

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades

**Creación de material interactivo, como herramienta
de psicoeducación sobre el proceso de envejecimiento
dirigido a personas de la tercera edad, sus cuidadores
y profesionales de la salud**

Paula Andrea Benítez Rodríguez

Psicología

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito
para la obtención del título de
Licenciatura en Psicología

Quito, 23 de diciembre de 2020

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades

HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

**Creación de material interactivo, como herramienta de
psicoeducación sobre el proceso de envejecimiento dirigido a
personas de la tercera edad, sus cuidadores y profesionales
de la salud**

Paula Andrea Benítez Rodríguez

Nombre del profesor, Título académico

María Cristina Crespo Andrade, Ph.D.

| Quito, 23 de diciembre de 2020

© 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 el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Nombres y apellidos: Paula Andrea Benítez Rodríguez

Código: 00128111

Cédula de identidad: 1003138078

Lugar y fecha: Quito, diciembre de 2020

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UNPUBLISHED DOCUMENT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 capstone 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>.

RESUMEN

El envejecimiento es un proceso natural desvalorizado en la sociedad. SIPAM es una organización que tiene como objetivo principal la difusión de información sobre el envejecimiento saludable, tanto para cuidadores como para profesionales de la salud del adulto mayor.

Al reconocer que existe una marcada ausencia de recursos de psicoeducación sobre esta temática en español, este trabajo pretende responder a esta necesidad. En este trabajo se hizo una revisión de las principales normas relacionadas con el envejecimiento, como conceptos, teorías, recomendaciones para un envejecimiento saludable y activo, entre otros temas. Para comprender mejor a la población beneficiaria, se entrevistó a personas de tercera edad y sus cuidadores.

Entre los resultados destacables están los ejes temáticos relevantes que surgieron como resultado de estas entrevistas tales como: el manejo de la soledad, el manejo de la pérdida de un ser querido, psicoeducación para el deterioro cognitivo, identificación de trastornos del adulto mayor, en base a los cuales se elaboró material interactivo para el uso de SIPAM.

Este trabajo fue realizado por: Paula Benítez, Sofia Mancheno, Doménica Martínez.

Palabras clave: SIPAM, Envejecimiento saludable, Psicoeducación, Envejecimiento activo, Cuidadores Adulto mayor, Salud mental, Salud física, Acompañamiento

ABSTRACT

Aging is a devalued natural process in society. SIPAM is an organization whose main objective is to disseminate information on healthy aging to caregivers and health professionals who work with the elderly. There is a marked absence of psychoeducation resources on this subject in Spanish; this work responds to this need.

This paper reviews the main concepts of aging, including theories about the aging process, recommendations for healthy and active aging, and other topics. To better understand the beneficiary population, seniors and their caregivers were interviewed.

Among the notable results are the relevant thematic axes that emerged from these interviews, such as: loneliness management, loss management, psychoeducation for cognitive impairment, and identification of disorders in the elderly. Based on these thematic axes, interactive materials were developed for SIPAM to use in their outreach.

Keywords: SIPAM, Healthy aging, Psychoeducation, Active aging, Carer, Eldery, Mental health, Physical health, Well being in the elderly.

TABLA DE CONTENIDO

CAPITULO 1: Revisión de literatura	9
El envejecimiento: conceptos generales.....	9
Calidad de vida en el adulto mayor	13
Estrategias para un envejecimiento saludable.....	15
Actividad física diaria y constante:	16
Estrategias para manejo del estrés:.....	16
Estrategias para una nutrición adecuada:.....	17
Redes de apoyo:.....	18
Diseño de material interactivo	18
Recursos electrónicos importantes.....	20
CAPITULO 2: Dinámica De La Organización.....	30
Historia.....	30
CAPITULO 3: Descripción del desafío	31
Desafíos encontrados	31
Desafío 1: La brecha tecnológica y la calidad de las fuentes.....	32
Desafío 2: incluir temáticas relevantes y motivadoras para la tercera edad.....	33
Estrategias para mantenerles activos e involucrados:	34
Psicoeducación sobre el proceso de envejecimiento:	34
El manejo de la soledad:.....	35
Necesidad de consejos para los cuidadores no profesionales:	35
El manejo de la pérdida:	36
El reto del envejecimiento saludable en medio de la pandemia de COVID-19:.....	36
Propuesta:.....	37
Propuesta 1:	37
Propuesta 2:	37
Conclusiones.....	39
Referencias	41
ANEXO A: Preguntas a profesionales de la salud.....	48
ANEXO B: Preguntas para adultos mayores y cuidadores.....	49

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Cursos de estudio enfocado en el cuidador de modalidad en línea.....	21
Tabla 2. Recursos dirigidos al adulto mayor y cuidadores.....	25
Tabla 3. Guion del contenido para eje 1: Salud mental en el adulto mayor.....	37
Tabla 4. Guion del contenido para eje 2: Buen uso de herramientas tecnológicas.....	38

CAPITULO 1: Revisión de literatura

El envejecimiento: conceptos generales

Desde que empieza la vida el ser humano envejece hasta el día de su muerte, dicho fenómeno natural ha sido siempre un proceso difícil de aceptar (OMS, 2018). A pesar de que el envejecimiento es progresivo durante todo el ciclo de la vida, se considera como adulto mayor a personas de 65 años en adelante (León, Correa y Giacamán, 2015). Mientras un individuo envejece las habilidades disminuyen, produciendo declinaciones emocionales, cognitivas y conductuales (Bentosela y Mustaca, 2005).

El conjunto de personas pertenecientes a la tercera edad ha sido considerado un grupo olvidado para la sociedad a lo largo del tiempo. Sin embargo, la idea que la gente tiene acerca de esta población no representa las contribuciones que este grupo brinda a la comunidad como son: el voluntariado, ser abuelos, bisabuelos y contribuir con el dinero de su jubilación a la economía familiar (García, Herrera y Hernández, 2019). Plantear una nueva visión con respecto al adulto mayor nos ayudará a formar una mejor sociedad, con más igualdad y capaz de reconocer el valor de cada individuo dejando a un lado su edad, condición social, racial o cultural (Del Barrio Truchado, Rascado y Castiello, 2018).

Es difícil precisar el concepto general de envejecimiento debido a la existencia de diversas definiciones de este, no obstante, numerosos autores lo presentan como un proceso en el cual está inmersa toda la humanidad, caracterizándolo como dinámico por el número de cambios al que se ven expuestos (Alvarado y Salazar 2014).

La teoría del desarrollo psicosocial propuesta por Erikson, plantea que las personas desarrollan la conciencia mediante la interacción social, esto sucede a medida que pasan por diferentes etapas de la vida (Erikson, 1968). Esta teoría sostiene también que cada una de estas etapas produce competencias en las personas (Davobe, 2018).

En la edad adulta, Erikson reconoce dos etapas: la primera es la generatividad frente al estancamiento, va de los 40 a 60 años, durante este periodo la persona dedica tiempo a su círculo cercano usualmente a la familia buscando el equilibrio entre la productividad y el estancamiento (Werher y Lipsky, 2015).

La segunda etapa va desde los 60 años hasta que la persona fallece, se trata de la etapa de la integridad del “yo” frente a la desesperación, durante este proceso la persona progresivamente deja de ser productiva, su estilo de vida se ve alterado por la incapacidad de ser independiente, su círculo social se reduce y empieza la etapa de afrontar la muerte como resultado de la vejez (Davobe, 2017).

Por otro lado, la teoría de Neugarten permite el estudio del envejecimiento continuo y no por etapas, fusionando la adultez con la tercera edad, siendo esta la continuación de todo lo adquirido previamente. La personalidad y el sistema de valores permanecen intactos en este proceso (Parra, 2018).

La Organización Mundial de la Salud establece determinados rangos de edad para identificar a la población de más de 60 años: de 60 a 74 es la edad avanzada; de 75 a 90 ancianos; finalmente a partir de 90 años se considera longevos (OMS, 2015). No obstante, esta clasificación cronológica aporta poco a la comprensión de cómo se envejece debido a la funcionalidad del cuerpo, Staudinger (2015) introduce otros factores para el envejecimiento producidos por la acción de aspectos sociales, culturales y psicológicos.

El envejecimiento poblacional en Ecuador está dando lugar a un cambio en la sociedad, en los próximos años el número de personas de edad avanzada crecerá de manera significativa (Miller y Mejía, 2020). En el Ecuador la población está envejeciendo inmersa en evidentes transformaciones con implicaciones sociales, económicas y políticas. Según el último censo realizado en el 2010 el grupo de adultos mayores fue de 940.905 personas, lo

que representaba el 6,6% de la población total (Consejo Nacional para la Igualdad Intergeneracional, 2019).

Este considerable aumento de personas de la tercera edad está asociado con el incremento de la esperanza de vida que se ha elevado en todo el mundo gracias a mejores condiciones de salud y sanitarias, como los avances médicos y el acceso a agua potable (Heredia y Rosero, 2019).

