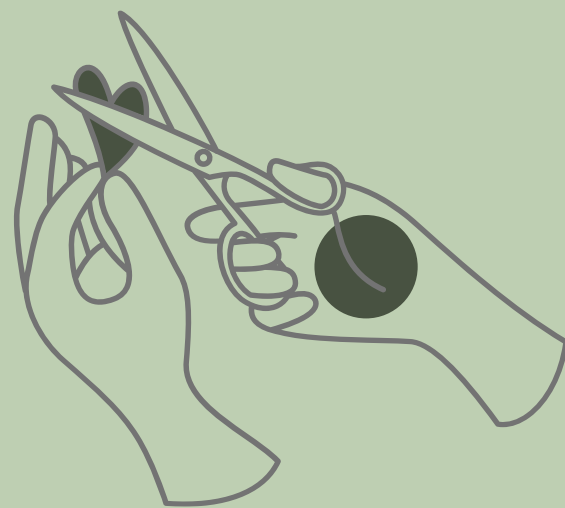




TRANSFORMAR PARA VIVIR

| Programa de intervención
comunitario dirigido a
adultos mayores |

LAURA SOFIA LORA
LAURA BARROS QUIÑONES



TABLA DE CONTENIDO

EJES DE INTERVENCIÓN PRIMARIA.

- 02 Promoción de la salud mental.
- 04 Prevención de trastornos psicológicos.
- 07 Relajación y manejo de emociones.
- 09 Fomento de la resiliencia y bienestar emocional.

EJES DE INTERVENCIÓN SECUNDARIA.

- 11 Detectar y cómo actuar.
- 13 Abordar factores de riesgo.
- 15 Actividades de seguimiento y control.

EJES DE INTERVENCIÓN TERCIARIA.

- 15 Apoyo emocional.
- 17 Fortalecimiento de la comunicación y la expresión.
- 21 Seguimiento y evaluación integral.

EJES DE INTERVENCIÓN PRIMARIA

PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL

Duración estimada:

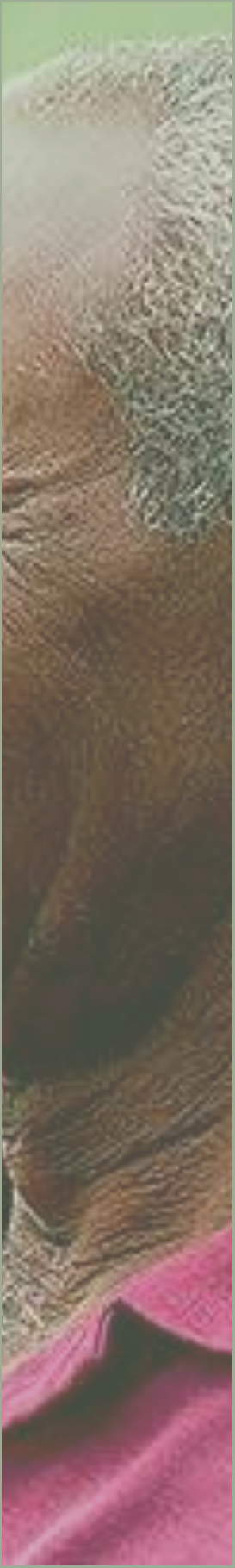
60-90 minutos

Materiales necesarios:

- Sillas en disposición circular o en mesa redonda
- Marcadores
- Hojas y lápices
- Altavoz o micrófono (si es un grupo grande)

Desarrollo de la actividad:

- 1.Recepción y bienvenida (10 minutos)
2. Dinámica: cada participante dice su nombre, edad y una palabra que represente cómo se siente ese día. Esto permite generar cercanía y confianza grupal.
- 3.Charla participativa (30 minutos): Puede tratar temas como:
 - ¿Qué es el envejecimiento saludable?
 - Principios del autocuidado físico y mental.
 - Manejo básico de emociones frecuentes en esta etapa.
 - Importancia de la autoestima y cómo fortalecerla.
 - ¿Qué son las redes de apoyo y cómo reconocerlas o construirlas?



