

***# Pregrado**

Carrera:

Asignatura (UIC):

Diseño y Evaluación de Proyectos

Trabajo de titulación previo a la obtención del

Título en: Técnico Superior en Enfermería

**Tema: Manejo del estrés en los adultos mayores
del Centro Integral de Atención Geriátrica “Vida
Feliz” de la provincia de Cotopaxi cantón Salcedo.**

Autores: Jeferson Arturo Chimbo Caiza

Brayan Alexander Tumbaico Salazar

Tutor: Msc. Erika Marisol Ordóñez Chavez

Fecha: 08 de marzo de 2025





Autor: Chimbo Caiza Jeferson Arturo
Título a obtener: Técnico Superior en enfermería
Matriz: Sangolquí -Ecuador
Correo electrónico: jeferson.chimbo@ister.edu.ec



Autor: Tumbaico Salazar Brayán Alexander
Título a obtener: Técnico Superior en enfermería
Matriz: Sangolquí - Ecuador
Correo electrónico: brayan.tumbaico@ister.edu.ec



Dirigido por: Msc. Erika Marisol Ordóñez Chavez
Título: Magister.
Matriz: Sangolquí - Ecuador
Correo electrónico: erika.ordonez@ister.edu.ec

Todos los derechos reservados.

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra para fines comerciales, sin contar con autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual. Se permite la libre difusión de este texto con fines académicos investigativos por cualquier medio, con la debida notificación a los autores.

©2024 Tecnológico Universitario

Rumiñahui SANGOLQUÍ –

ECUADOR

JEFERSON ARTURO CHIMBO CAIZA



BRAYAN ALEXANDER TUMBAICO SALAZAR



Manejo del estrés en los adultos mayores del Centro Integral de Atención Geriátrica
“Vida Feliz” de la provincia de Cotopaxi del cantón Salcedo.

**CARTA DE SESIÓN DE DERECHOS DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN**

CT-ANX-2025-ISTER-2-2.1

Sangolquí, 8 de marzo de 2025

**MSc. Elizabeth Ordoñez
DIRECTORA DE DOCENCIA**

**MSc. Mónica Loachamín
COORDINADORA DE TITULACIÓN**

**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE
UNIVERSITARIO**

Presente

Por medio de la presente, yo, CHIMBO CAIZA JEFERSON ARTURO declaro y acepto en forma expresa lo siguiente: Ser autor del trabajo de titulación denominado MANEJO DEL ESTRÉS EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO INTEGRAL DE ATENCIÓN GERIÁTRICA "VIDA FELIZ" DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI CANTÓN SALCEDO DE OCTUBRE 2024 – FEBRERO 2025, de la Tecnicatura Superior en enfermería; y a su vez manifiesto mi voluntad de ceder al Instituto Superior Tecnológico Rumiñahui con condición de Universitario, los derechos de reproducción, distribución y publicación de dicho trabajo de titulación, en cualquier formato y medio, con fines académicos y de investigación.

Esta cesión se otorga de manera no exclusiva y por un periodo indeterminado. Sin embargo, conservo los derechos morales sobre mi obra.

En fe de lo cual, firmo la presente.



Atentamente,

JEFERSON ARTURO CHIMBO CAIZA
C.I.: 055013577-6

**CARTA DE SESIÓN DE DERECHOS DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN**

CT-ANX-2025-ISTER-2-2.1

Sangolquí, 08 de marzo 2025

**MSc. Elizabeth Ordoñez
DIRECTORA DE DOCENCIA**

**MSc. Mónica Loachamín
COORDINADORA DE TITULACIÓN**

**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE
UNIVERSITARIO**

Presente

Por medio de la presente, yo, BRAYAN ALEXANDER TUMBAICO SALAZAR declaro y acepto en forma expresa lo siguiente: Ser autor del trabajo de titulación denominado, MANEJO DEL ESTRÉS EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO INTEGRAL DE ATENCIÓN GERIÁTRICA "VIDA FELIZ" DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI CANTÓN SALCEDO DE OCTUBRE 2024 – FEBRERO 2025 de la Tecnicatura Superior en enfermería; y a su vez manifiesto mi voluntad de ceder al Instituto Superior Tecnológico Rumiñahui con condición de Universitario, los derechos de reproducción, distribución y publicación de dicho trabajo de titulación, en cualquier formato y medio, con fines académicos y de investigación.

Esta cesión se otorga de manera no exclusiva y por un periodo indeterminado. Sin embargo, conservo los derechos morales sobre mi obra.

En fe de lo cual, firmo la presente.



Atentamente,
BRAYAN ALEXANDER TUMBAICO SALAZAR
C.I.: 0504433475

FORMULARIO PARA ENTREGA DE PROYECTOS EN BIBLIOTECA INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE UNIVERSITARIO

CT-ANX-2025-ISTER-3

CARRERA:

TÉCNICO DE ENFERMERÍA

AUTOR /ES:

JEFERSON ARTURO CHIMBO CAIZA

TUMBAICO ALEXANDER TUMBAICO SALAZAR

TUTOR (METODOLÓGICO Y ACADÉMICO)

ORDÓÑEZ CHÁVEZ ERIKA MARISOL

CONTACTO ESTUDIANTE:

0979045145

0995565735

CORREO ELECTRÓNICO:

jeferson.chimbo@ister.edu.ec

brayan.tumbaico@ister.edu.ec

TEMA:

MANEJO DEL ESTRÉS EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO INTEGRAL DE
ATENCIÓN GERIÁTRICA “VIDA FELIZ” DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI

CANTÓN SALCEDO EN EL PERIODO DE OCTUBRE 2024 – FEBRERO 2025

OPCIÓN DE TITULACIÓN:

RESUMEN EN ESPAÑOL:

Este proyecto se realizó en el CIAG “Vida Feliz”, del cantón de Salcedo, Cotopaxi, Ecuador. Fue realizado por alumnos de la carrera de enfermería del Instituto Universitario Rumiñahui. Los antecedentes indican, durante la pandemia, el estrés en adultos mayores se volvió más significativo, afectando su salud emocional y física.

El objetivo general fue efectuar técnicas del manejo de estrés para reducir los grados de estrés en esta población en el tiempo de diciembre de 2024 a enero de 2025. El estudio reveló que un 90% de los adultos mayores presentaba niveles de estrés elevado, lo que constituye una problemática grave que impacta su calidad de vida.

Se utilizó un enfoque experimental, combinando métodos cuantitativos y cualitativos, aplicando el Test de Cohen para medir el estrés. Los resultados mostraron una mejora notable en la convivencia y autoestima de los participantes tras las intervenciones.

En conclusión, la implementación de técnicas de estrés es efectiva y necesaria para mejorar el bienestar de los adultos mayores. Se recomienda que se mantengan evaluaciones periódicas del nivel de estrés en esta población y se adapten las actividades a las necesidades individuales, promoviendo la interacción social y el bienestar integral. Así, se fortalecerá la salud mental y física de los geriátricos que asisten al centro.

MATRIZ SANGOLQUÍ: Av. Atahualpa 1701 y 8 de Febrero

Telf: 0960052734 / 023524576 / 022331628

 www.ister.edu.ec / info@ister.edu.ec

PALABRA CLAVES: estrés, adulto mayor, centro de integral atención geriátrica vida feliz (CIAG), técnicas, salud mental.

ABSTRACT:

This project was carried out at the CIAG "Vida Feliz", in the canton of Salcedo, Cotopaxi, Ecuador. It was carried out by students of the nursing career at the Rumiñahui University Institute. The background indicates that during the pandemic, stress in older adults became more significant, affecting their emotional and physical health.

The general objective was to carry out stress management techniques to reduce the levels of stress in this population from December 2024 to January 2025. The study revealed that 90% of older adults had high levels of stress, which constitutes a serious problem that impacts their quality of life.

An experimental approach was used, combining quantitative and qualitative methods, applying the Cohen Test to measure stress. The results showed a notable improvement in the coexistence and self-esteem of the participants after the interventions.

In conclusion, the implementation of stress techniques is effective and necessary to improve the well-being of older adults. It is recommended that periodic assessments of stress levels be carried out in this population and that activities be adapted to individual needs, promoting social interaction and overall well-being. This will strengthen the mental and physical health of the nursing home residents who attend the center.

KEYWORDS: stress, older adults, happy life comprehensive geriatric care center (CIAG), techniques, mental health.



Firma del Estudiante (AUTOR)
Jeferson Arturo Chimbo Caiza
C.I.: 0550135776



Firma del Estudiante (AUTOR)
Brayan Alexander Tumbaico Salazar
C.I.: 0504433475



SOLICITUD DE PUBLICACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

CT-ANX-2025-ISTER-4

Sangolquí, 08 de marzo del 2025

Sres.-

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE UNIVERSITARIO

Presente

Yo JEFERSON ARTURO CHIMBO CAIZA, con C.I.: 0550135776 alumno de la Carrera TECNICO SUPERIOR EN ENFERMERÍA cedo al INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE UNIVERSITARIO, los derechos de publicaciones del presente trabajo de Titulación en el Repositorio Institucional para hacer uso de todos los contenidos con fines estrictamente académico o de investigación.

Atentamente,

Firma del Estudiante
Jeferson Arturo Chimbo Caiza
C.I.: 0550135776

SOLICITUD DE PUBLICACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

CT-ANX-2025-ISTER-4

Sangolquí, 08 de marzo del 2025

**Sres.-
INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE
UNIVERSITARIO**

Presente

Yo BRAYAN ALEXANDER TUMBAICO SALAZAR, con C.I.: 0504433475 alumno de la Carrera TECNICO SUPERIOR EN ENFERMERÍA cedo al INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE UNIVERSITARIO, los derechos de publicaciones del presente trabajo de Titulación en el Repositorio Institucional para hacer uso de todos los contenidos con fines estrictamente académico o de investigación.

Atentamente,



Firma del Estudiante
Brayan Alexander Tumbaico Salazar
C.I.: 0504433475

DEDICATORIA

En primer lugar dedico este proyecto de grado principalmente a Dios, por haberme dado la oportunidad de concluir con mi formación profesional; a mi querido hijo Dylan que a pesar de no compartir todo el tiempo juntos y siempre ser mi fortaleza para seguir adelante; a mis abuelitos que son mis segundos padres que siempre tengo su apoyo incondicional; a mi querida madre, por ser lo más importante en mi vida y demostrarme siempre su amor, comprensión y ternura; a mi tía Patricia, a quien quiero como mi segunda madre por compartir muchos momentos significativos conmigo y por siempre estar dispuesta a escucharme y apoyarme en cada momento; a mi hermano Deyvid, a pesar de nuestras diferencias de edad siento que siempre está conmigo, sé que mi momento ha llegado y va hacer tan especial para mí como lo es para ti y a mi familia en general que con un granito de arena me han apoyado siempre.

Jeferson Arturo Chimbo Caiza

DEDICATORIA

Le dedico el resultado de este trabajo realizado a todas las personas las cuales me han apoyado en el transcurso de este proceso ya que es un paso más en la vida, uno de los tantos pasos que puedo llegar a ser como persona a todos los docente que estuvieron enseñándome cada materia, cada vivencia como profesionales de salud, al PATRONATO DE AMPARO SOCIAL SALCEDO (GRUPO GEREÁTRICO VIDA FELIZ) los cuales de buena fe me hicieron formar parte de su grupo, no como un estudiante que busca realizar su proyecto final si no como un miembro más en cada una de las actividades realizadas y como no a mi familia que ha estado siempre presente brindándome comprensión, escuchándome y dándome sobre todo lo más valioso de cada ser humano su tiempo a todos ellos dedico el resultado de todo este proceso que me enseñó hacer la persona que soy, mis principios, mi perseverancia y mi empeño.

Brayan Alexander Tumbaico Salazar

AGRADECIMIENTO

Con profunda estima y reconocimiento, extiendo mi más agradecimiento primero hacia mi “Niño de Isinche” ya que sin su bendición y haberme guiado cada paso hubiera sido un total fracaso, también para mi docente Msc. Erika Ordoñez, que gracias a su conocimiento y apoyo pude concluir con éxito este proyecto de grado, a mi querido hijo que en tan corta edad fue un apoyo incondicional; a mis segundos padres como lo son mis abuelitos que con palabras de aliento me ayudaron a perseguir mis sueños; a mi querida madre, que estuvo al pendiente y apoyándome para que no salga mal y todo marche con bien; A mi hermano que con sus pequeñas me llenaban de orgullo.

Mi gratitud se extiende al Instituto Universitario Rumiñahui que me abrió las puertas para educarme en tan prestigiosa institución, de igual manera mis agradecimientos se los lleva al Centro Integral de Atención Geriátrica “Vida Feliz” que nos acogió con las puertas abiertas, de igual manera agradecer a todos los adultos mayores que con toda disposición nos ayudaron con su participación y así poder llevar a cabo con todo éxito nuestro proyecto de grado.

Jeferson Arturo Chimbo Caiza

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi gratitud a Dios, quien ha sido mi guía constante, ayudándome a recorrer el camino correcto y a comprender mis errores para no repetirlos. Dios siempre está presente, brindándome su apoyo incondicional.

Al instituto universitario Rumiñahui, quien me abrió sus puertas hacia el conocimiento; a todos mis docentes quienes participaron en mi formación inculcándome todo lo que aprendieron en su carrera profesional; a mis compañeros quienes con su compañía en un aula fuimos compartiendo momentos y malos pero juntos. A mi familia la cual me brindo su paciencia, tiempo y fe en que iba a culminar el camino hacia esta meta que se veía lejana pero no inalcanzable, gracias mil gracias.

Brayan Alexander Tumbaico Salazar

RESUMEN

Este proyecto se realizó en el CIAG “Vida Feliz”, del cantón de Salcedo, Cotopaxi, Ecuador. Fue realizado por alumnos de la carrera de enfermería del Instituto Universitario Rumiñahui. Los antecedentes indican, durante la pandemia, el estrés en adultos mayores se volvió más significativo, afectando su salud emocional y física.

El objetivo general fue efectuar técnicas del manejo de estrés para reducir los grados de estrés en esta población en el tiempo de diciembre de 2024 a enero de 2025. El estudio reveló que un 90% de los adultos mayores presentaba niveles de estrés elevado, lo que constituye una problemática grave que impacta su calidad de vida.

Se utilizó un enfoque experimental, combinando métodos cuantitativos y cualitativos, aplicando el Test de Cohen para medir el estrés. Los resultados mostraron una mejora notable en la convivencia y autoestima de los participantes tras las intervenciones.

En conclusión, la implementación de técnicas de estrés es efectiva y necesaria para mejorar el bienestar de los adultos mayores. Se recomienda que se mantengan evaluaciones periódicas del nivel de estrés en esta población y se adapten las actividades a las necesidades individuales, promoviendo la interacción social y el bienestar integral. Así, se fortalecerá la salud mental y física de los geriátricos que asisten al centro.

PALABRAS CLAVES: estrés, adulto mayor, Centro Integral de Atención Geriátrica Vida Feliz (CIAG), técnicas, salud mental.

Abstract

This project was carried out at the CIAG “Vida Feliz”, in the canton of Salcedo, Cotopaxi, Ecuador. It was carried out by nursing students from the Rumiñahui University Institute. The background indicates that during the pandemic, stress in older adults became more significant, affecting their emotional and physical health.

The general objective was to carry out stress management techniques to reduce stress levels in this population during the period from December 2024 to January 2025. The study revealed that 90% of older adults had high levels of stress, which constitutes a serious problem that impacts their quality of life.

An experimental approach was used, combining quantitative and qualitative methods, applying the Cohen Test to measure stress. The results showed a notable improvement in the participants' coexistence and self-esteem after the interventions.

In conclusion, the implementation of stress techniques is effective and necessary to improve the well-being of older adults. It is recommended that periodic evaluations of the stress level be maintained in this population and that activities be adapted to individual needs, promoting social interaction and comprehensive well-being. Thus, the mental and physical health of the nursing homes who attend the center will be strengthened.

KEYWORDS: stress, older adults, Vida Feliz Comprehensive Geriatric Care Center (CIAG), techniques, mental health.