En América Latina, en este último medio siglo, la esperanza de vida incrementó aproximadamente 20 años. Nuestro país se encuentra sobre el promedio con casi un año, siendo este un avance extraordinario tomando en cuenta que en 1950 era de 48,3 años, lo que significa que en seis décadas aumentó casi 30 años; actualmente la esperanza de vida es de 75 años, la misma que llegará a los 80,5 años en promedio en el año 2050, siendo mayor para las mujeres (83,5 años) que para los hombres (77,6 años) (Instituto Nacional de estadísticas y censos, 2019).

Existen dos posibles alternativas con las que se puede llegar a la vejez: sano o con varias afecciones de salud (Heredia y Rosero, 2019). Es importante diferenciar el envejecimiento normal del envejecimiento patológico. El normal, se define como un envejecimiento competente, óptimo a nivel global, teniendo independencia funcional y una capacidad cognitiva aceptable. Por otro lado, el envejecimiento patológico está asociado con déficit biológico, funcional y cognitivo (Custodio et al., 2012).

En el Ecuador entre el 2005 y el 2010 la mortalidad de los hombres adultos mayores fue de 44 por mil y en las mujeres de 38 por mil. Cada año mueren cerca de 34.000 personas mayores de 65 años (Arévalo, 2019). La hipertensión arterial relacionada con la obesidad y la ingesta de sal; la osteoporosis, más frecuente en las mujeres, y finalmente la diabetes, con un gran componente genético, son las dolencias más frecuentes en el adulto mayor (Huerta, 2015).

Hoy el reto es mejorar la esperanza de vida, mediante la atención personalizada, retrasando la dependencia que pudiera aparecer como resultado del envejecimiento y de patologías que se producen al pasar de los años (D'Hyver, Guitiérrez y Zuñiga, 2019) Buscando este objetivo se encuentra la gerontología, conocida como la disciplina focalizada en el estudio de personas mayores, dentro de la cual existe la Geriatria, y la Psicogerontología (Santana, 2016).

La gerontología, es una ciencia multidisciplinaria que investiga las causas, condiciones del envejecimiento y los cambios en el comportamiento regularmente progresivo de pacientes mayores a 65 años (Santana,2016).

Michel Elie Metchnikoff, acuñó el término gerontología, teniendo como objetivo evitar futuras patologías con una vida activa y sana desde la juventud (Bravo y Piña, 2016).

La geriatria forma parte de la gerontología siendo la especialización encargada de prevenir, diagnosticar y dar un seguimiento a los adultos mayores enfermos (Universidad Internacional de Valencia, 2020). Los geriatras son médicos internistas especializados en atender a personas mayores con múltiples enfermedades crónicas que representan un reto para su funcionamiento mental y físico diario (Levine, 2019). Según la Sociedad Estadounidense de Geriatria el 30% aproximadamente de las personas mayores a 65 años necesitan acudir a este tipo de médico (Ferrero, 2017). Para esta rama de la ciencia, el objetivo principal consiste en cuidar antes que curar, enfocándose en aliviar los dolores que presentan y disminuir la dosis de medicamentos diarios (Romero y Hernandez, 2016).

La psicogerontología, es una especialidad de la psicología que forma parte del trabajo multidisciplinario de la gerontología, su objetivo principal es contribuir el bienestar desde el conocimiento profesional de las personas durante la vejez (Osorio, 2011). Está situada como eje unificador entre la aproximación biológica, social y psicológica de los procesos de

envejecer. Desde esta perspectiva se definen características saludables y patológicas (Pérez, et al., 2015).

Calidad de vida en el adulto mayor

Envejecer es una realidad de toda la humanidad y es imprescindible crear y modificar políticas ya existentes con el fin de mejorar las demandas del adulto mayor, todo esto buscando brindarles una mejor calidad de vida y dando prioridad a su salud (Pérez et al., 2016).

Existen varias maneras de promover el envejecimiento activo impulsando su capacidad funcional y cognitiva (Ramos et al., 2016). Se conoce factores que mejoran la vida de este grupo, entre ellos está la actividad física, tareas en casa, rompecabezas y juegos de memoria. Todo esto con el fin de disminuir parcial o totalmente el estrés y mantenerlos alejados de prácticas nocivas (OMS, 2020).

La alimentación equilibrada es fundamental, el comportamiento alimentario de las personas adultas mayores se encuentra influido por el lugar de residencia y el estrato socioeconómico en se encuentran. Por ejemplo, el adulto mayor institucionalizado tiene un plan con un número determinado de comidas al día, en contraste a las personas no institucionalizadas que pueden tener una alimentación desordenada en cuanto a tiempo, cantidad y calidad (Troncoso, 2017).

Independientemente del estrato socio económico, se puede evidenciar desequilibrios alimenticios en el adulto mayor que pueden desencadenar en problemas de salud. Sin embargo, mientras en las zonas urbanas se puede dar por descuido, en las zonas rurales se pueden dar por la falta de recursos (Ribera, 2011). Esta problemática no se centra solo en el Ecuador, un estudio realizado en Chile reveló que aspectos sociales condicionan una buena o mala alimentación (Troncoso, et al., 2017).

Otro aspecto fundamental si hablamos de bienestar en este grupo, es el vínculo social y familiar. Un estudio realizado en Latinoamérica demostró que una vida social activa aporta mayor sensación de bienestar en comparación con factores como el género, escolaridad o estrato socioeconómico (Valdés, 2015). Además, es importante no dejar de lado la espiritualidad en esta población, pues existe una correlación positiva entre equilibrio espiritual y redes de apoyo (Marhemat, et al., 2015).

Se conoce a las redes de apoyo como un grupo de personas que generan un vínculo y se unen para ayudarse mutuamente (Lombardo, 2015). Si hablamos de adultos mayores, las pérdidas asociadas a la jubilación o a la viudez hacen que sus vínculos sociales se vean reducidos (Donio y Pinazo, 2016). Sin embargo, al mantener relaciones que crearon en el pasado y sumarles nuevas amistades, les permiten crear un espacio cálido, tranquilo y que les genere paz (Arias, 2015).

La salud mental y el bienestar emocional siguen siendo de vital importancia en la etapa de la vejez al igual que cualquier otro periodo de vida (OMS, 2020).

Como se mencionó anteriormente, los adultos mayores representan un alto porcentaje de la sociedad actual, sin embargo, existe un 20% dentro de esta población que está en riesgo de padecer trastornos mentales y enfermedades de carácter neurológico. De este grupo, el 6.6% llega a experimentar una condición de discapacidad, cuya gravedad aumenta a medida que envejece (OMS, 2018).

Existen factores de riesgo que aumentan la probabilidad de desarrollar trastornos mentales en adultos mayores, entre ellos tenemos: dolores crónicos o problemas psicológicos y físicos que en muchos de los casos requieren la asistencia de un cuidador ya sea a corto o a largo plazo (Abellán y Pujol, 2016). Una de las consecuencias de esto es la privación de independencia que generalmente lleva al adulto mayor a presentar inestabilidad emocional, esta puede ser agravada por factores como entrar en proceso de jubilación, enfrentar la

discapacidad propia o enfrentarse a la pérdida de seres queridos o contemporáneos (Dabove, 2018).

Estas circunstancias llevan al adulto mayor a experimentar soledad, la cual generalmente viene acompañada de un desajuste emocional, sensaciones de miedo, asilamiento social y mucha nostalgia. Todo esto podría desencadenar en una depresión (López, Mora, Ortega, 2019). Diversas investigaciones han llegado a la conclusión de que existen factores que se relacionan directamente con la soledad, entre ellos están: “factores sociodemográficos, género, edad, estado civil, ambiente, paso a la jubilación y la incidencia de enfermedades” (Garza, et al., 2019).

Si hablamos en general de trastornos mentales en adultos mayores, uno de los problemas más significativos es la demencia, síndrome caracterizado por el deterioro de la capacidad de unir memorias y pensamientos, se presenta con trastornos del comportamiento e incapacidad de realizar actividades cotidianas, por lo cual requieren asistencia permanente (Davobe, 2017).

Es así como, con el fin de impartir todo este contenido a la comunidad en general, la psicoeducación se convierte en un recurso imprescindible (OMS, 2018). Esta es una herramienta valiosa en el acompañamiento ya sea para los pacientes o los familiares, especialmente en el caso de las personas que entran a los 65 años (Roque, 2015). Al igual que en todas las etapas de la vida, empiezan a surgir cambios ya sea de manera física o mental, por lo cual es importante realizar un acompañamiento de carácter informativo para afrontar los mismos; entre los beneficios de la psicoeducación se encuentran la autonomía, el empoderamiento y la reintegración social (Abellán y Pujol, 2016).

Estrategias para un envejecimiento saludable

Tomando en cuenta la importancia de varios factores que fueron nombrados anteriormente y con la finalidad de proporcionar una mejor calidad de vida al individuo se ha

desarrollado esta lista de posibles estrategias para brindar al adulto mayor y a sus cuidadores herramientas que les ayuden adaptarse a esta nueva etapa.