EJES DE INTERVENCIÓN PRIMARIA

4. Se recomienda hacer preguntas para mantener la participación activa.

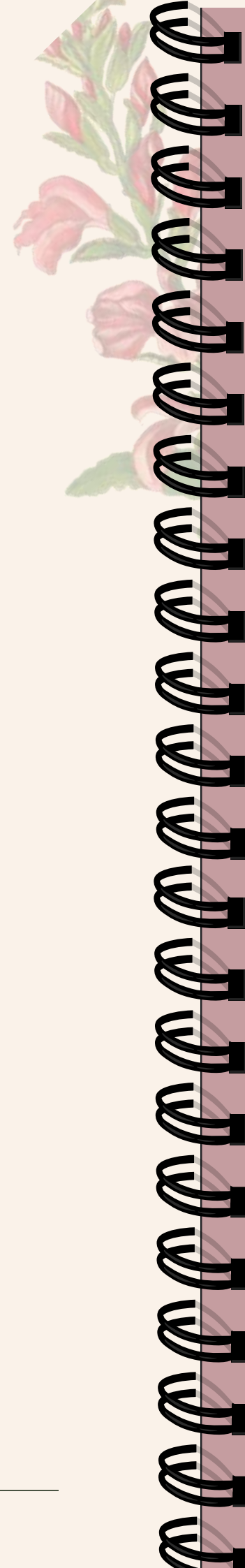
5. Ejercicio práctico/reflexivo (20 minutos):

6. Propuesta: entregar una hoja con preguntas como:

- ¿Qué cosas hago hoy que cuidan mi salud?
- ¿A quién puedo acudir cuando necesito hablar o ayuda?
- ¿Qué me hace sentir orgulloso/a de mí en esta etapa de la vida?

7. Cierre (10 minutos):

- Recapitulación de ideas clave.
- Preguntar cómo se sintieron en la actividad.
- Agradecer la participación e invitar a futuros encuentros.



EJES DE INTERVENCIÓN PRIMARIA

PREVENCIÓN DE TRASTORNOS PSICOLÓGICOS.

Duración estimada:

60 minutos

Frecuencia sugerida: Cada 4 a 6 meses o cuando se observe algún cambio en el estado de ánimo, conducta o memoria reportada por algun adulto mayor.

1. Preparación del espacio:

- Buscar un lugar tranquilo, cómodo y sin interrupciones.

2. Aplicación de preguntas básicas de observación (15–20 minutos):

Estas preguntas se pueden leer en voz alta y cada participante anotaría sus propias respuestas. Lo importante es observar el estado de ánimo, claridad mental y disposición a hablar.

PREGUNTAS ORIENTADORAS

- ¿Cómo ha estado su estado de ánimo últimamente?
- ¿Ha sentido tristeza o ganas de llorar con frecuencia?
- ¿Ha notado cambios en su memoria, como olvidar cosas importantes?
- ¿Duerme bien o tiene dificultades para dormir?





EJES DE INTERVENCIÓN PRIMARIA

- ¿Siente que disfruta las actividades que hace durante el día?
- ¿Tiene con quién hablar cuando se siente mal?
- ✔ Usar una tabla simple para registrar respuestas como:

Nunca / A veces / Frecuentemente / Siempre, así como se muestra en la página 06.

