

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**

**Colegio de Posgrados**

**Promoción de salud mental en personas adultas mayores de la Ciudadela  
Yaguachi, Quito.**

**Proyecto de Titulación y Desarrollo**

**Daniel Alexander Ramos Sarmiento**

**Fadya Orozco Ph.D.  
Director de Trabajo de Titulación**

Trabajo de titulación de posgrado presentado como requisito  
para la obtención del título de Magister en Salud Pública

Quito, 14 de mayo de 2022

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**  
**COLEGIO DE POSGRADOS**

**HOJA DE APROBACIÓN DE TRABAJO DE TITULACIÓN**

**Promoción de salud mental en personas adultas mayores de la Ciudadela Yaguachi, Quito.**

**Daniel Alexander Ramos Sarmiento**

Nombre del Director del Programa: Jaime Ocampo  
Título académico: Ph.D.  
Director del programa de: Maestría en Salud Pública

Nombre del Decano del colegio Académico: Jaime Ocampo  
Título académico: Ph.D.  
Decano del Colegio: Escuela de Salud Pública

Nombre del Decano del Colegio de Posgrados: Hugo Burgos  
Título académico: Ph.D.

**Quito, mayo de 2022**

## © DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en la Ley Orgánica de Educación Superior del Ecuador.

Nombre del estudiante: Daniel Alexander Ramos Sarmiento

Código de estudiante: 00323748

C.I.: 1721533055

Lugar y fecha: Quito, 14 de mayo de 2022.

## **ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN**

**Nota:** El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETheses>.

## **UNPUBLISHED DOCUMENT**

**Note:** The following graduation project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETheses>.

**TABLA DE CONTENIDO**

Resumen.....	6
Abstract.....	6
Antecedentes.....	7
Objetivos.....	8
Metodología.....	9
Resultados.....	11
Lecciones aprendidas.....	13
Recomendaciones para el futuro.....	14
Referencias.....	15

## **Resumen**

En el barrio Ciudadela Yaguachi de Quito, residen aproximadamente 378 personas adultas mayores, quienes se dedican principalmente a actividades dentro del hogar y periódicamente atención médica por problemas de salud preexistentes. Estas actividades sumadas al edadismo, hace que los adultos mayores sean aislados del desarrollo comunitario. Además, que las comorbilidades observadas en los adultos mayores se cronifican por factores de riesgo psicosociales y emocionales. Por ello, el objetivo de este trabajo fue desarrollar un proyecto barrial para promover salud mental en personas mayores de 65 años de la Ciudadela a través de actividades de cohesión y apoyo social desarrolladas participativamente. El grupo poblacional de adultos mayores basaron sus actividades en el fomento de la cohesión grupal con actividades fundamentadas en el arte (música, habilidades culinarias, danza), educacionales (talleres y capacitaciones), interiorización, comprensión interpersonal y recreación física ligera. En base al apoyo grupal generado durante todo este proceso, varios adultos mayores se vieron motivados a participar dentro de las actividades comunitarias no solo con sus opiniones, también conformando directivos de comisiones barriales. Como consecuencia, los adultos mayores participantes de esta iniciativa se ven involucrados en una red social fuerte y saludable, son actores barriales activos y existe apoyo debido a la cohesión grupal. Esto conforma el inicio de un proceso transitorio hacia un estado de bienestar lo que se relaciona de forma recíproca con la salud mental, y especialmente en el adulto mayor promover salud mental tiene un efecto positivo en las comorbilidades que presenta.