Actividad física diaria y constante: la teoría de la actividad de Havighurst y Albercht, plantea que la actividad física y mental es la base para un envejecimiento saludable y longevo, dicha teoría explica que las personas mayores que mantienen sus trabajos o participación en las tareas del hogar tienen a mantener su independencia pues todas estas actividades ayudan a mantener un estilo de vida que les permite sentirse social y psicológicamente adaptados (Havighurst, 1961).

Después de la jubilación se debe mantener un estilo de vida con diversos roles para no decaer física y emocionalmente; por otro lado, las habilidades físicas o mentales durante el envejecimiento juegan un papel importante por lo que es imprescindible elaborar estrategias o planes a largo plazo para conseguir una mejor adaptación a los cambios y no caer en problemas de salud física o mental, promoviendo la independencia y actividad (Yi-Yin y Chin-Shan, 2015).

Estrategias para manejo del estrés: Existen diversas maneras de reducir el estrés, entre ellas tenemos:

Musicoterapia: Se observa un cambio significativo en la disminución de estrés e incremento en alegría de los adultos mayores que practican esta técnica (Camacho, 2017).

Juegos teatrales: La aplicación de estos juegos disminuye significativamente en un 80% los niveles de estrés del adulto mayor y permite desarrollar su creatividad (Guevara, 2015).

Risoterapia: Mediante este tipo de técnica se favorece la actividad física, se fortalecen lazos amistosos, se origina un olvido momentáneo de problemas y penas o de cualquier tipo de estrés cotidiano, además de quedarse con una sensación de alegría y confort (Arismendiz y Melgar, 2017).

Apoyo social: Es necesario que el adulto mayor forme parte de centros integrales de atención en donde se les brinde herramientas y recursos para afrontar o disminuir el estrés (Barrientos y Díaz, 2018).

Estrategias para una nutrición adecuada: Otra de las problemáticas ya mencionadas que son comunes entre las personas de la tercera edad es una inadecuada nutrición. Una persona mayor necesita una alimentación sana con nutrientes específicos para un funcionamiento adecuado del organismo (Troncoso, 2017). Personas de 65 años en adelante aparentemente sanas, funcionalmente independientes y que no se encuentran institucionalizadas, constituyen un grupo de riesgo nutricional por la disminución de la ingesta de alimentos (Izquierdo y Yera, 2017).

Esta problemática afecta su estado funcional y cognitivo, su origen puede darse por la presencia de varias creencias erróneas entorno a la alimentación; por lo general se evita completamente la ingesta de productos animales, aunque esta es la mejor fuente de proteína y calcio, elementos necesarios para impedir el deterioro de tejidos y disminuir la descalcificación ósea, fomentando el funcionamiento normal del corazón, el secreto está en el equilibrio (Alarcón, Pinto y Benalcázar, 2018).

Es importante saber que la asignación la dieta es un proceso que se debe dirigir a cada uno de los adultos mayores dependiendo de sus necesidades, existen condiciones individuales que alteran el apetito como el dolor, mala salud oral, depresión, etc., problemas que deben ser tratados para lograr una buena alimentación (Contreras, et.al, 2013). La dieta de los adultos mayores debe ser equilibrada y nutritiva, fácil de preparar, fácil de masticar y apetecible.

Si bien es necesario el consumo de carne roja, se recomienda remplazarla algunos días de la semana por legumbres, consumir 1 a 2 huevos en la semana, carne vegetal atún o salmón. Agregar a los platos alimentos con abundante fibra como frutas, pan y cereales

integrales, beber al menos un litro de agua al día y evitar consumir azúcares y café ya que estos alteran el sueño y contribuyen a la deshidratación (Sernac, 2004).

Existen algunas sugerencias para mantener el apetito en adultos mayores:

- Variar la presentación de las comidas para que cada vez produzcan Es primordial que al momento de la comida el adulto mayor no esté solo.
- Los condimentos no deben ser picantes ni fuertes y las cantidades deben ser suficientes para dar sabor a la comida.
- Preparar con frecuencia su comida preferida.
- Minimizar dulces y grasas.
- Las carnes deben estar en trozos pequeños o molidas.
- Los vegetales deben ser consumidos picados o cocidos.
- Las frutas como: el banano, papaya y naranja se pueden ingerir tanto en pequeños trozos como en jugo o papilla (Rosal y Alfaro, 2018).

Redes de apoyo: Las redes de apoyo son fundamentales para un envejecimiento saludable. Gracias a esto se facilitará una convivencia armónica entre distintas generaciones y permitirá la integración de la familia que seguirá creciendo y nutriéndose para un buen vivir (OMS, 2019). El contacto de los adultos mayores con personas jóvenes ayuda a que el envejecimiento activo sea real, es necesario fortalecer este vínculo con la finalidad de integrar al adulto mayor y que no se sienta menospreciado o discriminado (OMS, 2020).

Diseño de material interactivo

En este proyecto el objetivo principal es la elaboración de material interactivo para el acompañamiento del adulto mayor y de sus cuidadores durante el envejecimiento. Para la elaboración del contenido es importante considerar algunos aspectos que facilitarán su

producción, entre los cuales se encuentra un formato que optimice la información después de identificar a qué sector va dirigido el contenido (Medina y Ballano, 2015).

Es necesario delimitar la temática, tener claridad sobre lo que se va a escribir y la audiencia a la que se dirige, ya que no es igual escribir a un jefe que a un amigo. Esta delimitación es fundamental porque de ella dependerá el tono y el tipo de lenguaje que se utilizará para explicar las ideas (Roig, 2016).

Es fundamental investigar sobre el tema, esto nos permitirá estar seguros del planteamiento del texto. Para una creación literaria óptima es necesario consultar recursos útiles, tales como fuentes académicas, librerías y entrevistas a profesionales en el tema. También se debe considerar que el contenido debe ser tan importante como su forma, se debe manejar una redacción impecable, conocimiento sobre puntuación, gramática y el uso del tiempo gramatical que permanecerá en todo el texto, la planeación evitará errores frecuentes (Krichesky y murillo, 2017).

Una buena herramienta para mejorar la redacción es elaborar una radiografía textual con temas y subtemas, el esqueleto del texto nos permitirá definir un esquema jerárquico (Carneiro, 2015). El establecimiento de subtemas es fundamental ya que así podremos especificar más información del tema, para continuar se debe definir la extensión del texto, esto ayudará a saber cuántos párrafos utilizar y no extenderse innecesariamente (Murakami, 2017).

Se deberá revisar con atención errores formales, que no tenga faltas ortográficas y que no sobren o falten signos de puntuación. Se sugiere realizarlo detenidamente después de un día de haberlo escrito con otra perspectiva para poder entenderlo, también se sugiere permitir que un profesional o amigo lo lea para recibir críticas (Rodríguez, 2015).

Cuando hablamos del diseño no existen reglas irrompibles, este se rige por principios básicos como: equilibrio, contraste, escala, proporción y estética, lo importante es mantener

siempre una armonía visual (Ramos y García, 2019). En la actualidad, el minimalismo se encuentra en auge en el diseño gráfico, esta tendencia se caracteriza por la simplicidad, espontaneidad y mayor libertad en el diseño (Suárez, 2019). Para la edición de imágenes los formatos gif, jpg y png son los más utilizados ya que ocupan menos espacio y son compatibles con la mayoría de los navegadores (Chinguel, 2015).

Para la elaboración del contenido digital, los programas que se utilizarán son los siguientes: Photoshop Express, Canva, iMovie, Adobe Spark, Adobe Illustrator, Crello, Genially.

Recursos electrónicos importantes

A lo largo de esta investigación nos encontramos con varios recursos que podrían resultar de utilidad para objetivos futuros de la organización. En la tabla que se incluye a continuación, hemos recopilado cursos enfocados hacia cuidadores tanto profesionales como informales del adulto mayor, entre ellos se encuentran cursos de primeros auxilios, soporte emocional del adulto mayor, procesos y métodos primordiales para el cuidado de personas con enfermedades graves o dependencia absoluta.

Muchos de los cursos son gratuitos y están a cargo de profesionales de universidades reconocidas como la Universidad Autónoma de Madrid, o de instituciones del Estado como el Ministerio de Salud de México, entre otros.

