Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), marzo-abril 2026,
Volumen 10, Número 2.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v10i2

INTERVENCIÓN SOCIAL PARA REDUCIR LOS NIVELES DE ESTRÉS Y FORTALECER EL ÁREA EMOCIONAL DE LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

SOCIAL INTERVENTION TO REDUCE STRESS LEVELS AND STRENGTHEN THE EMOTIONAL WELL-BEING OF ELDERLY PEOPLE

Tannya Katherine Murillo Chica
Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Amazonas – Ecuador

Paola Maribel Morán Hernández
Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Amazonas – Ecuador

Zaida Berenice Pico Chuchuca
Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Amazonas

Narcisa de Jesús Chica Miñán
Unidad Educativa Modesto Chávez Franco - Ecuador

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v10i2.23944

Intervención social para reducir los niveles de estrés y fortalecer el área emocional de las personas de la tercera edad

Tannya Katherine Murillo Chica[1]
tannyamurillotk@gmail.com
https://orcid.org/0009-0004-9416-2584
Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Amazonas
Ecuador

Paola Maribel Morán Hernández
paosmoran@hotmail.com
https://orcid.org/0009-0008-9181-3002
Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Amazonas
Ecuador

Zaida Berenice Pico Chuchuca
zaida0906@gmail.com
https://orcid.org/0009-0007-0650-0371
Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Amazonas
Ecuador

Narcisa de Jesús Chica Miñán
narcisamch61@gmail.com
https://orcid.org/0009-0005-8745-9811
Unidad Educativa Modesto Chávez Franco
Ecuador

RESUMEN

El presente estudio analiza el diseño de una propuesta de intervención social para reducir los niveles de estrés y fortalecer el área emocional de las personas de la tercera edad, teniendo como objetivo diseñar un programa de intervención social para reducir los niveles de estrés y fortalecer el área emocional, a través de estrategias de sociabilidad activa en las personas de la tercera edad, generado por la necesidad de reconocer los niveles de estrés y estado emocional de los adultos mayores, que se presentan por la condición en la que viven. Se desarrolló siguiendo 5 fases siendo estas, diseño de instrumentos de investigación, diagnóstico institucional, acción profesional y evaluación, que permitió suministrar dos encuestas para evaluar el nivel de estrés y ansiedad de doce adultos mayores de la Casa Solidaria de la Alegría del Adulto Mayor. La respuesta más relevante en la escala de estrés percibido denota que el 42%, muestran altos niveles de estrés en los últimos días, que puede estar asociada a que constantemente se sienten afectados por lo que sucede en su entorno, dado que no tienen recursos efectivos emocionales para enfrentar situaciones complejas de su vida diaria, lo que conlleva que el 59% atraviesen por etapas de nerviosismo.

Palabras clave: adultos mayores, estrés, calidad de vida, sociabilidad activa, actividad ocupacional

[1] Autor principal.
Correspondencia: tannyamurillo@pucemazonas.edu.ec

Social intervention to reduce stress levels and strengthen the emotional well-being of elderly people

ABSTRACT

This study analyzes the design of a social intervention proposal to reduce stress levels and strengthen the emotional well-being of older adults. Its objective is to design a social intervention program to reduce stress levels and strengthen emotional well-being through active sociability strategies. This initiative stems from the need to recognize the stress levels and emotional state of older adults, which are influenced by their living conditions. The study was developed in five phases: research instrument design, institutional diagnosis, professional intervention, and evaluation. This process allowed for the administration of two surveys to assess the stress and anxiety levels of twelve older adults residing at the Casa Solidaria de la Alegría del Adulto Mayor (Solidarity Home of Joy for Older Adults). The most significant finding on the perceived stress scale indicates that 42% of participants have experienced high levels of stress in recent days. This may be associated with their constant feeling of being affected by events in their environment, given their lack of effective emotional resources to cope with complex situations in their daily lives. Consequently, 59% of participants experience periods of nervousness.

