



I.P.S.I.
OUTTAJIAPULEE
Unidos por la salud de nuestras comunidades

**INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL PARA MINIMIZAR LOS RIESGOS EMOCIONALES
EN LOS ADULTOS MAYORES DE LOS PROGRAMAS DE RIESGO
CARDIOVASCULAR DE LA IPSI OUTTAJIAPULEE DEL MUNICIPIO DE URIBIA LA
GUAIRA**

**TRABAJADOR SOCIAL:
SANDRA PALACIOS EPIEYU**

DICIEMBRE DE 2022



VIGILADO

INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL PARA MINIMIZAR LOS RIESGOS EMOCIONALES EN LOS ADULTOS MAYORES DE LOS PROGRAMAS DE RIESGO CARDIOVACULAR DE LA IPSI OUTTAJIAPULEE DEL MUNICIPIO DE URIBIA LA GUAIRA

1. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

Los adultos mayores son una población de alto riesgo a nivel psicológico ya que su salud mental depende en gran parte de la atención y cuidados de sus seres queridos, pues para ellos es muy importante la afectividad y acompañamiento que le suministren sus familiares.

Actualmente la Organización Mundial de la Salud define la salud mental como: “Un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”.

La salud mental y el bienestar emocional tienen la misma importancia en la etapa de la vejez como en cualquier otro periodo de la vida.

Según la Organización Mundial de la Salud aproximadamente el 15% de la población de 60 años y mayores sufren de algún tipo de trastorno mental, reflejándose en la mayoría de los casos con depresión y demencia, esto se ha convertido en un problema de salud pública. Debido a que las personas que padecen alguno de estos trastornos y quienes las asisten necesitan apoyo clínico, social, económico y legal.

De esta manera se ve afectado o imposibilitado de forma directa el adulto mayor, porque pierden capacidad para mantener sus rutinas diarias, la armonía en la convivencia familiar, la dinámica de las relaciones interpersonales, alteraciones en sus sentimientos, enfermedad física, entre otros, influyendo todo esto de forma negativa su calidad de vida.

Esta propuesta va dirigida a mejorar y mantener la salud mental del adulto mayor en él más alto nivel de funcionamiento, con la meta de que desarrollen la mayor independencia posible, para ello un factor clave e indispensable es la intervención en la educación y promoción del cuidado de sí mismo. Con el programa de **“INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL PARA MINIMIZAR LOS RIESGOS EMOCIONALES EN LOS ADULTOS MAYORES DE LOS PROGRAMAS DE RIESGO CARDIOVACULAR DE LA IPSI OUTTAJIAPULEE DEL MUNICIPIO DE URIBIA LA GUAIRA”**,

Hasta la fecha no se ha intervenido a este tipo de población con la temática a trabajar en el proyecto de intervención.

A continuación, se detallarán cada uno de los elementos que componen esta propuesta de trabajo institucional, el cual busca promover la salud y la calidad de vida de los adultos mayores, las cuales delinean actividades específicas en el ámbito de la atención de salud.

2. POBLACIÓN OBJETIVO

El Proyecto de Trabajo institucional está dirigido a la tercera edad de la población indígena del programa de riesgo cardiovascular de la Ipsi outtajiapulee

Se ejecutará con (19), adultos mayores a partir de los 60 años. El grupo está compuesto por:

- 9 mujeres y 10 hombres: De los cuales 9 adultos mayores estudiaron básica primaria y 10 adultos mayores son analfabetas.
- Su núcleo familiar está compuesto así: 10 adultos mayores conviven con su familia extensa, 4 adultos mayores conviven con sus parejas y 5 adultos mayores viven solos

3. RESUMEN EJECUTIVO

El presente proyecto es innovador porque no se ha realizado este tipo de intervención en los adultos mayores en la Ipsi outtajiapulee, el ámbito geográfico se desarrolla en el municipio de Uribí la guajira, específicamente en la Ipsi outtajiapulee. Será aplicado en los espacios dispuestos por los líderes de la institución cuando esta sea aprobada. La morbilidad de la población envejecida representa una mayor complejidad respecto a otros grupos de edad, principalmente porque el estado de salud es un reflejo de su estilo de vida y en él se acumulan la presencia de factores de riesgo. Por lo que en este programa se considera necesario desarrollar una cultura para lograr un envejecimiento adecuado. Este proyecto se implementará en una duración de tres meses, y se realizarán las siguientes actividades.