Tabla 1. *Cursos de estudio enfocado en el cuidador de modalidad en línea.*

Nombre	Descripción del recurso	Link
<i>. Guía de acompañamiento terapéutico para adultos mayores</i>	En este curso se estudiará el buen cuidado del adulto mayor, incluye información de tipos de acompañamiento, autoestima en las personas mayores y psicología del acompañante, entre otros.	https://plataformavoluntariado.org/wp-content/uploads/2019/06/guia_acompaamiento_mayores.pdf
	En esta certificación dictada por profesionales de la Universidad Autónoma de Madrid se revisará. Como mantener el bienestar en el adulto mayor.	
<i>¿Cómo vivir una vida activa y saludable?</i>	Se tratan temas esenciales como: conocer que es un envejecimiento saludable, cómo mantener activo su cuerpo y mente, qué es una alimentación equilibrada, como promover el sentimiento de eficacia, la importancia de sentirse productivo y tener buenas relaciones sociales.	https://www.edx.org/course/como-vivir-una-vida-saludable-y-activa
	Esta certificación tiene un valor de 29 USD y su modalidad es en línea.	

<p><i>. Diplomado en Atención Integral y Cuidado al Adulto Mayor en Centros de Protección y Atención Domiciliaria</i></p>	<p>Este curso está orientado al manejo y atención de la población adulta mayor dependiente de un cuidador, con enfermedad mental o con algún tipo de discapacidad permanente y que se encuentren en servicios residenciales, centro del día, atención domiciliaria, tele asistencia domiciliaria.</p>	<p>https://www.emagister.com/diplomado-atencion-integral-cuidado-al-adulto-mayor-centros-proteccion-atencion-domiciliaria-cursos-3654041.htm</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • El diplomado cuesta 58 euros y está dirigido a cuidadores profesionales e informales. 	

<p><i>Diplomado Envejecimiento Saludable.</i></p>	<p>Este curso está dictado por profesionales a cargo del gobierno de México para un envejecimiento saludable.</p> <p>Para realizar este curso se debe tener conocimientos básicos de la salud.</p> <p>Tiene una duración de 160 horas en modalidad en línea y es Gratuito</p>	<p>http://www.geriatria.salud.gob.mx/contenidos/ensenanza/diplomado-envejecimiento-saludable.html</p>
---	---	--

<i>Brindar apoyo de orientación a cuidadores informales de personas mayores.</i>	<p>Este curso este dictado por profesionales a cargo del gobierno de México. Su es ofrecer apoyo de orientación a los cuidadores informales de la tercera edad. Esta es una certificación gratuita y se requiere estar involucrado o conocimientos previos en el cuidado del adulto mayor.</p>	<p>http://www.geriatria.salud.gob.mx/contenidos/ensenanza/curso-presencial-orientacion-cuidadores-informales.html</p>
--	--	--

<i>Curso para cuidados básicos de personas mayores, con discapacidad o dependencia.</i>	<p>Tiene una duración de 60 horas, dictado por UNIR, en este curso se aprenderá:</p> <p>Conceptos básicos de ¿Qué es la vejez? ¿Qué es la discapacidad? ¿Cómo enfrentar la dependencia?</p> <p>Cuidados básicos del día a día. Como fortalecer y aprender a comunicarse con los demás, en especial con los cuidadores. Se espera que la audiencia de este curso sean desde familiares que tienen un adulto mayor en casa hasta profesionales que deseen ampliar su conocimiento sobre los cuidados de calidad en este grupo.</p> <p>No tiene ningún costo y su modalidad es en línea.</p>	<p>https://cuidadores.unir.net/formacion/cursos-online/99-curso-cuidados-basicos-de-personas-mayores-con-discapacidad-o-dependencia</p>
---	---	--

<i>Curso práctico de primeros auxilios para cuidadores de personas mayores.</i>	<p>Este curso tiene una duración de 180 horas, se otorgará una certificación en primeros auxilios para este grupo etario, el curso es emitido por Euro innova Business School.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiene un costo de 238 USD y se otorgan becas de hasta el 70%. 	<p>https://www.euroinnova.edu.es/curso-primeros-auxilios-cuidadores-personas-mayores-online</p>
<i>Cuidado de adultos mayores.</i>	<p>Esta certificación es dictada por FINEDU. Un curso con duración de 3 meses 1 día a la semana.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se tratan temas como: asistencia de emergencia, aspectos biológicos, relaciones interpersonales, (comunicación, equilibrio emocional y creencias) cuidados generales y paliativos, adicción a las drogas, intoxicaciones medicamentosas. Su modalidad es en línea, y el costo fluctúa según la fecha del curso. 	<p>https://www.finedu.com.ar/cursos/cuidado_de_ancianos</p>
<i>Curso para el Cuidado de Personas Mayores</i>	<p>Este curso brinda una formación básica sobre el cuidado a personas de la tercera edad. Explica de manera practica varias técnicas y procedimientos útiles para mejorar el cuidado.</p>	<p>https://cursosgratuitos.es/curso-gratuito-curso-de-cuidados-de-personas-mayores/</p>

De igual manera existen diferentes tácticas para cuidar y tratar a un adulto mayor que muestra algún tipo de discapacidad.

Es gratuito y dura 220 horas, su modalidad es en línea.

Se han identificado también otros recursos útiles para el envejecimiento, como guías y clubes, que son útiles tanto para el adulto mayor como para los cuidadores.

Tabla 2. Recursos dirigidos al adulto mayor y cuidadores.

Nombre	Descripción	Link
<i>Club Social Vivemás, para adultos mayores, Quito/Ecuador.</i>	<p>Vivemás es un club virtual dirigido a jóvenes de corazón, mayores de 60 años. Atendidos por un grupo de expertos y especialistas que realizan su trabajo con pasión.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El taller empieza con un momento de socialización, luego inician las clases de Zumba, pilates o yoga. • La segunda hora es dedicada a la literatura, musicoterapia o paseo por la historia. 	<p>https://www.facebook.com/vivemasclub/</p> <p>http://www.vivemas.com.ec/</p>

Dicho taller está dirigido para adultos mayores, para fomentar la actividad mediante clases en línea, tienen planes que se acoplan a las necesidades del adulto mayor para su bienestar.

Actividades para personas mayores: Aburrirse está prohibido.

Esta es una guía de actividades ocupacionales como leer, pintar, escribir o hobbies dirigido a personas mayores.

- El objetivo de este curso es tratar de disponer del tiempo que antes no tenían y podrán reforzar su mente manteniéndose ocupados con este tipo de actividades y ejercicios.

<https://www.larescvalencia.org/wp-content/uploads/2018/12/actividades-psioestimulantes-para-el-mayor-y-su-familia-1.pdf>

Envejecimiento y Adulto Mayor.

Salud mental en adultos mayores: información y apoyo.
Este curso contiene información sobre qué hacer en casos de emergencia. Preparación para emergencias. Que hacer en caso de maltrato a personas mayores. Este curso este dictado en ingles por

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/health-promotion/aging-seniors.html>

profesionales a cargo del
gobierno canadiense.

*Envejecimiento
Saludable (Stanford)*

Este curso está dictado en
inglés y consiste en 8
unidades que cubren los
temas más relevantes en
cuanto al cuidado del adulto
mayor.

- El curso está dirigido
para cualquier persona
interesada.

Es dictado por Stanford
Medical en modalidad
online.

<http://med.stanford.edu/healthyagingclass.html>

*CARE: Promoción de
e envejecimiento
saludable.*

Este es un curso gratuito de
modalidad en línea, este dictado
en inglés.

- Tiene una duración de 5
semanas, 1 a 2 horas por
semana y trata temas
sobre el envejecimiento
saludable, en 4 secciones
importantes.

<https://www.classcentral.com/course/edx-care-promotion-of-healthy-ageing-12726>

Healthy Aging

Conferencia acreditada
por Harvard Medical
School y ofrecida por el
hospital McLean.

- Reúne a los mejores
ponentes de

<https://cmeregistration.hms.harvard.edu/events/healthy-aging-live-stream/custom-18->

investigación y clínicos para discutir temas complicados sobre el envejecimiento y la salud.

- Gratuita y pregrabada.
-

La demencia y las artes.

Este curso este dictado en inglés en modalidad en línea.

- El curso está enfocado en el cuidador y permite entender cómo todo tipo de artes pueden mejorar las vidas de personas con demencia.

- También les permite aprender a mirar esta condición desde un enfoque diferente, menos condicionante.

<https://www.futurelearn.com/courses/dementia-arts>

El curso tiene una suscripción gratuita con acceso a 6 semanas, después tiene un costo de \$59 USD anual.

Explorando el juego: La importancia del juego en la vida cotidiana.

Este curso nos ayuda a entender la naturaleza y el valor del juego durante el curso de nuestra vida, incluyendo la etapa del envejecimiento, sin importar nuestras costumbres, cultura o comunidad.