***Keywords*:** older adults, stress, quality of life, active sociability, occupational activity

Artículo recibido 20 marzo 2026
Aceptado para publicación: 15 abril 2026

INTRODUCCIÓN

El estrés es un problema que ha captado el interés mundial porque está presente en todos los grupos etarios. Por ello, la Organización Mundial de la Salud (2019), señala que es el conjunto de reacciones nocivas que el ser humano demuestra en contra de situaciones que generan irritabilidad y desinterés, que son el resultado de la relación entre el individuo y el entorno. Esta problemática en cualquier edad representa una amenaza para la salud porque afecta el estado emocional y físico de los individuos, pero en la vejez es más sensible, por lo que es necesario prevenirlo y controlarlo eficazmente.

El imparable envejecimiento de la población resalta la realidad de que cada vez son más las personas que llegarán a tener 65 años, aunque es una etapa de la vida, trae consigo cambios de tipo biológico, social, emocional y laboral (Rodríguez et al., 2018). En esta etapa se disminuyen los ingresos económicos y se pierde el rol social de a poco, porque son menores las capacidades que poseen para visitar o salir a conversar con amigos o familiares, provocando un desequilibrio emocional del adulto mayor que causa estrés, depresión y ansiedad.

La etapa de la adultez mayor que toda persona atraviesa, está sujeta a cambios significativos en áreas biológicas, psicológicas y sociales, que empiezan por una variación en la salud, deterioro cognitivo y social, evidenciado con la continua pérdida de roles que tienen en su entorno. Generalmente, algunos adultos mayores se respaldan en su familia, convirtiéndose en su principal soporte y ayuda. Guillén (2020), aduce que, al no tener apoyo de los familiares o amigos, quedan en completo abandono.

Al presentarse casos de abandono, los adultos mayores son direccionados a instituciones geriátricas, centros de acogida o casas hogares, quienes los asisten en sus necesidades básicas, brindándoles abrigo, alimentación, atención médica y un trato digno. Además, los integran a diversas actividades manuales, ocupacionales y lúdicas, provocando en ellos bienestar emocional y físico.

El tema de investigación se genera por la necesidad de mejorar una problemática que se ha observado en una casa de refugio de la provincia Sucumbíos - Ecuador, donde acogen a personas de la tercera edad para brindarles refugio, estimulación y acompañamiento durante su vejez. Hoy por hoy, la creación de centros de ayuda dedicados atender a los adultos mayores es primordial, porque la población envejece a pasos acelerados (Arévalo et al., 2020).

De hecho, Fajardo et al. (2019), señalan que en el 2025 uno de cada cuatro ecuatorianos tendrá 65 años,

por lo que Ecuador será uno de los países con más población envejecida. Maldonado et al. (2020), aducen que con el incremento de la población adulta mayor crece la necesidad de que los acompañen cuidadores, como familiares, personas particulares o centros de acogida gerontológicos, que puedan atenderlos con asistencia en su salud en todos los aspectos, tanto físicos, emocionales, sociales y cognitivos (Leturia, 2020). Villafuerte et al. (2019), subrayan que las personas a medida que envejecen presentan cambios en su vida como dificultades en su actividad física, jubilación, abandono de la familia y aislamiento social, que los lleva a padecer otras problemáticas que afectan sustancialmente su salud como estrés y ansiedad.

Zapata (2019), menciona que los centros gerontológicos y de acogida destinados a los adultos mayores son importantes porque ayudan a las personas que atraviesan por una edad avanzada aún más cuando no cuentan con los recursos necesarios para atender sus necesidades básicas. Es lo que precisamente sucede en la provincia de Sucumbíos, donde habitan más de 200.000 personas con una calidad de vida y situación socioeconómica pobre y precaria, realidad que se agrava en la población adulta mayor, dado que sus ingresos por jubilación no alcanzan para cubrir su canasta básica de bienes y servicios (González et al., 2019). Según, Valera (2020), el 6.5% de la población general son adultos mayores, de los cuales el 50% viven en situación de extrema pobreza.

Algunas instituciones geriátricas no cuentan con una estructura organizacional, adecuadamente diseñada e infraestructuras que carecen de comodidad, por lo que sería necesario atender estas necesidades, desde un enfoque profesionalizador, que genere un cambio desde la base operacional de estas instituciones. De esta forma, se lograrán transformaciones en los programas de ayuda y en la calidad de vida de los adultos mayores. Con base a lo mencionado, este estudio, tiene el objetivo de diseñar un programa de intervención social para reducir los niveles de estrés y fortalecer el área emocional a través de estrategias de sociabilidad activa en las personas de la tercera edad, se genera por la necesidad de reconocer los niveles de estrés y estado emocional de los adultos mayores, que se presentan por la condición en la que viven.