**Palabras Claves:** Actividades barriales, Adulto mayor, Apoyo social, Cohesión social, Participación Comunitaria.

## **Abstract**

In the Ciudadela Yaguachi neighborhood of Quito, there are approximately 378 older adults, who are mainly dedicated to activities within the home and regular medical care for pre-existing health problems. These activities, added to ageism, mean that older adults are isolated from community development. In addition, the comorbidities observed in older adults become chronic due to psychosocial and emotional risk factors. Therefore, the objective of this work was to develop a neighborhood project to promote mental health in people over 65 years of age in the Ciudadela through cohesion and social support activities developed in a participatory way. The population group of older adults based their activities on promoting group cohesion with fundamental activities in art (music, culinary skills, dance), educational (workshops and training), interiorization, interpersonal understanding and light physical reproduction. Based on the group support generated throughout this process, several older adults were motivated to participate in community activities not only with their opinions, also with the directives of neighborhood commissions. Consequently, the older adults participating in this initiative are involved in a strong and healthy social network, they are active neighborhood actors and there is support due to group cohesion. This constitutes the beginning of a transitory process towards a state of well-being, which is reciprocally related to mental health, and especially in the elderly, promoting mental health has a positive effect on the comorbidities that they present.

**Keywords:** Community participation, Neighborhood activities, Older adults, Social cohesion, Social support.

**Antecedentes:**

El barrio Ciudadela Yaguachi ubicado en el sur de la ciudad de Quito, pertenece a la parroquia La Magdalena. La población adulto mayor (PAMs) de la Ciudadela está conformada por aproximadamente 378 personas. Las principales actividades realizadas por las PAMs son quehaceres domésticos, la atención de negocios propios, el cuidado de familiares infantes y periódicamente atención médica por comorbilidades diagnosticadas.

Dentro de las principales comorbilidades observadas en los adultos mayores de la Ciudadela se encuentra artritis/artrosis/osteoporosis, peso corporal inadecuado, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares y diabetes. A pesar de que muchos de los eventos de salud detallados anteriormente tienen un origen por hábitos, contextos sociales y vivencias de años atrás, estos se cronifican por factores de riesgo psicosociales como la exclusión o una red social deficiente; y emocionales como la angustia, soledad, tristeza, nerviosismo y ansiedad (1,2,3).

La adultez mayor se ha asociado a la pérdida constante de capacidades físicas y cognitivas; en estos casos, los estereotipos sobre el envejecimiento han llevado a que las personas experimenten rechazo social (4,5). De esta manera se resalta la importancia de la existencia de los sistemas de apoyo social, familiar y de la salud (3,6,7). Además, existe evidencia de que las relaciones sociales están vinculadas a la salud física y mental debido a que una red social satisfactoria promueve comportamientos y hábitos saludables (8,9).

Entendiendo al apoyo social como actividades físicas, psicológicas y sociales desarrolladas para dar soporte emocional y salud mental a una población determinada; esto conforma un factor para la promoción de la salud y el bienestar de los adultos mayores (4,8,10).

De igual forma, siendo el barrio el lugar donde los adultos mayores desarrollan la mayoría de sus actividades diarias, es importante aprovechar este espacio para reducir los factores de riesgo y promover salud mental en el grupo etario.

### **Objetivo General y Específicos**

Desarrollar un proyecto barrial para promover salud mental en personas mayores de 65 años de la Ciudadela Yaguachi-Quito, a través de actividades de cohesión y apoyo social desarrolladas participativamente.

- Identificar un grupo poblacional de personas adultas mayores de la Ciudadela Yaguachi que participen en el proyecto.
- Entender los principales aspectos sociales y emocionales que afectan la salud mental y social del grupo poblacional.
- Ejecutar mediante un enfoque acción participativo actividades de cohesión y apoyo social que incidan positivamente en la salud mental de los adultos mayores.
- Construir un proyecto barrial que desarrolle las actividades de promoción de la salud mental para el grupo poblacional de adultos mayores de la Ciudadela Yaguachi.



## **Metodología**

### ***Tipo de Trabajo***

El proyecto se contextualizó dentro de un enfoque naturalista, a través de un abordaje participativo. Consistió en la construcción de un proyecto barrial que incluía estrategias de promoción de la salud mental, escuchando la opinión de la población participante, la persona adulta mayor.

### ***Actores y comunidad***

La vinculación con los actores se realizó de forma presencial mediante reuniones de socialización de la idea de proyecto y discusión de comentarios y sugerencias. Los actores estaban conformados por personas que forman parte de la Directiva Barrial de la Ciudadela Yaguachi. Además, existió el aporte del personal médico responsable del adulto mayor del Centro de Salud “La Magdalena” y personal gestor del Proyecto Municipal “60 y piquito”.