PREVENIR EL DESARROLLO DE PROBLEMAS EMOCIONALES

- Sensibilizar al adulto mayor acerca de la nueva etapa en la que se encuentra, del autocuidado que debe darse y la actitud positiva de cómo debe enfrentar las situaciones que se le presenten, aceptando de manera positiva la ayuda y cuidados de sus familiares.

- Capacitar a los familiares para mantener los cuidados necesarios y evitar alteraciones que afecten la salud mental y física de los adultos mayores indígenas de la Ipsi outtajiapulee del municipio de Uribía.
- Fomentar en los adultos mayores el buen uso del tiempo libre, con el fin de evitar las emociones negativas como estrés, miedo, soledad, entre otras. Fortalecer el talento y la creatividad del adulto mayor para mantenerlos activos y que se sientan útiles y productivos.

POTENCIAR LA CALIDAD DE VIDA Y EL BIENESTAR EMOCIONAL DE LOS ADULTOS MAYORES.

- Promover calidad de vida para el adulto mayor a través de su atención integral en salud, creación de hábitos saludables, buen manejo de las relaciones sociales y familiares y de esta forma minimizar los riesgos emocionales en la población indígena en edad adulta de la Ipsi outtajiapulee del municipio de Uribía.

ESTIMULAR LA PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

- Estimular la participación de cuidadores y de miembros comunitarios en la identificación y búsqueda de soluciones a los problemas del adulto mayor.

4. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

A nivel Regional esta problemática viene afectando la salud mental de los adultos mayores y es por ello que el Estado viene trabajando de manera incansable en minimizar esta situación con el fin que esta población pueda sentirse productiva e interactuar de manera normal con el resto de la sociedad.

La intervención a la salud mental de los adultos mayores es de vital importancia ya que se puede evitar y prevenir la depresión, suicidio, estigmatización y exclusión de las personas adulto mayor.

Los adultos mayores de la Ipsi outtajiapulee poseen diversas características ya que de los 10 que conviven con su familia extensa tienen problemas de afectividad, mala comunicación y malas relaciones intrafamiliares, los 4 que conviven con sus parejas tienen problemas de intolerancia y de resolución de conflictos y los que viven solos se

encuentran abandonados, con problemas de acompañamiento a citas médicas y falta de afecto.

Ante este tipo de situaciones es necesario realizar atención integral e interdisciplinaria para abarcar este tipo de problemáticas que presentan los adultos mayores participantes en este Proyecto.

La ayuda que le brinda el gobierno a esta población es precaria ya que no alcanzan a cubrir sus necesidades básicas.

Es de suma importancia que los adultos mayores disfruten de su etapa dorada a través de una buena salud física y mental, para lo cual se desarrollará una serie de actividades con esta población a intervenir.

5. JUSTIFICACIÓN

El envejecimiento no es sinónimo de enfermedad, sino que significa disminución de la capacidad de adaptación del organismo ante situaciones de estrés, determinando así una mayor susceptibilidad.

Durante la etapa adulta se producen cambios significativos a nivel fisiológico, psicológico, social entre otros, y se debe estar preparado para adaptarse a ellos de forma positiva y que incida asertivamente en el manejo de sus emociones.

Con este proyecto se busca prevenir los riesgos emocionales referentes a estrés, preocupación, incertidumbres, dudas, entre otros, y por ello está orientado a educar a los adultos mayores y cuidadores sobre estrategias y mecanismos apropiados para afrontar de manera integral los problemas que afectan a la población adulta mayor y alcanzar una cultura en favor del envejecimiento dentro de la población beneficiaria del mismo.