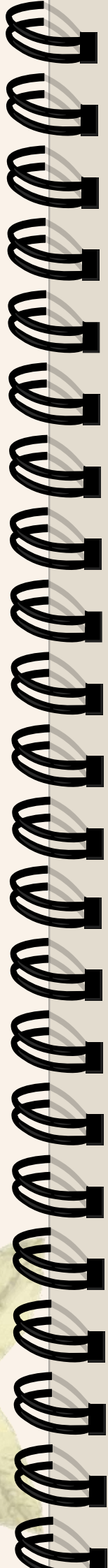
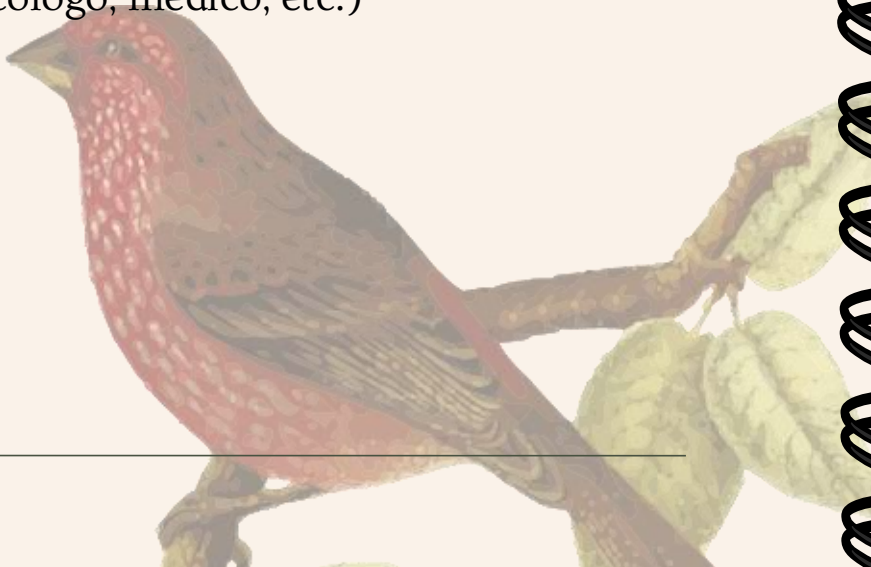
3. Observación general durante la conversación:

El trabajador debe anotar si observa alguno de estos signos:

- Llanto o tristeza visible
- Respuestas confusas o sin coherencia
- Irritabilidad o desinterés
- Dificultad para recordar hechos recientes
- Retraimiento o poco deseo de hablar.

5. Registro y pasos siguientes (5 minutos):

- Guardar el formato de evaluación en la carpeta o ficha del adulto mayor.
- Si se detectan varias respuestas preocupantes o cambios notorios, comentar con el equipo de trabajo o solicitar apoyo a un profesional externo (psicólogo, médico, etc.)



SIEMPRE	
FRECUENTEMENTE	
A VECES	
NUNCA	
NÚMERO DE PREGUNTA	01 02 03 04 05 06 07 08 09 ETC

RELAJACIÓN Y MANEJO DE EMOCIONES

Duración estimada por sesión:

30-40 minutos

Frecuencia sugerida:

1 o 2 veces por semana.

1. Preparación del espacio (antes de iniciar):

- Espacio amplio, silencioso, ventilado, con sillas o colchonetas (según capacidad física del grupo).
- Música suave o sonidos naturales (opcional).
- Apagar celulares o elementos distractores.
- Usar ropa cómoda.

2. Calentamiento corporal suave (5-10 minutos)

Activar el cuerpo suavemente para evitar rigidez o lesiones.

Instrucciones para el guía:

- “Vamos a comenzar moviendo suavemente los hombros hacia adelante y luego hacia atrás.”
- “Ahora vamos a girar lentamente el cuello de un lado al otro.”
- “Estiremos los brazos hacia arriba... y soltamos.”
- “Dibujamos círculos con los tobillos mientras estamos sentados.”



Duración sugerida: 1 minuto por cada movimiento.

3. Respiración consciente (5-8 minutos)

Calmar la mente, oxigenar el cuerpo y reducir la tensión emocional.

Guía simple que puede leer el trabajador

“Vamos a llevar nuestra atención a la respiración. Inhalamos profundo por la nariz contando hasta 3...

Mantenemos un momento... Y exhalamos lentamente por la boca, contando hasta 5.

Repetimos esto unas cuantas veces... con suavidad, sin forzar.”

“Si llegan pensamientos, está bien... los dejamos pasar como si fueran nubes, y volvemos al ritmo de la respiración.”

Repetir durante 3 a 5 minutos.

4. Meditación guiada breve (opcional - 5 a 10 minutos)

Promover un estado de calma y bienestar interior.