El grupo poblacional estuvo conformado por 42 personas adulto-mayores de entre 65 a 82 años, habitantes de la Ciudadela Yaguachi. El grupo poblacional estuvo constituido mayoritariamente por mujeres, 92% mujeres y 8% varones. Las personas adultas mayores participantes son reconocidas como cocreadores del proyecto.

### ***Métodos de colecta de información***

Los métodos de colecta de información que fueron aplicados son:

- Encuestas mediante el software en línea KoBoToolBox
- Grupos focales, como estrategia participativa para promover reflexión y empoderamiento al interior del grupo.

### ***Método de análisis***

Para el análisis de las encuestas aplicadas se utilizó la opción de análisis estadístico del software KoBoToolBox y procesamiento de los datos por variable en el programa Microsoft Office Excel. Estos programas informáticos nos permitieron definir la información en datos procesados para la entrega al grupo población y participativamente desarrollar las actividades que atiendan a estos hallazgos.

Los grupos focales se realizaron en múltiples ocasiones para la priorización de temas y actividades a realizar durante las sesiones de trabajo, esto permitió ir satisfaciendo las necesidades que ellos mismos se estipularon en una reunión inicial. Además, permitió aplicar un enfoque de capacidades centrado en las habilidades de cada uno de los participantes fomentando la contribución de cada uno de los adultos mayores.

### ***Secuencia de Actividades***

1. Revisión Bibliográfica
2. Presentación del proyecto a los directivos barriales
3. Contacto con actores
4. Formación grupo poblacional
5. Encuesta sociodemográfica
6. Grupos focales
7. Actividades de cohesión grupal
8. Encuesta sobre aspectos de afección de salud mental

9. Grupos focales
10. Generación de inclusión barrial
11. Impulsar apoyo social
12. Promoción de bienestar

## **Resultados**

Los resultados del trabajo son visibles en el grupo de adultos mayores “Años Dorados” fortalecido durante este proyecto. Este espacio se desarrolló con la participación de cada una de las personas adultos mayores, debido al compromiso y el apoyo social generado con el transcurso de cada reunión. El grupo basó sus actividades en el fomento de la cohesión grupal con actividades fundamentadas en el arte (música, habilidades culinarias, danza), educacionales (talleres y capacitaciones), interiorización, comprensión interpersonal y recreación física ligera.

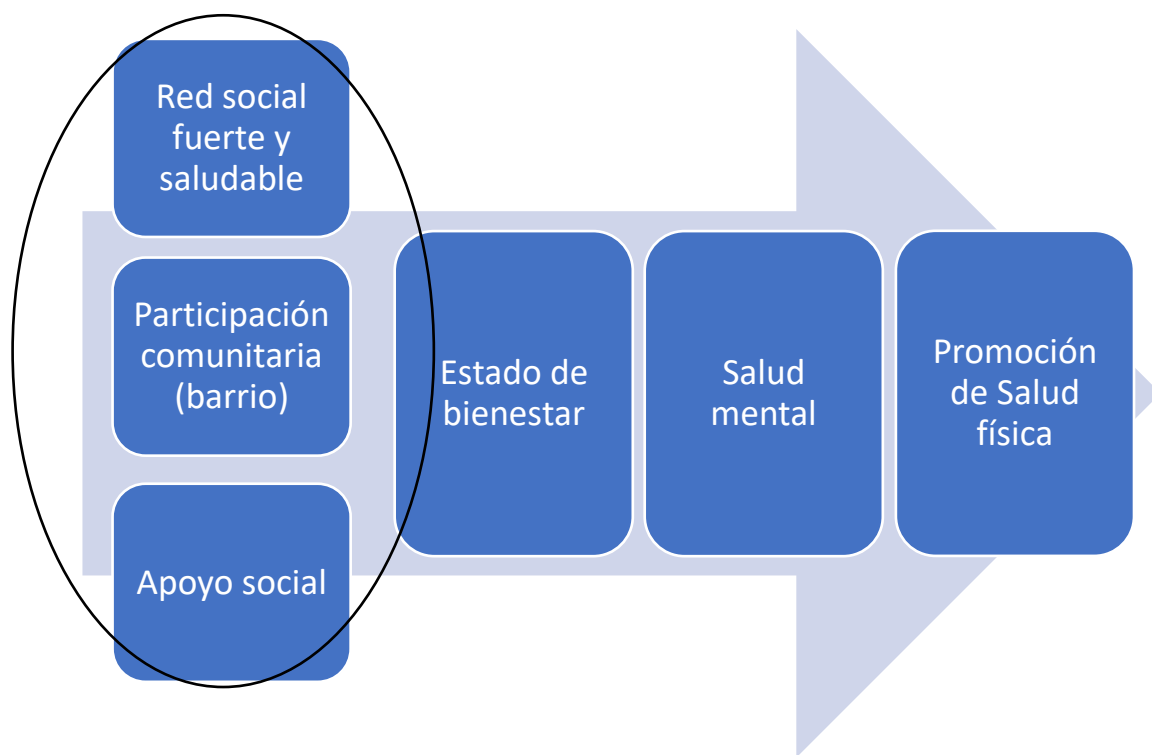
En base al apoyo grupal generado durante todo este proceso, varias personas adultas mayores se vieron motivados a participar en múltiples actividades barriales conformándose como parte activa en las decisiones de la zona.