METODOLOGÍA

Este análisis se lo desarrolló en la casa solidaria de la alegría del adulto mayor, donde habitan 12 adultos mayores, que fueron los beneficiarios con esta propuesta de intervención. Para ello, se desarrolló tres

fases que permitieron dar cumplimiento a los objetivos propuestos. La primera fase comprendió el reconocimiento de la institución, que es donde las autoras visitaron el lugar para obtener datos de forma real y objetiva de la realidad de los adultos mayores que habitan el lugar.

La segunda fase es el diseño del instrumento para recabar información de diagnóstico del sitio, donde se realizó la investigación. La tercera fase es la de diagnóstico, que permitió reconocer las necesidades y debilidades más importantes de la muestra con base en la encuesta suministrada. La cuarta fase es la de acción profesional que permitió a las investigadoras diseñar una intervención para contrarrestar la problemática detectada. Por último, la quinta fase es la de evaluación que sirve para establecer una rúbrica que ayudó a valorar del proceso metodológico de esta investigación.

Tabla 1. Metodología de recolección de información

Etapa	Objetivo	Metodología aplicada	Tareas	Responsable
Identificación de la institución	Identificar de la institución información real utilizando instrumentos investigativos adecuados.	Observación	-Visita a la casa de la alegría del adulto mayor. -Conversaciones con las autoridades y personal de atención.	Investigadores
Diseño de instrumentos de investigación	Diseñar instrumentos de recolección de información flexibles y acordes para obtener datos útiles de diagnóstico del lugar.	Encuesta	-Elaboración de encuesta dirigida a los adultos mayores.	Investigadores
Diagnóstico institucional	Recocer las necesidades y problemáticas de la muestra seleccionada para elaborar un diagnóstico de partida.	Encuesta	-Suministrar la encuesta. -Tabular la información. -Elaboración del diagnóstico inicial de la institución. -Analizar los resultados.	Investigadores

Acción profesional	-Elaborar una propuesta con enfoque profesionalizador para solucionar la problemática detectada.	Trabajo induvidual y grupal	-Diseño de actividades diarias. -Gestión de recursos.	Investigadores
Evaluación	-Medir y valorar el proceso metodológico aplicado.			Investigadores

Nota. Metodología de recolección de información.

La información fue recabada con dos encuestas, el primer instrumento estuvo compuesto por 13 preguntas, con cuatro niveles de respuesta en escala de Likert de la siguiente forma; Nunca (1), Casi nunca (2), De vez en cuando (3), A menudo (4), que permitió medir el nivel de estrés percibido por los participantes. Fue elaborado por Cohen et al. (1983), y ha sido validado en diferentes países como Colombia y Chile.

La segunda encuesta evaluó el nivel de ansiedad (estado emocional). Fue diseñado por Goldberg (1998), identifica la sensibilidad de los participantes. Estuvo compuesta por 6 preguntas con respuestas dicotómicas. Los resultados positivos denotan mayor nivel de ansiedad en los adultos mayores.

Las encuestas permitieron reconocer los niveles de estrés y el estado emocional de los adultos mayores. Después, se analizó la información para proponer un programa de intervención social como estrategia de sociabilidad activa.

Las problemáticas encontradas al suministrar las encuestas de ansiedad y depresión a los adultos mayores en la Casa Hogar, fueron el punto de partida para identificar las diversas situaciones que atraviesan los 12 adultos mayores participantes en este proyecto. Con base en aquellos resultados, se diseñó un plan de solución que permita mejorar el estado social y emocional de esta población.

La propuesta de solución se deriva del conocimiento profesional y expertis que tienen las autoras de esta investigación. Para ello, es preciso señalar que los incovenientes desagregados del proceso de envejecimiento se han opuesto a los programas sociales y modelos profesionales, por las múltiples barreras existentes que no permiten comprender esta problemática desde sus bases, para lograr intervenir eficientemente sobre el mismo.

