

**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA ADULTOS
MAYORES DEL CANTON MILAGROS Y SUS ZONAS ALEDAÑAS**

**Alexandra Salinas
Docente Investigadora
Universidad Estatal de Milagro UNEMI
Ecuador**

RESUMEN

Los conocimientos inadecuados sobre el proceso biopsicosocial que enfrenta el adulto mayor influyen en su calidad de vida, se presentan varios efectos como problemas emocionales, aumento del nivel de estrés, deterioro cognitivo y disminución en las relaciones sociales esto se vincula a la escasa preparación para enfrentar los cambios en el ámbito psicológico, social que se presentan en esta etapa.

En el Ecuador, se hace necesaria la práctica de una nueva cultura de preparación para la vejez, esta época de vida en donde se prevé a todas las ayudas, en donde cada ser humano se aliste a esta etapa vital. Este trabajo de intervención psicológica se basa en una propuesta enfocada en el nivel de prevención, también se trabaja en el diagnóstico, promoción de salud y rehabilitación y cuidados paliativos del adulto mayor. Con los adultos mayores pertenecientes a la Ciudad de Milagro (ECUADOR) y su zona de influencia se estableció un programa Psicoeducativo gerontológico, orientado a fortalecer sus capacidades cognitivas, afectivas y de relación social, lo que contribuyó a que adquieran las habilidades y destrezas que contribuyan a la mejora de calidad de vida a través de técnicas y estrategias psicológicas cognitivas-conductuales.

PALABRAS CLAVE: intervención, adulto mayor, gerontológico.

ABSTRAC

Inadequate knowledge of the biopsychosocial process facing the elderly affect their quality of life, various effects such as emotional problems, increased stress levels, cognitive impairment and decline in social relationships to this unpreparedness links appear to face

changes in the psychological, social environment that are presented at this stage.

In Ecuador, the practice of a new culture of preparedness for retirement is necessary, this time of life where all are expected to support, where every human being is ready at this vital stage. This work of psychological intervention is based on a proposal focused on the prevention level, also work on the diagnosis, health promotion and rehabilitation and palliative care of the elderly. With older adults from City Milagro (ECUADOR) and its area of influence, a gerontological Psychoeducational program aimed at strengthening their cognitive, affective and social relationship skills, which helped to acquire the skills that contribute settled improving quality of life through cognitive-behavioral techniques and psychological strategies.

KEYWORDS: intervention, elderly, gerontology.

INTRODUCCIÓN

Se estableció un programa Psicoeducativo gerontológico, cuyo objetivo es optimizar el proceso adaptativo orientado a fortalecer sus capacidades cognitivas, afectivas y de relación social. Los adultos mayores pertenecientes asociaciones de jubilados a través de las intervenciones sobre las necesidades que tienen los ancianos, estos cambios asociados hacia el envejecimiento sano y activo y tratar de prevenir el envejecimiento patológico. “los factores asociados a la perdida funcional son el deterioro cognitivo, la depresión, la comorbilidad y la escasa movilidad de los miembros inferiores, escasos contactos sociales, poca actividad física, mala percepción de los estados de salud” STUCK AE, 1999

A través de este programa los adultos mayores logran identificar sus necesidades emocionales, psicosociales y cognitivas que se presentan en esta etapa y es quehacer del psicólogo aportar con los conocimientos y técnicas para afrontarlo de la mejor manera. “Hoy en día estamos viviendo cambios culturales y científicos que ponen sobre el tapete la complejidad del ser humano, de modo que ya no es tan simple definir las diferencias a base de la edad. Se demuestra que en el envejecer se continua creciendo abriéndose a nuevas posibilidades” (Zarebski, 2008)

Los estudios epidemiológicos en ancianos, centrados en discapacidad grave, se reorienta a finales del siglo XX hacia la investigación del envejecimiento saludable mediante estudios y muestras de ancianos relativamente sanos e independientes como edades avanzadas, como los estudios que realizado MacArthur. BERKMAN LF, 1993

El envejecimiento e imaginario social. El hecho de que las personas vivan más años es un buen indicador del grado de desarrollo humano alcanzado por un país. Para el Ecuador esto implica un enorme desafío social y político para lograr una mejor calidad de vida de las

MEMORIAS III CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION PSYCHOLOGY INVESTIGATION

personas. Así, el envejecimiento y la vejez pasan a ser un tema estratégico en el proyecto de país.