Guía posible (puede leerse o reproducirse en audio):

“Imagina que estás en un lugar tranquilo... tal vez un bosque, una playa, un jardín...

Escuchas los sonidos del lugar, sientes el viento suave en la cara...

Estás a salvo. Estás en paz. Tu cuerpo está relajado... Tu mente se siente liviana.”

Nota: Puede hacerse con ojos cerrados o entreabiertos, siempre con una voz suave y pausada.

FOMENTO DE LA RESILIENCIA Y BIENESTAR EMOCIONAL

Duración estimada por sesión:

45 a 60 minutos

1. Introducción a la actividad (5-10 minutos)

- Ejemplo de presentación por parte del facilitador:

“Hoy vamos a hablar un poquito sobre nuestras historias.

Cada uno de nosotros tiene una vida llena de momentos valiosos, aprendizajes, personas especiales... Vamos a revivir algunos de esos recuerdos, no para ponernos tristes, sino para darnos cuenta de cuánto hemos vivido y lo importante que es nuestra experiencia.”

- Aclarar: no se obliga a nadie a compartir lo que no quiera. El espacio es seguro y libre.

2. Ejercicios de memoria autobiográfica (30-40 minutos)

- 💡 Propuesta 1: Línea de vida (grupal o individual)
- Entregar una hoja con una línea horizontal (o dibujarla juntos).
- Dividirla en etapas: infancia, juventud, adultez, vejez.
- Pedirles que marquen o dibujen momentos importantes de su vida (con palabras, colores o dibujos).



- Luego, invitar a que compartan algún recuerdo que les guste.

- 💡 Propuesta 2: “Mi objeto con historia”

- Pedirles que traigan de casa un objeto significativo (foto, prenda, recuerdo, carta, etc.).

- En la sesión, contar la historia que hay detrás de ese objeto.

- 💡 Propuesta 3: “Cuéntame de ti” (para grupos pequeños)

- Utilizar tarjetas con preguntas suaves como:

- ¿Cómo era tu niñez?
- ¿Qué soñabas cuando eras joven?
- ¿Quién fue una persona especial en tu vida?
- ¿Cuál ha sido una de tus mayores alegrías?

El facilitador debe estar atento a emociones intensas y contener con respeto si surge llanto o nostalgia.

4. Cierre reflexivo y emocional (10 minutos) “Hoy me reconozco como...”

- Cada participante completa la frase con algo positivo sobre sí mismo/a, por ejemplo:
- “Hoy me reconozco como una persona fuerte.”
- “Hoy me reconozco como un abuelo con muchas historias.”
- “Hoy me reconozco como alguien valioso para mi familia.”

DETECTAR Y CÓMO ACTUAR

Duración estimada por sesión: 30-45 minutos

Frecuencia sugerida: Cada 15 días o según programación del área psicosocial.

1. Ambientación y apertura del espacio (5-10 minutos)

- Preparar un espacio tranquilo, con sillas en círculo o en mesas grupales.
- Disponer papel, colores, hojas en blanco y/o una silueta corporal impresa.

Iniciar con una frase motivadora: “Hoy vamos a escuchar a nuestro cuerpo. Él también tiene cosas que decirnos.”

2: El termómetro corporal-emocional (para participantes con dificultades motoras o visuales)

- Crear un “termómetro” con tres colores o niveles:
- Rojo: Me siento tenso, estresado, incómodo.
- Amarillo: Me siento regular, con algo de incomodidad.
- Verde: Me siento bien, relajado, sin molestias.
- Pedirles que expresen en qué nivel están y por qué.

Ejercicio de respiración y conexión corporal (5-10 minutos)

- Realizar un breve ejercicio de respiración consciente:

“Vamos a poner una mano en el pecho y otra en el abdomen...”



Inhalamos por la nariz... y sentimos cómo se mueve el cuerpo...

Exhalamos suavemente por la boca...

Escuchamos lo que nuestro cuerpo quiere decirnos hoy... sin apuros, sin juzgar.”

