoramiento de las condiciones de salud y en su lugar las emociones negativas coadyuvan a que la condición de salud se mantenga o empeore.

(Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, & Palfai, 1995, p. 127, como se cita en Juarez, 2011). “En relación con el bienestar, la inteligencia emocional consiste en la atención emocional a los propios sentimientos, la claridad de la experiencia emocional y la reducción de las emociones negativas y la prolongación de las emociones positivas”, esto sugiere que los adultos mayores pueden hacer uso de las experiencias emocionales que han cautivado o coleccionado a lo largo de la vida.

Una revisión de las investigaciones sobre bienestar personal muestra la continuidad de los elementos que componen esta estructura. La mayoría de los autores coinciden en tres componentes: satisfacción con la vida, afecto positivo y afecto negativo. Sin embargo, autores relevantes como Ryff (1995) amplían el concepto de bienestar, teniendo en cuenta la aceptación y crecimiento personal del individuo, así como la adaptación e integración a su entorno social, del cual nace la estructura. Integrado con dimensiones como: autoaceptación, crecimiento personal, pertenencia social, significado/propósito en la vida, relaciones positivas con los demás, autonomía y control del entorno. (García M.)

La ampliación del concepto de bienestar propuesto por Ryff, que incluye dimensiones como la autoaceptación, el crecimiento personal, las relaciones positivas con otros, el

sentido/propósito en la vida, la pertenencia social, la autonomía y el control sobre el entorno, ofrece una perspectiva holística y multidimensional del bienestar personal.

Al confrontar el enfoque propuesto por Ryff con el trabajo aplicado en salud mental del adulto mayor, se puede observar que los elementos mencionados tienen una relevancia particular en esta etapa de la vida. Por ejemplo, la autoaceptación y el crecimiento personal pueden influir en la capacidad de adaptación a los cambios físicos y sociales asociados con el envejecimiento. La pertenencia social y las relaciones positivas con otros son cruciales para combatir la soledad y fomentar un sentido de comunidad y apoyo emocional. El sentido/propósito en la vida puede ayudar a mantener la motivación y la satisfacción con la vida a medida que una persona envejece. Además, la autonomía y el control sobre el entorno son aspectos importantes para preservar la independencia y la calidad de vida en la vejez.

Por lo tanto, al aplicar intervenciones de salud mental en adultos mayores, es fundamental tener en cuenta estas dimensiones del bienestar personal para abordar de manera integral sus necesidades emocionales, sociales y psicológicas.

Conclusiones

En este proyecto aplicado, el enfoque fue implementar estrategias efectivas para promover y prevenir la salud mental en adultos mayores atendidos en la Unidad de la E.S.E. Hospital Regional de Vélez. Con el apoyo del equipo interdisciplinario y centrado en las necesidades específicas de esta población, se logró intervenir a la población objetivo.

Se identificó y se abordó las necesidades propuestas por el equipo interdisciplinario, lo que permitió comprender mejor los desafíos que enfrentan los adultos mayores en términos de salud mental y calidad de vida en la unidad de atención.

Se diseñó acciones concretas orientadas a generar hábitos saludables que fortalezcan la salud mental de los adultos mayores. Estas acciones incluyeron programas de promoción de estilos de vida saludables, capacitación en habilidades emocionales y promoción del buen trato hacia los adultos mayores.

Se ejecutaron estas acciones de manera efectiva, trabajando directamente con los adultos mayores atendidos en la unidad de la E.S.E. A través de actividades como la gimnasia cerebral, la promoción de la salud integral y la capacitación en estilos de vida saludables, logrando un impacto tangible en la calidad de vida y bienestar emocional de la población objetivo.

En resumen, este proyecto representa un compromiso continuo con el cuidado integral de los adultos mayores, contribuyendo significativamente a su salud mental y bienestar general en nuestra comunidad. El enfoque fue centrado en el paciente y la colaboración interdisciplinaria fue fundamentales para el éxito de esta iniciativa.

El impacto se evidenció a través de mayores sonrisas, mejor ánimo, mayor de participación en las actividades sociales y recreativas, un incremento en la autonomía y confianza de los adultos mayores.