Estrada (2019), menciona que desde el trabajo social y profesional abordar este tipo de situaciones ayuda a los adultos mayores en situación de abandono, soledad, estrés y ansiedad, incrementando el impacto acertivo en la vida de estas personas con el acompañamiento de la práctica profesional psicológica. Para ello, es preciso actuar desde el marco asistencial sobre el contexto social y cotidiano, para que cobre mayor especificidad la intervención realizada por el profesional.

La aplicación coherente de los conocimientos del profesional en el área objeto de intervención, irá más allá de la interpretación de los resultados o diagnósticos iniciales, que realmente son generadores de acciones paleativas, pero que un profesional integral, instrumentará operaciones que abarquen diversas esferas, para confrontar situaciones problemáticas en este ámbito. Actuando, de forma especializada se logró desarrollar acciones que asistan a este grupo de adultos mayores vulnerables, estableciendo una alineación directa entre los recursos disponibles en el centro de acogida, las necedidades del adulto mayor y las carencias existentes, apuntando a que este programa recree los fundamentos esenciales de la dignidad y calidad de vida (Castro, 2019). Es imprescindible que esta intervención de solución los diversos actores profesionales como el psicólogo, geriatras, terapistas ocupacionales o trabajadores sociales establezcan una relación segura y directa de ayuda con el adulto mayor, de tal forma, que se articulen los recursos funcionales con cada actividad propuesta para mejorar el estado emocional y social de estos individuos. Dentro, de este programa se desarrollarán actividades de estimulación hacia la actividad y se motivará a los participantes para que sean agentes activos de cada sesión.

Las actividades con los adultos mayores fueron de manera individuales y grupales, con doble impacto, el primero buscó estimular el área cognitiva y emocional, la segunda atendió los problemas de estrés y ansiedad descubiertos, ayudando a reforzar su fuerza psicológica y gestores de autoayuda a través de actividades manuales, ocupacionales, de motivación y educación.

A la intervención social se lo denominó “Mi mejor etapa” y estuvo compuesta por actividades manuales y ocupacionales, diseñadas por las autoras de esta investigación. Aquellas actividades, nacen por los altos niveles de estrés y ansiedad descubiertos en los adultos mayores. Ellos aún tienen las condiciones y disposición para recibir acciones ocupacionales en sus tiempos libres y de esta forma fortalecer sus habilidades y destrezas. Para respaldar esta intervención de solución se desarrollarán nueve actividades.

Tabla 2. Actividades de la propuesta de solución "Mi mejor etapa"

#	Actividad	Objetivo	Tipo	Participantes
1	Semillas	-Fortalecer con actividades manuales la motricidad y destrezas, forjando un ambiente de integración y colaboración	Individual	Doce adultos mayores
2	Plastilina	-Incrementar la movilidad de sus extremidades superiores e inferiores para evitar desacelerar la aparición de enfermedades reumáticas.		
3	Pintando mis sueños	-Propiciar la creatividad y atención a través de la pintura.		
4	Útiles	-Desarrollar habilidades manuales, la concentración y la creatividad.		
5	Dáctilo-pintura	-Forjar destrezas e incrementar la motivación de los adultos mayores.		
6	Vistiéndome con algarabía	-Fortalecer las capacidades básicas y la concentración.		
#	Actividad	Objetivo	Tipo	Participantes
7	Funcionalidad de mi cuerpo	-Incrementar la movilidad articular para evitar enfermedades reumáticas.	Individual	Doce adultos mayores
8	Mis emociones	-Dotar de estrategias emocionales para evitar la ansiedad y estrés.		
9	Mis recuerdos	-Reforzar el área cognitiva con los trabajos elaborados.	Grupal	

Nota. Actividades de la propuesta.

La propuesta de solución denominada “Mi mejor etapa” tuvo dos fases de evaluación, la primera permitió identificar el estado inicial de los adultos mayores participantes y la segunda valoración midió el proceso de la propuesta de solución.

- **Valoracion inicial.** Esta evaluación consistió en una ficha de observación compuesta por diversas secciones, donde las investigadoras realizaron anotaciones esenciales de cada adulto mayor, que ayudó a reconocer su estado actual y los avances obtenidos al finalizar la intervencón social.