ÍNDICE DE CONTENIDO

.....	2
.....	2
DEDICATORIA	12
DEDICATORIA	13
AGRADECIMIENTO	14
AGRADECIMIENTO	15
RESUMEN	16
Abstract.....	17
INTRODUCCIÓN	23
Planteamiento del Problema	23
Problema encontrado	24
Problema Científico	24
OBJETIVO GENERAL.....	26
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	26
Justificación	27
CAPÍTULO I	28
MARCO TEÓRICO.....	28
Antecedentes	28
Conceptos Clave	29

	19
Definición	29
Causas	29
Consecuencias.....	30
Tipos	31
Teorías.....	38
Modelo de Transición de la vida de Bernice Neugarten.....	38
Contexto.....	38
Glosario de Términos.....	39
CAPÍTULO II.....	41
METODOLOGIA	41
Tipo de investigación.....	41
Población y Muestra	41
Instrumentos de recolección	41
Procedimiento de Investigación.....	42
Análisis de Datos	44
RESULTADOS.....	44
CAPÍTULO III.....	60
PROPUESTA PARA EL DESARROLLO TECNICO	60
PLANIFICACION DE LAS ACTIVIDADES	61
ACTIVIDAD 1	61
ACTIVIDAD 2	62

ACTIVIDAD 3	63
ACTIVIDAD 4	65
ACTIVIDAD 5	66
CONCLUSIONES	68
RECOMENDACIONES	69
ANEXOS	70
Bibliografía	99

ÍNDICE DE GRÁFICO

- Gráfico 1 . Genero de las personas del CIAG "Vida Feliz" en el periodo diciembre 2024 - febrero 2025. 45
- Gráfico 2 . Edad de las personas del CIAG "Vida Feliz" en el periodo diciembre 2024 - febrero 2025. 46
- Gráfico 3 . Afectación por eventos inesperados en el CIAG "Vida Feliz" en el periodo diciembre 2024 - febrero 2025. 47
- Gráfico 4 . Incapacidad de controlar las cosas en su vida en el CIAG "Vida Feliz" en el periodo diciembre 2024 - febrero 2025. 48
- Gráfico 5 . Sentirse nervioso o estresado en el CIAG "Vida Feliz" en el periodo diciembre 2024 - febrero 2025. 49
- Gráfico 6 . Maneja los problemas irritantes de su vida en el CIAG "vida feliz" en el periodo diciembre 2024 - febrero 2025. 50
- Gráfico 7 . Las cosas va bien en CIAG "vida feliz" en el periodo diciembre 2024 - febrero 2025. 51
- Gráfico 8 . No puede afrontar las cosas en el CIAG " en el periodo diciembre 2024 - febrero 2025. 52
- Gráfico 9 . Controlar las dificultades en el CIAG "vida feliz" en el periodo diciembre 2024 - febrero 2025. 53
- Gráfico 10 . Tiene todo bajo control en el CIAG "vida feliz" en el periodo diciembre 2024 - febrero 2025. 54
- Gráfico 11 . Se siente enfadado en el CIAG "vida feliz" en el periodo diciembre 2024 - febrero 2025. 55
- Gráfico 12 . Dificultades acumuladas que no supera en el CIAG "vida feliz" en el periodo diciembre 2024 - febrero 2025. 56

ÍNDICE DE IMÁGENES

Imagen 1. Oficio de aprobación.....	70
Imagen 2. Matriz de Marco Lógico.	71
Imagen 3. Marco Lógico.....	74
Imagen 4. Árbol de problemas.....	75
Imagen 5. Test de Cohen	75
Imagen 6. Planificación 1 Taller de nutrición.....	76
Imagen 7. Hoja de asistencia	76
Imagen 8. Aplicación del taller de nutrición.....	80
Imagen 9. Planificación 2 Taller de pintura.....	81
Imagen 10. Hoja de asistencia	82
Imagen 11. Aplicación del taller de pintura.....	85
Imagen 12. Planificación 3. Bailo terapia.....	86
Imagen 13. Hoja de asistencia	88
Imagen 14. Aplicación de la bailo terapia	90
Imagen 15. Planificación 4 Risoterapia	90
Imagen 16. Hoja de asistencia	91
Imagen 17. Aplicación de la actividad.....	94
Imagen 18. Planificación 5 Taller Creativo	94
Imagen 19. Hoja de asistencia	96
Imagen 20. Aplicación de la actividad.....	98

INTRODUCCIÓN

Planteamiento del Problema

Cuando un individuo percibe una situación como amenazador o abrumador, experimenta estrés. Este estado se produce cuando se requiere un esfuerzo adicional que afecta su bienestar. En el caso de los ancianos, los eventos estresantes suelen estar vinculados con el fallecimiento de los seres queridos, problemas en su salud, dificultades sociales, familiares o económicas, entre otros.

Como refiere la OMS (Organización Mundial de la Salud), las personas mayores son más vulnerables a factores como el estrés, lo que puede derivar en problemas sociales y de salud para los grupos vulnerables, como los ancianos, las horas extras pueden crear inseguridad. Las personas experimentan altos niveles de estrés debido a factores como la jubilación, la pérdida de funciones físicas, la enfermedad, la adicción o el aislamiento familiar, que conducen a una disminución de la vida social y de la actividad física y la inteligencia. Un ejemplo concreto: la crisis del Covid-19. El 94% de las personas que murieron por la enfermedad en todo el país tenían más de 50 años. Los adultos mayores de 65 años representan solo el 17% de la población del país, pero son responsables del 76% de las muertes causadas por Covid-19.

De acuerdo con estudios llevados a cabo en América Latina, el estrés se considera una respuesta natural del ser humano ante el miedo, la presión y las situaciones de riesgo que son habituales en la sociedad actual. Aunque forma parte de la experiencia de todos, un exceso de estrés puede acarrear efectos negativos. El presente análisis se enfoca en examinar la conexión entre el estrés y los trastornos mentales en naciones africanas.

De acuerdo con varios estudios, se encontró que Venezuela (63%), Ecuador (54%) y Panamá (49%) tenían los niveles de estrés más altos, en contraste, Perú (29%) y Colombia

(26%) mostraron niveles más bajos. Además, se observó que el 44% de los encuestados eran mujeres, mientras que los hombres presentaban un nivel de estrés de hasta 37,6%.

En Ecuador, como en muchos otros países, el número de personas mayores está aumentando debido al envejecimiento de la población. Estos cambios demográficos pueden afectar la prevalencia del estrés en este grupo étnico. Los adultos mayores en Ecuador pueden enfrentar muchos factores estresantes comunes, incluidos problemas financieros, problemas de salud, cambios de salud y adaptación a la jubilación. Los problemas familiares, como el cuidado de los nietos o la pérdida de un ser querido, también pueden ser una fuente de estrés. En el contexto de salud ecuatoriano, Lucas et al. El estudio, citando datos del Ministerio de Salud Pública (MSP) de Ecuador, encontró que las emociones negativas afectan la salud de las personas mayores, provocando que el 65% de los adultos mayores se sienta estresado y el 15% una sensación de ansiedad, lo que deriva en deterioro cognitivo.

Problema encontrado

La aplicación de técnicas o talleres en los adultos mayores del Centro integral de Atención Geriátrica “Vida Feliz” en el cantón de Salcedo durante el periodo de octubre 2024 – febrero 2025 lo que disminuirá el nivel de estrés.

Problema Científico

Los adultos mayores pueden experimentar efectos negativos en su salud, tanto mental como física, a causa del estrés. Sin embargo, es posible mejorar estos efectos mediante el uso de técnicas para manejar el estrés.

Preguntas directrices

1. ¿Cuál es el grado de estrés en los adultos mayores del Centro Integral de Atención Geriátrica “Vida Feliz” antes de realizar las técnicas de estrés durante el periodo octubre 2024 – febrero 2025?

2. ¿Cuál es el nivel de disminución de las personas geriátricas, frente a los grados de estrés que presentan en el centro integral de atención geriátrica “Vida Feliz” durante el mes de febrero del 2025 después de haber realizado las técnicas del estrés?
1. ¿Cómo impacto la implementación de las técnicas de estrés en la disminución del porcentaje de los grados de estrés que existe CIAG “Vida Feliz” durante el mes de febrero de 2025?

OBJETIVO GENERAL

Emplear técnicas de manejo del estrés fomentando una sana convivencia en los adultos mayores para así disminuir el grado de estrés en el periodo de diciembre 2024 a enero 2025 del CIAG “VIDA FELIZ”, Salcedo – Ecuador.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar el grado de estrés y las consecuencias que produce en los adultos mayores mediante la aplicación del test de Cohen.
- Valorar el grado de estrés mediante la Escala de Acontecimientos Estresantes en Ancianos (EAE-A) para corroborar la disminución del estrés en los geriátricos.
- Realizar actividades lúdicas con los adultos mayores ayudándole a mejorar su autoestima y convivencia dentro del grupo.

Justificación

El estrés afecta negativamente la eficacia de vida de los adultos mayores, disminuyendo su bienestar emocional, social y físico. Comprendiendo cómo el estrés impacta en la vida cotidiana de esta población es decisiva para mejorar su calidad de vida. El estrés en los adultos mayores no solo impacta de forma negativa en su calidad de vida, sino que también se relaciona con un incremento en el nivel de muerte. También, puede provocar o incrementar una variedad de problemas médicos crónicos, tales como patologías cardiovasculares, diabetes y alteraciones del sueño, entre otras. Aunque es relevante, hay una falta de investigaciones de casos que examinen a fondo la vivencia del estrés en personas geriátricas y sus efectos en su salud física y mental.

Nuestro proyecto tuvo como objetivos de reducir el estrés con técnicas aplicadas al adulto mayor, que buscaron mejorar la calidad de vida. Las técnicas se adaptaron a las necesidades de los individuos y capacidades de cada persona geriátrica, lo cual permitió fortalecer su tranquilidad en el establecimiento.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

Antecedentes

El proyecto de tipo experimental consistió en evaluar los niveles de estrés lo que fortaleció el conocimiento y grado de afectación en el adulto mayor. Los estudios llevados a cabo en las infraestructuras del CENTRO INTEGRAL DE ATENCIÓN GERIÁTRICA, situado en el sector Anchiliví, del cantón Salcedo, se realizaron a cabo actividades que promovieron el buen vivir, salud mental y emocional de los colaboradores en las actividades.

Sin embargo, durante la pandemia, en una indagación llevada a cabo por la Universidad de Michigan en 2021, el 65% de los adultos de 50 a 80 años valoraron su salud mental como "excelente" o "muy buena". Una encuesta llevada a cabo por AARP en 2020 mostró que, aunque el 38% de los individuos de 40 años en adelante expresaron sentirse "extremadamente estresados", los participantes de edad avanzada demostraron mayor resistencia ante las dificultades: el 33% de los de 50 años, el 18% de los de 60 años y únicamente el 13% de los de 70 años en adelante reportaron que experimentaban niveles elevados de estrés.

Algunas personas pueden encontrar que envejecer representa un desafío psicológico considerable. A medida que envejecemos, nuestro cuerpo, habilidades y mentalidad cambian a medida que va avanzando el tiempo. Según el V Estudio de Salud y Estilo de Vida Aegon, más del 80% de los españoles han habituado estrés en los últimos años, y de ese porcentaje, el 63% corresponde a personas geriátricas de 65 años. (*Estrés en personas mayores*, s. f.)

Los hallazgos logrados a través del estudio de las escalas utilizadas establecieron una correlación entre el grado de estrés y el aislamiento social. Esta conclusión se obtuvo aplicando el cuestionario de estrés. En este último, el 60% de los individuos en alto grado de aislamiento social mostraron niveles elevados de estrés, mientras que el 40% de los individuos en bajo grado de aislamiento social mostró una reducción en el estrés. En

contraposición, el 5% de la población mantenía un grado elevado de estrés, por lo que el 65% mostraba un grado moderado de estrés, en contraste con el 27.5% que mostraba un nivel bajo de estrés, y solo el 2.5% de la población que no experimentaba fluctuaciones en el estrés.

Para finalizar, que el 60% de la población experimentó cambios en su estado emocional debido a los estresores, siendo la intranquilidad la más destacada.

la inquietud, la irritación y la melancolía. (Roxana & Vera, 2022)

Conceptos Clave

Definición

Se puede describir el estrés como la ansiedad o la tensión mental que surge de situaciones complicadas. (Lawrence Robinson, 2024)

Las personas de la tercera edad pueden sufrir diversas formas de estrés, tales como sucesos relevantes, eventos diarios estresantes y sucesos traumáticos. Los sucesos traumáticos generalmente están agrupados con la muerte de personas queridas, dificultades en la salud, problemas familiares o económicos, entre otros aspectos. Estos sucesos pueden impactar la vida de los adultos mayores y disminuir sus recursos para afrontarlos. (Ardoz, 2021)

Causas

Los aspectos estresantes son las circunstancias y tensiones que producen estrés. No todas las razones del estrés se originan en el exterior, como disminuir los factores económico para afrontar sus recursos, mientras que otras se sienten la pérdida de seres queridos.

Entre las causas superficiales de estrés comunes se incluyen:

- Cambios significativos en la vida.
- Problemas en las relaciones.
- Problemas financieros.
- Hijos y familia.

Entre las causas internas de estrés comunes se incluyen:

- Pesimismo.
- Pensamiento rígido
- Falta de flexibilidad.
- Diálogo negativo.
- Jubilación. (Lawrence, y otros, 2024)

Consecuencias

Conforme pasa el tiempo, es posible que se acumulen los problemas dañinos del estrés en su cerebro y generalmente en cuerpo. Cuando una persona mayor experimenta estrés, su organismo produce cortisol, una hormona que pasa a liberarse en la sangre. En corto tiempo, el cortisol regula diversas funciones corporales como lo es el sueño, la presión arterial, el peso y el nivel de azúcar en la sangre. No obstante, en situaciones de estrés continuo, los niveles de cortisol tienden a permanecer elevados, lo que puede provocar inflamación y una baja en el porcentaje de glóbulos blancos. Estos efectos negativos pueden afectar la eficacia del sistema inmunológico.

Hay que tener en cuenta los efectos derivados del estrés:

- Dolor de cabeza
- Fatiga
- Dolor
- Resfriados, gripe, virus.
- Depresión y ansiedad
- Insomnio.
- Problemas o ataques cardíacos
- Irritabilidad y enojo
- Problemas estomacales

- Gastrointestinales (Cigna, 2024)

Tipos

Existen tres tipos de estrés que podemos identificar que a continuación, analizaremos las diferencias entre ellos y cuáles son los síntomas asociados a cada uno:

Estrés agudo. Es la manifestación más tradicional de estrés. Sin embargo, sobrepasa el estrés a un corto plazo logra provocar angustia psicológica, cefaleas tensionales, incomodidad en el estómago y otros signos.

Estrés episódico. Por otro lado, hay personas que sufren frecuentemente de estrés episódico. Sus existencias son tan desordenadas que podrían clasificarse como situaciones de caos y crisis. En estas circunstancias, las relaciones personales corren un rápido deterioro debido a la hostilidad con la que son acogidos por los demás. Estas personas ven el mundo como un sitio peligroso, insatisfactorio y severo, donde siempre se anticipa lo más grave.

Estrés crónico. Es el tipo de estrés más agotador que desgasta a los individuos diariamente, año tras año. Es el estrés de la necesidad, la sensación de estar alcanzados en una amistad sin éxito, en una jubilación o desempeño que se tiene. Es la tensión de las demandas y presiones obligatorias durante lapsos que parecen infinitos. (H, Miller, & Alma Dell Smith, s.f.)

Factores de riesgo

El estrés puede tener diferentes manifestaciones que afectan la salud, como la ansiedad, los trastornos psicosomáticos, la depresión y los problemas cardíacos, entre otros. Por esta razón, es fundamental reconocer los factores de riesgo que desencadenan estos cambios y tratar de prevenirlos en la medida de lo posible. (Giné, 2021)

Agentes psicológicos

Timidez. Diversas investigaciones indican que los individuos más introvertidos y con mayor sensibilidad tienen una mayor tendencia a sentirse agobiados en circunstancias de

estrés. Igualmente, cuando son más introvertidas experimentan más violencia y la sensación de descontrol.

Auto influencia. Se refiere a cómo las personas procesan y asimilan las situaciones que enfrentan. Algunos pueden experimentar más estrés, mientras que otros logran mantener la calma.

Predisposición a padecer ansiedad. Existen personas que naturalmente son más propensas a experimentar ansiedad y nerviosismo, lo que puede aumentar sus niveles de estrés.

Agentes ambientales

El fin de una rutina. Siempre resulta complicado ajustarse a una actividad, tanto a la mente como al cuerpo requieren su tiempo para adaptarse al nuevo contexto. Concluir unas vacaciones y retomar el ritmo cotidiano es un ejemplo evidente de esto.

Alteraciones inesperadas. La ocurrencia de cambios suele provocar un estrés mínimo. Este desequilibrio emocional y mental puede ser más o menos intensa, dependiendo de cada individuo y de las situaciones que ha experimentado. En este contexto, nos referimos a un desplazamiento, un cambio de empleo o la permanencia sin empleo. (Giné, 2021)

Prevención

Existen maneras de manejar el estrés como:

Reconocer las cosas que no se puede cambiar. Hay que reconocer que no tiene la capacidad de modificar ciertas cosas le permite dejarlas ir y no modificarlas. Por ejemplo, no puede alterar el hecho de que tiene que manejar durante el horario de mayor demanda. Sin embargo, puede explorar formas de relajarse durante la travesía, como oír un podcast o un libro en audio.

Evite las situaciones estresantes. Cuando sea factible, es recomendable distanciarse de la situación estresante. Por ejemplo, si durante las celebraciones familiares surgen discusiones, tómese un descanso y salga a pasear o dar una vuelta en coche.

Hacer ejercicio. Realizar ejercicios a diario es una manera efectiva y sencilla de gestionar el estrés. Al hacer actividad física, el cerebro libera sustancias químicas que generan una sensación de bienestar. Esta práctica también puede ayudar a liberar energía acumulada o frustración. Es recomendable encontrar una actividad placentera, como caminar, andar en bicicleta, jugar al softball, nadar o bailar, y dedicar al menos 30 minutos al día a esta rutina.

Cambie su perspectiva. Para enfrentar desafíos, intenta adoptar una actitud optimista. Reemplazar pensamientos negativos con reflexiones positivas es una estrategia efectiva. En lugar de preguntarte constantemente por qué las cosas siempre salen mal, intenta cambiar tu enfoque hacia la búsqueda de soluciones. Aunque al principio pueda parecer difícil o poco convincente, podrías sorprenderte al descubrir cómo este cambio de mentalidad puede transformar tu perspectiva.

Haga actividades que disfrute. Si el estrés lo ha debilitado, es importante que busque actividades que le ayuden a recuperarse. Puede ser algo tan simple como leer un buen libro, escuchar música, ver una película que le guste o salir a cenar con un amigo. También puede considerar probar un nuevo deporte o inscribirse en un curso. Sea cual sea la opción que elija, es recomendable dedicar un tiempo cada día a una actividad que sea solo para usted.

Aprenda maneras de relajarse. Utilizar métodos de relajación es una forma efectiva de lidiar con el estrés diario. Estas técnicas ayudan a disminuir la frecuencia cardíaca y a reducir la presión arterial. Existen diversas opciones, como la práctica de respiraciones

profundas, la meditación, el yoga y el taichí. Puedes aprender a través de lecciones o explorar recursos como libros, videos y materiales en línea.

Relaciónese con sus seres queridos. Evite que el estrés afecte su vida social. Pasar tiempo con seres queridos puede ayudar a mejorar su bienestar y reducir el estrés. Hablar con un amigo sobre sus problemas también puede ser útil para encontrar soluciones.

Duerma lo suficiente. El descanso adecuado en la noche le puede ayudar a reflexionar con mayor claridad y a adquirir mayor energía. Esto facilitará la gestión de cualquier inconveniente que pueda presentarse. Probablemente intente acostarte entre 7 y 9 horas cada noche.