Recomendaciones

Desarrollar programas de promoción de la salud mental: Diseñar e implementar programas específicos que promuevan la salud mental en adultos mayores, teniendo en cuenta sus necesidades individuales y las características de la comunidad atendida por el Hospital Regional de Vélez. Estos programas pueden incluir actividades recreativas, grupos de apoyo, talleres de habilidades sociales, entre otros.

Fomentar la participación comunitaria: Involucrar activamente a la comunidad, incluidos adultos mayores, familiares, personal médico y voluntarios, en el diseño y la implementación de programas de promoción de la salud mental. La participación comunitaria puede fortalecer el sentido de pertenencia y la colaboración, creando un entorno de apoyo mutuo.

Capacitar al personal de salud: Capacitar al personal de salud, incluidos médicos, enfermeras, psicólogos y trabajadores sociales, en la detección temprana y el abordaje de problemas de salud mental en adultos mayores. Es importante sensibilizar al personal sobre la importancia de la salud mental en esta población y proporcionarles las herramientas necesarias para brindar apoyo adecuado.

Facilitar el acceso a servicios de salud mental: Garantizar que los adultos mayores tengan acceso equitativo a servicios de salud mental, incluidos servicios de psicoterapia, psiquiatría y grupos de apoyo. Esto puede implicar la eliminación de barreras financieras, geográficas y culturales que puedan limitar el acceso a la atención.

Promover la educación y la conciencia pública: Realizar campañas de sensibilización y educación pública sobre la importancia de la salud mental en adultos mayores, así como sobre los signos y síntomas de trastornos mentales comunes como la depresión y la ansiedad. Hay que

destacar la importancia de buscar ayuda profesional y reducir el estigma asociado a los problemas de salud mental.

Evaluar y ajustar los programas de manera continua: Realizar evaluaciones periódicas de los programas de promoción de la salud mental para adultos mayores, recopilando datos sobre la participación, la satisfacción del usuario y los resultados de salud mental. Utilizar esta información para realizar ajustes y mejoras continuas en los programas.

Al implementar estas recomendaciones, se puede contribuir significativamente a mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional de los adultos mayores en la comunidad atendida por el Hospital Regional de Vélez.

Bibliografía

Arenas, A. (2022). Psicología, salud y praxis psicosocial. Repositorio Institucional UNAD

<https://repository.unad.edu.co/handle/10596/53469>

Berroeta, Héctor, Wiesenfeld, Esther, & López, Verónica. (2014). Psicología Comunitaria hoy:

Del pensar al hacer en sociedades complejas. *Psicoperspectivas*, 13(2), 1-5. Recuperado

en 06 de febrero de 2024, de

[http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-69242014000200001&lng=es&tlng=pt)

[69242014000200001&lng=es&tlng=pt.](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-69242014000200001&lng=es&tlng=pt)

Daza Quintero María Fernanda, Quintero Pinilla Daniela Juliana. (2018). Bienestar psicológico

del Adulto mayor institucionalizado en la ciudad de Bucaramanga y Floridablanca.

Adaptado

de: [https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/379/2018_Tesis_Maria](https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/379/2018_Tesis_Maria_Fernanda-Daza_Quintero.pdf?sequence=1)

[Fernanda-Daza_Quintero.pdf?sequence=1](https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/379/2018_Tesis_Maria_Fernanda-Daza_Quintero.pdf?sequence=1)

Forero González, S. G. (2020). Revisión de la salud mental comunitaria; un acercamiento

biopsicosocial en diferentes comunidades colombianas.

Gómez Lorena (2016-2017). La inteligencia emocional en personas mayores. Adaptado de:

[https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/26789/TFG-](https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/26789/TFG-G2542.pdf%3Bjsessionid%3D666231019490B8C596F6390029EDF36A?sequence=1)

[G2542.pdf%3Bjsessionid%3D666231019490B8C596F6390029EDF36A?sequence=1](https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/26789/TFG-G2542.pdf%3Bjsessionid%3D666231019490B8C596F6390029EDF36A?sequence=1)

Guerrero, A., Cuenca, M., & Camas, V. (2018). Psicodiagnóstico desde una perspectiva de salud

mental comunitaria. *Revista Latina de Sociología*, 8(2), 72-86.