Tabla 3. *Ficha de observación inicial*

FICHA DE OBSERVACIÓN INICIAL
• Evaluador • Fecha • Lugar • Nombre del adulto mayor • Edad
FUNCIONALIDAD
• Área cognitiva • Área física • Área emocional • Observaciones

Nota. Ficha de observación

- **Valoración procesal.** Esta valoración consideró el avance de los adultos mayores en cada actividad, estimando el fortalecimiento de sus áreas funcionales y de la autoestima, con el propósito de reconocer en tiempo real las habilidades y destrezas alcanzadas, mejorando las actividades que no tienen el impacto necesario en los adultos mayores y retroalimentar con nuevas estrategias. Esta ficha estuvo suscrita por la responsable de las actividades, asignándole puntuaciones del 1 al 4, 1 (Sobresaliente) y 4 (Regular) a cada adulto mayor.

Tabla 4. *Ficha de observación procesal*

FICHA DE OBSERVACIÓN PROCESAL

Evaluador				
Nombre del adulto mayor		Edad		
Actividades	Areas de desarrollo			Observación
	Cognitiva	Física	Emocional	
Semillas				
Plastilina				
Pintando mis sueños				
Útiles				
Dáctilo-pintura				
Vistiéndome con algarabía				
Funcionalidad de mi cuerpo				
Mis emociones				
Mis recuerdos				
Sobresaliente	Muy Bueno		Bueno	Regular
1	2		3	4

Nota. Ficha de observación.

El programa de solución denominado "Mi mejor etapa" estuvo evaluado al final a través de una rúbrica, con indicadores basados en los objetivos de cada actividad. La profesional responsable de desarrollar las sesiones tendrá que asignar puntuaciones; 1 (Conseguido) al 2 (No conseguido). Esta rúbrica será de utilidad para reconocer el impacto del programa en los avances del área cognitiva, física y emocional de los adultos mayores.

Tabla 5. *Rúbrica de evaluación del programa de solución*

#	Objetivo	Escala		Observación
		1	2	
1	Fortalecer con actividades manuales la motricidad y destrezas, forjando un ambiente de integración y colaboración.			
2	Incrementar la movilidad de sus extremidades superiores e inferiores para evitar desacelerar la aparición de enfermedades reumáticas.			
3	Propiciar la creatividad y atención a través de la pintura.			

4	Desarrollar habilidades manuales, la concentración y la creatividad.
5	Forjar destrezas e incrementar la motivación de los adultos mayores.
6	Fortalecer las capacidades básicas y la concentración.
7	Incrementar la movilidad articular para evitar enfermedades reumáticas.
8	Dotar de estrategias emocional para evitar la ansiedad y estrés.
9	Reforzar el área cognitiva con los trabajos laborados.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Las respuestas obtenidas del cuestionario de estrés percibido (Tabla 6) señalan una tendencia muy marcada que refleja la presencia de síntomas de estrés en los adultos mayores. Todos los ítems demuestran la prevalencia del estrés, puesto que en 75% las respuestas fueron marcadas en "A menudo", representando una significativa respuesta entre las opciones presentadas. En la pregunta 7 y 8 el 42% de los adultos mayores respondieron que nunca sienten que las cosas le van bien y que no logran controlar los conflictos de su vida, convirtiéndose en disparadores del estrés en esta población vulnerable. De la misma forma, en el ítem 10 se evidencia que el 50% sienten preocupaciones constantes, que no les permite sentirse totalmente bien, afectando su calidad de vida y bienestar. Otra respuesta alarmante fue la del ítem 12, donde el 73% de los adultos mayores presenta problemas en su salud, generados por las preocupaciones y la soledad que sienten constantemente. Por ello, el 59% no logran conciliar el sueño, una de las posibles explicaciones es el hecho de sentirse solos, pocos productivos y con debilitadas habilidades para desenvolverse solos, convirtiéndose en una problemática recurrente.