Dieta saludable. Consumir alimentos saludables es beneficioso para mantener la energía tanto en el cuerpo como en la mente. Se recomienda evitar los aperitivos con alto contenido de azúcar y optar por una dieta rica en vegetales, frutas, cereales integrales, lácteos bajos en grasas o sin grasas, y proteínas magras. (MedlinePlus, 224)

Síntomas

El estrés no solo repercute en la mente, sino también en el físico. Cuando una persona se encuentra bajo un nivel elevado de estrés, su organismo puede sufrir varias consecuencias, como, por ejemplo:

- Diarrea
- Estreñimiento.
- Dolencias de cabeza.
- Inconvenientes con la memoria.
- Dolores estomacales.
- Problemas con la concentración.
- Rigidez en los músculos.
- Somnolencia.

Síntomas emocionales

Al afrontar estrés a corto plazo, podemos obtener beneficios al incrementar nuestra productividad y asistirnos en el cumplimiento de nuestras obligaciones laborales. Sin embargo, si el estrés persiste a lo largo del tiempo, puede acarrear efectos perjudiciales en nuestra salud emocional y mental.

- Negatividad.
- Preocupación constante.
- Ansiedad.

Asimismo, el estrés puede desencadenar una variedad de síntomas emocionales, como alteraciones en el estado de ánimo, inestabilidad emocional o depresión.

Tratamiento

Existen numerosas técnicas efectivas para reducir el estrés, entre las cuales se encuentran:

Taller de nutrición

Mantener una alimentación balanceada y saludable es lo que se denomina nutrición, facilitando de esta manera que el organismo obtenga los nutrientes requeridos. La importancia de una adecuada alimentación es crucial en todas las fases de la vida, dado que aporta energía y favorece la regulación del peso. Conforme uno envejece, tanto el cuerpo como la rutina diaria sufren cambios, lo que conlleva a incrementos en las necesidades para garantizar la salud. (Nutrición para personas mayores, 2024)

Taller de Pintura

Conforme nos hacemos mayores, es habitual sentir una reducción en algunas capacidades. Para reducir o evitar esta disminución, es crucial mantenerse activo tanto a nivel físico como mental.

Las tareas como la pintura o el dibujo no solo brindan ventajas terapéuticas, sino que también constituyen un magnífico medio de entretenimiento para invertir tiempo semanal o diario, instaurando rutinas que promueven un envejecimiento activo.

Participar en estas actividades beneficia el crecimiento personal, mejora la salud y aumenta la calidad de vida de las personas mayores. Asimismo, asistir a talleres con otros individuos de la misma edad les brinda la oportunidad de socializar y entablar conversaciones. (Company, 2021)

Bailo terapia

Se propone ampliamente por especialistas en salud y nutrición, junto con médicos y otros expertos en el área, que se efectúe algún tipo de actividad física. Inclusive para los adultos mayores, se considera esencial mantener un grado mínimo de actividad, ajustado a su habilidad, condición de salud y posibles restricciones. En este contexto, la asistencia a un taller de bailo terapia dirigido a personas de edad avanzada sobresale como una excelente forma de motivar y contentar a aquellos que acuden a estas sesiones. (Emera, 19)

Riso terapia

La risoterapia para adultos mayores puede realizarse de forma individual, sin embargo, el método grupal es el más común, recomendado y efectivo. En el primer ámbito teórico, el terapeuta enseña a los colaboradores la relevancia de reír y la manera en que esto favorece la salud. En la parte práctica, se llevan a cabo actividades específicas o juegos que promueven la risa natural y consciente. Esta actividad resulta particularmente provechosa como introducción a un grupo nuevo, dado que cada individuo tiene la posibilidad de relatar algo ameno acerca de sí mismo, como una historia divertida o una circunstancia embarazosa que haya atravesado. (Teleasistencia, 2018)

Mural Creativo

Participar en actividades artísticas implica más que simplemente invertir tiempo; también ofrece beneficios específicos y significativos para la salud mental de las personas mayores:

- **Progreso cognitivo:** Realizar actividades como pintar, dibujar o tocar un instrumento musical puede mejorar la capacidad cognitiva y retrasar el deterioro mental asociado con el envejecimiento.
- **Salud emocional:** El arte desempeña un papel fundamental al permitir a las personas mayores gestionar sentimientos como la soledad y la melancolía, ya que les brinda una vía para procesar y comunicar sus emociones.
- **Relaciones sociales:** Asistir a clases de arte o unirse a grupos creativos puede promover conexiones sociales y ayudar a combatir el aislamiento, lo cual es fundamental para mantener una buena salud mental.
- **Autoestima:** Adquirir una nueva habilidad o recuperar una que ya se poseía puede tener un impacto significativo en la autoestima y en cómo se percibe el éxito a nivel personal. (Cenie, 2024)

Teorías

Modelo de Transición de la vida de Bernice Neugarten

Se utilizó el Modelo de Transición de la Vida de Bernice Neugarten, ya que se enfoca en resaltar cómo los adultos mayores experimentan una serie de cambios y adaptaciones a lo largo de sus vidas, tales como la retirada, la pérdida de personas queridas o la disminución de la salud física. Estas transiciones pueden representar fuentes significativas de estrés, y cómo una persona las gestiona dependiendo de su adaptación psicológica, recursos sociales y redes de apoyo. En el caso de los adultos mayores, el estrés puede incrementarse si no cuentan con estrategias de manejo apropiadas o el respaldo requerido por parte de los familiares o la comunidad.

Contexto

En 2002, Luz Velásquez de Pacheco, esposa del exalcalde de Salcedo, Guillermo Pacheco, impulsó la creación del comedor "Amor y Esperanza". Esta iniciativa surgió tras observar que adultos mayores en extrema pobreza visitaban su hogar en busca de ayuda. En respuesta a esta necesidad, Luz, con el apoyo de su familia, amigos y el padre Jesús Penalva, quien proporcionó productos agrícolas, fundó el comedor para apoyar a las personas vulnerables de la comunidad.

El comedor se inauguró el 24 de julio de 2002 y fue pensado para ayudar a adultos mayores y otros en situación de pobreza. Con el tiempo, el proyecto se mantuvo y evolucionó, y en julio de 2023, bajo la administración del Ing. Juan Paúl Pacheco y la Ing. Verónica Paz, se transformó en el "Centro Integral de Atención Geriátrica" (CIAG).

Actualmente, el CIAG se ubica en el barrio Anchiliví y ofrece atención en alimentación, salud, y actividades lúdicas, entre otros, beneficiando a aproximadamente 15 adultos mayores que asisten diariamente, mientras que alrededor de 70 reciben almuerzo.

Glosario de Términos

- **Convivencia:** Acción de convivir.
- **Patologías:** Es la encargada de estudiar las enfermedades.
Cortisol: Es una hormona que ayuda al cuerpo a responder al estrés y a metabolizar la glucosa, las proteínas y las grasas.
- **Sistema inmunológico:** Está compuesto por órganos, tejidos y células que trabajan iguales para proteger al cuerpo contra infecciones.
- **Inflamación:** Respuesta del cuerpo a una lesión
- **Irritabilidad:** Estado emocional que se caracteriza por enojarse o molestarse fácilmente
- **Agobiados:** Cargado de espalda o inclinado
- **Musculoesqueléticas:** Está formado por huesos, músculos, articulaciones, tendones, ligamentos y cartílagos
- **Hiperactividad:** Comportamiento que se caracteriza por aumento de la energía, movimiento y acciones impulsivas.
- **Mindfulness:** Técnica de meditación que consiste en tomar atención al momento
- **Cardiovasculares:** Se refiere al corazón y vasos sanguíneos
- **Diabetes:** Se trata de niveles elevados de glucosa en la sangre.
- **Alteraciones del sueño:** Afecciones que alteran los patrones normales del sueño
- **Geriatría:** Especialidad médica que se basa en estudiar enfermedades y tratarlas en las personas mayores
- **Estrés:** Respuesta física o mental que se produce ante situaciones o pensamientos que generan tensión o frustración
- **Irracionales:** Comportamiento o acción descabellada
- **Inmunológico:** Se refiere al sistema de defensa del cuerpo humano

- **Virus:** Microorganismo infeccioso
- **Gastrointestinales:** Relacionado al estómago o sistema digestivo
- **Cervical:** Relativo al cuello del cuerpo humano

CAPÍTULO II

METODOLOGIA

Tipo de investigación

Para el desarrollo, se empleó métodos de tipo cuantitativo porque consiste en aplicar el test de Cohen con el objetivo de almacenar, procesar y analizar las características que se dan en los adultos mayores; cualitativo pues tiene como finalidad reducir los niveles de estrés en las personas geriátricas, así contribuyendo a la mejora de la autoestima y del aspecto espiritual de cada miembro, llevando a cabo una encuesta validada por el ministerio de salud, y tabulando su aplicación.

En el proyecto, se utilizó una metodología combinada, agrupando la recopilación y estudio de datos cuantitativos a través de la utilización del Test de Cohen modificado a conveniencia para la aplicación a los geriátricos del CIAG “Vida Feliz”, y cualitativos porque se tiene como objetivo principal reducir el estrés en las personas del grupo mencionado. Este método no solo facilita evaluar el grado de estrés, sino también investigar el grado que poseen, y así elaborar técnicas o talleres más eficaces y concretas para mejorar su estado de salud.

Población y Muestra

En la región Sierra de la provincia de Cotopaxi, en la ciudad de Salcedo, Ecuador, se llevó a cabo un estudio con aproximadamente 70 adultos mayores que son usuarios del **CIAG "VIDA FELIZ"**. Se seleccionó una muestra conveniente de 20 miembros, 9 hombres y 11 mujeres, a través de **los estudiantes del instituto Universitario Rumiñahui**.

Instrumentos de recolección

La recolección de datos fue llevado a cabo a través del Test de Cohen, el cual se ajustado a criterio de los alumnos de la carrera de enfermería del Instituto Universitario

Rumiñahui, con un objetivo planteado de evaluar el nivel de estrés de cada individuo de la tercera edad.

El test consta de 10 preguntas, aplicada de manera presencial y virtual a los adultos mayores que asisten de manera constante al Centro Integral De Atención Geriátrica “VIDA FELIZ”, del cantón Salcedo, estando compuesto por 20 personas geriátricas.

1. En el último mes, ¿Cuál es la frecuencia con la que ha sido afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?
2. En el último mes, ¿Frecuentemente se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?
3. En el último mes, ¿Frecuentemente se ha sentido nervioso o estresado?
4. En el último mes, ¿Ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?
5. En el último mes, ¿Ha sentido que las cosas le van bien?
6. En el último mes, ¿Se ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?
7. En el último mes, ¿Ha podido controlar las dificultades de su vida?
8. En el último mes, ¿Se ha sentido que tenía todo bajo control?
9. En el último mes, ¿Frecuentemente se ha enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?
10. En el último mes, ¿Se ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas? (Adalberto, Heidi, & Edwin, s.f.)

El cual en todas su preguntas tienen como opciones los siguientes ítems: a. nunca, b. casi nunca, c. de vez en cuando, d. a menudo, muy a menudo.

Procedimiento de Investigación

Se realizará en algunas fases, como primer punto se organizará una reunión informativa con el personal administrativo del establecimiento explicando los objetivos y el

alcance que tiene el estudio, para lograr una respuesta positiva por parte de los encargados del grupo. Después, se empleará el Test de Cohen, modificada anteriormente, utilizando el software de Microsoft Forms.

Cuando se haya recolectado los datos, se procederá a realizar su respectiva tabulación y análisis, a continuación, se identificará el grado de estrés en el que se hallan las personas geriátricas del centro, y como último punto, se realizara la planificación de técnicas de estrés para reducir considerablemente los resultados para un bien positivo a los integrantes del CIAG “Vida Feliz”.

Análisis de Datos

Los resultados que se recolectaron en campo van a ser analizados. Los datos cuantitativos que se obtuvieron a través del test se representaran en gráficos, ya sea utilizando barras o pasteles que permitan visualizar los resultados de una manera clara. Para los datos cualitativos, se efectuará un estudio de contenido, identificando las debilidades que refleje el estudio realizado de los adultos mayores.

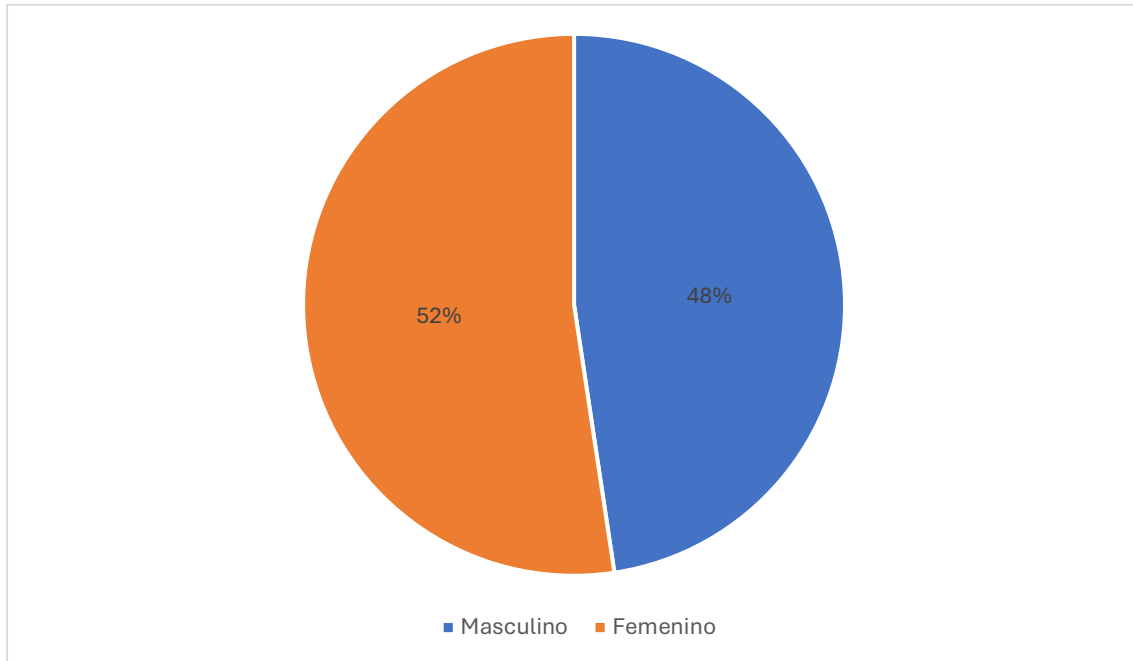
Los resultados se obtuvieron en la aplicación del test que reflejo, un 73 % de estrés, lo que nos permite realizar una planificación para reducir dicho porcentaje, con las técnicas o talleres.

RESULTADOS

En esta sección se muestran los resultados logrados que se llevó a cabo al aplicar el Test de Cohen a los 20 participantes del Centro Integral. Esto nos permite valorar el grado de estrés en el grupo de personas de la tercera edad, lo que nos permite identificar las debilidades que presentaban las persona que asisten al geriátrico y así este estudio nos facilitó la creación de técnicas o talleres orientados a potenciar la actitud, la convivencia y la salud de los miembros de esta institución.

Gráfico 1

Tema: *Genero de las personas del CIAG "Vida Feliz" en el periodo diciembre 2024 - febrero 2025.*

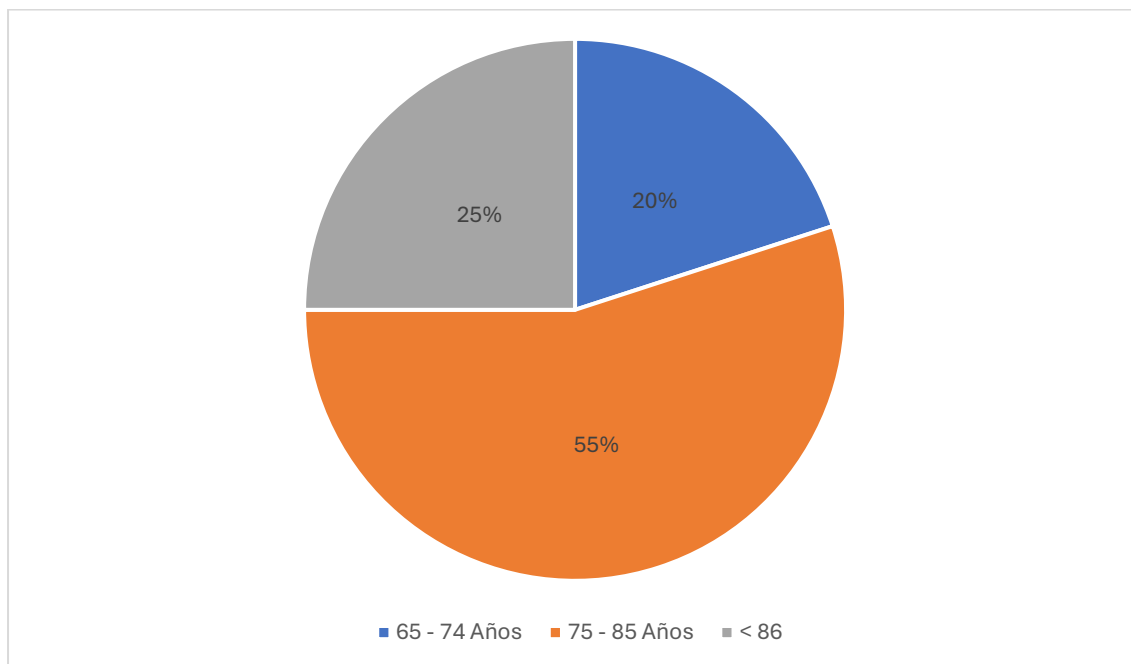


FUENTE: Elaborado por Tumbaico B, Chimbo J.

Análisis: De acuerdo con la información proporcionada en el gráfico 1, casi la mitad de las personas son hombres, representando un 48 %, mientras que el restante 52 % corresponde a mujeres. La mayor presencia de mujeres en la muestra facilitará la identificación del sexo que experimenta niveles elevados de estrés. Se destaca que las mujeres muestran niveles más altos de estrés crónico en comparación con los hombres, situación atribuida a las responsabilidades adicionales de cuidado y tareas domésticas que suelen llevar a cabo.