Por otra parte, las sesiones organizadas también han tenido el objetivo de discutir las temáticas referentes a seguridad barrial para ser expuestas en las múltiples sesiones con los directivos barriales. Con estas labores es visible la participación comunitaria de las personas adultas mayores.

Reuniendo todas estas acciones y resultados, el proyecto se ha conformado como un proceso permanente dentro de las actividades del barrio, cumpliendo con el objetivo específico descrito

como “Construir un proyecto barrial que desarrolle las actividades de promoción de la salud mental para el grupo poblacional de las personas adultas mayores de la Ciudadela Yaguachi”.

En consecuencia, las personas adultas mayores participantes de esta iniciativa se ven involucrados en una red social fuerte y saludable, son partícipes de las actividades barriales y debido a la cohesión grupal existe apoyo entre integrantes. Esto conforma el inicio de un proceso transitorio hacia un estado de bienestar lo que se relaciona de forma recíproca con la salud mental. Y especialmente en la persona adulta mayor promover salud mental tiene un efecto positivo en las comorbilidades que presenta (Fig 1).



**Figura 1.** Proceso a mediano y largo plazo para influir positivamente en la salud mental de los adultos mayores de la Ciudadela Yaguachi.

## **Lecciones Aprendidas**

Quiero iniciar mencionando que mi interés por abordar el estudio de la salud a nivel colectivo surgió desde mi preparación en pregrado como Ingeniero en Biotecnología, específicamente mientras me encontraba realizando el proyecto de titulación. Durante este periodo y sobre todo en la lectura bibliográfica, pude observar la deficiente gestión y apatía que los Sistemas de Salud, que varios países latinoamericanos otorgan a los Eventos Sanitarios y la función primordial que poseen las Políticas Públicas y los Programas de Gestión de la Salud y Calidad Sanitaria.

Este trabajo de titulación permitió darme cuenta lo importante que es escuchar toda la experiencia comunitaria que tiene un grupo poblacional y con ello construir un proyecto; no desarrollar una visión pre-estructura con la que varios analistas sanitarios tratan de abordar los eventos de salud, en este caso el envejecimiento saludable. También pude fomentar destrezas en cuanto a planificación, gestión y control de proyectos enfocados hacia promoción de la salud con énfasis en el trabajo participativo. Junto con los valores aprendidos en casa, pude impulsar la motivación de regirme por la moral y ética, actuar para la persona adulta mayor y luchar por justicia. Esto ha sido una de las claves de la conciliación en mi vida, el escuchar me ha permitido aprender que cada miembro de un equipo tiene algo diferente que aportar, desde conocimientos técnicos y experiencia enriquecedoras hasta una amplia comprensión de los contextos culturales y sociales de la población.