El Instituto Nacional de Investigaciones Gerontológicas del Ministerio de Inclusión Económica y Social (INIGER-MIES) trabaja desde el año 2012 en tres investigaciones sobre envejecimiento y vejez en el Ecuador.

La segunda investigación se llama “Transferencias generacionales y envejecimiento de la población: Bono demográfico”. Se refiere a la identificación de los retos y oportunidades que significan el paso de una población joven a una población envejecida en el país.

Otra investigación, denominada “Condiciones arquitectónicas para las personas adultas mayores y con discapacidad en espacios públicos y privados” aborda el tema de los factores físicos y constructivos que limitan la accesibilidad a edificios o al servicio de transporte en la ciudad de Cuenca. Estos factores se relacionan con la calidad de vida de esas personas y demandan la generación de medidas y políticas públicas de parte del Estado. (Ministerio de Inclusión Económica y Social, 2012)

En la ciudad de Milagro existen asociaciones de Jubilados, en la actualidad estas asociaciones no cuentan con personal suficiente en el área de psicología afín de intervenirlos en atención psicológica y psicoterapia de grupos. Considerando lo anterior en el contexto de la ciudad de Milagro, y tomando en cuenta, que en la UNEMI cuenta con los estudiantes de la carrera de psicología y docentes capacitados se hace necesario un programa Psicoeducativo gerontológico para el Adulto Mayor.

Es importante prestarle una orientación, intervención y psicoeducación en este proceso por lo cual es evidente la necesidad de un Programa Psicoeducativo gerontológico con la intervención de la atención psicológica orientado a fortalecer sus capacidad cognitivas, afectivas y su relación social es decir una atención integral a fin de mejorar su calidad de vida.

BENEFICIARIOS DEL PROYECTO

Tabla 1	
Muestra de los adultos mayores	
Beneficiarios	Cantidad
Asociación de Jubilados del IESS de la ciudad Naranjito	44

Asociación de Jubilados del IESS de la Ciudad de Milagro	34
Total	74

Elaborado por Alexandra Salinas Año 2013

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA ADULTOS MAYORES DEL CANTÓN MILAGRO Y SUS ZONAS ALEDAÑAS.

El programa de atención psicológica consta de las siguientes sesiones psicoterapéuticas:

- 3 sesiones de atención Psicológica Individual. Levantamiento de Historia clínica, diagnóstico
- 3 sesiones de evaluaciones psicométricas según el caso requerido
- 3 sesiones de talleres psicoeducativos sobre los cambios propios de la edad en el área emocional, sexual, emocional cognitiva, familiar, esta que charlas
- 1 sesión de psicoterapia Grupal
- 1 sesión de expresión Corporal: técnica Danza Movimiento terapia
- 1 sesión Musicoterapia
- 3 sesiones de talleres “ Estimulación cognitiva básicamente dirigidos a la Memoria”
- 1 sesión de Integración intergeneracional.
- 3 sesiones de talleres “Fortalecimiento de la independencia de Actividades diarias”.
- 3 Exposiciones comunitarias sobre Adultos mayor y la familia.
- 1 Campaña de Socialización del Buen trato del Adulto mayor.

MATERIALES Y MÉTODO

MEMORIAS III CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION PSYCHOLOGY INVESTIGATION

El estudio es observacional, no experimental, descriptivo que se efectuó entre noviembre del 2012 a diciembre del 2013, con los miembros de los clubes jubilados de la ciudad de Milagro y Naranjito que asistían a las integraciones semanales, dentro de la actividad de vinculación universitaria propuesta en la línea de investigación “Estudios biopsicosociales de grupos vulnerables de la población” desarrollado en el Programa Multidisciplinario Gerontológico que responden a la necesidad de hacer frente a los diversos problemas que presentan los adultos mayores de manera puntual en el área Psicológica en cuando al deterioro cognitivo, en el ámbito de los problemas emocionales y relaciones sociales. En el presente trabajo se consideró la evaluación psicológica con la aplicación de entrevistas, observación, evaluación Psicométrica y el levantamiento de la historia Clínica en la que reportan edad, sexo, antecedentes psicopatológicos familiares, complicaciones de salud, a fin de obtener datos representativos del probable problema emocional, cognitivo y social.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

- Observación Directa.
- Evaluaciones Psicométricas: Aplicación de test
- Ficha de observación
- Sesiones de psicoterapia grupal
- Entrevistas

DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO REALIZADO

LÍNEA BASE

El grupo focal conto con la muestra de 74 adultos mayores, dieron a conocer mediante la entrevistas realizadas, que necesitaban una guía, información y orientación a fin de comprender mejor los cambios bio-psico-social que se dan en esta etapa.