3. Cierre compartido: “Hoy me di cuenta de que...” (5 minutos)

- Invitar a cada participante a completar la frase (verbal o escrita):
- “Hoy me di cuenta de que mi cuerpo...”
- Ej.: “...está cansado pero agradecido”, “...necesita más descanso”, “...está fuerte a pesar del dolor”.
- Reforzar el valor del autocuidado:
- “Escuchar nuestro cuerpo es una forma de querernos.”

Recomendaciones para el trabajador

Acompañar sin interrumpir ni corregir la expresión del adulto mayor.

- Validar lo que cada persona siente, sin minimizar ni dramatizar.
- En caso de que alguien exprese dolor físico o señales emocionales intensas (tristeza profunda, ansiedad), derivar o informar al equipo profesional.
- Promover que estas sesiones sean espacios de confianza y no de juicio.



ABORDAR FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL

Duración estimada por sesión: 45-60 minutos

Frecuencia sugerida: Una vez al semestre (puede repetirse si hay cambios importantes en la red del participante).

1. Introducción (5-10 minutos)

Ambientación del espacio:

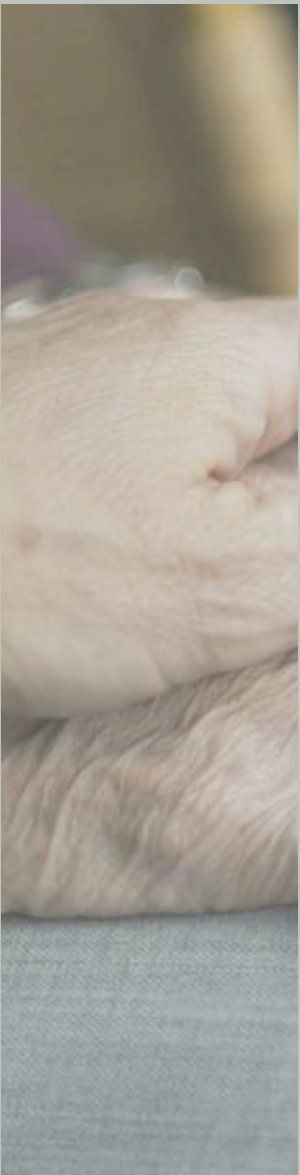
- Sillas en círculo o mesas grupales, papelógrafos o cartulinas, lápices, marcadores.
- Hojas blancas o cartulina tamaño carta
- Marcadores de colores

2. Paso a paso para hacer el mapa:

- Dibuja un círculo grande en el centro de la hoja y escribe dentro: “Yo” o el nombre de la persona.
- Dibuja alrededor otros círculos o cuadros, conectados al centro con líneas. Cada uno representa una persona, institución o grupo.

3. Clasifica los apoyos en tres niveles (puedes usar colores o símbolos para identificarlos):

- Apoyo familiar: hijos, nietos, pareja, hermanos.
- Apoyo social: vecinos, amigos, compañeros del centro, grupos religiosos.



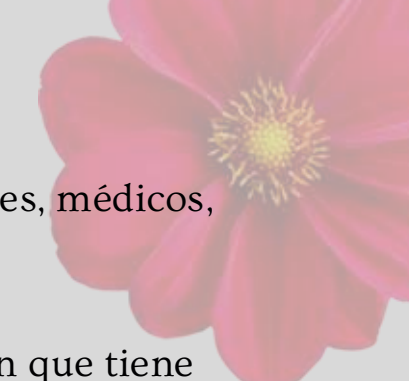
- Apoyo institucional o profesional: trabajadores sociales, médicos, cuidadores, fundaciones, EPS, centros comunitarios.

4. Pide que cada persona escriba el nombre y/o relación que tiene con ellos, y si lo desea, puede agregar una palabra o símbolo que exprese cómo se siente con esa persona (ej. “me escucha”, “me cuida”, “me da ánimo”).

NOTA: Para quienes no saben escribir, el facilitador puede ayudar a completar el mapa conversando con la persona y anotando por ella.