Mi incorporación a la Salud Pública puede parecer un cambio de rumbo con respecto a mi carrera de pregrado, pero con este trabajo de titulación me di cuenta de que desde cualquier espacio en el que nos desenvolvamos podemos salir de nuestra zona de confort y tener el ingenio crítico-

analítico y creatividad para alcanzar las metas propuestas con el aporte participativo de los que nos rodean, apreciando y reconociendo las virtudes/defectos de cada integrante del equipo. Es necesario planificar, gestionar, cuestionar e innovar.

### **Recomendaciones para el futuro**

La continuación del trabajo es de vital importancia para continuar hacia la generación de empoderamiento y conciencia social sobre las personas adultas mayores en la Ciudadela Yaguachi.

Se puede tomar en consideración las siguientes recomendaciones para continuar con este proyecto:

- Buscar estrategias para la participación de adultos mayores hombres.
- Desarrollar alianzas estratégicas con instituciones que puedan apoyar las actividades planificadas.
- Buscar opciones de equipamiento audiovisual para el desarrollo de las actividades.
- Es necesario continuar escuchando las sugerencias y observaciones de la y los participantes.
- Promover la empatía social sobre las personas adultas mayores.
- Continuar impulsando la participación comunitaria de las personas adultas mayores.
- Contar con la participación de personal sanitario para el control de comorbilidades.

Reuniendo todas estas acciones y resultados, la y los adultos mayores participantes del grupo “Años dorados” pueden iniciar un proceso de escalamiento hacia un estado de bienestar y salud mental lo que va a repercutir en la salud física con mitigación de comorbilidades.

## Referencias

1. Moody E, Phinney A. A Community-Engaged Art Program for Older People: Fostering Social Inclusion. *Canadian Journal on Aging / La Revue canadienne du vieillissement*. 2012;31(1):55-64.
2. Conde-Lorenzo E, Cándano-Baullosa DR. Estrategia sociocultural para la inserción del adulto mayor en el desarrollo social comunitario. *Universitas*. 2015;XIII(23):87-108.
3. Fuentes Reyes G, Flores Castillo FD. La indigencia de adultos mayores como consecuencia del abandono en el Estado de México. *Papeles de población*. 2016;22(87):161-181.
4. Clark M, Murphy C, Jameson-Allen T, Wilkins C. Sporting memories & the social inclusion of older people experiencing mental health problems. *Mental Health and Social Inclusion*. 2015;19(4):202–211.
5. Coro J. Intervención con adultos mayores desde la cohesión social en el proyecto CECUIDA-M de la parroquia Tocachi, período marzo-agosto-2017 [Bachellor Thesis]. Universidad Central del Ecuador-Facultad de Ciencias Sociales y Humanas; 2018. Recuperado de: <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/15876>
6. Duran D, Orbeoz Valderrama LJ, Uribe-Rodríguez AF, Uribe Molina JM. (2008). Integración social y habilidades funcionales en adultos mayores. *Universitas Psychologica*. 2008;7(1):263-270.
7. Tian Q. Intergeneration social support affects the subjective well-being of the elderly: Mediator roles of self-esteem and loneliness. *Journal of Health Psychology*. 2016;21(6):1137–1144.

8. Galindo-Jiménez R. Actividades para lograr la incorporación de adultos mayores con problemas de soledad a la práctica sistemática de actividad física. EFDeportes.com Revista Digital. 2013;(18)183.
9. Gené-Badia J, Ruiz-Sánchez M, Obiols-Masó N, Oliveras Puig L, Legarda-Jiménez E. Aislamiento social y soledad: ¿qué podemos hacer los equipos de atención primaria? Aten Primaria. 2016;48(9):604-609.
10. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, CDC. (2021). Soledad y aislamiento social vinculados a afecciones graves; 2018. Recuperado de: <https://www.cdc.gov/aging/spanish/features/lonely-older-adults.html#:~:text=El%20aislamiento%20social%20es%20la,solas%20sin%20estar%20socialmente%20aisladas.>