Por lo tanto, el principal propósito de este programa es contribuir a elevar el nivel de salud mental, el grado de satisfacción y la calidad de vida del adulto mayor de la Ipsi outtajiapulee, mediante acciones de prevención, promoción, asistencia y rehabilitación efectuadas por el ejecutor del presente proyecto, en articulación con organizaciones que deseen involucrarse en el proyecto, teniendo como participantes activos la familia, comunidad y el propio adulto mayor en la búsqueda de soluciones integrales a sus problemas.

En este orden de ideas se hace necesario fortalecer la autoestima en el adulto mayor con el fin que desarrolle una actitud favorable de sí mismo y esto le conlleve a generar expectativas positivas que le permitan dar un manejo efectivo y eficaz al manejo de sus emociones, y de esta manera garantizar una salud mental adecuada a los adultos

mayores, y minimizar los factores de riesgo referente a las emociones negativas las cuales se desarrollaran en cada una de las etapas del proyecto de tal manera que esto permita mejorar la calidad de vida de los adultos mayores del Barrio la Cosecha.

6. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Minimizar los riesgos emocionales en los adultos mayores de la Ipsi outtajiapulee del programa de riesgo cardiovascular a través de un programa de promoción y prevención con el fin de contribuir a la salud mental.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Promover jornadas lúdicas para lograr minimizar los riesgos emocionales en los adultos mayores participantes del proyecto.
- Realizar talleres de capacitación para contrarrestar las conductas negativas que conduzcan al deterioro de la salud mental del adulto mayor indígenas de la Ipsi outtajiapulee del municipio de Uribí.
- Estimular la participación de cuidadores y de miembros comunitarios en la identificación y búsqueda de soluciones a los problemas del adulto mayor.

7. INDICADORES

CUANTITATIVOS:

- 70% de la población objetivo logra minimizar los riesgos emocionales.
- 70% de los adultos mayores mitigan las conductas negativas que conducen al deterioro de la salud mental.

CUALITATIVOS:

- Los adultos mayores participan activamente de las jornadas lúdicas pedagógicas.

8. METAS

- Se realizarán 3 jornadas lúdicas con juegos de mesa, contando historias y concurso descubriendo talentos para lograr minimizar los riesgos emocionales en los 19 adultos mayores en el mes de MAYO de 2023.

- Se capacitarán a los 19 adultos mayores para contrarrestar las conductas negativas que conduzcan al deterioro de la salud mental del adulto mayor indígenas de la Ipsi outtajiapulee del municipio de Uribí marzo de 2023.
- El 75% de los cuidadores y de miembros comunitarios participarán activamente en la identificación y búsqueda de soluciones a los problemas del adulto mayor en el mes de marzo de 2023.

9. MEDIOS DE VERIFICACIÓN

El presente proyecto será verificable a través de evidencias fotográficas, videos que se realizaran en cada una de las actividades a realizar y se complementa con actas, encuesta de satisfacción y registros de asistencia.

10. ACTIVIDADES

JORNADA LUDICAS RECREATIVAS:

Jornada lúdica a través de Juegos de mesa como:

1. Dominó.
2. Cartas.
3. Siglo (Macana).

Jornada lúdica a través de Contando historias:

1. Historias de vida.
2. Costumbres y tradiciones.
3. Leyendas o mitos que han permanecido de generación en generación.

Jornada lúdica a través de concurso descubriendo talentos:

1. Bailes tradicional
2. Canto jayechi
3. Poesías.

Jornada lúdica deportiva como:

1. Rumbaterapia
2. Caminatas
3. Actividad física

TALLERES:

1. Cine al parque – “Importancia de la edad dorada”.
2. Capacitación sobre “Estilos de vida saludable” (aprendiendo a comer sano e higiene personal).



3. Taller teórico práctico “Promover la tolerancia al interior de la familia”.

ESCUELAS PARA FAMILIAS:

1. Conversatorio sobre “Habilidades para resolución de conflictos”
2. Lluvia de ideas sobre la “Comunicación asertiva”.
3. Actividad Reflexiva “Rescatando valores”.