Gráfico 2

Tema: *Edad de las personas del CIAG "Vida Feliz" en el periodo diciembre 2024 - febrero 2025.*

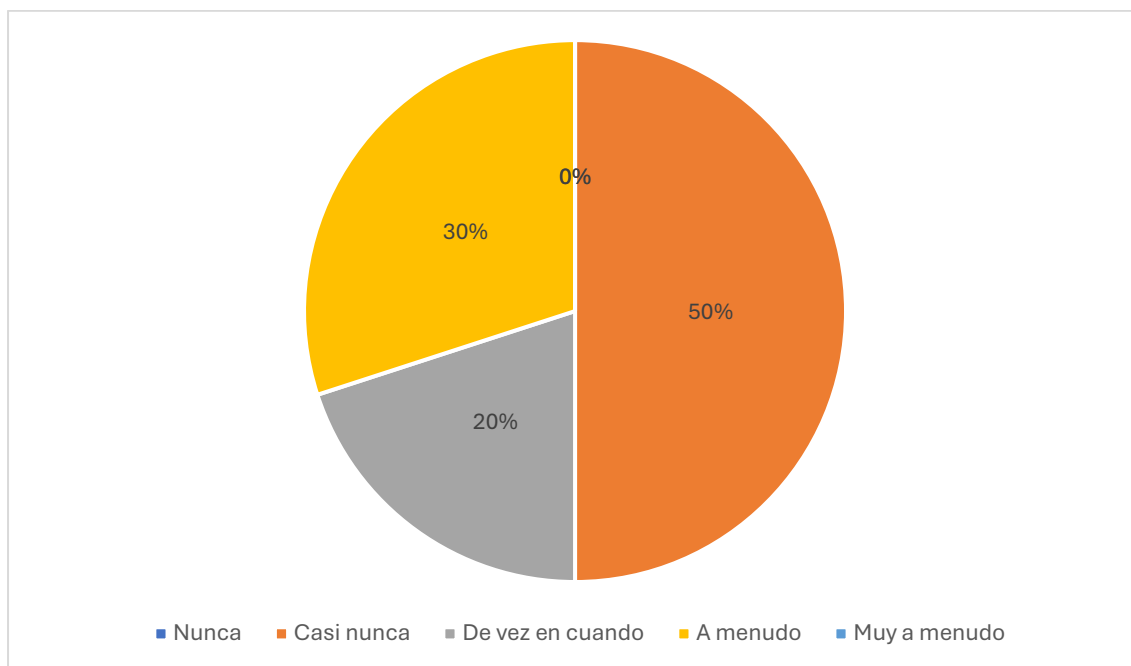


FUENTE: Elaborado por Tumbaico B, Chimbo J.

Análisis: La información presentada en la tabla 2 muestra que diferentes porcentajes de personas se encuentran en distintos rangos de edad. Por ejemplo, el 20 % de la población tiene entre 60 y 69 años, el 55 % está en el rango de 70 a 79 años, el 35 % pertenece al grupo de 80 a 89 años, y el 5 % restante corresponde a edades de 90 a 99 años. Se ha observado que las personas mayores de 85 años son más susceptibles al estrés en comparación con otros grupos, debido al incremento de factores estresantes asociados con la edad, como el deterioro de la salud y la reducción de las interacciones sociales.

Gráfico 3

Tema: *Afectación por eventos inesperados en el CIAG "Vida Feliz" en el periodo diciembre 2024 - febrero 2025.*

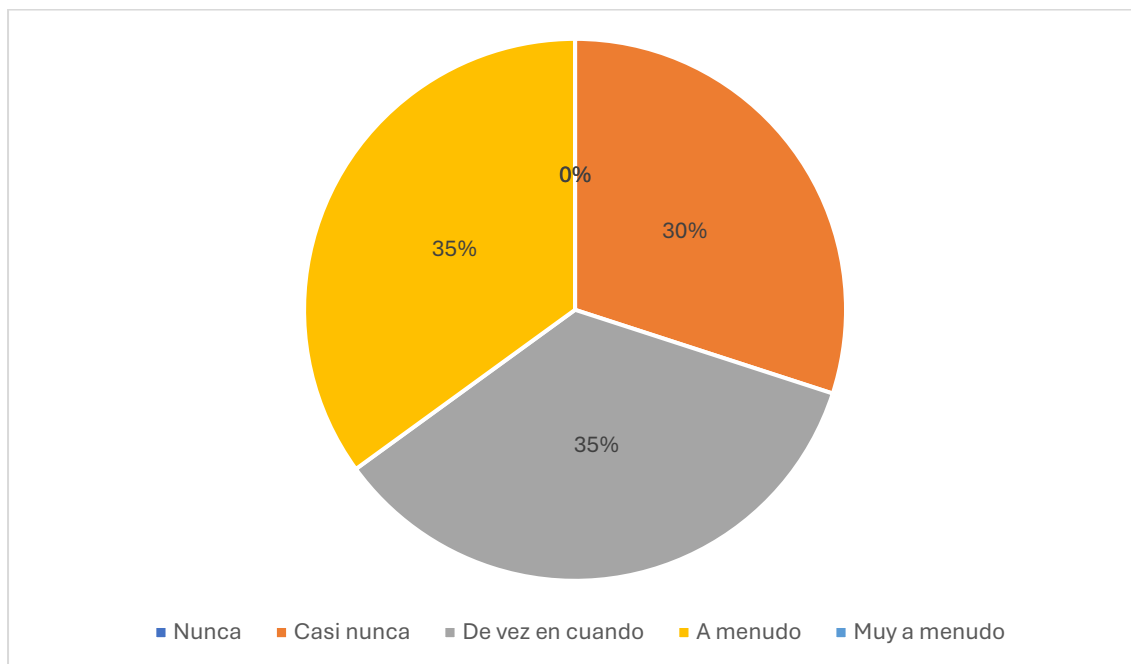


FUENTE: Elaborado por Tumbaico B, Chimbo J.

Análisis: Según la información presentada en la tabla 3, la mitad de las personas rara vez experimentan afectaciones por eventos inesperados. Por otro lado, el 30 % de los encuestados mencionan que experimentan eventos inesperados con mucha frecuencia, mientras que el 20 % restante afirma que ocasionalmente se ven afectados por este tipo de situaciones. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, los eventos inesperados más graves que impactan a los adultos mayores suelen estar relacionada con familiares que fallecen, problemas de salud, situaciones sociales complicadas, dificultades familiares o económicas, así como el avance a la jubilación, entre otros aspectos.

Gráfico 4

Tema: *Incapacidad de controlar las cosas en su vida en el CIAG "Vida Feliz" en el periodo diciembre 2024 - febrero 2025.*

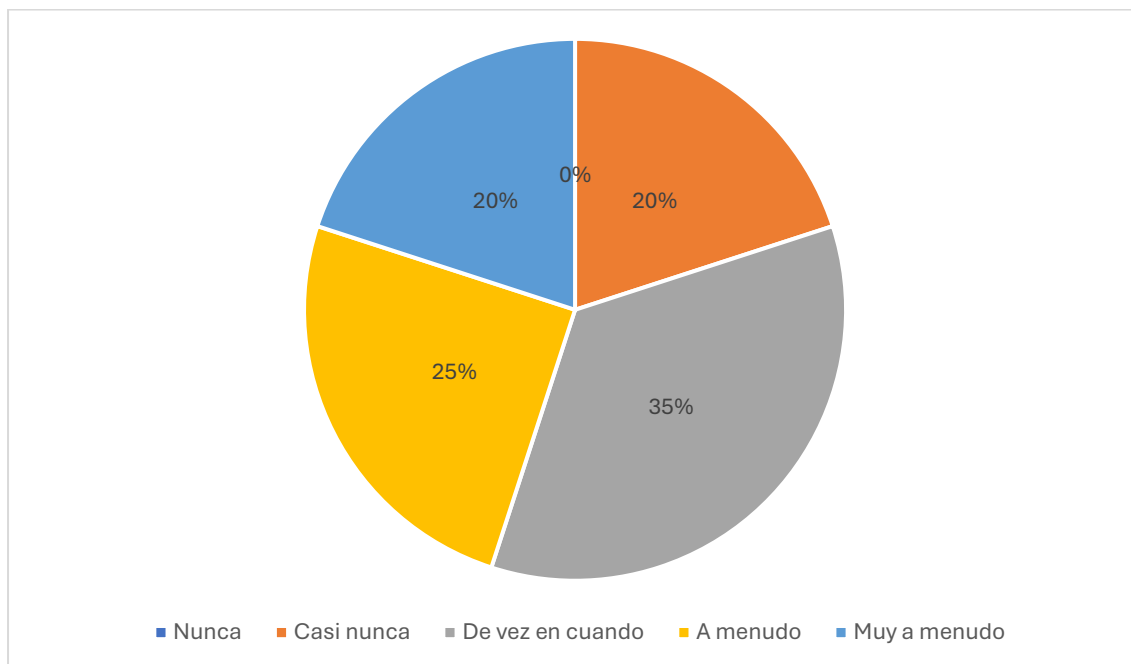


FUENTE: Elaborado por Tumbaico B, Chimbo J.

Análisis: Según la información presentada en la tabla 4, se puede observar que un 35% de los adultos mayores experimentan ocasionalmente dificultades para controlar aspectos importantes de sus vidas. Asimismo, un 35% enfrenta con frecuencia esta problemática, mientras que un 30% rara vez se ve afectado por la incapacidad de controlar eventos significativos en sus vidas.

Gráfico 5

Tema: Sentirse nervioso o estresado en el CIAG "Vida Feliz" en el periodo diciembre 2024 - febrero 2025.

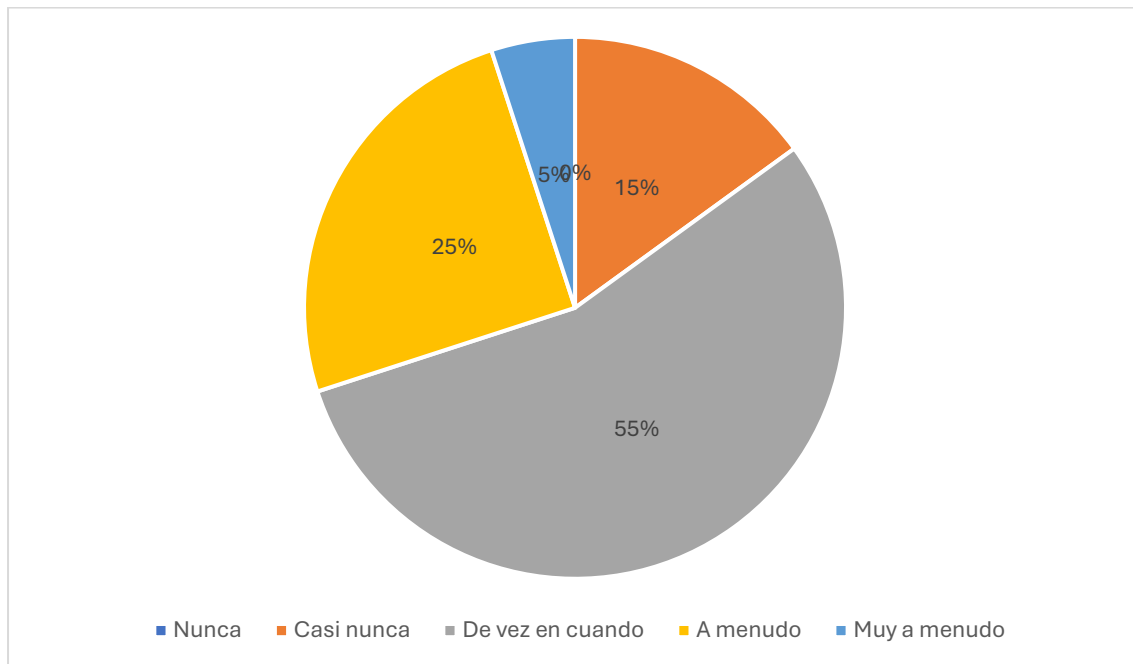


FUENTE: Elaborado por Tumbaico B, Chimbo J.

Análisis: En la tabla 5 se observa que el 0% de las personas mayores nunca experimentan sensaciones de nerviosismo o estrés. Por otro lado, el 20% casi nunca se siente nervioso o estresado, mientras que el 35% lo experimenta de vez en cuando. Además, el 25% se encuentra a menudo en situaciones de nerviosismo o estrés, y el 20% restante se siente muy a menudo en ese estado. Cuando los adultos mayores se enfrentan a situaciones de estrés prolongado, se acelera el proceso de envejecimiento cerebral, lo que puede desencadenar cambios en su funcionamiento mental, físico, emocional y conductual. El síndrome de estrés en este grupo de edad suele manifestarse de forma atípica, siendo los síntomas emocionales los más comunes.

Gráfico 6

Tema: Maneja los problemas irritantes de su vida en el CIAG "vida feliz" en el periodo diciembre 2024 - febrero 2025.

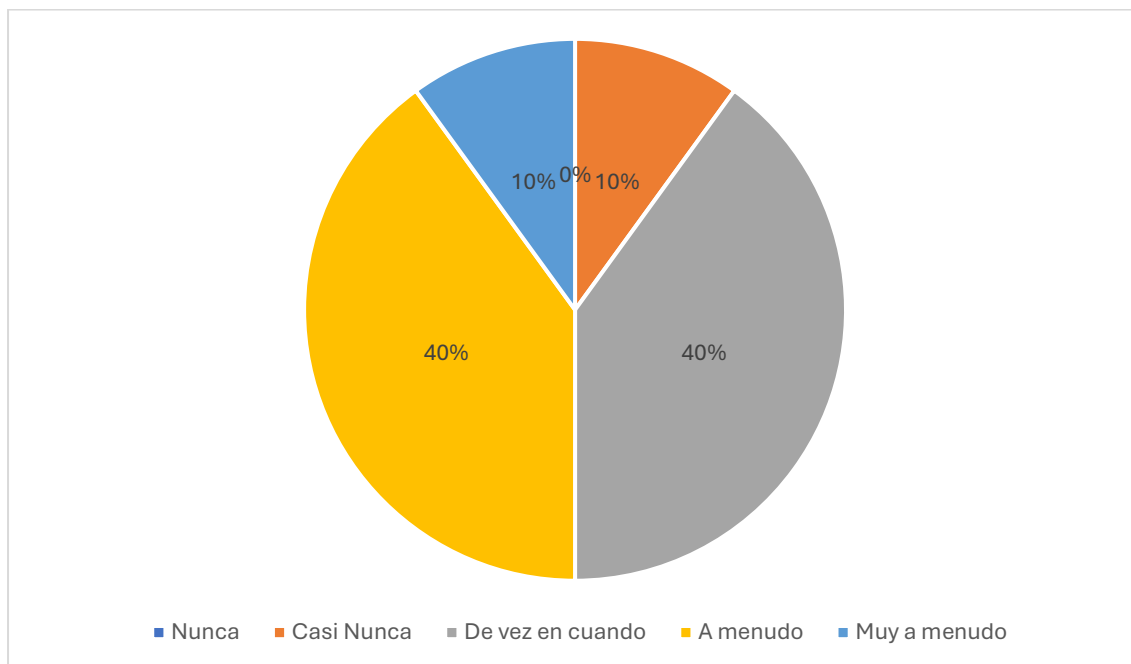


FUENTE: Elaborado por Tumbaico B, Chimbo J.

Análisis: La información presentada en la tabla 6 revela que hay diferentes niveles de éxito en el manejo de los problemas irritantes en la vida de las personas. Según los datos, el 0% nunca logra manejar estos problemas, el 15% casi nunca tiene éxito, el 55% lo logra de vez en cuando, el 25% lo logra a menudo y el 5% tiene mucho éxito en esta área. Un estudio investigativo señala que las causas más comunes que impiden el éxito en el manejo de la ira en personas mayores incluyen la dependencia, la sensibilidad, la pérdida de capacidades, la resistencia al cambio, el delirio, entre otros factores.

Gráfico 7

Tema: *Las cosas va bien en CIAG "vida feliz" en el periodo diciembre 2024 - febrero 2025.*

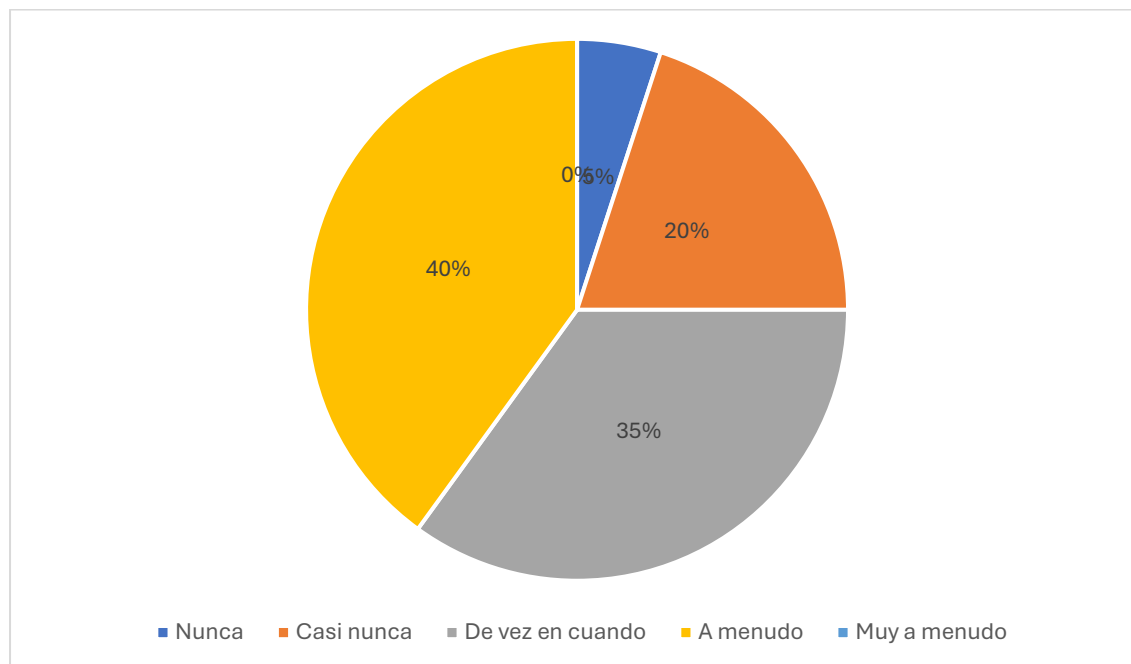


FUENTE: Elaborado por Tumbaico B, Chimbo J.