En el diagnóstico inicial se pudo conocer que no habían recibido ninguna orientación psicológica o algún tipo de intervención. La asociación o club de jubilados de Milagro consta con la participación activa de 34 Adultos mayores y 44 socios en la ciudad de Naranjito y en el levantamiento de la observación participante se pudo revelar que

EVALUACIÓN PSICOMÉTRICA

Para obtener los resultados de los participantes en el programa se administró una batería de evaluación psicométrica que evalúa las diferentes funciones cognitivas como son la atención, orientación, memoria de trabajo, memoria episódica, mediante las pruebas: test del reloj: a través de este test podemos detectar un posible deterioro cognitivo asociada a la demencia tipo alzheimer, test mini cognitivo: un análisis breve y estandarizado del estado mental de los adultos mayores. Inventario de actividades en el adulto mayor: por medio de este test podemos medir la frecuencia de actividades de la vida diaria en adultos mayores, si presenta satisfacción al hacer esta actividad y si tiene alguna dificultad al realizarla.

APLICACIONES DE LAS PRUEBAS:

TEST DEL RELOJ. OBJETIVO: Evaluar con qué frecuencia realizan actividades los adultos mayores si están satisfechos con dicha frecuencia y las posibles dificultades que pueden tener al realizarla y poder detectar que porcentaje de la población atendida existe un posible deterioro cognitivo.

LA EVALUACIÓN PSICOLÓGICA GERONTOLÓGICA

Es una evaluación efectuada por los estudiantes que participaron en el proyecto, los cuales recibieron capacitación por la Directora del proyecto y constituye una actividad esencial al rol del psicólogo, esta evaluación se la realizó a los beneficiarios de manera personal, con una entrevista y a continuación la aplicación.

INVENTARIO DE ACTIVIDADES DIARIAS EN LOS ADULTOS MAYORES

Esta escala aborda capacidades básicas sobre la dependencia en que el adulto tiene, además mediante esta evaluación se puede verificar si una interacción con su familia, amigos o grupos mayores con qué frecuencia va al médico que enfermedad tiene si toma todos medicina etc. Es una evaluación completa para poder verificar la actividad del adulto mayor o de la persona a la cual se la está evaluando

ANÁLISIS DE DATOS

MEMORIAS III CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION PSYCHOLOGY INVESTIGATION

TEST DEL RELOJ: A través de este test podemos detectar un posible deterioro cognitivo asociada a la demencia tipo Alzheimer.

Escala del test: 0 a 6 = posible deterioro cognitivo

6 a + = no existe deterioro cognitivo

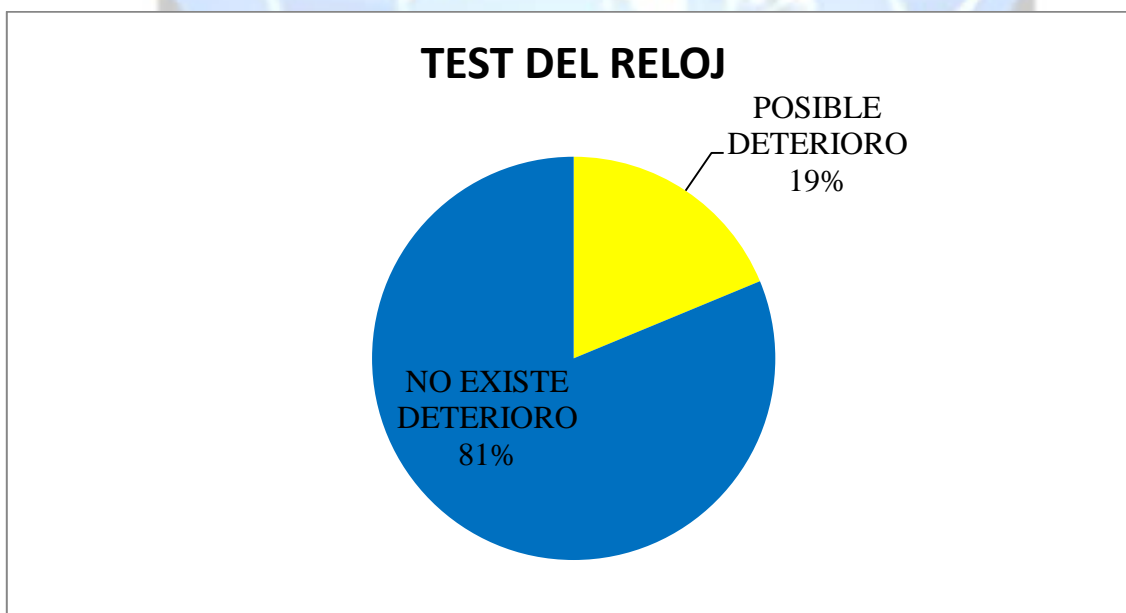
Población total	Mujeres	Hombres	Total evaluados
-----------------	---------	---------	-----------------