5. Cierre emocional (5 minutos)

- Proponer una frase para completar:
- “Hoy descubrí que cuento con...”
- “Hoy quiero acercarme más a...”
- Puedes entregar una hoja extra para que lleven su mapa a casa o lo peguen en un lugar visible como recordatorio.



ACTIVIDAD DE SEGUIMIENTO

Frecuencia: Una vez al mes.

Revisar cada mes cómo va cada adulto mayor, para ajustar el acompañamiento según sus necesidades.

¿CÓMO SE USA?

- Se completa una vez por semana (puede establecerse un día fijo, como los viernes).
- Puede ser completada directamente por el adulto mayor o con apoyo del trabajador, según sus capacidades.
- Si hay dificultades de lectura o escritura, se puede adaptar usando dibujos, colores o verbalización guiada.

El equipo (trabajadores, cuidadores, profesional psicosocial si hay) se reúne y revisa:

- Cambios físicos, emocionales o de comportamiento
- Participación en actividades
- Situaciones familiares o personales relevantes



Nombre del residente: _____

Semana del: ____ / ____ / ____ al ____ / ____ / ____

Estado emocional

¿Cómo me sentí esta semana? (Rodea o marca con una 'X' la opción que más te represent

☐ Feliz ☐ Tranquilo/a ☐ Regular ☐ Triste ☐ Irritado/a

Estado físico

¿Cómo estuve físicamente esta semana? (Marca lo que hayas sentido)

- ☐ Con energía
- ☐ Cansancio
- ☐ Dolor (¿Dónde? _____)
- ☐ Dormí bien
- ☐ Poco apetito
- ☐ Me sentí fuerte

Interacción social

¿Cómo estuve con los demás?

- ☐ Hablé con otras personas
- ☐ Participé en actividades
- ☐ Me sentí acompañado/a
- ☐ Estuve más solo/a
- ☐ Tuve visitas

Comentario libre o dibujo (opcional)

APOYO EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO

Sesiones de Musicoterapia Relajante y Programa de Psicoeducación para Recaídas Emocionales

Frecuencia sugerida:

- Musicoterapia: 1-2 veces por semana (30-40 minutos).
- Psicoeducación: mensual o según necesidad.

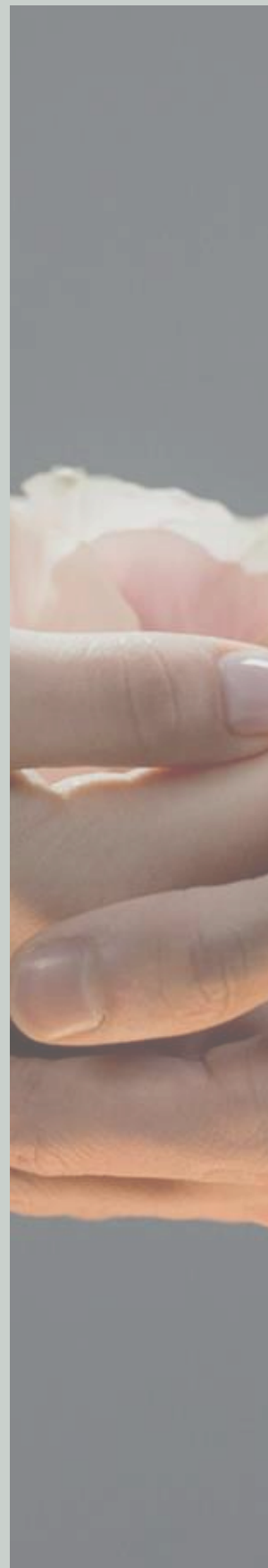
Objetivo:

Promover el bienestar emocional de los adultos mayores mediante música relajante y educación práctica para identificar y manejar signos tempranos de recaídas emocionales.

Descripción y pasos para su realización:

1. Sesión de musicoterapia:

- Preparar un espacio cómodo y tranquilo.
- Reproducir música suave, instrumental o canciones conocidas por los participantes.
- Invitar a los adultos mayores a relajarse, respirar profundo y disfrutar de la música.
- Al final, abrir un breve espacio para que compartan sensaciones o recuerdos que surgieron.