Análisis: Según la tabla 7, el 0 % nunca experimenta situaciones favorables, el 10 % casi nunca tiene éxito, el 40 % a veces tiene éxito, el 40 % tiene éxito con frecuencia y el 10 % tiene éxito muy a menudo en el CIAG Vida Feliz.

Gráfico 8

Tema: *No puede afrontar las cosas en el CIAG " en el periodo diciembre 2024 - febrero 2025.*

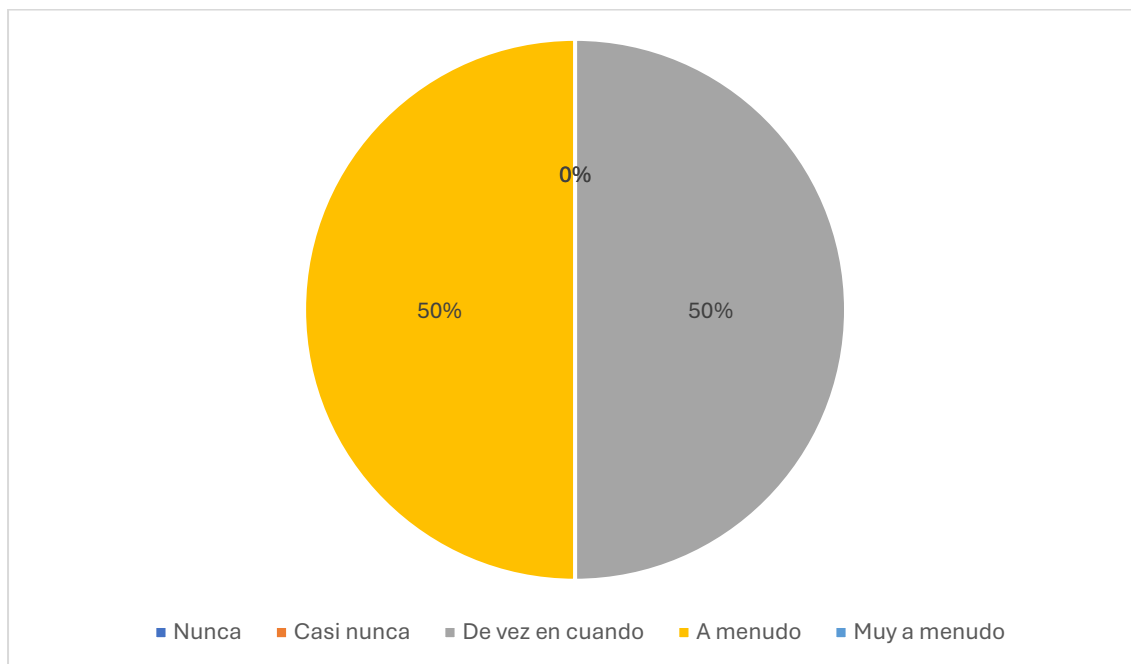


FUENTE: Elaborado por Tumbaico B, Chimbo J.

Análisis: Según la tabla 8, el 5 % de las personas nunca enfrentan las situaciones, el 20 % casi nunca pueden hacer frente a sus responsabilidades, el 35 % a veces logran enfrentar las situaciones, el 40 % con frecuencia enfrentan lo que deben hacer, y el 0 % enfrenta muy a menudo las tareas que tienen que realizar.

Gráfico 9

Tema: *Controlar las dificultades en el CIAG "vida feliz" en el periodo diciembre 2024 - febrero 2025.*

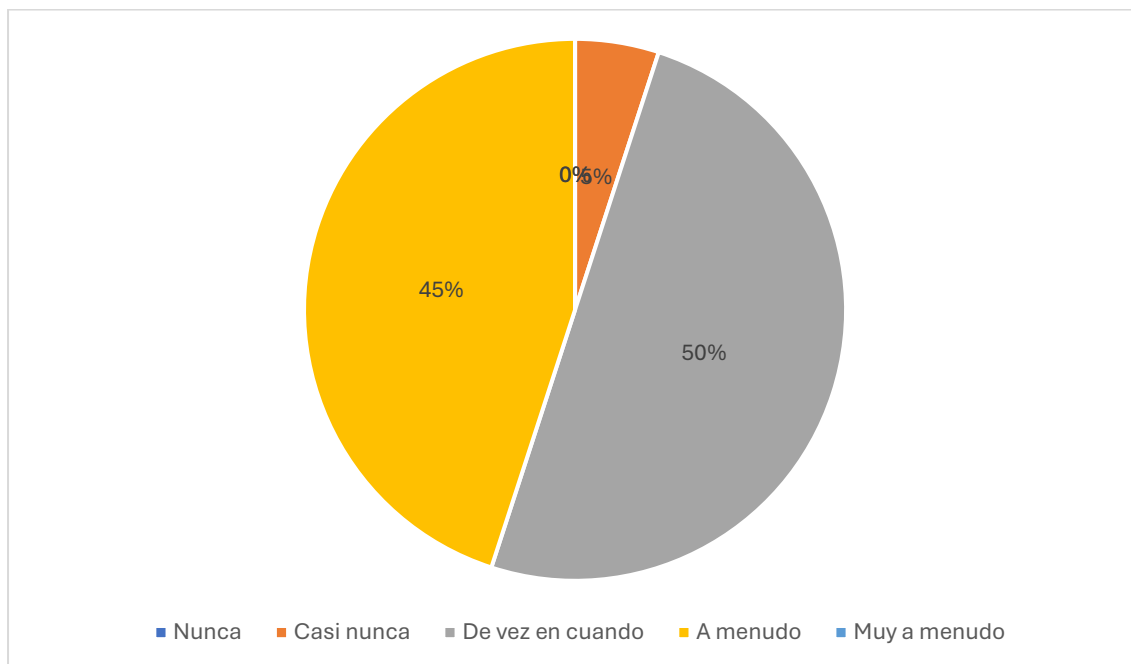


FUENTE: Elaborado por Tumbaico B, Chimbo J.

Análisis: Según la tabla 9, el 0 % de las personas nunca o casi nunca controlan las dificultades de su vida. El 50 % a veces logran controlar las dificultades, mientras que el otro 50 % las controla con frecuencia. Por otro lado, el 0 % las controla muy a menudo.

Gráfico 10

Tema: *Tiene todo bajo control en el CIAG "vida feliz" en el periodo diciembre 2024 - febrero 2025.*

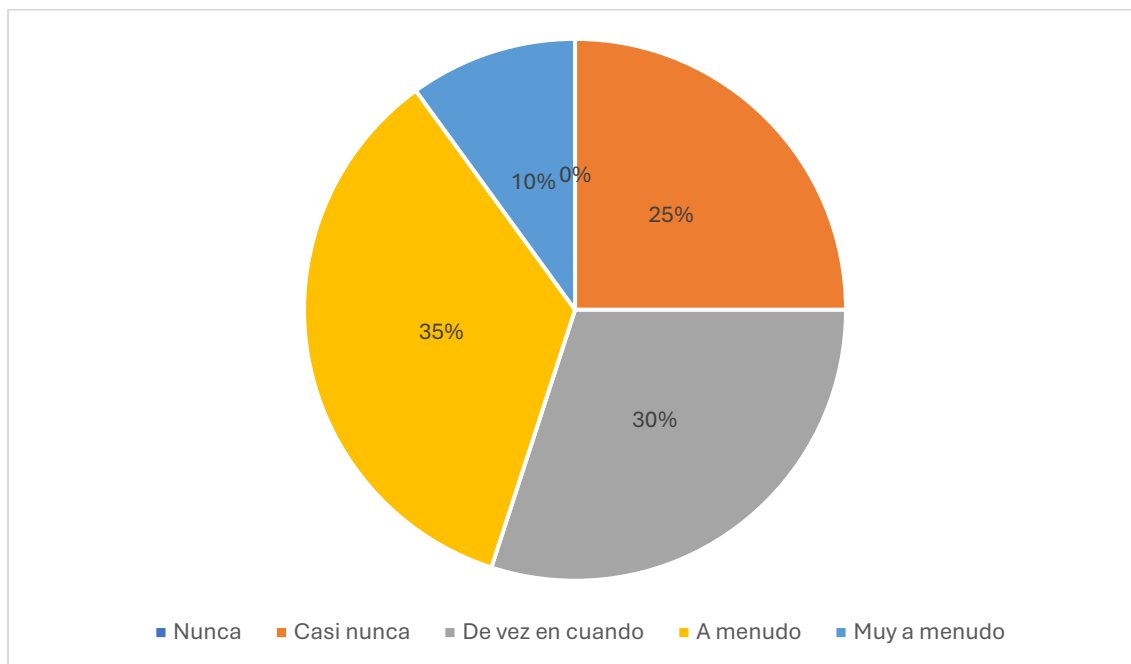


FUENTE: Elaborado por Tumbaico B, Chimbo J.

Análisis: Según la tabla 10, el 0 % nunca tiene bajo control, el 5 % casi nunca lo tiene, el 50 % lo tiene de vez en cuando, el 45 % lo tiene a menudo y el 0 % lo tiene muy a menudo las situaciones que se le presenta.

Gráfico 11

Tema: *Se siente enfadado en el CIAG "vida feliz" en el periodo diciembre 2024 - febrero 2025.*

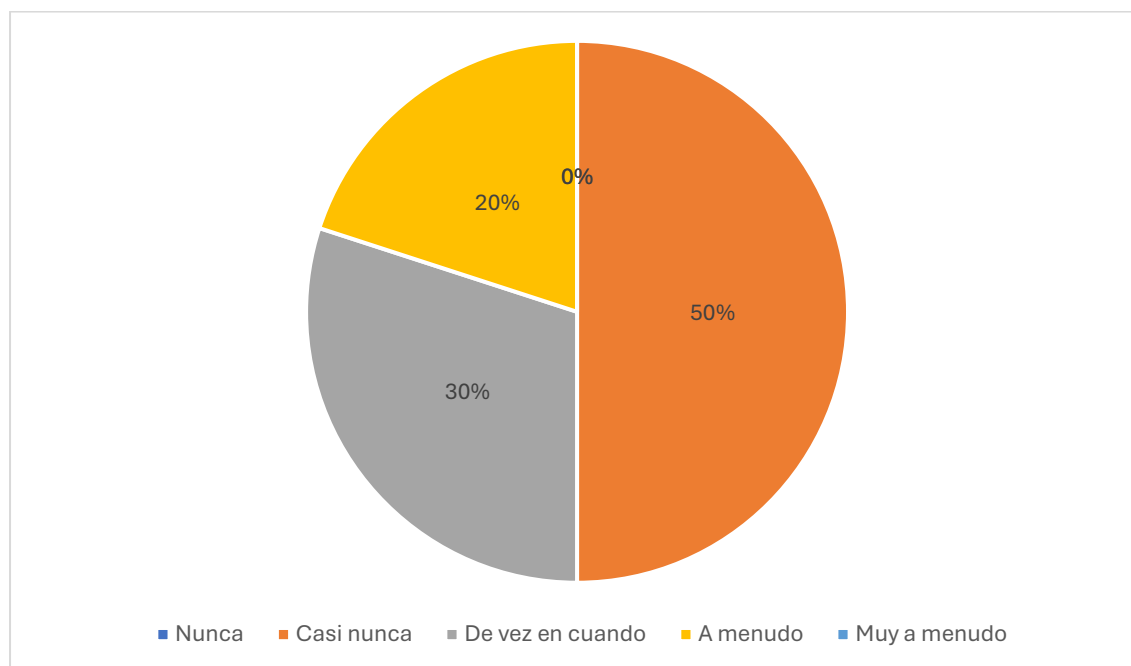


FUENTE: Elaborado por Tumbaico B, Chimbo J.

Análisis: Según la tabla 11, el 0 % de las personas nunca se enfada. Además, el 25 % casi nunca se enfada por situaciones que no pueden controlar, mientras que el 30 % se enfada de vez en cuando por estas circunstancias. Por otro lado, el 35 % se enoja con frecuencia por las cosas que escapan a su control.

Gráfico 12

Tema: *Dificultades acumuladas que no supera en el CIAG "vida feliz" en el periodo diciembre 2024 - febrero 2025.*



FUENTE: Elaborado por Tumbaico B, Chimbo J.

Análisis: Según la tabla 12, el 0 % nunca experimenta dificultades acumuladas que no puedan superar. En contraste, el 50 % casi nunca enfrenta dificultades acumuladas sin superarlas. Además, el 30 % ocasionalmente se encuentra con dificultades acumuladas no superadas. Por otro lado, el 20 % frecuentemente no logra superar las dificultades, mientras que el 0 % experimenta dificultades acumuladas que no pueden superar muy a menudo.

Tabla 1

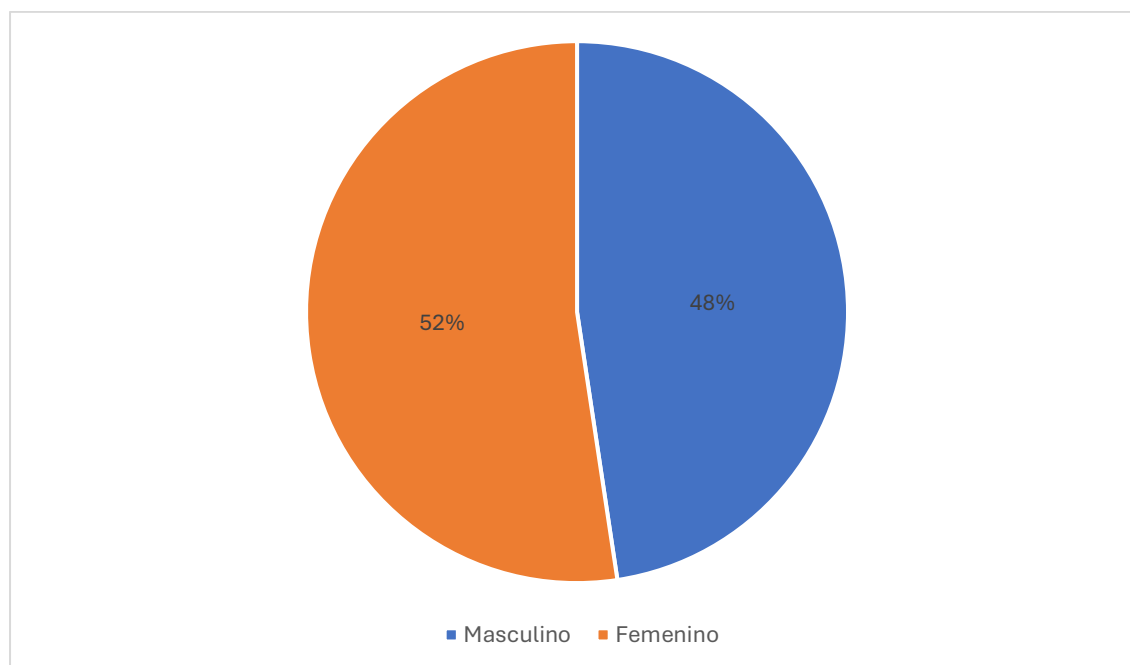
Tema: *Correlación entre el género y el nivel de estrés en los adultos mayores.*

Genero	Estrés percibido 31- 40	Estrés elevado 21- 30	Estrés moderado 11-20	Sin estrés 0-10	Total
Masculino	0	4	4	1	9
Femenino	0	5	5	1	11
Porcentaje	0 %	45 %	45 %	10 %	100 %

FUENTE: Elaborado por Tumbaico B, Chimbo J.

Gráfico 1

Tema: *Genero de las personas del CIAG "Vida Feliz" en el periodo diciembre 2024 - febrero 2025.*



FUENTE: Elaborado por Tumbaico B, Chimbo J.

Análisis: El primer gráfico muestra la correlación entre el sexo y el grado de estrés. Aunque existen diferencias en cómo perciben el estrés hombres y mujeres, se nota que el 52% de las mujeres sufren niveles de estrés superiores, en relación con el 48% de los

hombres. Esto señala que ambos sexos poseen un 45% de estrés moderado, mientras que el 45% restante sufre niveles de estrés más altos. Respecto a las personas geriátricas, el 10% de la muestra no sufre de estrés, por lo tanto, el 0% indica un grado de estrés percibido. Estos descubrimientos corroboran la relevancia de ajustar los talleres de formación o la selección de técnicas apropiadas de acuerdo con el género.

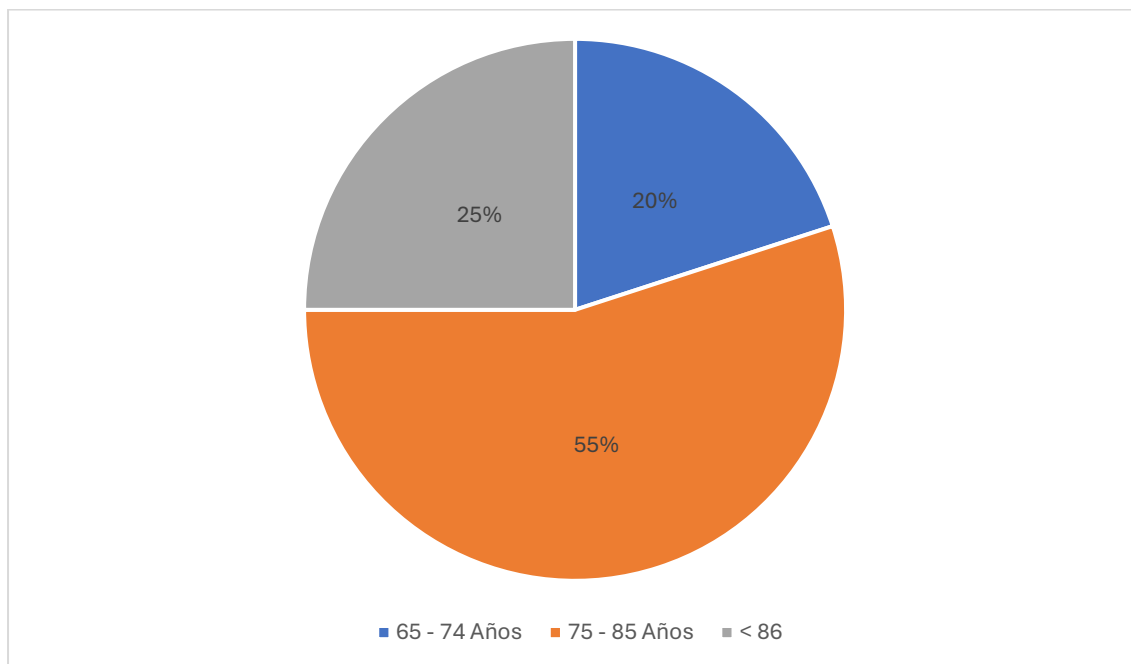
Tema: *Correlación entre la edad y los niveles de estrés en los adultos mayores.*

EDAD	Estrés percibido 31-40	Estrés elevado 21-30	Estrés moderado 11-20	Sin estrés 0-10	Total
65 -74	0	1	2	1	4
75-85	0	5	5	1	11
< 86	0	3	2	0	5
Total	0 %	45 %	45 %	10 %	100 %

FUENTE: Elaborado por Tumbaico B, Chimbo J.