	<p>El curso tiene una duración de 7 semanas, 3 horas semanales, de modalidad en línea y gratuito por una licencia de 6 semanas.</p>	<p>https://www.futurelearn.com/courses/play</p>
<p><i>Oficina de Servicios para Personas Mayores de Virginia Occidental.</i></p>	<p>En este recurso podemos obtener respuestas online sobre todo tipo de información como, por ejemplo: prevención y manejo de enfermedades, comida y actividad física, salud, programas para adultos mayores, que hacer en casos de emergencia, etc. Un foro abierto de preguntas y respuestas sobre el envejecimiento de manera gratuita.</p>	<p>http://www.wvseniorservices.gov/GettingAnswers/LinkstoHelpfulSites/NationalInternationalPrivatePublicOrgs/tabid/102/Default.aspx</p>

Dentro de los cursos expuestos anteriormente en la Tabla 1, consideramos que una de las mejores ofertas es el Curso *“Para cuidados básicos de personas mayores, con discapacidad o dependencia.”* Está dirigido a una audiencia muy amplia, cuidadores, profesionales o familiares del adulto mayor. Todos aquellos que quieran poseer principios de cómo realizar ciertos cuidados de primera a las personas que estén a su responsabilidad, como ya se mencionó anteriormente su modalidad es en línea y no tiene costo.

CAPITULO 2: Dinámica De La Organización

Historia

SIPAM (Servicios Integrales para Adultos Mayores) es una organización cuyo principal propósito es el mejoramiento del bienestar y la calidad de vida de los adultos mayores y de sus cuidadores. Esta es una organización multidisciplinaria, en donde voluntarios de diversas ramas como medicina, biotecnología, psicología, nutrición, jurisprudencia, diseño gráfico, administración y epidemiología aportan con sus conocimientos (SIPAM,2020).

SIPAM trabaja en colaboración con profesionales de la Escuela de Medicina de la USFQ e instructores de la organización TASE (enfocada en el cuidado de adultos mayores con demencias y adultos mayores en su fin de vida).

SIPAM ofrece cursos prácticos y teóricos, actualmente se encuentra dirigida por Jonathan Guillemot (Guillemot, 2020).

SIPAM ofrece tres servicios: formación para cuidadores, líneas de ayuda y charlas. La formación de cuidadores otorga una certificación para cuidadores informales de adulto mayores (CAMD). La formación de cuidadores tiene como objetivo promover los conocimientos y competencias básicas para cuidar a un adulto mayor o para el cuidador del adulto mayor o para el autocuidado del adulto mayor; también prepara al cuidador para ofrecer una mejor calidad de vida a sí mismo como al adulto mayor (SIPAM, 2020).

El curso es de carácter práctico y teórico, está basado en conocimientos y experiencias gerontológicas y clínicas, su enfoque permite obtener competencias tales como ser capaz de definir las características específicas de los adultos mayores y conocer cómo llegar a ser un buen cuidador. La preparación ofrece al cuidador ser capaz de contribuir a la mejoría de la vida diaria de un adulto mayor, su salud y a prevenir cualquier tipo de eventos negativos, identificar (SIPAM, 2020).

Por otra parte, SIPAM cuenta con líneas de ayuda que se dedican a recibir preguntas sobre casos específicos relacionados con el cuidado del adulto mayor, su bienestar y de brindar soluciones y recomendaciones. Es importante recalcar que esta línea de ayuda no contempla casos de emergencia o consultas médicas como tal, para estos fines es necesario llamar al 911 o acudir a un centro de salud. En su página web se puede encontrar el correo y el número al que se pueden contactar: <https://healthecuador.org/camd/linea-de-ayuda-camd/> (SIPAM,2020).

SIPAM también se encarga de dar charlas sobre temas relevantes para el grupo de adultos mayores y todos quienes los rodean como cuidadores y familiares, todo esto de manera gratuita con el único fin de informar y ayudar. Estas charlas abarcan diversos temas y en la actualidad se han acoplado a las condiciones que estamos viviendo a causa de la pandemia, por lo que las charlas se brindan vía zoom mediante un registro previo. En estas charlas el objetivo no es solo brindar conocimiento, sino también romper los diversos estereotipos que rodean el proceso del envejecimiento en nuestra sociedad (SIPAM,2020).

CAPITULO 3: Descripción del desafío

Desafíos encontrados

SIPAM tiene como objetivo informar a la comunidad de la tercera edad y todos quienes los rodean sobre diversos temas de su interés. Cuentan con una página web en donde colocan información y también resuelven dudas sin embargo consideran que les hace falta material interactivo que los ayude a potenciar su página y también a expandirse a otros medios de comunicación. SIPAM tiene como objetivo a futuro la creación de cursos para formar profesionales especializados en el envejecimiento. Para esto, nos pidieron crear material interactivo que sea fácil de entender, atractivo y sobre todo con información útil y

temas de interés para el público al que está destinado, basándonos en toda la información recopilada en este trabajo.

Para comprender mejor las necesidades del grupo al que nos estamos dirigiendo, se realizaron diferentes entrevistas a expertos en la materia y también a adultos mayores que nos hablaron desde su propia experiencia.

Entrevistamos a 7 expertos, entre ellos enfermeras especializadas en adultos mayores, psicólogos clínicos, licenciados ocupacionales, gerontólogos y geriatras, los cuales nos brindaron información relevante acerca de los retos más importantes al momento de responder al desafío presentado por SIPAM. El objetivo de estas entrevistas fue comprender mejor los retos que enfrentaremos al desarrollar contenido digital y mapear los temas más relevantes a desarrollar.

A continuación, describimos los más importantes que resultaron de las entrevistas:

Desafío 1: La brecha tecnológica y la calidad de las fuentes

La brecha tecnológica sin duda representa un problema para los adultos mayores, pues no solo se trata de tener acceso a internet y contar con un aparato electrónico, es necesario saber discernir qué información es verdadera y útil para ellos. Esta es una población que suele tener dificultades para el uso de aparatos tecnológicos al igual que el funcionamiento de redes sociales tales como WhatsApp, Facebook, YouTube, etc. Generalmente, usan estas redes con el objetivo de poder ver y enviar imágenes, responder mensajes, realizar video llamadas y en general comunicarse con pares y familiares.

Por otro lado, no podemos olvidar que existen varios escenarios, no todos los adultos mayores tienen acceso a internet, ni a servicios tecnológicos y otros simplemente no desean aprender a utilizarlos por diversos motivos, por lo que, los especialistas sugieren que la información sea entregada a los familiares más cercanos para que de este modo tengan acceso a la información.

Cuando consultamos a los adultos mayores cuál era la mejor manera de recibir información, coincidieron en que lo mejor es a través de WhatsApp y Facebook, sin embargo, tras la pandemia, muchos adultos mayores han decidido dejar de lado el uso de internet por pedido de sus familiares con el fin de precautelar su salud mental, pues todas las noticias abrumadoras estaban causándoles problemas.

En cuanto a la búsqueda de ayuda, si el adulto mayor tiene preguntas sobre salud, alimentación o cualquier otro tema, algunos recurren como primera fuente de información a sus hijos o cualquier otro miembro de su familia, otros prefieren el uso de internet, pero si se trata de algo de carácter urgente consultan con su familia y asisten al médico.

Desafío 2: incluir temáticas relevantes y motivadoras para la tercera edad.

Luego de entrevistar a expertos, personas de la tercera edad y cuidadores, encontramos algunos temas que fueron mencionados de manera frecuente entre los más importantes y necesarios al momento de generar contenido:

La alimentación, la salud física y la salud mental son temas de gran importancia para este grupo, los profesionales coinciden que estos temas se deben tratar en cualquier campaña dirigida a adultos mayores. Por un lado, sostienen la importancia de dejar los malos hábitos que han tenido durante toda su vida, haciéndoles entender que su cuerpo no tiene el mismo funcionamiento que antes. En cuanto a la alimentación, se sugiere consumir alimentos que sean balanceados y equilibrados y tener una rutina alimentaria. Otro tema de interés en el que coinciden los expertos es el tema de la actividad física, pues sostienen que esta brinda beneficios no solo a nivel físico, sino también a nivel mental ya que fortalece las conexiones entre grupos.

Las personas de la tercera edad que fueron entrevistadas coinciden en que el deporte es un tema fundamental para un envejecimiento saludable, algunos adultos mayores

acostumbran a caminar y lo combinan con socializar pues suelen realizar esta actividad con amigos. Por otro lado, los adultos mayores que tienen rutinas más intensas de deporte lo atribuyen a que es un hábito que se ha sembrado desde la juventud y ya es parte de su vida. Ante la pandemia que vivimos algunos adultos han optado por hacer ejercicio en compañía de sus familiares dentro de casa.

Estrategias para mantenerles activos e involucrados: se debe diseñar estrategias donde los adultos mayores se sientan como participantes activos, por ejemplo, podrían compartir su experiencia laboral o personal; esta actividad permite al adulto mayor involucrarse un poco más en la sociedad, y con su experiencia podría contribuir con los jóvenes de la actualidad. Si ellos se dedicaron 20 años a un trabajo en específico, las nuevas generaciones necesitan de sus conocimientos y sabiduría, una ayuda mutua que beneficiará tanto al adulto mayor como a sus oyentes.

Los expertos afirman que es importante y recomendable que el adulto mayor se involucre en actividades que exijan creatividad, independencia y compromiso ya sea hobbies o talleres. La actividad mental es importante para acompañar un envejecimiento saludable por lo que se debe encontrar algo que les guste y puedan practicarlo diariamente.

