

**PROGRAMA SOBRE**

**LA PREVENCIÓN DE LA**

**DEPRESIÓN EN**

**ADULTOS MAYORES DE**

**INSTITUCIONES**

**DE LIMA SUR-2023**

PROGRAMA SOBRE LA PREVENCIÓN DE LA  
DEPRESIÓN EN ADULTOS MAYORES DE  
INSTITUCIONES DE LIMA SUR-2023





Programa sobre la prevención de la depresión en adultos mayores de instituciones de Lima Sur-2023

© María Isabel Condori Apaza (Coord.)

© Universidad Autónoma del Perú S. A.  
Panamericana Sur Km. 16.3 Villa El Salvador.  
Lima, Perú (01) 715 3335  
[www.autonoma.pe](http://www.autonoma.pe)  
[fondo.editorial@autonoma.pe](mailto:fondo.editorial@autonoma.pe)  
Primera edición digital: diciembre de 2023

Edición general: Fondo Editorial de la Universidad Autónoma del Perú  
Diseño de portada: Universidad Autónoma del Perú  
Diagramación y cuidado de textos: Liz Kathy Antezana Izquierdo  
Se prohíbe la reproducción total o parcial de esta publicación sin autorización expresa de la Universidad Autónoma del Perú S. A.

# Programa sobre la prevención de la depresión en adultos mayores de instituciones de Lima Sur-2023

**Nancy Mercedes Capacyachi Otárola<sup>[1]</sup>**  
<https://orcid.org/0000-0003-4462-1557>  
[ncapacyachio@autonoma.edu.pe](mailto:ncapacyachio@autonoma.edu.pe)

**Silvia Merleny Fernández Melo<sup>[1]</sup>**  
<https://orcid.org/0000-0003-0135-2545>  
[SFERNANDEZ26@autonoma.edu.pe](mailto:SFERNANDEZ26@autonoma.edu.pe)

**Javier Andrés Reyes Rodríguez<sup>[1]</sup>**  
<https://orcid.org/0000-0003-1125-3524>  
[JREYESR@autonoma.edu.pe](mailto:JREYESR@autonoma.edu.pe)

<sup>[1]</sup>Universidad Autónoma del Perú

## I. Línea de Acción de RSU, Investigación y ODS relacionados

Línea de acción RSU: Salud y bienestar.

Investigación: Persona, Sociedad, Empresa y Estado.

ODS 3: Salud y bienestar.

## II. Objetivos

Objetivo general:

- Prevenir la depresión en adultos mayores de instituciones de Lima Sur-2023.

Objetivos específicos:

- Mejorar la distimia estado en adultos mayores de instituciones de Lima Sur-2023.
- Fortalecer la eutimia estado en adultos mayores de instituciones de Lima Sur-2023.
- Promover la distimia rasgo en adultos mayores de instituciones de Lima Sur-2023.
- Desarrollar la eutimia rasgo en adultos mayores de instituciones de Lima Sur-2023.

### III. Descripción de la ejecución

El proyecto se realizó desde septiembre a diciembre, contando con un total 7 programas, en las cuales se llevó a cabo 10 sesiones en cada programa. Las instituciones que fueron beneficiadas son las siguientes: Centro de adulto mayor "Rayitos del Sol", Villa El Salvador; Centro de adulto mayor "Virgen de Fátima", Villa El Salvador.; Centro de adulto mayor "EsSalud", Villa El Salvador; Centro de adulto mayor "San Augusto", Chorrillos y Centro integral del adulto mayor "CIAM", Villa El Salvador; contando con un público beneficiario directo de 196 adultos mayores e indirectos de 900. Los recursos que se utilizaron fueron los materiales de escritorio otorgados por el área de RSU.

### IV. Actividades realizadas

Las actividades que se realizaron en la elaboración del proyecto previas coordinaciones con los docentes encargados del curso fueron las siguientes:

ACTIVIDAD	% de avance
Entrevista al representante de la institución	100%
Creación del título del proyecto	100%
Elaboración de realidad problemática	100%
Búsqueda de Marco teórico	100%
Planteamiento de objetivos	100%
Justificación	100%
Importancia	100%
Sesiones/actividades	100%
Presupuesto	100%
Revisión de instrumentos de medición	100%
Entrega del proyecto	100%
Exposición del programa a aplicar	100%
Gestión de permiso para aplicación de pruebas	100%
Entrega de consentimiento informado a los participantes	100%
Aplicación de instrumentos (pre-test)	100%
Ejecuciones de sesiones del programa preventivo	100%
Aplicación de instrumentos (pos-test)	100%
Procesamiento de resultados	100%
Redacción de resultados	100%
Elaboración de conclusiones y recomendaciones	100%
Entrega de informe final	100%
Exposición de informe final	100%

Los resultados que se obtuvieron fueron los siguientes:

La variable Depresión.