44	4	12	16
----	---	----	----

RESULTADO

SI	3	19%
----	---	-----

NO	13	81%
----	----	-----



Elaborado por Alexandra Salinas Año 2013

El 81% de la población no presenta deterioro cognitivo

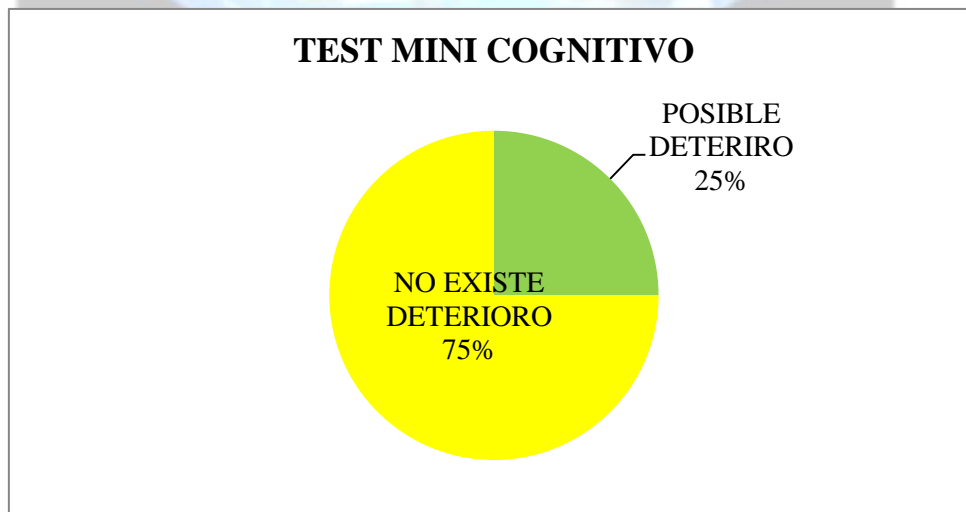
TEST MINI COGNITIVO: A través de este test podemos realizar una Análisis breve y

estandarizado del estado mental de los adultos mayores. Se realizó la evaluación psicométrica el día 12 de agosto del 2013 a los beneficiarios de la asociación de jubilados en el IEES de Naranjito

Escala del test: 0 a 23 posible deterioro cognitivo

24 a 35 no existe deterioro cognitivo

Población total	Mujeres	Hombres	Total evaluados
44	4	12	16
RESULTADO			
	SI	4	25%
	NO	12	75%



Elaborado por Alexandra Salinas Año 2013

El 75% de la población no presenta deterioro cognitivo

**MEMORIAS III CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION
PSYCHOLOGY INVESTIGATION**

INVENTARIO DE ACTIVIDADES EN EL ADULTO MAYOR: Por medio de este test podemos medir la frecuencia de actividades de la vida diaria en adultos mayores, si presenta satisfacción al hacer esta actividad y si tiene alguna dificultad al realizarla. Se realizó la evaluación psicométrica el día 12 de agosto del 2013 a los beneficiarios de la asociación de jubilados en el IEES de Naranjito