[https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/22612/RLS_2018_8%20%282%29_art_6](https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/22612/RLS_2018_8%20%282%29_art_6.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

[.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/22612/RLS_2018_8%20%282%29_art_6.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

Hoyl, et. al., 2000. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872000001100003#:~:text=La%20depresi%C3%B3n%20es%20uno%20de,en%20la%20comunidad1%2D5.

IBEROFORUM Revista de Ciencias Sociales de la Universidad Iberoamericana. Año IV, No 7. Enero-junio 2009. Sandra Emma Carmona, pp.48-65. Adaptado de:
<https://www.redalyc.org/pdf/2110/211014858003.pdf>

López Alegría Fanny Et. Al. (2020). Salud mental y calidad de vida en adultos mayores: revisión sistémica. REV. CHIL NEURO-PSIQUIAT 2020; 58 (4); 384-399. Adaptado de:
<https://www.scielo.cl/pdf/rchnp/v58n4/0717-9227-rchnp-58-04-0384.pdf>

Marisol Jara Madriga. La estimulación cognitiva en personas adultas mayores. Adaptado de:
<https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v22n2/art1.pdf>

Montero, Maritza, La psicología comunitaria: orígenes, principios y fundamentos teóricos. Revista Latinoamericana de Psicología, vol. 16, núm. 3, 1984, pp. 387-400, Fundación Universitaria Konrad Lorenz Bogotá, Colombia

Paola, J., Samter, N., & Manes, R. (2011). *Trabajo Social en el campo gerontológico: aportes a los ejes de un debate*. Espacio Editorial.

Pérez Cárdenas, C., Roja Guerra, Y., Cruz Forteza, L., & Antigua Chacón, Y. (2020). Diagnóstico psicosocial comunitario como herramienta de trabajo en la Atención Primaria de Salud. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(1).
<http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v36n1/1561-3038-mgi-36-01-e1044.pdf>

Red latinoamericana de Gerontología, 2016. La salud mental y los adultos mayores. Adaptado de:
<https://www.gerontologia.org/portal/information/showInformation.php?idinfo=3459#:~:t>

ext=M%C3%A1s%20de%20un%2020%25%20de,mentales%20y%20del%20sistema%20nervioso.

Rojas, D. E., Vejar, L. I., Rioseco, R. C., Carrasco, P. M., & Espinoza, P. G.

(2020). Participación social en la atención primaria en salud: tensiones y contradicciones. *Atención Primaria*, 52(10), 690-696.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656720301025>

Silveira Donaduzzi, Daiany Saldanha da, Colomé Beck, Carmem Lúcia, Heck Weiller,

Teresinha, Nunes da Silva Fernandes, Marcelo, & Viero, Viviani. (2015). Grupo focal y análisis de contenido en investigación cualitativa. *Index de Enfermería*, 24(1-2), 71-

75. <https://dx.doi.org/10.4321/S1132-12962015000100016>

Software de Analítica & Soluciones. Análisis estadístico 2023. Adaptado de:

[https://www.sas.com/es_co/insights/analytics/statistical-](https://www.sas.com/es_co/insights/analytics/statistical-analysis.html#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20el%20an%C3%A1lisis%20estad%C3%ADstico,descubrir%20patrones%20y%20tendencias%20impl%C3%ADcitos.)

[analysis.html#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20el%20an%C3%A1lisis%20estad%C3%ADstico,descubrir%20patrones%20y%20tendencias%20impl%C3%ADcitos.](https://www.sas.com/es_co/insights/analytics/statistical-analysis.html#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20el%20an%C3%A1lisis%20estad%C3%ADstico,descubrir%20patrones%20y%20tendencias%20impl%C3%ADcitos.)

Apéndices

Apéndice A

Acompañamiento a Usuarios

Actividad: acompañamiento y estimulación con ejercicios de gimnasia cerebral a la población perteneciente al grupo etario adulto mayor en las diferentes áreas de la ESE HRV
Registro fotográfico.



Apéndice B

Promoción de Estilos de Vida Saludables al Grupo Etario Adulto Mayor

Actividad: Capacitar a la población perteneciente al grupo etario adulto mayor, a través de la campaña “bienestar y salud integral.

Registro fotográfico de las sesiones de capacitación en las diferentes áreas de la E.S.E.