Tabla 6. *Respuesta del cuestionario de estrés percibido*

#	Preguntas	Niveles de respuesta	Frecuencia	%
1	¿Con qué frecuencia se afectado por algo que ha ocurrido en su entorno?	Nunca	1	8,33%
		Casi nunca	1	8,33%
		De vez en cuando	1	8,33%
		A menudo	9	75%
		Total	12	100%
2	¿Usted se ha sentido incapaz de dirigir importantes cosas en su vida?	Nunca	1	9%
		Casi nunca	2	18%
		De vez en cuando	5	46%
		A menudo	3	27%
		Total	12	100%
3	¿Usted se ha sentido estresado en los últimos días?	Nunca	1	8%
		Casi nunca	2	17%

		De vez en cuando	4	33%
		A menudo	5	42%
		Total	12	100%
4	¿Usted se ha sentido nervioso en los últimos días?	Nunca	1	8%
		Casi nunca	1	8%
		De vez en cuando	3	25%
		A menudo	7	59%
		Total	12	100%
5	¿Con qué frecuencia se ha sentido inseguro de su capacidad para manejar sus problemas?	Nunca	1	8%
		Casi nunca	1	8%
		De vez en cuando	5	42%
		A menudo	5	42%
		Total	12	100%
6	¿Usted siente que constantemente las cosas le van bien?	Nunca	5	42%
		Casi nunca	4	33%
		De vez en cuando	1	8%
		A menudo	2	17%
		Total	12	100%
7	¿Usted siente constantemente que no logra afrontar las cosas que realiza diariamente?	Nunca	2	17%
		Casi nunca	1	8%
		De vez en cuando	3	25%
		A menudo	6	50%
		Total	12	100%
#	Preguntas	Niveles de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
8	¿Es fácil para usted controlar los conflictos de su vida?	Nunca	5	42%
		Casi nunca	1	8%
		De vez en cuando	2	17%
		A menudo	4	33%
		Total	12	100%
9	¿Usted se disgusta porque le han ocurrido sucesos que estaban fuera de su control?	Nunca	1	8%
		Casi nunca	1	8%
		De vez en cuando	5	42%
		A menudo	5	42%
		Total	12	100%
10	¿Usted siente preocupaciones constantes?	Nunca	2	16,66%
		Casi nunca	2	16,66%
		De vez en cuando	2	16,66%
		A menudo	6	50%
		Total	12	100%
11	¿Usted tiene problemas para relajarse?	Nunca	2	17%
		Casi nunca	2	17%
		De vez en cuando	4	33%
		A menudo	4	33%
		Total	12	100%
12	¿Usted está preocupado por su salud?	Nunca	1	9%
		Casi nunca	1	9%
		De vez en cuando	1	9%
		A menudo	8	73%
		Total	12	100%

13	¿Usted tiene problemas para dormir?	Nunca	1	8%
		Casi nunca	1	8%
		De vez en cuando	3	25%
		A menudo	7	59%
		Total	12	100%

Nota. Respuesta del cuestionario de estrés percibido.

La respuesta más relevante en la escala de estrés percibido denota que el 42% de los participantes muestran altos niveles de estrés en los últimos días, que puede estar asociada a que constantemente se sienten afectados por lo que sucede en su entorno, dado que no tienen recursos efectivos emocionales para enfrentar situaciones complejas de su vida diaria, lo que lleva a que el 59% atraviesen por etapas de nerviosismo. El estrés genera múltiples problemáticas en los adultos mayores como inseguridad, baja autoestima, preocupaciones y problemas en su salud física y mental que se incrementan por la soledad y la falta de autonomía al momento de realizar actividades básicas. Las respuestas obtenidas en el cuestionario suministrado de ansiedad (ver Tabla 7) demuestran que los adultos mayores encuestados tienen elevados niveles de ansiedad, el 83% ha presentado nerviosismo en los últimos días a causa del propio estilo de vida que tienen al estar habitando en una casa de acogida. El 75% ha tenido irritabilidad excesiva, posiblemente porque sienten que están perdiendo sus capacidades cognitivas y físicas, estos problemas al 83% no les permite relajarse o atravesar momentos de tranquilidad duraderos. Por ello, el 92% de los adultos mayores, en los últimos días, han tenido una preocupación excesiva por su salud, siendo la puntuación mayormente significativa en este cuestionario. De la misma forma, el 83% ha presentado problemas para conciliar el sueño, debido a las preocupaciones derivadas de su estado de salud, o también puede ser causada por los medicamentos que diariamente toman para apalear patologías que están atravesando y porque los períodos de sueño se acortan en la adultez, puesto que atraviesan por una serie de trastornos que afectan diversas partes de su cuerpo.