2. Psicoeducación para recaídas:

- En el mismo encuentro o en otro próximo, realizar una charla sencilla sobre cómo reconocer señales como tristeza, aislamiento o irritabilidad.

Ejemplo de introducción

- “Hoy vamos a conversar un poco sobre cómo a veces nuestras emociones cambian, y cómo podemos darnos cuenta de eso a tiempo. Todos tenemos días buenos y días no tan buenos, y eso está bien. Lo importante es saber cuándo necesitamos un poquito de ayuda.”
- 2. Preguntar y escuchar
- Haz preguntas abiertas para iniciar el diálogo:
- “¿Qué cosas les hacen sentir tristes últimamente?”
- “¿Cómo saben ustedes cuando no están bien emocionalmente?”
- “¿Qué hacen cuando se sienten desanimados?”
- Listar en conjunto señales de alerta y acciones a tomar, como conversar con alguien o participar en actividades.
- Finalizar con un compromiso personal para aplicar alguna estrategia de autocuidado emocional.



FORTALECIMIENTO DE LA EXPRESIÓN Y LA COMUNICACIÓN

Frecuencia sugerida: semanal o quincenal, según la dinámica del centro.

Descripción de la actividad

Se organizan encuentros grupales e individuales donde los participantes pueden compartir experiencias relacionadas con el dolor, la pérdida, la alegría o el sentido de la vida. Estos espacios pueden incluir:

1. Diálogos grupales guiados: conversaciones con preguntas abiertas que inviten a compartir recuerdos, emociones o vivencias importantes.

¿Cómo hacerlo?

Reúne a un grupo pequeño (5-8 personas). Plantea una pregunta abierta como:

“¿Qué cosas les han ayudado a seguir adelante en momentos difíciles?”

“¿Qué recuerdan con cariño de alguien que ya no está?”

Invita a compartir sin forzar, y valida cada intervención. Cierra con una reflexión positiva.

2. Escritura emocional asistida: actividades sencillas donde redactan cartas, diarios o pequeños relatos, con apoyo del



equipo para quienes lo necesiten.

¿Cómo hacerlo?

Entrega hojas y lápices. Sugiere escribir una carta (a sí mismos, a un ser querido o al pasado), o un recuerdo feliz.

Si no pueden escribir, pueden dictarlo o dibujar.

Frases que ayudan a comenzar:

“Hoy me siento...”

“Lo que más extraño es...”

“Una vez fui muy feliz cuando...”

3. Conversaciones individuales con voluntarios: encuentros uno a uno con personas capacitadas en escucha activa, para fortalecer vínculos y brindar contención emocional.

¿Cómo hacerlo?

Asignar a cada adulto mayor un momento breve (10-15 minutos) con un voluntario entrenado en escucha activa.

El voluntario debe acompañar sin juzgar, haciendo preguntas suaves como:

“¿Cómo te has sentido esta semana?”

“¿Hay algo que te gustaría contarme hoy?”



SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN INTEGRAL

Frecuencia de aplicación: Una vez al mes, preferiblemente en la última semana de cada mes.

Idealmente, debe aplicarla siempre la misma persona (cuidador, acompañante o responsable asignado) para asegurar continuidad en la observación y confianza con el adulto mayor.

¿Quién la aplica?

Cualquier integrante del equipo del centro (cuidador, coordinador, acompañante), no se necesita ser profesional de salud mental.

¿Qué se hace?

Observación general del mes:

- Ha estado más alegre o más callado?
- Participa en actividades?
- Come y duerme bien?
- Expresa tristeza, enojo o aislamiento?

Mini evaluación de bienestar (versión hablada):

Pregunta directamente, de forma sencilla:

- ¿Cómo te has sentido este mes?
- ¿Estás durmiendo y comiendo bien?
- ¿Qué cosas te hacen sentir bien aquí?
- ¿Te gustaría cambiar algo?

Se puede usar una escala con caritas (feliz, neutra, triste) o colores (verde, amarillo, rojo) si hay dificultades de alfabetización o comprensión.