Psicoeducación sobre el proceso de envejecimiento: Los expertos coinciden en que la psicoeducación para adultos mayores es una manera óptima de explicarles el proceso que están atravesando; si bien es cierto, es una etapa que en ocasiones puede traer consigo períodos de enfermedad, esto no implica una incapacidad total.

La psicoeducación no debe ser únicamente dirigida hacia adultos mayores, sino a su red cercana de amigos y familiares para fomentar un envejecimiento positivo y no aislar al adulto mayor por las posibles dificultades que puede traer consigo la vejez.

Los adultos mayores que fueron entrevistados concuerdan en que les gustaría conocer los diferentes cambios que experimentarán con el pasar de los años; uno de los entrevistados

mencionó su deseo de conocer más sobre qué tipo de ejercicios le van a beneficiar ; otro adulto mayor manifestó que le hubiera gustado saber por qué su motricidad y movilidad han ido decayendo y por qué ya no es como antes; también consideraron importante conocer qué clase de alimentos son buenos para su edad y estar acompañados de un nutricionista.

La mayoría de los adultos mayores no asiste a geriatras o psicólogos, lo que hace aún más importante el acceso a psicoeducación. Sin embargo, quienes sí asisten afirman que es un lugar en donde se pueden desahogar y también resolver algunas dudas sobre temas que no quisieran tratar con su familia.

El manejo de la soledad: Los expertos concluyeron que la soledad necesita ser tomada en cuenta. Hay adultos mayores que no tienen familia o que si la tienen, esta no puede brindarles el tiempo necesario que ellos necesitan, esto los hace sentir abandonados y no queridos por su red de apoyo más importante. En ciertos casos, pueden sentirse una carga para los demás, especialmente aquellos adultos mayores que no tienen una pareja que los acompañe en el día a día. Otro factor importante que analizar es la desvinculación familiar que se da en algunos casos cuando de un momento a otro empiezan a vivir en una casa hogar al cuidado de otras personas.

Los cuidadores necesitan información y capacitación que les permita tomar decisiones para abordar el cuidado del adulto mayor, cuando este supera las capacidades de la familia. Atravesar por la soledad o la viudez es uno de los retos que se enfrentan la mayoría de adultos mayores y es justamente donde más apoyo necesitan.

Necesidad de consejos para los cuidadores no profesionales: En cuanto a consejos para los cuidadores no profesionales, los expertos recomiendan tener mucha paciencia y acceso a información de calidad, ya que cuidar adultos mayores no resulta una tarea fácil debido a la gran variedad de condiciones con las que nos podemos encontrar. Hay que saber actuar en cualquier circunstancia o estar listo para cualquier obstáculo, los

familiares que cuidan a sus padres o abuelos necesitan estar en contacto con un especialista y conocer más a fondo sobre el tema. De igual manera, hay que erradicar cualquier tipo de creencia que nos lleve a sentir pena por los adultos mayores o a percibirlos como personas discapacitadas, es importante fomentar su independencia y sus relaciones sociales y afectivas.

El manejo de la pérdida: La pérdida es uno de los temas que fue abordado por parte de todos los adultos mayores. Se mencionaron diversos tipos de pérdida; por ejemplo, temor relacionado con la recuperación después de haber sufrido un accidente o salir de una cirugía, ya que esto afecta negativamente su movilidad y temen perder su independencia; otros sienten que van perdiendo la capacidad de respuesta y que su cuerpo no responde como antes. Sin embargo, todos coinciden en que el proceso de pérdida más doloroso es el luto, pues además de tratarse de un proceso duro y traumático para cualquier ser humano sin importar la etapa de desarrollo en la que se encuentre, en la vejez la muerte representa un llamado de atención hacia una realidad inevitable, próxima y que produce mucho miedo.

El reto del envejecimiento saludable en medio de la pandemia de COVID-19: Los adultos mayores perciben la vejez como una etapa en donde los mejores momentos son los que se comparten con nietos, amigos y familiares en general. No obstante, las condiciones actuales a las que estamos expuestos han destruido por completo los hábitos sociales que tenían. Antes del COVID-19 los adultos mayores asistían a cursos de diversas actividades como jardinería, yoga, cocina e incluso paseos que compartían con otras personas pertenecientes al grupo de adultos mayores. Sin embargo, ahora su interacción social se limita a llamar a sus familiares y amigos para sentirse conectados, trabajar en sus jardines, jugar ajedrez, hacer música y tratar de mantenerse ocupados para así distraerse de la soledad.

Propuesta:

Propuesta 1: Crear contenido en formatos amigables, sencillos y que resalten la importancia de la calidad de las fuentes, dirigidos a adultos mayores, familiares y cuidadores.

Propuesta 2: Generar contenido diverso para todos los temas que fueron relevantes tanto para profesionales como para personas de la tercera edad, con información actualizada que sea entregada de manera concreta y útil.

Tabla 3. *Guion del contenido para eje 1: Salud mental en el adulto mayor.*

Contenido	Temas por tratar	Formato
1	Vejez y cuarentena.	Canva
2	Creatividad y deterioro cognitivo.	Canva
3	Actividades recreativas para el adulto mayor.	Canva
4	Hábitos para un envejecimiento saludable.	Genially
5	Como procesar el duelo.	Powtoon
6	Deterioro Cognitivo	Genially

Tabla 4. *Guion del contenido para eje 2: Buen uso de herramientas tecnológicas.*

Contenido	Temas por tratar	Formato
1	¿Cómo reconocer fuentes confiables?	Canva
2	Comunicado de acceso a redes SIPAM	Canva
3	Independencia en Adulto mayor.	Genially
5	¿Cómo reconocer si una noticia es falsa?	Genially

Conclusiones

En base a lo abordado con anterioridad, se puede concluir que el proceso del envejecimiento es progresivo, dinámico, inevitable y lleno de cambios físicos, conductuales y ambientales. Al igual que otras etapas del desarrollo, esta se caracteriza por nuevas experiencias y también aprendizajes. Si bien, se trata de un proceso natural de la vida, existen muchas creencias erróneas sobre el mismo, lo que hace que se considere como una etapa llena de dudas y con muy bajas expectativas. Es por esto que la psicoeducación es sumamente importante para entender de manera correcta todo lo que esta etapa conlleva y obtener el mayor provecho de ella.

En este trabajo se consideró la opinión de profesionales especializados en el cuidado del adulto mayor como gerontólogos, geriatras y psico gerontólogos, así como la experiencia vital de adultos mayores y sus cuidadores; de estas entrevistas se consolidaron ejes temáticos que se consideran imprescindibles al momento de hablar de un envejecimiento activo y saludable.

Todos estos ejes comparten un propósito común que es buscar potenciar la calidad de vida de los adultos mayores, entre ellos se abarcan tópicos relevantes a la salud física y mental.

En cuanto a salud física los pilares fundamentales se centran en una buena alimentación desde la adultez temprana, así como actividad física constante especializada para las necesidades de cada adulto mayor. En el trabajo se resalta la necesidad de concientizar tanto a cuidadores como a adultos mayores sobre la importancia de tener un geriatra y terapeuta de cabecera que los ayude durante esta etapa del desarrollo.

Por otro lado, en cuanto a salud mental, los pilares fundamentales se centran en mantener y mejorar los vínculos sociales y familiares del adulto mayor, asimismo fomentar y potenciar sus redes de apoyo.

Es necesario que los adultos mayores y sus familiares tengan acceso a información que les permita detectar cuándo un estado de ánimo transitorio se convierte en un trastorno que necesite ayuda profesional y aprender técnicas de prevención para la aparición de los mismos, entre ellas estrategias de relajación y manejo de estrés.

Por último, se considera que el gobierno nacional del Ecuador y cada provincia tienen la obligación y responsabilidad de crear estrategias que garanticen la satisfacción y bienestar de los adultos mayores y su familia. Envejecer en paz y serenidad y sobre todo con dignidad es una responsabilidad de la sociedad conjunta.