Tabla 2

Tema: *Edad de las personas del CIAG "Vida Feliz" en el periodo diciembre 2024 - febrero 2025.*



FUENTE: Elaborado por Tumbaico B, Chimbo J.

Análisis: El gráfico 2 muestra que entre los 65 a 74 años, el 5% sufre niveles elevados de estrés, mientras que el 10 % presenta niveles moderados y el 5 % no presenta estrés. En la población de entre 75 y 85 años, el 25% sufre tanto niveles elevados como moderados de estrés, mientras que el 5% no manifiesta estrés. En contraste, entre los individuos de más de 86 años, el 15% sufre niveles elevados de estrés y el 10% presenta niveles moderados. Esta información nos lleva a deducir que los individuos de 75 a 85 años tienen una mayor tendencia a sufrir estrés en comparación con otros grupos de edad. Esto puede deberse a varios factores como condiciones de salud, cambios físicos y psicológicos, la soledad, entre otros factores que son comunes en la vejez.

CAPÍTULO III

PROPUESTA PARA EL DESARROLLO TECNICO

De acuerdo con los hallazgos obtenidos del test efectuado para medir el porcentaje de estrés presente en los de las personas de la tercera edad del Centro Integral de Atención Geriátrica "Vida Feliz", se identificaron a 20 individuos de edad avanzada, compuestos por 9 hombres y 11 mujeres. La información recopilada mediante el test de Cohen al principio nos reveló que el 90% experimentaban estrés en distintas fases.

Durante el desarrollo de las actividades, se notó la presencia de individuos con diferentes estados de ánimo, como irritabilidad, a brumamiento, preocupación, nerviosismo y agotamiento. Estas emociones se hicieron evidentes al observar cómo cada persona reaccionaba durante las dinámicas al comienzo de las actividades, lo que nos permitió perfeccionar nuestras técnicas para manejar el estrés.

En nuestro proyecto, diseñamos la aplicación de talleres de mejora diseñados especialmente para los geriátricos que asisten voluntariamente al CIAG "Vida Feliz" en el cantón Salcedo. Estas actividades incluyeron tanto el aspecto teórico como el práctico con el objetivo de contribuir a reducir los tipos de tensiones que sufrían los integrantes del centro.

ANALISIS DE LA SITUACION ACTUAL.

De acuerdo con los hallazgos del test efectuado a 20 participantes, 10 hombres y 10 mujeres, pertenecientes al CIAG "Vida Feliz", con personas de más de 65 años, se logró establecer que el 90% de los ancianos encuestados presenta el nivel de estrés, a diferencia de que el 10% no presenta tal nivel. Al recolectar y tabular los datos, se ha establecido que requieren técnicas o talleres de estrés para disminuir el porcentaje alcanzado.

Tras estudiar los resultados que fueron obtenidos, se han observado que los participantes experimentan niveles elevados de estrés. Por consiguiente, el objetivo de este proyecto es disminuir dichos niveles mediante la implementación de técnicas y talleres que nos acerquen a nuestros objetivos en colaboración con el *CIAG "Vida Feliz"*.

PLANIFICACION DE LAS ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 1

Tema: Técnicas de manejo del estrés en los adultos mayores durante el periodo de diciembre 2024 a enero 2025 del *CIAG "VIDA FELIZ"*, Salcedo – Ecuador.

Lugar: Cotopaxi, Salcedo, Anchiliví, *CIAG "VIDA FELIZ"*

Contenido 1

Taller de Nutrición

Metodología

Se llevó a cabo una actividad de integración llamada "Dos verdades y una mentira" con el propósito de captar la atención de los adultos mayores en un lapso de tiempo de 2 a 5 minutos. Durante esta dinámica, se plantearon interrogantes como: ¿Cuál es la razón para no desechar los alimentos?, ¿Por qué es importante consumir toda la comida en el plato diariamente?, y ¿Cuánta agua se debe beber al día? Estas preguntas tenían como propósito evaluar el nivel de conocimiento del grupo sobre el tema.

Durante el progreso de la actividad, llevaron a cabo una degustación de frutas para destacar los nutrientes y beneficios que aportan a nuestro cuerpo. Además, se fomentó la interacción a través de una serie de preguntas para resaltar la importancia de una alimentación adecuada y evitar el desperdicio de alimentos.

Finalmente, se llevó a cabo un compartir frutal que implica distribuir él come y bebe a los integrantes mayores del Centro de Integración Geriátrico.

Materiales utilizados

1. Cartel de la pirámide alimenticia.
2. Cartulinas con figuras de las frutas.
3. Cinta de embalaje.
4. Frutas.
5. Vaso
6. Cucharas
7. Hojas
8. Esferos
9. Recipientes
10. Hoja de asistencia

ACTIVIDAD 2

Tema: Técnicas de manejo del estrés en los adultos mayores durante el periodo de diciembre 2024 a enero 2025 del CIAG “VIDA FELIZ”, Salcedo – Ecuador.

Lugar: Provincia Cotopaxi, cantón Salcedo, barrio Anchiliví, Centro Integral De Atención Geriátrica “VIDA FELIZ”

Contenido

Taller de Pintura

Metodología

Se empezó con un rompe hielo titulado para – sigue caminando que consiste en que uno de los adultos mayores va a ponerse de espaldas al grupo y mencionar las palabras alto y avanza lo cual el grupo tiene que hacer lo que menciona, y si un adulto mayo al momento de

la orden alto se mueve pierde automáticamente, de igual manera se realizó una lluvia de preguntas como: ¿Qué se necesita para pintar? ¿Cuáles son los colores primarios?, ¿Qué sentimientos se expresa al pintar?, como desarrollo se da a conocer los beneficios para la salud mejorando la coordinación ojo – mano que ayuda a mantener la coordinación, también nos ayuda a liberar tensiones y emociones reprimidas que tiene los adultos mayores, por lo cual se les ubico en grupos y se les proporciono una hoja con un boceto, también se les ayudo con 2 cajas de pinturas por grupo para fomentar el compañerismo compartiendo los colores.

Para concluir, se les proporcionó una retroalimentación sobre la relevancia de utilizar la pintura en el día a día. adicionalmente, se les obsequió una rodaja de sandia como recompensa y agradecimiento por la actividad ejecutada.

Materiales utilizados

1. Bocetos de dibujos
2. Pinturas
3. Cartulinas
4. Esfero
5. Hoja de asistencia
6. Fruta (Sandia)
7. Servilletas

ACTIVIDAD 3

Tema: Técnicas de manejo del estrés en los geriátricos durante el periodo de diciembre 2024 a enero 2025 del CIAG “VIDA FELIZ”, Salcedo – Ecuador.

Lugar: Provincia Cotopaxi, cantón Salcedo, barrio Anchiliví, CIAG “VIDA FELIZ”

Contenido

Taller de Bailoterapia

Metodología

En primer lugar, se empleó una dinámica de adivina la canción seleccionando a determinados artistas, con el objetivo de que los adultos mayores recuerden e identifiquen a los mismos, manteniendo de esta manera su mente estimulada.

En la siguiente etapa, se llevaron a cabo una serie de preguntas: ¿Están familiarizados con el propósito del baile?, ¿Qué estilos de baile conocen? y ¿Qué artistas les resultan familiares? Durante el desarrollo del taller, se presentaron los beneficios físicos, como el fortalecimiento de músculos y huesos, así como la mejora del equilibrio y la coordinación. En cuanto a los beneficios mentales, se propuso que el baile ayuda a reducir el estrés, contribuye a evaluar la confianza y el autoestima en sí mismo, facilita superar la cobardía y estimula la creatividad. Posteriormente, se organizó una sesión de rumba terapia que implicaba movimientos para las extremidades inferiores, superiores, cadera, cabeza, entre otros. Finalmente, se llevó a cabo una convivencia con el grupo, participando en un baile general con los pacientes geriátricos.

Como conclusión, se les brindó un almuerzo con interrogantes sobre la relevancia de llevar a cabo actividades físicas para el cuerpo y la mente. Como incentivo, se les brindó un vaso de jugo de piña para explicarles las ventajas de la fruta.

Materiales utilizados

1. Parlante
2. Proyector
3. Celular
4. Música
5. Vasos
6. Fruta (piña)

7. Recipiente
8. Fundas
9. Servilletas
10. Agua
11. Hoja de asistencia

ACTIVIDAD 4

Tema: Técnicas de manejo del estrés en los integrantes geriátricos durante el periodo de diciembre 2024 a enero 2025 del CIAG “VIDA FELIZ”, Salcedo – Ecuador.

Lugar: Provincia Cotopaxi, cantón Salcedo, barrio Anchiliví CIAG “VIDA FELIZ”

Contenido

Taller de risoterapia

Metodología

Para captar el interés de los asistentes, se llevó a cabo la dinámica del veo-veo, que implica imitar a un personaje del programa Chavo del 8 y el resto debía interpretar cuál es el personaje.

En el siguiente punto, se plantearon una serie de interrogantes; ¿Qué significa la risoterapia?, ¿Cuáles son las ventajas de la risoterapia? En el desarrollo se discutieron los beneficios, como la optimización del sistema inmunológico, la disminución del estrés, la mejora de la función pulmonar, la mejora de la calidad del sueño, entre otros aspectos. Esto se llevó a cabo mediante una serie de adivinanzas divertidas y chistes, una pequeña representación teatral de payasos atemorizados provocando risas en los adultos mayores.

Para concluir, se les cuestionó la importancia de sonreír en la vida, al igual que algunos pacientes de edad avanzada querían involucrarse contando o haciendo chistes para sus amistades que se encontraban presentes.

Materiales utilizados

1. Parlante
2. Computador
3. Pelucas de payasos
4. Nariz de payasos
5. Proyector

ACTIVIDAD 5

Tema: Técnicas de manejo del estrés en los adultos mayores de 65 años, durante el periodo de diciembre 2024 a enero 2025 del CIAG “VIDA FELIZ”, Salcedo – Ecuador.

Lugar: Provincia Cotopaxi, cantón Salcedo, barrio Anchiliví, CIAG “VIDA FELIZ”

Contenido

Mural creativo

Metodología

Para iniciar, se aplicó una dinámica Dime quién soy que implicaba imitar y adivinar el personaje. En el siguiente punto, se plantearon una serie de interrogantes; ¿Qué se entiende por creatividad?, ¿Es la creatividad efectiva para potenciar la autoestima?

Durante el taller, se destacaron los beneficios que incluyen la mejora del estado de ánimo, la autoestima y las habilidades cognitivas y motoras. Además, se mencionó que esta actividad ayuda a reducir el estrés y la ansiedad. Durante la realización de la actividad, se pintó la mano derecha con colores elegidos por los abuelitos y luego se plasmó en la tela formando un arcoíris junto con todos los adultos mayores y las autoridades del centro. Finalmente, se limpió el exceso de pintura con toallitas húmedas.

Al final, se les pidió a los participantes que reflexionaran sobre la importancia de la actividad realizada y compartieran sus sentimientos al respecto. Como incentivo, se les ofreció un helado a todos los participantes.

Materiales utilizados

1. Temperas
2. Pinceles
3. Toallitas húmedas
4. Recipientes
5. Tela
6. Elástico
7. Helados

CONCLUSIONES

1. Después de llevar a cabo las actividades planificadas, pudimos observar que el nivel de estrés disminuyó notablemente y que hubo un cambio positivo en las actitudes de todos los participantes. Por lo tanto, podemos concluir que el objetivo fue alcanzado con éxito. Esto ha resultado en un ambiente menos estresante en el centro integral geriátrico y en una convivencia mejorada entre sus integrantes.
2. El estudio reveló que el 45% de los participantes experimentaban un estrés a nivel moderado, mientras que el 45% restante presentaba un grado elevado de estrés. Por lo tanto, se decidió implementar técnicas adecuadas para reducir estos porcentajes con éxito.
3. Al implementar diversas técnicas en relación al manejo de estrés en el programa de atención para personas mayores, como la participación en actividades de nutrición, talleres de pintura, sesiones de baile terapia, terapia de risa y proyectos de mural creativo, se puede aumentar la autoestima y disminuir el estrés en este grupo de personas. Según los hallazgos de este estudio, esta intervención puede fomentar un proceso de decadencia saludable y mejorar la eficacia de vida de los participantes.

RECOMENDACIONES

1. Trabajar en equipo con alumnos o egresados de áreas vinculadas al tema, de tal forma que se lleven a cabo más actividades o eventos con los de la tercera edad que acuden al centro integral de atención geriátrica, con el fin de disminuir el grado de estrés que se produce diariamente en los adultos mayores.
2. Poner en marcha actividades más dinámicas para los pacientes geriátricos que les permitan desconectarse de la rutina que llevan a cabo en el centro, con el fin de reducir el nivel de estrés que experimentan.
3. Gestionar un fondo financiero orientado a incrementar la cantidad de técnicos o licenciados en el ámbito de la salud para proporcionar apoyo a los adultos mayores en las actividades realizadas en las instalaciones.

ANEXOS

Imagen 1. Oficio de aprobación.

Salcedo, 22 de enero de 2025

Verónica Paz
PRESIDENTA DEL PATRONATO DE AMPARO SOCIAL DEL GAD
MUNICIPAL DE SALCEDO
PRESENTE.-

Presente.-

De mi consideración:

Reciba un atento y cordial saludo en agradecimiento por su alto espíritu de colaboración para propiciar el desarrollo de los nuevos profesionales del país.

Por este medio nos dirijo a usted con la finalidad de solicitar su autorización para Tumbaico Salazar Brayan Alexander y Chimbo Caiza Jefferson Arturo Estudiantes de Cuarto Nivel de la Carrera Técnico Superior en Enfermería, podamos realizar nuestro Proyecto Técnico de Titulación con el Tema de Manejo del Estrés en Adultos Mayores previo a la obtención de título profesional.

Realizaremos un levantamiento de información, aplicando TEST DE COE, APLICACION DE TALLERES A ESTE GRUPO OBJETIVO; a la vez que esto permita la obtención de datos, presentación de resultados y con esto elaborar la propuesta acorde a los datos analizados.

Por la favorable atención que se digne dar a la presente, anticipo mi agradecimiento.

Atentamente,


Tumbaico Salazar Brayan Alexander
C.I. 0504433475
Telf. 0995565735


Chimbo Caiza Jefferson Arturo
C.I.



Imagen 2. Matriz de Marco Lógico.

	INDICADOR	VERIFICACIÓN	SUPUESTO
FIN Emplear técnicas de manejo del estrés fomentando una convivencia sana para así disminuir el grado de estrés en el periodo de diciembre 2024 a enero 2025 del CIAG “VIDA FELIZ”, Salcedo – Ecuador.	Para mejorar el estilo de vida de los adultos mayores, es importante reducir el estrés en un 80%.	Resultados obtenidos. Fotografías Análisis	Inasistencia Falta de conocimiento
PROPÓSITO Aplicar las técnicas de estrés para disminuir los niveles de estrés en adultos mayores.	Adquirir conocimiento sobre las técnicas y manejos en adultos mayores	Fotografías Hoja de asistencia	Auto preparación Capacitación sobre el tema. Inasistencia
COMPONENTES Identificar el grado de estrés y las consecuencias que lo produce en los adultos mayores mediante la aplicación del test de cohen.	Identificar en el 100% de la población el grado de estrés mediante la aplicación de la escala de Estrés Percibido de Cohen.	Resultados de la escala en diagramas.	Aplicación física o digital

<p>ACTIVIDADES</p> <p>1.1. Adaptar el test de estrés Percibido de Cohen.</p>	<p>Escala completa desarrollada para medir los niveles de estrés en los adultos mayores.</p>	<p>Captura de las escalas adaptadas en Forms</p>	<p>Elaborar el test. Auto educación. Microsoft forms</p>
<p>1.2. Aplicar el test obtenido de la OMS</p>	<p>Aplicar el test a la totalidad de la muestra</p>	<p>Captura de forms Foto</p>	<p>Aplicación digital Aplicación física</p>
<p>1.3.Tabulación y análisis de resultados</p>	<p>Presentación de resultados de la escala aplicada.</p>	<p>Resultados enviados a la plataforma institucional.</p>	<p>Revisión de la grabación de la clase Medios de consulta aprobados de la OMS.</p>
<p>Valorar el grado de estrés mediante la Escala de Acontecimientos Estresantes en Ancianos (EAE-A) para corroborar la disminución del estrés en los geriátricos.</p>	<p>Comprobar en el 100% de la población si el grado de estrés disminuyo mediante la aplicación de la escala de EAE - A.</p>	<p>Resultados de la escala elaborada en pasteles en columnas agrupadas.</p>	<p>Aplicación física o digital.</p>

1.1.Adaptar la escala EAE-A	Escala completa para la verificación de los grados de estrés en el adulto mayor.	Captura de las escalas adaptadas en Forms	Elaborar la escala manual Auto educación. forms
1.2.Emplear la escala obtenida por el ministerio de salud.	Aplicar la escala a la totalidad de la muestra.	Captura de forms Foto	Aplicación digital Aplicación física
1.3.Tabular y analizar los resultados obtenidos	Presentación de resultados de la escala aplicada.	Resultados enviados a la plataforma institucional.	Revisión de la grabación de la clase Medios de consulta aprobados de la MSP.
Realizar actividades y lúdicas con los adultos mayores ayudándole a mejorar su autoestima y convivencia dentro del grupo.	El 80 % de las actividades relacionadas con el estrés tiene una relevancia positiva	Fotografías Registro de las actividades realizadas	Aplicación física Elaborar un plan de actividades.
1.1.Planificar las diferentes técnicas de estrés.	Ampliar la información de las	Registro de asistencia. Fotografías	Elaboración de un plan de actividades.

	técnicas del estrés en adultos mayores.		
1.2. Aplicar las técnicas planificadas	Emplear la planificación a los adultos mayores.	Fotografías Registro de la aplicación de actividades	Inasistencia Aplicación física.
1.3. Verificar el resultado de las actividades realizadas	Analizar los resultados de las técnicas empleadas.	Análisis elaborado en diagramas.	Revisión de los resultados

Imagen 3. Marco Lógico.