Tabla 7. *Respuestas del cuestionario de ansiedad*

#	Preguntas	Niveles de respuesta	Frecuencia	%
1	¿Ha sentido nerviosismo en los últimos días?	Si	10	83%
		No	2	17%
		Total	12	100%
2	¿Ha sentido irritabilidad excesiva?	Si	9	75%
		No	3	25%

		Total	12	100%
3	¿Se le dificulta relajarse?	Si	10	83%
		No	2	17%
		Total	12	100%
4	¿Se ha preocupado por su salud en los últimos días?	Si	11	92%
		No	1	8%
		Total	12	100%
5	¿Ha presentado temblores, hormigueo, sudores, mareos o dolores de estómago en los últimos días?	Si	10	83%
		No	2	17%
		Total	12	100%
6	¿En los últimos días no ha logrado conciliar el sueño?	Si	10	83%
		No	2	17%
		Total	12	100%

Nota. Respuestas del cuestionario de ansiedad.

En el cuestionario de ansiedad, la respuesta más representativa es la del ítem 5, al evidenciar que el 83% de los adultos mayores encuestados han presentado síntomas vinculados a la ansiedad como temblores, hormigueo, sudores, mareos o dolores de estómago en los últimos días, esta situación puede ser provocada por el aislamiento social, la soledad e incluso la pérdida de funcionalidad.

CONCLUSIONES

El objetivo general fue diseñar un programa de intervención social para reducir los niveles de estrés y fortalecer el área emocional a través de estrategias de sociabilidad activa en las personas de la tercera edad, y esta intervención se la aplicó en la Casa Solidaria de la Alegría del Adulto Mayor, ubicada en Sucumbíos – Ecuador, en función del trabajo desarrollado se lo ha satisfecho, al diseñar actividades para fortalecer el área emocional, física y cognitiva de los doce adultos mayores que participarán en el programa.

Se logró suministrar dos encuesta de 13 y 6 preguntas respectivamente, para conocer sus niveles de estrés y ansiedad, provocados por la etapa que estan atravesando.

Con los resultados obtenidos se correlacionaron las respuestas, para identidicar que los adultos mayores estan atravesando por una etapa de estrés y ansiedad, puesto que no logran conciliar el sueño, piensan demasiado, sienten temblores, dolores de coello, sudoraciones y fuertes dolores en sus piernas y brazos. Además, sienten nerviosismo y problemas para relajarse, por lo que es necesario desarrollar un programa de solución que atienda estas situaciones que estan impactando considerablemente en su calidad de vida.

La intervención social “Mi mejor etapa”, estuvo compuesto por 9 actividades, siendo actividades manuales y ocupacionales, diseñadas para apaliar los altos niveles estrés y ansiedad descubiertos en los adultos mayores.

Se validó el programa de intervención social como estrategia de sociabilidad activa a través de una rúbrica de valoración, en función del trabajo realizado, se lo ha logrado, al diseñar diversos instrumentos de valoración. El primero, fue una ficha de observación inicial, permitiendo valorar el área cognitiva, emocional y física de los adultos mayores. El segundo instrumento es una ficha de observación procesal, valorando los avances de los adultos mayores por actividad, considerando una escala Likert del 1 al 4, donde 1 es sobresaliente y 4 regular. Por último, el tercer instrumento es una rúbrica de evaluación final que sirve para valorar todo el programa, compuesto por los objetivos de cada actividad e indicadores en escala Likert, que empieza en 1(Conseguido) y 2(No conseguido). Estos instrumentos evaluativos, serán de mucha utilidad, porque se reconocerá si el programa de solución diseñado ha tenido el impacto requerido en los adultos mayores.