Población total	Mujeres	Hombres	Total evaluados
44	4	12	16

	A veces	<p style="text-align: center;">FRECUENCIA SATISFACCION Y DIFICULTAD DE LA ACTIVIDAD</p> <p>Detailed description of the pie chart: The chart is titled 'FRECUENCIA SATISFACCION Y DIFICULTAD DE LA ACTIVIDAD'. It consists of six segments: a red segment for 'TODOS LOS DIAS' (25%), a green segment for 'SI ESTA SATISFECHA' (25%), a purple segment for 'NO ESTA SATISFECHA' (8%), a blue segment for 'SI TIENE DIFICULTAD' (17%), an orange segment for 'NO TIENE DIFICULTAD' (17%), and a dark blue segment for 'MUY SEGUIDO' (8%).</p>	
Cocinar	Nunca		
	Muy seguido	1	
	Todos los días	3	
	Está satisfecha	Si	3
		No	1

Tiene dificultades	Si	2
	No	2

ACTIVIDADES FÍSICAS FEMENINAS

Elaborado por Alexandra Salinas Año 2013

El 25% de la población realiza esta actividad todos los días y se siente satisfecha al hacerla

ACTIVIDADES COGNITIVAS

Leer	A veces	2	
	Nunca		
	Muy seguido	2	
	Todos los días		
	Está satisfecha	Si	4
		No	
Tiene dificultades	Si	1	
	No	3	

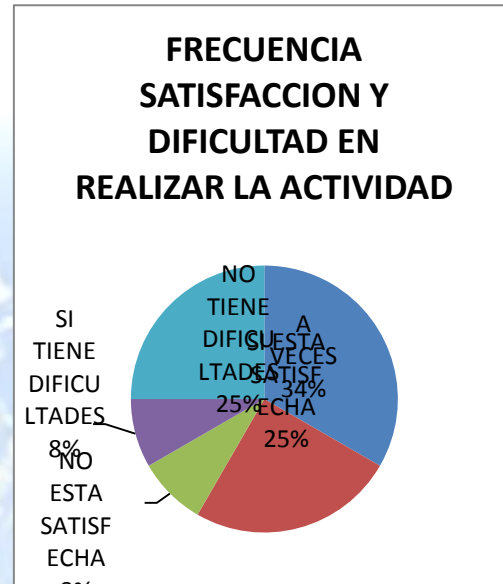


Elaborado por Alexandra Salinas Año 2013

El 17% realiza esta actividad muy seguida y el 33% está satisfecho al hacerlo

**MEMORIAS III CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION
PSYCHOLOGY INVESTIGATION**

	A veces	4	
Jugar juegos de mesa	Nunca		
	Muy seguido		
	Todos los días		
	Está satisfecha	Si	3
		No	1
Tiene dificultades	Si	1	
	No	3	



El 34% de la población a veces realiza esta actividad el 25% está satisfecha al hacerlo y no

tiene dificultades

INVENTARIO DE ACTIVIDADES EN EL ADULTO MAYOR: Por medio de este test podemos medir la frecuencia de actividades de la vida diaria en adultos mayores, si presenta satisfacción al hacer esta actividad y si tiene alguna dificultad al realizarla. Se realizó la evaluación psicométrica el día 12 de agosto del 2013 a los beneficiarios de la asociación de jubilados en el IEES de Naranjito

ACTIVIDADES MASCULINAS

	A veces	4
Barrer	Nunca	0



	Muy seguido	1		
	Todos los días	6		
	Está satisfecha	Si	10	
		No	1	
	Tiene dificultades	Si	6	
		No	5	
	A veces			
Hacer ejercicio	Nunca			
	Muy seguido	2		
	Todos los días	2		
	Está satisfecha	Si	4	
		No		
	Tiene dificultades	Si		
		No	4	

Elaborado por Alexandra Salinas Año 2013

El 18% de la población realiza esta actividad todos los días tiene dificultades al hacerlo y el 31% está satisfecho.