Referencias

- Abellán, A. y Pujol, A. (2016). Un perfil de las personas mayores en España, 2016. Indicadores estadísticos básicos. *Informes de Envejecimiento en red*. Recuperado de <https://bit.ly/24TxEc5>.
- Alarcón, M., Pinto, L. , & Benalcázar , J. (2018). Implementar técnicas nutricionales para adultos mayores desnutridos. *RECIMUNDO*, 2(1 (Esp), 435-463.
- Alcaide,G., & San Miguel,H. (2015). Recursos educativos abiertos (REA): ámbitos de investigación y principios básicos de elaboración. *Opción*, 31(1), 338-354.
- Alvarado, A., & Salazar , Á. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*, 25(2), 57-62.
- Arévalo, M. E. (2019). Procedimiento Normalizado De Trabajo Para La Conciliación De Medicamentos En El Hospital De Especialidades Fuerzas Armadas N°1. *Universidad Regional Autónoma De Los Andes “Uniandes,”* 18–19.
- Arias, C. (2015). La red de apoyo social. Cambios a lo largo del ciclo vital. *Revista Kairós Gerontología*, 18, 149-172.
- Arismendiz, M.,Melgar, C. (2017). Experiencias de los adultos mayores durante las sesiones de risoterapia-Tumbes. *Rev Enferm Herediana [Internet]*, 10(1), 3-8
- Ávila F. (2010). Definición y objetivos de la geriatría. *El Residente*, pp 49-54
- Barrientos, P; Díaz, G. (2018). Relevancia del apoyo social en el estrés y síntomas depresivos en la tercera edad. *CASUS. Revista de Investigación y Casos en Salud*, 3(2), 72-82.
- Bentosela, M., & Mustaca, A. E. (2005). Efectos cognitivos y emocionales del envejecimiento: aportes de investigaciones básicas para las estrategias de rehabilitación. *Interdisciplinaria*, 22(2), 211-235.

- Bravo, M. & Piña, F. (2016). Propuesta de educación gerontológica dirigida a los estudiantes de sexto grado de educación básica del Liceo Bolivariano Dr. Rafael Calles Sierra. Ciencias Sociales y Educativas. Volumen (6).
- Camacho, C. (2017). Efectividad de la técnica de musicoterapia aplicada en disminución de los niveles de estrés en adultos mayores del centro de salud Perú-Corea, Huánuco 2017.
- Carneiro, M. 2015. Manual de redacción superior. Editorial San Marcos. Lima (Perú).
Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología (p.129).
- Consejo Nacional para la Igualdad Intergeneracional. (2019) Estado de situación de las personas adultas mayores. Recuperado de <https://www.igualdad.gob.ec/estado-de-situacion-de-las-personas-adultas-mayores/>
- Contreras, A. , Mayo, G. , Romaní, D. , Tejada, G., Yeh, M., Ortiz, P., & Tello, T. (2013). Malnutrición del adulto mayor y factores asociados en el distrito de Masma Chicche, Junín, Perú. *Revista Medica Herediana*, 24(3), 186-191.
- Custodio, N., Herrera, E., Lira, D., Montesinos, R., Linares, J., & Bendezú, L. (2012). Deterioro cognitivo leve:¿ dónde termina el envejecimiento normal y empieza la demencia?. In *Anales de la Facultad de Medicina* (Vol. 73, No. 4, pp. 321-330). UNMSM. Facultad de Medicina.
- Chinguel, B. C. (2015). Orientaciones para diseñar Materiales didáctico multimedia.
- D'Hyver, C., Guitiérrez, L., & Zuñiga, H, (2019), Geriatria, 4ta edición, Mexico DF, Mexico, Editorial El Manual Moderno S.A de C.V.
- Dabove, M. (2018). *Derecho de la vejez. Fundamentos y alcance*.
- Dabove, M. (2017). *Derechos humanos de las personas mayores. Acceso a la justicia y protección internacional* (2a ed.). Astrea.
- Del Barrio Truchado, E., Rascado, S., & Castiello, M. (2018). Del envejecimiento activo a la ciudadanía activa: el papel de la amigabilidad. *Aula abierta*, 47(1), 37-44.
- Domínguez, L. (2019). Análisis de las personas mayores activas en entornos urbanos.

- Donio, M., y Pinazo, S. (2016). El apoyo social y la soledad de las mujeres mayores usuarias de teleasistencia. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(2), 179-187.
- Erikson, E. (1968, 1974). *Identidad, Juventud y Crisis*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Ferrero, L. (2017). La demanda de servicios de actividad físico-deportiva de las personas mayores en España, según género, edad y clase social. Universidad Politécnica de Madrid.
- Garza-Sánchez, R. I., González-Tovar, J., Rubio-Rubio, L., & Dumitrache-Dumitrache, C. G. (2020). Loneliness in older people from Spain and Mexico: a comparative analysis. *Acta Colombiana de Psicología*, 23(1), 117-127.
- Guevara, H. (2015). Juegos teatrales para disminuir el estrés en usuarios de los centros adultos mayores ESSALUD en la provincia de Trujillo.
- Guillermot, J. (2020). *SIPAM* . Zoom.
- Havighurst, R. J. (1961). "Successful ageing". *The Gerontologist*. 1: 8–13. doi:10.1093/geront/1.1.8.
- Heredia, V. & Rosero, M. (2019) Expectativa de vida en Ecuador será de 74 y 80 años en 2020. *Diario El Comercio*.
- Huerta, (2015). AARP ,Enfermedades crónicas, recuperado el 1 de diciembre del 2020 de <https://www.aarp.org/espanol/salud/expertos/elmer-huerta/info-2015/enfermedades-cronicas-personas-mayores.html>
- Instituto Nacional de estadísticas y censos. (2019). ¿Cómo crecerá la población en Ecuador?. Recuperado de https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Poblacion_y_Demografia/Proyecciones_Poblacionales/presentacion.pdf
- Izquierdo, I. , & Yera, E. (2017). Detección de personas mayores en riesgo de desnutrición. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 37(4), 177-182.
- Krichesky, G. J. y Murillo, F. J. (2017). La colaboración docente como factor de aprendizaje y promotor de mejora. Un estudio de casos. *Educación XX1*, en prensa.

- León, S., Correa, G. y Giacaman, R. A. (2015). Negative ageing stereotypes in students and faculty members from three health science schools. *Gerodontology*, 32(2), 141-148.
doi: <https://doi.org/10.1111/ger.12065>.
- Levine, H. (2019). ¿Cuándo deberías consultar a un geriatra?. AARP: Recuperado de <https://www.aarp.org/espanol/salud/enfermedades-y-tratamientos/info-2019/cuando-consultar-a-un-geriatra.html>
- Lombardo, E. (2015). Regulación Emocional y redes de apoyo social en la vejez, el rol de la selectividad. In *VII*
- López, A; Mora, L; Ortega, C. (2019) Soledad en el adulto mayor. Recuperado de <https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/14666>
- Marhemat, F., Jadidi, A., Janmohammadi, S., & Haghani, H. (2015). The relationship between spiritual well-being and quality of life among elderly people. *Holistic nursing practice*, 29(3), 128-135.
- Medina, A. y Ballano, S. (2015). Retos y problemáticas de la introducción de la educación mediática en los centros de secundaria. *Revista de Educación*, 369, 135-158. <https://doi.org/10.4438/1988-592X-RE-2015-369-293>
- Miller, T., & Mejía, I. (2020). El envejecimiento de la población en Ecuador.
- Murakami, H. (2017). *De qué hablo cuando hablo de escribir*. Madrid: Tusquets.
- Organización Mundial de la Salud, (2020). La actividad física en los adultos mayores. Retrieved from https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/es/
- Organización Mundial de la Salud. (2015). Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. Ginebra: OMS.
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Envejecimiento y Salud*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>.

- Organización Mundial de la Salud. (2020). Envejecimiento y ciclo de vida. http://www.who.int/features/factfiles/ageing/ageing_facts/es/ .
- Organización Mundial de la Salud. (2020). La actividad física en los adultos mayores. Recuperado de https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/es/
- Osorio, M. (2011). La salud de los adultos mayores.
- Parra Rizo, M.(2018). Envejecimiento activo y calidad de vida: Análisis de la actividad física y satisfacción vital en personas mayores de 60 años.
- Pérez, M., Gázquez , J., Molero, M., Martínez, Á., Barragán , A., & Márquez, M. (2016). Inteligencia emocional y salud en el envejecimiento: beneficios del programa PECE-PM. *Actualidades en Psicología*, 30(121), 11-23.
- Pérez, S., López, J., Oropeza, T., Colunga, R. (2015). Psicogerontología y trabajo anticipado del envejecer.
- Perlado, F. (1995). *Teoría y práctica de la geriatría*. Ediciones Díaz de Santos.
- Ramos, M., & García, C. (2019). LOS PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DEL DISEÑO. *Insigne Visual-Revista del Colegio de Diseño Gráfico-BUAP*, 2(22) .
- Ramos, M., Yordi , M., & Miranda , M. (2016). El envejecimiento activo: importancia de su promoción para sociedades envejecidas. *Revista Archivo Médico de Camagüey*, 20(3), 330-337.
- Ribera, J. (2011), Envejecimiento activo, Madrid, España.
- Rodríguez, B. (2015), Estudio micro genético de la redacción de textos en pantalla que realizan estudiantes de primaria y secundaria, Tesis de Doctorado, México, UNAM.
- Roig, M. (2016). Recycling our own work in the digital age. En T. Bretag (Ed.), *Handbook of academic integrity* (pp. 655- 669). Londres: Springer.
- Romero, Á., & Hernández, L. (2016). El envejecimiento oxidativo inflamatorio: una nueva teoría con implicaciones prácticas. *Medisur*, 14(5), 591-599. Recuperado de <http://www.medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/3280/2124>