El estrés en los adultos mayores se afecta por su salud, ya que el cuerpo genera más cortisol, la hormona del estrés, cuando se enfrenta a situaciones tensas. Esto puede provocar una reducción anormal de los telómeros, lo que puede deteriorar la memoria y el envejecimiento.

También puede causar el estrés en personas adultos mayor y puede ser provocado por situaciones negativas o positivas.

Algunas de las causas más comunes son:

- Enfermedades crónicas
- Pérdidas y duelo
- Responsabilidades de cuidado
- Preocupaciones financieras
- Problemas familiares
- Aislamiento
- Falta de autonomía

Para manejar el estrés en los adultos mayores, puede ser:

- Reconocer y aceptar los cambios en la salud y la movilidad.
- Pedir ayuda a un profesional o a alguien de confianza para elaborar un presupuesto.
- Tomar descansos para recargar el cerebro.
- Evitar realizar múltiples tareas al mismo tiempo.
- Utilizar técnicas de manejo del estrés, como respirar hondo.

Imagen 4. Árbol de problemas.

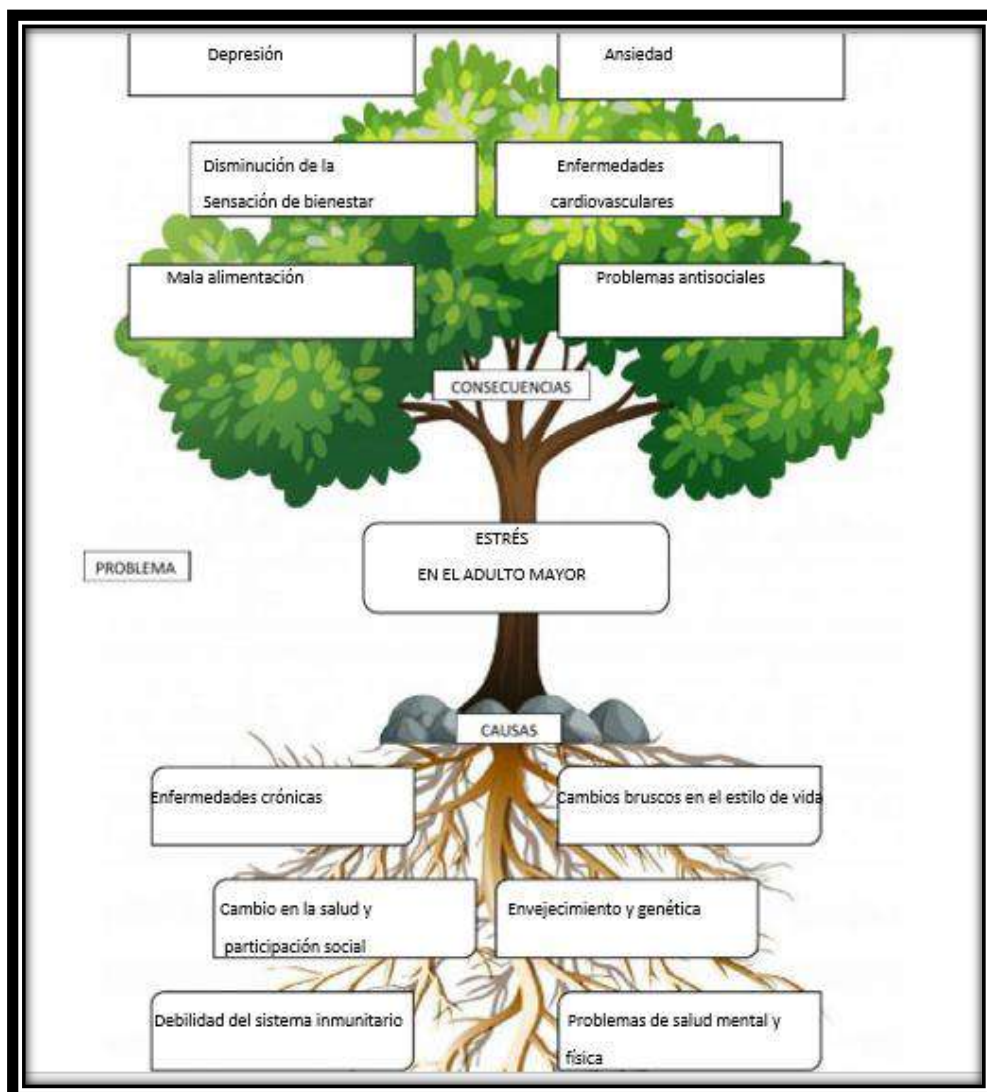


Imagen 5. Test de Cohen

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4

Imagen 6. Planificación 1 Taller de nutrición.

ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN	RECURSOS	TIEMPO
SALUDO/ PRESENTACIÓN	Dinámica Rompe Hielo Cuéntame dos verdades y una mentira	Hojas de papel Esferos	2- 5 min
AMBIENTACIÓN LLUVIA DE IDEAS	DIAGNÓSTICO Qué conoce sobre la buena alimentación: 1. ¿Por qué no desperdiciar los alimentos? 2. ¿Por qué consumir todo lo del plato de comida diaria?	➤ Cartel de la pirámide alimenticia. ➤ Cartulinas con figuras de la pirámide. ➤ Cinta para pegar en la pirámide.	3 min

	3. ¿Cuántos litros de agua se bebe al día?		
Desarrollo	<p>Definición</p> <p>Los alimentos contienen nutrientes esenciales para el crecimiento y el funcionamiento del cuerpo, como proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua. Es fundamental mantener una dieta equilibrada en todas las etapas de la vida. Por lo tanto, durante la formación de un menú y una lista de bebidas con el grupo, explicaremos la importancia de una nutrición adecuada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Carteles ➤ Pirámide alimenticia ➤ FRUTAS ➤ Vasos ➤ Cucharas 	25 -40 min
Retroalimentación/resumen	Importancia de consumir los alimentos y no desperdiciar	Cartulina	5 min
Evaluación	Juego de preguntas	Tarjetas si y no	5 min
Total			40-60min

Imagen 7. Hoja de asistencia



CENTRO INTEGRAL DE ATENCIÓN GERIÁTRICA "VIDA FELIZ"				
Hoja de asistencia				
Tema: Taller de nutrición		Diseño y evaluación de proyectos		
Fecha: 5 de febrero de 2025		Ubicación: Barrio Anchilivi - Salcedo		
Nº	Nombre y apellido	Hora de ingreso	Hora de salida	Firma
1	Pedro Segundo	10:00	11:00	NO FIRMA
2	Rosa Curicho	10:00	11:00	NO FIRMA
3	Polo Cedeño	10:00	11:00	NO FIRMA
4	Martha Cecilia	10:00	11:00	NO FIRMA
5	Yolanda Chavéz	10:00	11:00	Yolanda Chavéz
6	Mirian Acosta	10:00	11:00	NO FIRMA
7	Maria	10:00	11:00	NO FIRMA
8	Alicia Candoi	10:00	11:00	+ Alicia Candoi
9	Edgar Bonilla	10:00	11:00	NO FIRMA
10	Fausto Zapata	10:00	11:00	NO FIRMA
11	Reinaldo Cañaverol	10:00	11:00	NO FIRMA
12	Gloria Tello	10:00	11:00	NO FIRMA
13	Maria Elena Chillagana	10:00	11:00	NO FIRMA
14	Jeaneth Espin	10:00	11:00	Jeaneth Espin
15	Jaime Vargas	10:00	11:00	NO FIRMA
16	Rosa Toaliza	10:00	11:00	NO FIRMA
17	Rosa Varia	10:00	11:00	NO FIRMA
18	Segundo Toapanta	10:00	11:00	NO FIRMA
19	Ernesto	10:00	11:00	NO FIRMA
20	Alexandra Zambonino	10:00	11:00	Luz
21	José Chicaiza	10:05	11:00	NO FIRMA
22	Segundo Pinavecho	10:05	11:00	NO FIRMA

23	Maria Esther Espin	10:05	11:00	NO FIRMA
24	Agustina Chicaiza	10:05	11:00	NO FIRMA
25	Elsa Salazar	10:10	11:00	NO FIRMA
26	Félix Fernandez	10:10	11:00	<i>[Signature]</i>
27	Jaime Acosta	10:10	11:00	<i>[Signature]</i>
28	Maria Tenorio	10:10	11:00	NO FIRMA
29	Luis Soria	10:10	11:00	NO FIRMA
30	Carlos Olmedo	10:10	11:00	NO FIRMA
31	Maria Cando	10:15	11:00	NO FIRMA
32	Ilda Larcos	10:15	11:00	NO FIRMA
33	Mariana Bolarezo	10:15	11:00	NO FIRMA
34	Maria Chicaiza	10:20	11:00	NO FIRMA
35	Wilmer Chicaiza	10:20	11:00	NO FIRMA
36	Manuel Chiliza	10:20	11:00	NO FIRMA
37	Maria Conalata	10:20	11:00	*NO FIRMA
38	Nelson Villacis	10:20	11:00	* <i>[Signature]</i>
39	Delia Pulloquitin	10:20	11:00	*NO FIRMA
40		10:20	11:00	NO FIRMA



Jeferson Chimbo
Coordinador del taller



Brayan Tumbalco
Coordinador del taller



Loshelya Fernandez
Coordinador del Centro

Imagen 8. Aplicación del taller de nutrición





Imagen 9. Planificación 2 Taller de pintura

ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN	RECURSOS	TIEMPO
SALUDO/ PRESENTACIÓN	Para – Siga caminando	Obsequios	2- 5 min
AMBIENTACIÓN LLUVIA DE IDEAS	<p>DIAGNÓSTICO</p> <p>Qué conoce sobre la pintura:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué se necesita para pintar? 2. ¿Cuáles son los colores primarios? 3. ¿Qué sentimientos se expresa al pintar? 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bocetos de pinturas. 	3 min
Desarrollo	<p>La pintura es un medio de expresión artística en el que se emplean colores en diversas superficies para generar una representación física o concreta, acorde a la habilidad de comunicar las emociones, vivencias y/o reflexiones del artista.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Beneficios para la salud física <p>Puede mejorar la habilidad manual y la relación ojo-mano, puede ayudar a</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Carteles ➤ Imágenes ➤ Paleta de colores 	25 -40 min

	<p>mantener el cerebro en forma, puede ayudar a mejorar la movilidad.</p> <p>➤ Beneficios para la salud mental Ayuda a liberar tensiones y emociones reprimidas, puede ser una forma de terapia para mejorar su salud mental y emocional, puede ayudar a prevenir la pérdida de memoria, ayudar a evitar enfermedades como el Alzheimer.</p>		
Retroalimentación/ resumen	<p>Importancia de aplicar la pintura en la vida diaria.</p> <p>¿Como se sienten después de pintar?</p>	<p>➤ Papel o cartulina</p> <p>➤ Lápiz o carboncillo</p>	5 min
Evaluación	Imágenes para pintar.	<p>➤ Cartulinas</p> <p>➤ Pinturas</p>	5 min
Total			40-60min

Imagen 10. Hoja de asistencia



CENTRO INTEGRAL DE ATENCIÓN GERIÁTRICA "VIDA FELIZ"				
Hoja de asistencia				
Tema: Taller de nutrición <u>PINTURA</u>			Diseño y evaluación de proyectos	
Fecha: 12 de febrero de 2025			Ubicación: Barrio Anchilivi - Salcedo	
Nº	Nombre y apellido	Hora de ingreso	Hora de salida	Firma
1	PEDRO SEGUNDO	10:00	11:00	NO FIRMA
2	ROSA CURICHO	10:00	11:00	NO FIRMA
3	POLO CEDENO	10:00	11:00	NO FIRMA
4	MARTHA CECILIA	10:00	11:00	NO FIRMA
5	YOLANDA CHAVEZ	10:00	11:00	<i>[Firma]</i>
6	MIRIAM ACOSTA	10:00	11:00	NO FIRMA
7	MARIA	10:00	11:00	NO FIRMA
8	ALICIA CANDEL	10:00	11:00	<i>[Firma]</i>
9	EDGAR BOUTERA	10:00	11:00	NO FIRMA
10	FAUSTO ZARATA	10:00	11:00	<i>[Firma]</i>
11	REINALDO LAJAVERAL	10:05	11:00	NO FIRMA
12	GLORIA TELLO	10:05	11:00	NO FIRMA
13	MARIA ELENA CHILLAGADA	10:05	11:00	NO FIRMA
14	JEROME ESPINO	10:00	11:00	<i>[Firma]</i>
15	JAIIME VARGAS	10:05	11:00	NO FIRMA
16	ROSA TOALIZA	10:10	11:00	NO FIRMA
17	ROSA VARZA	10:10	11:00	NO FIRMA
18	SEGUNDO TOBARA	10:10	11:00	NO FIRMA
19	ERNESTO	10:10	11:00	NO FIRMA
20	ALEXANDRA ZAMBOURO	10:10	11:00	* <i>[Firma]</i>
21	JOSÉ ENCERRA	10:10	11:00	NO FIRMA
22	SEGUNDO PERAUCHO	10:10	11:00	NO FIRMA

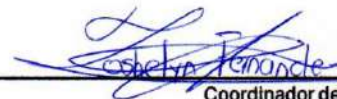
23	MARIA ESTER ESPIN	10:10	11:00	NO FIRMA
24	AGUSTINA CHICAZA	10:10	11:00	NO FIRMA
25	ELSA SALAZAR	10:10	11:00	NO FIRMA
26	FELIX FERNANDEZ	10:20	11:00	NO FIRMA
27	JALMA ACOSTA	10:20	11:00	NO FIRMA
28	MARIA TRONZO	10:20	11:00	NO FIRMA
29	LUIS SORIA	10:20	11:00	NO FIRMA
30	CARLOS DEMEDO	10:20	11:00	NO FIRMA
31	MARIA LANDO	10:20	11:00	NO FIRMA
32	ILDA LARCOS	10:20	11:00	NO FIRMA
33	MARIANA BALAREZO	10:20	11:00	NO FIRMA
34	MARIA CHICAZA	10:20	11:00	NO FIRMA
35	WILMSA CHICAZA	10:20	11:00	NO FIRMA
36	MARUCEL ^{YANCHALUISA} CHICAZA	10:30	11:00	NO FIRMA
37	MARIA CUNALATA	10:30	11:00	* NO FIRMA
38	NELSON VELAZQUEZ	10:30	11:00	NO FIRMA
39	DELIA PULLOQUICHA	10:30	11:00	* NO FIRMA
40		10:30		



Jeferson Chimbo
Coordinador del taller



Brayan Tumbaico
Coordinador del taller



Estrella Fernandez
Coordinador del Centro

Imagen 11. Aplicación del taller de pintura





Imagen 12. Planificación 3. Bailo terapia

ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN	RECURSOS	TIEMPO
SALUDO/ PRESENTACIÓN	Dinámica de adivina la canción.	Parlante	2- 5 min
AMBIENTACIÓN LLUVIA DE IDEAS	DIAGNÓSTICO Qué conoce sobre la bailo-terapia: 1. ¿Qué finalidad tiene el baile? 2. ¿Qué ritmos de baile conoce? 3. ¿Reconoce algún artista? 4. ¿Cuáles son los artistas que conoce?	➤ Fotografías de artistas.	3 min
Desarrollo	➤ Beneficios físicos: Fortalece los músculos y los huesos, mejora el equilibrio y la coordinación, Contribuye a desarrollar la movilidad articular. ➤ Beneficios mentales:	➤ Carteles ➤ Celular ➤ Imágenes ➤ Parlante ➤ Música	25 -40 min

	Practicar ciertas actividades puede tener varios beneficios, como la reducción del estrés y la ansiedad, el fortalecimiento de la memoria y la atención, el aumento de la autoestima y la confianza en uno mismo, la superación de la timidez, el estímulo de la creatividad, y el fomento de la disciplina y el autocontrol.		
Retroalimentación/ resumen	Importancia de realizar actividades físicas en el cuerpo y mente.	Carteles	5 min
Evaluación	Lluvia de preguntas	Formulario de preguntas	5 min
Total			40-60min