FRECUENCIA SATISFACCION Y DIFICULTAD EN HACER LA ACTIVIDAD

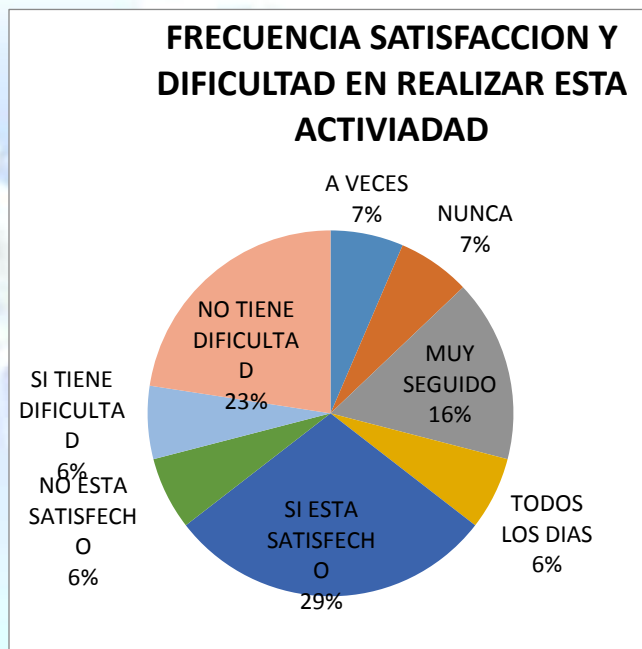


**MEMORIAS III CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION
PSYCHOLOGY INVESTIGATION**

Elaborado por Alexandra Salinas Año 2013

El 17% realiza esta actividad muy seguida y todos los días el 33% está satisfecha y no tiene dificultad

	A veces	2	
Hacer ejercicio	Nunca	2	
	Muy seguido	5	
	Todos los días	2	
Está satisfecha	Si	9	
	No	2	
Tiene dificultades	Si	4	
	No	7	



Elaborado por Alexandra Salinas Año 2013

El 16% de la población realiza esta actividad muy seguido el 23% no tiene dificultad para hacerla y se siente satisfecho.

ACTIVIDADES COGNITIVAS

PSYCHOLOGY INVESTIGATION

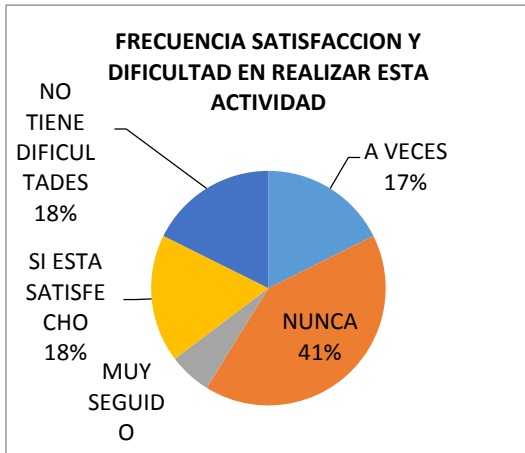
		4	
		<p style="text-align: center;">FRECUENCIA SATISFACCION Y DIFICULTAD EN REALIZAR ESTA ACTIVIDAD</p> <p>A veces</p>	
Leer	Nunca	0	
	Muy seguido	3	
	Todos los días	4	
	Está satisfecha	Si	10
		No	1
	Tiene dificultades	Si	0
		No	11

Elaborado por Alexandra Salinas Año 2013

PSYCHOLOGY INVESTIGATION

MEMORIAS III CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION PSYCHOLOGY INVESTIGATION

El 12% de la población realiza esta actividad todos días, el 30% está satisfecho y no tiene dificultad



Elaborado por Alexandra Salinas Año 2013

El 41% de la población nunca realiza esta actividad

Jugar juegos de mesa	Frecuencia	
	Si	No
A veces	3	0
Nunca	7	0
Muy seguido	1	0
Todos los días	0	0
Está satisfecho	Si	3
	No	0
Tiene dificultades	Si	0
	No	3

RESULTADOS

- Los adultos mayores mejoran sus estados emocionales y cognitivo a través de los talleres psicoeducativos e intervenciones psicoterapéuticas para contribuir su calidad de vida.
- El 75% de los adultos mayores realizaran talleres de estimulación cognitiva: memoria, Atención a fin de fortalecer su área cognitiva.
- El 80 % de los adultos mayores identifico sus necesidades emocionales que se atraviesan en esta etapa y realizan sesiones psicoterapéuticas grupales.
- El 80% de los adultos mayores realizaron las actividades psicoeducativas y adquirieron las habilidades y destrezas para mejorar su calidad de vida a través el conocimiento de técnicas y estrategias de la independencia en actividades diarias

CONCLUSIONES

- Existe una relación entre la participación activa de los adultos mayores dentro de un programa Psicoeducativo y su calidad de vida.
- Los adultos mayores requieren de una orientación psicológica para enfrentar los cambios de esta etapa de trabajar entre grupos a fin de fortalecer sus capacidades cognitivas.
- Los adultos mayores requieren un apoyo por parte de sus familiares y de su medio

social a fin de mejorar su proceso de socialización y desarrollo afectivo.