Apéndice C

Video sobre Salud Mental del Adulto Mayor

Actividad: Capacitar a la población perteneciente al grupo etario adulto mayor y cuidadores, a través de video explicativo publicado en la página de Facebook de la ESE Hospital Regional De Vélez y registro fotográfico.

<https://www.facebook.com/watch/?v=184397677657316>



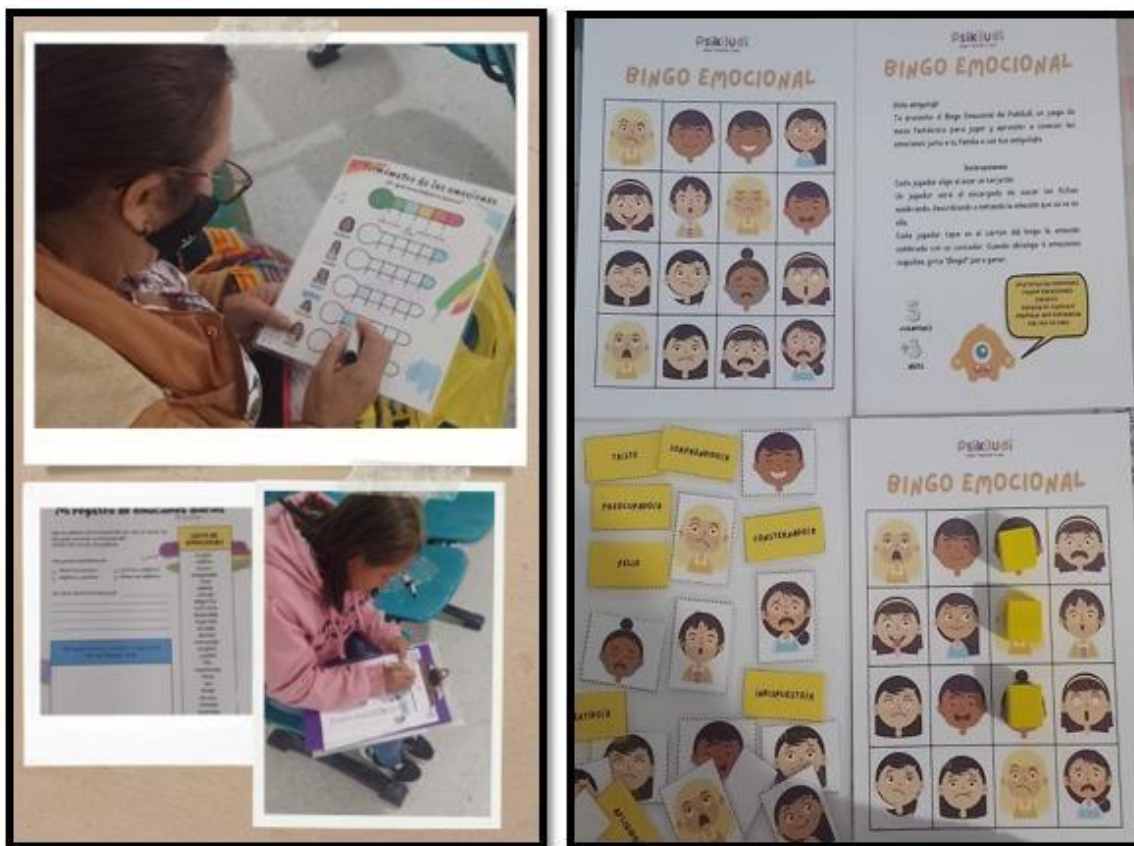
Apéndice D *Carpeta Audios en Emisora Comunitaria*

Link de audio publicado en emisora comunitaria:

<https://drive.google.com/file/d/1y2mPndNtCKYv5SBTq5jvaiy6SukcAHvT/view>

Apéndice E

Actividad Didáctica: Manejo de las Emociones



Actividad: Capacitar a la población perteneciente al grupo etario adulto mayor y cuidadores por medio de audio en emisora comunitaria.

Apéndice F

Infografía Buen Trato al Adulto Mayor

Actividad: realizar y socializar infografía a la población y cuidadores sobre el buen trato al grupo etario adulto mayor.

Registro fotográfico.



Apéndice G

Estilos de Vida Saludable para el Adulto Mayor

Actividad: capacitación y socialización sobre estilos de vida saludable adulto mayor y cuidadores.

Registro fotográfico.