- Roqué, M.(2015). El camino de la comunidad internacional. *Acceso a la justicia y protección internacional* (pp. 67-73).
- Rosal, A & Alfaro, N. (2018), *Alimentación y nutrición en el ciclo de vida*, Panamá, Cadena.
- Santana, J. (2016). La Geriatria, Gerontología y Psicogerontología en la revista Archivo Médico de Camagüey. *Revista Archivo Médico de Camagüey*, 20(2), 108-113.
- Sernac. (2004). *Servicio Nacional del Consumidor*. Obtenido de Nutrición y cuidados del adulto mayor. Recomendaciones para una alimentación saludable: <https://fiapam.org/wp-content/uploads/2012/10/Nutricion-y-Cuidados-del-Adulto-Mayor.pdf>
- SIPAM. (2020). Universidad San Francisco de Quito USFQ. Onehealth. Recuperado el 30 de octubre del 2020 por: <https://healthecuador.org/camd/>
- Staudinger, U. M. (2015). Images of aging: Outside and inside perspectives. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 35(1), 187-209.
- Suárez, F. (2019). Claves del minimalismo en el diseño gráfico contemporáneo: concepto y rasgos visuales. *Pensar la Publicidad*, 13, 45.
- Troncoso, C. (2017). Alimentación del adulto mayor según lugar de residencia. *Horizonte Médico (Lima)*, 17(3), 58-64.
- Troncoso, C., Amaya, A., Acuña, J., Villablanca, F., & Yévenes, N. (2017). Perspectivas de adultos mayores sobre aspectos sociales que condicionan su alimentación. *Gaceta Médica Boliviana*, 40(1), 14-20.
- Universidad Internacional de Valencia. (2020) ¿Qué es geriatría? Concepto y diferencias con la gerontología. Recuperado por <https://www.universidadviu.com/es/actualidad/nuestros-expertos/que-es-geriatria-concepto-y-diferencias-con-la-gerontologia>
- Valdés, S. (2015). La contribución de la vida social al bienestar en la vejez. *Entreciencias: diálogos en la Sociedad del Conocimiento*, 3(8), 393-401.

Werher, I. y Lipsky, M. (2015). Psychological theories of aging. *Disease-a-Month*, 61(11), 480-488.

Yi-Yin, L. y Chin-Shan, H. (2015). Aging in Taiwan: Building a Society for Active Aging and Aging in Place. *The Gerontologist*, 1-8.

ANEXO A: Preguntas a profesionales de la salud

- ¿Si tuviera que diseñar una campaña para bienestar del adulto mayor qué temas deberíamos tratar?
- Tips/consejos para los cuidadores
- ¿En su experiencia, para la gente ser viejo es sinónimo de enfermedad? ¿Que temas, que enfoque deberíamos tener para cambiar eso?
- ¿Qué se entiende por envejecimiento activo y saludable? ¿Cuáles son sus “ingredientes” para lograrlo?
- ¿Cuáles son los problemas más comunes que ven ustedes en pacientes y cuidadores?
- ¿Cuál es la mejor forma de entregar información sobre vida saludable de adultos mayores?

ANEXO B: Preguntas para adultos mayores y cuidadores

- ¿Como ha sido su experiencia?
- ¿Qué le hubiera gustado saber antes de envejecer y/o que sus padres envejecieran?
- ¿Qué retos enfrentaron?
- ¿Si te sientes mal o tienes dudas, a quién acudes?
- ¿Cuáles son sus pasatiempos? ¿Desde cuándo los tienen?
- ¿Tiene amigos? ¿Los ve?
- ¿Te ves con el resto de la familia?
- ¿Como el Covid-19 como afecto su vida?
- ¿Hace deporte? ¿Cómo cree que se puede animar a personas de su edad a hacer deporte?
- ¿Cuál es la mejor forma de entregar información sobre vida saludable de adultos mayores?
- Asiste a un geriatra o psicólogo. ¿Qué recomendaciones, de estos profesionales han impactado más en la calidad de su vida?
- ¿Usted tiene una Vida espiritual activa?
- ¿Usan WhatsApp? ¿Facebook? ¿Otras plataformas?
- ¿Como es su alimentación diaria? Han tenido asesoría /información al respecto
- El proceso de envejecer, lo positivo y lo más difícil.

Reflexión personal

Me gustaría empezar mi reflexión por un tema específico que llamo mucho mi atención, tanto en mi vida personal como en mi carrera. La escucha activa, fue uno de los temas que se presentaron a lo largo del semestre en un taller. Esta técnica se ha convertido en un elemento clave para las relaciones interpersonales (Galera y Molina, 2016). La escucha activa no solo se trata de oír lo que alguien más habla sino entender e interpretarlo, es importante hacer contacto visual, utilizar lenguaje corporal, evitar tener una respuesta automática o distraerse con aparatos tecnológicos como los celulares, tablets, etc (Calderón y Silva, 2018). En la actualidad es necesario conocer de esta técnica ya que existe mucha desconexión entre familias, amigos y comunidades enteras debido a la tecnología. Da mucha pena estar en un lugar y ver a una familia que no conversa y todos están con celulares, que pasa si ¿alguien quiere decir algo? ¿Es posible prestarle atención? ¿Es posible entender lo que la otra persona quiere decir?. Son preguntas que debemos concientizar para poder cambiar y mejorar. De igual manera, en psicología necesitas tener tus cinco sentidos y atención plena para que exista una buena conexión y relación con el paciente, el necesita sentir que es escuchado y sobretodo sentir que su psicólogo tiene empatía y lo entiende. Por esto y más razones este tema marco mucho mi manera de ver y actuar en varias situaciones.

Pienso que desde un inicio el trabajo en equipo fue un reto, tienes que aprender a manejar tus tiempos con los tiempos de tus compañeros, lo cual es difícil porque todos tenemos otras responsabilidades y no todas las prioridades están alineadas, de la misma manera, intentar conectar ideas y que todos estén de acuerdo. Fue un desafío grande y duro hacer un trabajo tan importante entre personas que no conoces, sin embargo, espero que hayamos logrado salir adelante con altos y bajos.

Gracias a varios talleres compartidos aprendí a usar herramientas como: Genially, Canva y Adobe Spark, lo cual estoy profundamente agradecida porque hoy en día hacer diseños y expresar tus ideas mediante arte digital es primordial. Son programas básicos, sin costo que se han convertido en nuestra mano derecha para todos los diseños que nuestro proyecto ha necesitado y seguramente es una herramienta que usare toda la vida.

Por otro lado, mi proyecto he tenido desde hace algún tiempo ganas de explotarlo e investigarlo. Los adultos mayores son grupo que necesita ser tomado en cuenta y necesitan un peso mas grande en la sociedad, es nuestro deber como ciudadanos darles la importancia que se merecen. Es sorprendente cómo hay tanta ignorancia en el tema, la gente no sabe qué es envejecer, no sabe qué hay un doctor para tratar adultos mayores (geriatras y gerontólogos), este grupo no sabe que la vida no se acaba después de jubilarse, sus cuidadores deben fomentar la independencia, son muchos los conceptos que se necesita impartir. Es un trabajo muy grande el que hay que hacer, no es fácil concientizar al mundo, pero es necesario para tener un futuro prometedor porque tarde o temprano todos seremos parte de este grupo.

No se puede generalizar el estado de salud mental de personas de la tercera edad, hay adultos mayores de 80 años que están muy cuerdos, así como hay personas de 65 que están muy enfermas. Todos son propensos a padecer enfermedades como alzheimer o depresión, sin embargo, hay tantas maneras de evitarlo o prologarlo para tener un envejecimiento saludable que no se conocen. Adicionalmente, aprendí que hay que ser reales con la situación, siempre ser transparentes con la información que se va a difundir. Por más duro que sea, hay adultos mayores que están en asilos solos sin familia ni respaldo, personas que se deprimen tanto después de la muerte de un ser querido y no pueden salir adelante, adultos

mayores que no tienen posibilidades para conseguir sus medicinas o peor aún no tienen recursos básicos como agua potable, muchos viven en situaciones precarias. Al momento de presentar algunos diseños me di cuenta de que el Ecuador es tan diverso en culturas, razas, regiones y clases socioeconómicas que no puedes compartir un póster mostrando una utopía, ancianos felices, rubios y de clases sociales altas, se debe poner lo que hay, lo que tenemos y lo que somos.

En conclusión, ha sido un camino difícil, pero aprendí mucho de él, tanto de mis compañeras de clase, como de mi equipo de trabajo y en especial de mis profesoras. Ha sido un semestre diferente pero bien aprovechado.

Referencias

Galera Campos, M. V., & Molina Moreno, M. M. (2016). La escucha activa

Calderón, K. A. H., & Silva, A. K. L. (2018). La escucha activa como elemento necesario para el diálogo. *Revista Convicciones*, 5(9), 83-87