- La aplicación de los programas psicoeducativos contribuyen a los biopsicosociales de grupos vulnerables de la población.

RECOMENDACIONES

- Se hace necesario que en nuestro país se practique una nueva cultura de preparación esta etapa de vida, en que cada ser humano se aliste a esta etapa vital.
- Podemos concluir que es de gran importancia la preparación de profesionales dirigidos hacia la ciencia del envejecimiento y que estos programas brindan una oportunidad de llevar a cabo la puesta de la teoría a la práctica.
- Los Adultos mayores necesitan ser comprendidos amados y escuchados: Pero para que esto se desarrolle debemos de reflexionar que estamos haciendo ahora en nuestro presente para envejecer dignamente, un ser humano debe sentirse libre, independiente. Te has puesto a pensar y reflexionar ¿cómo deseas que sea tu vejez?

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Stuck AE, Walther JM, and Nicolaus T, Risk factors for functional status decline in community-living elderly people: a systematic literature review: Soc Sci Med. 1999; 48:445-69

Berkman LF; Seeman TE; Albert M, High, usual and impaired functioning in community-dwelling older men and women; findings from the MacArthur Foundation Research Network on Successful Aging. J Clin Epidemiol.1993; 43:1129-40-

Fernández Ballesteros, R. (2013). Quality of life in Old Age. *aaa*, 23 - 47.

Ministerio de Inclusión Económica y Social. (4 de Octubre de 2012). Ecuador ama la Patria. Recuperado el 23 de Abril de 2014, de <http://www.inclusion.gob.ec/ecuador-lidera-investigaciones-sobre-adultos-mayores/>

Zarebski, g. (2008). Padre de mis hijos, ¿Padre de mis padres? Buenos Aires: Paidós.

Páginas de internet de videos del Proyecto

http://www.unemi.edu.ec/unemi/uslide_unemi/noti_unemi/imagenes/19-mayo-2013.pdf

Visita de Jubilados a las instalaciones de la Universidad

<http://www.youtube.com/watch?v=QcbV2NVdfRg>

MEMORIAS III CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION PSYCHOLOGY INVESTIGATION

Casa Abierta en el IEES

<http://www.youtube.com/watch?v=Bd5M2gniTf4>

Casa Abierta en UNEMI

<http://www.youtube.com/watch?v=TnOxkjTiPsc>

Charlas y talleres

<http://www.youtube.com/watch?v=FCYqQ519-1w>

RESEÑA AUTORA

ALEXANDRA SALINAS PALMA

Cuarto Nivel: Maestría en Docencia Universitaria y Administración educativa

Tercer nivel: Psicóloga Clínica

EXPERIENCIA:

Directora del proyecto de Vinculación “Atención psicológica para el apoyo emocional y cognitivo del Adulto mayor” Universidad Estatal de Milagro

Actual Docente de la Universidad Estatal de Milagro Carrera de Psicología

Integrante del equipo de rediseño de la Carrera de Psicología de la Universidad Estatal del Milagro Año 2014

Facilitadora de Formador de Formadores Universidad Internacional del Ecuador

Docente de Postgrados modulo Inteligencia Múltiples

Miembro del Comité Científico del Primer Encuentro Ecuatoriano de Psicología Julio 2014

PARTICIPACIÓN EN PONENCIAS EXTRANJERAS

XV Congreso de ALAMOC Las terapias cognitivas del siglo XXI. Argentina

Tema de Ponencia: Metodología terapéutica para la atención diferenciada a los niños y

niñas con necesidades educativas especiales. Argentina Agosto 2012

<http://www.alamoc2012.org/programa.html>

Quinto Congreso Iberoamericano de Psicogerontología

Tema de Ponencia: Valoración psicológica en la edad dorada

México Dic 2013

<http://www.vcongresoiaapg.com.mx/docs/programa.pdf>

PARTICIPACIÓN EN PONENCIAS EN EL ECUADOR

Primer Encuentro Ecuatoriano de Psicología Julio 2014

Tema: Apoyo Psicológico para el desarrollo emocional y cognitivo del Adulto mayor