En conclusión, los adultos mayores atraviesan una etapa llena de dificultades en el ámbito social, emocional y físico, que impacta en su calidad de vidad y bienestar. Por ello, es necesario crear programas integrales que atiendan esta población vulnerable y que por años no han sido asistidos de la forma adecuada. La generación de actividades que fortalezcan áreas básicas del adulto mayor es indipensable porque logran mantener su autonomía, tienen la capacidad de desarrollar sus actividades de la vida diaria como comer, asearse, vestirse e incluso desenvolverse en otras labores cotidianas, ayudando a que se sientan útiles y productivos, mejorando su estado de ánimo y salud mental. De la misma forma, es preciso señalar que un sistema oportunamente delineado por un profesional en el área es imperioso para establecer sesiones plenas que incrementen el bienestar de los adultos mayores.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arévalo-Avecillas, D., Game-Varas, C., Padilla-Lozano, C. y WongLaborde, N. (2020). Calidad de vida en adultos mayores profesionales de Ecuador. *Revista Venezolana de Gerencia*, *26*(9), 3-12. https://doi.org/10.52080/rvg93.28

Castro, C. (2019). El Trabajo social en el entorno educativo. *Barataria, 2*(1), 215-226.

https://www.redalyc.org/journal/3221/322153762013/322153762013.pdf

Cohen, S., Kamarak, T. y Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behaviour*, *24*, 385-396. Recuperado de http://www.psy.cmu.edu/~scohen/globalmeas83.pdf

Estrada, V. (2019). Trabajo social, intervención en lo social y nuevos contextos. *Revista de Trabajo Social e intervención social*, *16*(2), 21-53. https://www.redalyc.org/pdf/5742/574261388006.pdf

Fajardo-Ramos, E., Córdoba-Andrade, L. y Enciso-Luna, J. (2019). Calidad de vida en adultos mayores: reflexiones sobre el contexto colombiano desde el modelo de schalock y verdugo. *Comunidad y Salud*, *14*(2), 33-41. https://www.redalyc.org/pdf/3757/375749517005.pdf

González-Bernal, J. y de la Fuente, R. (2019). Desarrollo humano en la vejez: un envejecimiento optimo desde los cuatro componentes del ser humano. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, *7*(1), 121-129. https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v7.783

Goldberg, D., Bridges, K., Duncan-innes, P. y Grayson, D. (1998*). Detecting anxiety and depression in general medical seftings*. Br Medí.

Guillén-López, O. (2020). Hipocalcemia severa por deficiencia de vitamina D en una adulta mayor. *Revista Médica Herediana*, 29(3), 1-56. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=338058080008

Leturia, F. (2020). Experiencia en la intervención con personas mayores en situación de dependencia en la Fundación Matia. *Experiencia*, *1*(1), 1-18. https://scielo.isciii.es/pdf/inter/v16n1/v16n1a09.pdf

Maldonado-Briegas, J., Fajardo, M., Castro, F. y González, S. (2020). Adulto mayor y envejecimiento activo. Caso de éxito de una iniciativa emprendedora International. *Journal of Developmental and Educational Psychology,* *1*(2), 57-62. https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/662

Organización Mundial de la Salud. (OMS, 2019). Los adultos mayores en América del Norte. 1(1), 2-45. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67957814005

Rodríguez, M., Gómez, C., Arribas, A., Duarte, Y., Ruiz, P. (2018). Violencia intrafamiliar en el adulto mayor *Revista Archivo Médico de Camagüey*, 22(2), 204-213. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=211159713010

Varela-Pinedo, L. (2020). Salud y calidad de vida en el adulto mayor. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, *33*(2), 199-201. https://www.redalyc.org/pdf/363/36346797001.pdf

Villafuerte-Reinante, J., Alonso, Y., Alonso-Vila, Y., Alcaide-Guardado, Y., Leyva, I. y Arteaga-Cuéllar, Y. (2019). El bienestar y calidad de vida del adulto mayor, un reto para la acción intersectorial. *MediSur, 15*(1), 85-92. https://www.redalyc.org/pdf/1800/180049913012.pdf

Zapata-Farías, H. (2019). Adulto mayor: Participación e identidad. *Revista de Psicología*, *10*(1), 189-197. https://doi.org/10.5354/0719-0581.2001.18562