11. PRODUCTOS

Al finalizar el proyecto se entregará a los 19 adultos mayores de la Ipsi outtajiapulee del programa de riesgo cardiovascular una cartilla sobre estilos de vida saludable la cual contiene recomendaciones en el área de nutrición y una serie de ejercicios que se pueden practicar en casa para mejorar las condiciones físicas de las personas adultas y mayores de 60 años.

12. CRONOGRAMA

ACTIVIDADES	SEMANAS											
	MARZO 2023				ABRIL 2023				MAYO 2023			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Jornada lúdica a través de Juegos de mesa												
Jornada lúdica a través de Contando historias												
Jornada lúdica a través de concurso descubriendo talentos												
Jornada lúdica deportiva.												
Cine al parque – “Importancia de la edad dorada”.												
Capacitación sobre “Estilos de vida saludable” (aprendiendo a comer sano e higiene personal).												

13. PRESUPUESTO

DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
PROFESIONALES: Trabajadoras sociales (1) Psicólogas (1) Fisioterapeutas (1) Medico general (1)	7	\$1.000.000	\$4.000.000
LOGISTICA: Silletería	20	\$1000	\$20.000
Pendones	1	\$50.000	\$50.000
Juego de dominó	3	\$20.000	\$60.000
Juego de cartas	3	\$15.000	\$45.000
Juego de siglo	3	\$30.000	\$90.000
Transporte por 3 meses	1	\$1.000.000	\$1.000.000
Refrigerios	300	\$3.000	\$900.000
EQUIPOS: Video beam (Alquiler por horas)	2	\$40.0000	\$80.000
Cámaras	1	\$100.000	\$100.000
Sonido (Alquiler)	1	\$100.000	\$100.000
Papelería y Cartillas			\$300.000
TOTAL			\$6.745.000

14. BIBLIOGRAFIA

1. García, J; Owen, E y Flórez, L. Aplicación del modelo Precede-Proceed para el diseño de un programa de educación en salud. Psicología y salud. [Internet]. [Consultado el 14 de agosto de 2020]. 2017. Disponible en: <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/831>
2. Saeteros, R; Pérez, J y Sanabria, G. Sexual education strategy with peer-to-peer methodology for Ecuadorian university students. Revista Cubana de Salud Pública.
3. OMS- Desarrollo en la adolescencia, disponible en: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20adolescencia,10%20y%20los%2019%20a%C3%B1os.
4. Yoandra González Sáez; Dra. Isabel Hernández Sáez; Dra. Marlene Conde Martín; Dr. Rodolfo Hernández Riera; Dra. Susana M. Brizuela Pérez. El embarazo y sus riesgos en la adolescencia. [Internet]. [Consultado el 14 de agosto de 2020]. feb. 2010. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552010000100013
5. Rojas-Betancur M, Méndez-Villamizar R. El embarazo en adolescentes: una lectura social en clave cuantitativa. Revista Universidad Industrial de Santander Salud. 2016; 48(1): 81-90 Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-0807201600010001



FORMATO
LISTA DE ASISTENCIA
FD-GC-005-PE V. 2

I.P.S.I.
OUTTAJIAPÜLEE
Unidos por la *soberanía* de nuestras comunidades

MOTIVO DE LA ASISTENCIA:
RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:

CARGO: FECHA: AAAAA MM DD
HORA:

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	CARGO	ENTIDAD	TELÉFONO	E-MAIL	FIRMA
1	Zunilda Ipuana			3117567673		Zunilda Ipuana
2	Luz Holsa Apóstol			no tiene		Luz Holsa
3	Santa Helena Sapaná Pastora			3142969007		Santa Helena
4	Sara Luz Ipuana palmas			3148155165		Sara Luz Ipuana
5	Adelaida Uranga					Adelaida Uranga
6	Griselda padina jusegou			3129241752		Griselda jusegou
7	Elva Espinali			3156792915		Elva Espinali
8	Milvis Ipuana			3156792915		Milvis Ipuana
9	Sokaida Epey			3112611128		Sokaida E
10	Posalvina Poshaina					Posalvina
11	Ysnais Jorner Grep			3106391150		Ysnais Jorner

VIGILADO Supersalud

Página 1 de 1