Imagen 13. Hoja de asistencia



CENTRO INTEGRAL DE ATENCIÓN GERIÁTRICA "VIDA FELIZ"				
Hoja de asistencia				
Tema: Taller de bailoterapia		Diseño y evaluación de proyectos		
Fecha: 12 de febrero de 2025		Ubicación: Barrio Anchilivi - Salcedo		
Nº	Nombre y apellido	Hora de ingreso	Hora de salida	Firma
1	Pedro Segundo	11:00	12:00	NO FIRMA
2	Rosa Curicho	11:00	12:00	NO FIRMA
3	Polo Cedeño	11:00	12:00	NO FIRMA
4	Martha Cecilia	11:00	12:00	NO FIRMA
5	Yolanda Chavez	11:00	12:00	<i>Yolanda Chavez</i>
6	Miriam Acosta	11:00	12:00	NO FIRMA
7	Maria	11:00	12:00	NO FIRMA
8	Alicia Canchi	11:00	12:00	<i>Alicia Canchi</i>
9	Edgar Bonilla	11:00	12:00	NO FIRMA
10	Fausto Zapata	11:00	12:00	<i>Fausto Zapata</i>
11	Reinaldo Cañaveras	11:00	12:00	NO FIRMA
12	Gloria Tello	11:00	12:00	NO FIRMA
13	Maria Elena Chillagana	11:00	12:00	NO FIRMA
14	Teaneth Espin	11:00	12:00	NO FIRMA
15	Taime Vargas	11:00	12:00	<i>Taime Vargas</i>
16	Rosa Toaliza	11:00	12:00	NO FIRMA
17	Rosa Varia	11:00	12:00	NO FIRMA
18	Segunda Toapanta	11:00	12:00	NO FIRMA
19	Ernesto	11:00	12:00	NO FIRMA
20	Alexandra Zambonino	11:00	12:00	<i>Alexandra Zambonino</i>
21	José Chicoiza	11:00	12:00	NO FIRMA
22	Segundo Pinavcho	11:00	12:00	NO FIRMA

23	Maria Esther Espin	11:00	12:00	NO FIRMA
24	Agustina Chicaiza	11:00	12:00	NO FIRMA
25	Elsa Salazar	11:00	12:00	* F
26	Felix Fernandez	11:00	12:00	NO FIRMA
27	Jaime Acosta	11:00	12:00	* F
28	Maria Tenorio	11:00	12:00	*NO FIRMA
29	Luis Soria	11:00	12:00	NO FIRMA
30	Carlos Olmedo	11:00	12:00	NO FIRMA
31	Maria Cando	11:00	12:00	*NO FIRMA
32	Ilda Larcos	11:00	12:00	*NO FIRMA
33	Mariana Balarezo	11:00	12:00	NO FIRMA
34	Maria Chicaiza	11:00	12:00	*NO FIRMA
35	Wilmer Chicaizo	11:00	12:00	*NO FIRMA
36	Manuel Chilviza	11:00	12:00	NO FIRMA
37	Maria Cungalata	11:00	12:00	*NO FIRMA
38	Nelson Villacis	11:00	12:00	* F
39	Delia Pulloquitin	11:00	12:00	*NO FIRMA
40		11:00		



Jeferson Chimbo
Coordinador del taller



Brayan Tumbalco
Coordinador del taller



Coordinador del Centro

Imagen 14. Aplicación de la bailo terapia



Imagen 15. Planificación 4 Risoterapia

ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN	RECURSOS	TIEMPO
SALUDO/ PRESENTACIÓN	Dinámica del Veo - Veo	Sala de trabajo	2- 5 min
AMBIENTACIÓN	DIAGNÓSTICO	Cartulinas	3 min

LLUVIA DE IDEAS	<p>Qué conoce sobre la risoterapia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué entiende por risoterapia? 2. ¿Para qué nos sirve la risoterapia? 		
Desarrollo	<p>La risoterapia es una técnica psicoterapéutica que usa la risa para mejorar la salud física y mental.</p> <p>La risoterapia puede tener los siguientes beneficios:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mejorar el sistema inmunitario ➤ Reducir el estrés ➤ Optimiza la función pulmonar ➤ Disminuir el colesterol ➤ Mejorar la calidad del sueño ➤ Mejorar las relaciones sociales ➤ Mejorar la comunicación 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Carteles ➤ Lluvia de adivinanzas ➤ Dinámicas 	25 -40 min
Retroalimentación/resumen	¿Cuál es la importancia de sonreír en la vida?	Volante con adivinanzas y chistes.	5 min
Evaluación	Cuéntenos un chiste o adivinanza.	Participación	5 min
Total			40-60min

Imagen 16. Hoja de asistencia



CENTRO INTEGRAL DE ATENCIÓN GERIÁTRICA "VIDA FELIZ"				
Hoja de asistencia				
Tema: Taller de risoterapia		Diseño y evaluación de proyectos		
Fecha: 13 de febrero de 2025		Ubicación: Barrio Anchilivi - Salcedo		
Nº	Nombre y apellido	Hora de ingreso	Hora de salida	Firma
1	Pedro Segundo	10:00	11:00	NO FIRMA
2	Rosa Curicho	10:00	11:00	NO FIRMA
3	Polo Celeno	10:00	11:00	NO FIRMA
4	Martha Cecilia	10:00	11:00	NO FIRMA
5	Yolanda Chavez	10:00	11:00	NO FIRMA
6	Segundo Pinarcho	10:00	11:00	NO FIRMA
7	Jose Chicaiza	10:00	11:00	NO FIRMA
8	Alexandra Zambonino	10:00	11:00	NO FIRMA
9	Ernesto	10:00	11:00	NO FIRMA
10	Segundo Teapanta	10:00	11:00	NO FIRMA
11	Rosa Varia	10:00	11:00	NO FIRMA
12	Rosa Toaliza	10:00	11:00	NO FIRMA
13	Jaime Vargas	10:00	11:00	NO FIRMA
14	Jeanneth Espin	10:00	11:00	NO FIRMA
15	María Elena Chigallana	10:00	11:00	NO FIRMA
16	Gloria Tello	10:00	11:00	NO FIRMA
17	Reinaldo Canaveral	10:00	11:00	NO FIRMA
18	Fauto Zapata	10:00	11:00	NO FIRMA
19	Edgar Bonilla	10:00	11:00	NO FIRMA
20	Alicia Canchi	10:00	11:00	NO FIRMA
21	María	10:10	11:00	NO FIRMA
22	Miría Acosta	10:10	11:00	NO FIRMA

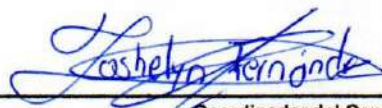
23	Maria Ester Espin	10:15	11:00	NO FIRMA
24	Agustina Chicaiza	10:15	11:00	NO FIRMA
25	Elsa Salazar	10:15	11:00	NO FIRMA
26	Felix Fernandez	10:15	11:00	NO FIRMA
27	Jaime Acosta	10:15	11:00	NO FIRMA
28	Maria Tenorio	10:20	11:00	NO FIRMA
29	Luis Soria	10:20	11:00	NO FIRMA
30	Carlos Olmedo	10:20	11:00	NO FIRMA
31	Maria Cando	10:20	11:00	NO FIRMA
32	Ilda Larcos	10:20	11:00	NO FIRMA
33	Mariana Balarezo	10:20	11:00	NO FIRMA
34	Maria Chicaiza	10:20	11:00	NO FIRMA
35	Wilmer Chicaiza	10:20	11:00	NO FIRMA
36				
37				
38				
39				
40				



Jeferson Chimbo
Coordinador del taller



Brayan Tumbaico
Coordinador del taller



Rosbelyn Fernánde
Coordinador del Centro

Imagen 17. Aplicación de la actividad



Imagen 18. Planificación 5 Taller Creativo

ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN	RECURSOS	TIEMPO
SALUDO/ PRESENTACIÓN	Dinámica ¿Quién soy?	Cartillas	2- 5 min

AMBIENTACIÓN	DIAGNÓSTICO	Carteles	3 min
LLUVIA DE IDEAS	<p>Qué conoce sobre la creatividad:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Que entiende por creatividad? 2. ¿La creatividad es buena para mejorar la autoestima? 		
Desarrollo	<p>Los talleres de creatividad para adultos mayores pueden ayudar a mejorar su estado de ánimo, autoestima, y habilidades cognitivas y motoras. También pueden ayudar a reducir el estrés y la ansiedad, y a fomentar la resiliencia emocional.</p> <p>Beneficios de los talleres de creatividad son:</p> <p>Mejorar el estado de ánimo, aumentar la autoestima, mejorar la memoria, mejorar la flexibilidad mental, fomentar la resiliencia emocional, mantener la identidad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tela ➤ Temperas ➤ Pinceles 	25 -40 min
Retroalimentación/resumen	<p>Cual fue la importancia de realizar el mural creativo con los integrantes.</p> <p>Como se sintieron después de haber realizado la actividad.</p>	Mural en tela	5 min
Evaluación	Preguntas de bienestar	Cartolas	5 min
Total			40-60min

Imagen 19. Hoja de asistencia



CENTRO INTEGRAL DE ATENCIÓN GERIÁTRICA "VIDA FELIZ"				
Hoja de asistencia				
Tema: Mural creativo		Diseño y evaluación de proyectos		
Fecha: 13 de febrero de 2025		Ubicación: Barrio Anchilivi - Salcedo		
Nº	Nombre y apellido	Hora de ingreso	Hora de salida	Firma
1	María Acosta	11:00	12:00	NO FIRMA
2	María	11:00	12:00	NO FIRMA
3	Alicia Canchi	11:00	12:00	NO FIRMA
4	Edgar Bonilla	11:00	12:00	NO FIRMA
5	Fausto Zapata	11:00	12:00	NO FIRMA
6	Reinalda Cañaverel	11:00	12:00	NO FIRMA
7	Albira Tello	11:00	12:00	NO FIRMA
8	María Elena Chillagana	11:00	12:00	NO FIRMA
9	Jeaneth Espin	11:00	12:00	NO FIRMA
10	Jaime Vargas	11:00	12:00	NO FIRMA
11	Rosa Tualiza	11:00	12:00	NO FIRMA
12	Rosa Valta	11:00	12:00	NO FIRMA
13	Segundo Toapanta	11:00	12:00	NO FIRMA
14	Ernesto	11:00	12:00	NO FIRMA
15	Alexandra Zambonino	11:00	12:00	NO FIRMA
16	José Chicaiza	11:00	12:00	NO FIRMA
17	Segundo Pinaicho	11:00	12:00	NO FIRMA
18	Yolanda Chavez	11:00	12:00	NO FIRMA
19	Martha Cecilia	11:00	12:00	NO FIRMA
20	Polo Cedeno	11:00	12:00	NO FIRMA
21	Rosa Curicho	11:00	12:00	NO FIRMA
22	Pedro Segundo	11:00	12:00	NO FIRMA

23	Maria Esther Espin	11:00	12:00	NO FIRMA
24	Agustina Chicaiza	11:00	12:00	NO FIRMA
25	Elsa Salazar	11:00	12:00	*F
26	Felix Fernandez	11:00	12:00	NO FIRMA
27	Jaime Acosta	11:00	12:00	*Firma Auto
28	Maria Tenorio	11:00	12:00	*NO FIRMA
29	Luis Soria	11:00	12:00	NO FIRMA
30	Carlos Olmedo	11:00	12:00	NO FIRMA
31	Maria Cando	11:00	12:00	*NO FIRMA
32	Ilda Carcos	11:00	12:00	*NO FIRMA
33	Mariana Balarezo	11:00	12:00	NO FIRMA
34	Maria Chicaiza	11:00	12:00	*NO FIRMA
35	Wilmer Chicaizo	11:00	12:00	*NO FIRMA
36	Manuel Chilviza	11:00	12:00	NO FIRMA
37	Maria Cunlata	11:00	12:00	*NO FIRMA
38	Nelson Villacis	11:00	12:00	*Firma Auto
39	Delia Pulloquitin	11:00	12:00	*NO FIRMA
40		11:00		



Jeferson Chimbo
Coordinador del taller

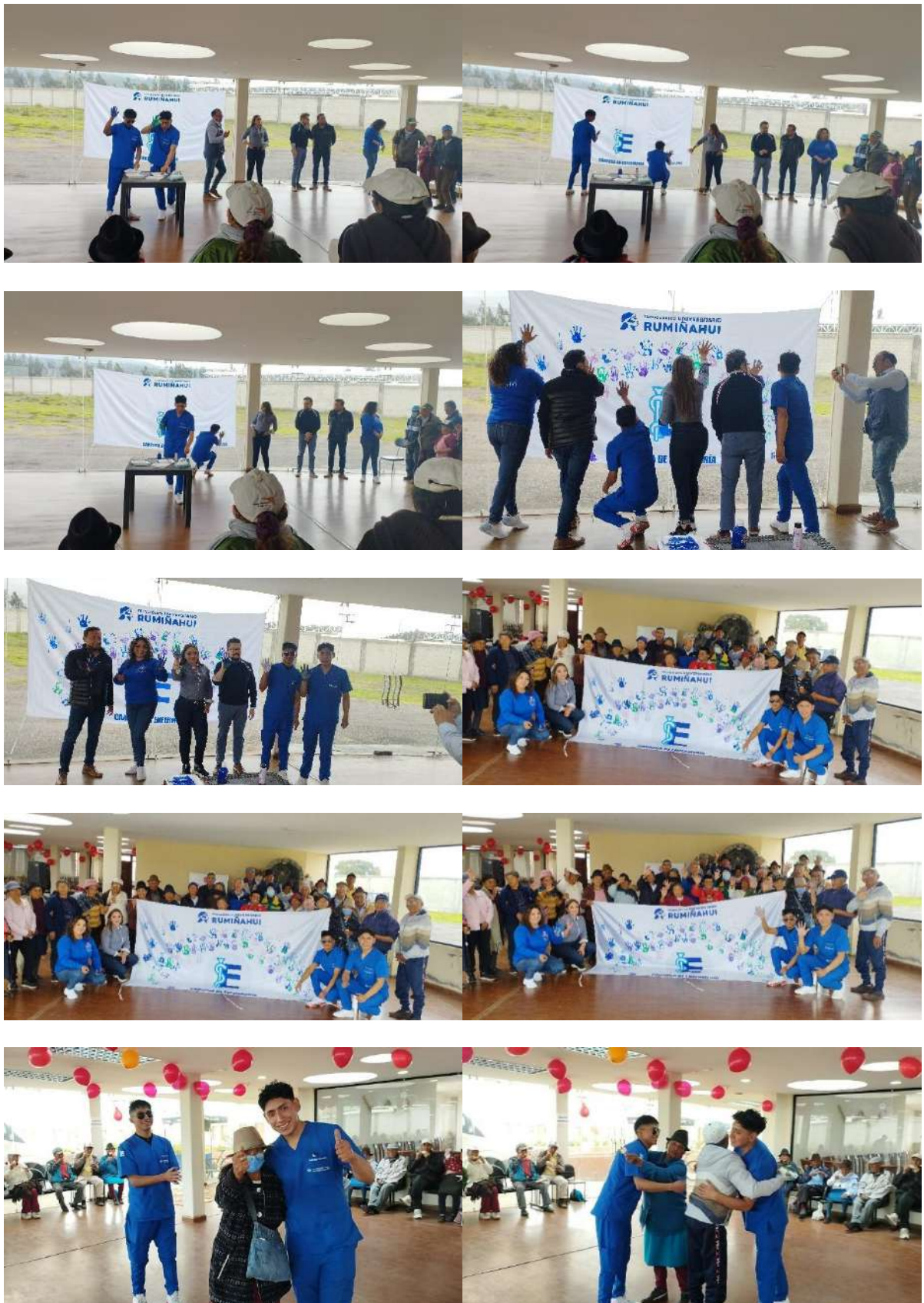


Brayan Tumbalco
Coordinador del taller



Sandra Fernandez
Coordinador del Centro

Imagen 20. Aplicación de la actividad



Bibliografía

- Adalberto, C.-A., Heidi, C. O., & Edwin, H. (s.f.). *Escala de Estrés Percibido-10: Desempeño psicométrico en estudiantes de medicina de Bucaramanga, Colombia.*
- Ardoz. (26 de Febrero de 2021). *EL ESTRÉS EN LOS ADULTOS MAYORES.* Obtenido de [svgg.org: https://www.svgg.org/wp-content/uploads/foto01.jpg](https://www.svgg.org/wp-content/uploads/foto01.jpg)
- Cenie. (05 de Febrero de 2024). *La creatividad para los mayores. Fomentar la expresión artística y sus beneficios para la salud mental.* Obtenido de <https://cenie.eu/es/blog/criatividade-para-os-seniores-incentivar-expressao-artistica-e-os-seus-beneficios-para-saude>
- Cigna, H. (19 de Diciembre de 2024). *Los efectos del estrés y su impacto en tu salud.* Obtenido de <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/effects-of-stress-and-their-impact-on-your-health>
- Company, A. (01 de Julio de 2021). *Talleres de pintura para personas mayores.* Obtenido de <https://acompany-arte.com/talleres-de-pintura-para-personas-mayores/>
- Emera. (2022 de Mayo de 19). *Bailoterapia para adultos mayores | Beneficios.* Obtenido de <https://emera-group.es/noticias/bailoterapia-para-adultos-mayores-que-es-y-cuales-son-sus-beneficios/>
- Giné, S. (18 de Agosto de 2021). *Tipos de estrés y sus factores de riesgo - Psicología y Psiquiatría.* Obtenido de <https://postgradomedicina.com/tipos-estres-efectos-riesgos/>
- H, L., Miller, P., & Alma Dell Smith, P. (s.f.). *Los distintos tipos de estrés.* Obtenido de <https://www.apa.org/topics/stress/tipos>
- Lawrence Robinson, M. S. (12 de Diciembre de 2024). *HelpGuide.org.* Obtenido de <https://www.helpguide.org/es/estres/sintomas-signos-y-causas-del-estres>

- Lawrence, R., Melinda, S. M., Jeanne Segal, P., Jeanne Segal, P., Melinda Smith, M., & Robinson, L. (21 de Febrero de 2024). *Síntomas, signos y causas del estrés*. Obtenido de <https://www.helpguide.org/es/estres/sintomas-signos-y-causas-del-estres>
- MedlinePlus. (19 de Diciembre de 2024). *Manejo del estrés*. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001942.htm>
- Nutrición para personas mayores*. (26 de Febrero de 2024). Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/nutritionforolderadults.html>
- Roxana, K., & Vera, R. (Enero de 2022). *Nivel de estrés y su relación con el aislamiento social en los adultos mayores*.
- Teleasistencia. (2018). *En qué consiste la risoterapia en mayores – Teleasistencia*. Obtenido de <https://teleasistencia.es/es/blog/ocio-en-la-tercera-edad/risoterapia-mayores>