#### Pre test

	Depresión	
	n	f
<b>Alta</b>	85	43%
<b>Media</b>	72	37%
<b>Baja</b>	39	20%
<b>Total</b>	196	100%

#### Post test

	Depresión	
	n	f
<b>Alta</b>	26	13%
<b>Media</b>	46	23%
<b>Baja</b>	124	64%
<b>Total</b>	196	100%

Las dimensiones de la depresión.

#### Pre test

	Distimia estado		Eutimia estado		Distimia rasgo		Eutimia rasgo	
	n	f	n	f	n	f	n	f
<b>Alta</b>	80	41%	86	44%	83	42%	90	46%
<b>Media</b>	75	38%	64	33%	70	36%	78	18%
<b>Baja</b>	38	21%	46	23%	43	22%	28	36%
<b>Total</b>	196	100%	196	100%	196	100%	196	100%

#### Post test

	Distimia estado		Eutimia estado		Distimia rasgo		Eutimia rasgo	
	n	f	n	f	n	f	n	f
<b>Alta</b>	24	12%	31	16%	28	42%	19	46%
<b>Media</b>	49	25%	39	20%	52	36%	44	18%
<b>Baja</b>	23	63%	126	64%	116	22%	133	36%
<b>Total</b>	196	100%	196	100%	196	100%	196	100%

## V. Evaluación de resultados

Los resultados nos indican que sí hubo una mejoría en cuanto a la depresión, pues se evidencia que en la variable Depresión en “Depresión Alta” pasó de 85 adultos mayores que representan el 43% a 26 adultos mayores que representan el 13%, en “Depresión media” de 72 (37%) a 46 (23%) y en “Depresión baja” de 39 (20%) a 124 (64%) lo cual indica una mejoría en dicha variable, lo mismo se puede evidenciar en cada una de las dimensiones de la depresión.

En cuanto a la autoevaluación, los estudiantes indicaron que se sienten más capacitados en cuanto a la implementación de programas y elaboración de sesiones, así como la búsqueda de información para la realización de cada sesión, las dificultades al inicio fue la búsqueda del centro que facilite la aplicación del programa, pero resuelto ello, se desarrolló sin dificultades.

Así también los beneficiarios mostraron su agradecimiento por la aplicación del programa pues se sentían con mejores herramientas para relacionarse con sus compañeros.

## VI. Análisis del impacto de la ejecución


El impacto se puede medir con la aplicación del pre y post test, los cuales nos arrojaron resultados satisfactorios en cuanto a la implementación del programa.

Nuestras metas fueron:

- Prevenir la depresión en un 80 % en adultos mayores de instituciones.
- Aplicar instrumentos antes y después del programa con el fin de medir la mejora del 80%.
- Implementar un programa preventivo promocional que logre disminuir los índices de depresión en los adultos mayores.
- Fomentar la práctica progresiva de las estrategias y herramientas que ayuden a los adultos mayores a disminuir la depresión y ayuden a mejorar la salud mental.
- Lograr disminuir la depresión en un plazo de 3 meses.

Los cuales fueron alcanzados sin dificultad.

En cuanto a la dificultad al momento de la intervención podría indicar que en las primeras sesiones había poca participación de los estudiantes, pero luego fue mejorando y hubo participación activa en todo momento. También en los



estudiantes que aplicaron el programa fue notándose un aumento en cuanto a su confianza y entusiasmo en las aplicaciones de las sesiones.

Las competencias que se destacaron fueron:

- Aplica técnicas, procedimientos y estrategias psicológicas
- Diagnostica la problemática psicológica
- Diseña y aplica programas de intervención psicológica
- Liderazgo efectivo
- Ética y responsabilidad social
- Aprender a aprender
- Emprendimiento

## **VII. Conclusiones**

1. Se logró reducir los niveles de depresión y se le brindó herramientas para prevenir posibles situaciones depresivas con el fin de que puedan llevar una vida más saludable en cuanto a la parte emocional.
1. En cuanto al primer objetivo de la distimia estado se logró reducir la presencia de reacciones emocionales negativas de carácter temporal las cuales generan sensación de malestar general como miedo, tristeza, ansiedad, disgusto y soledad.
2. En cuanto al segundo objetivo específico de la eutimia estado se consiguió mejorar la capacidad para experimentar placer, trabajar el bajo nivel de energía, la pérdida del entusiasmo y la pobre esperanza frente al futuro que es de carácter temporal.
3. En cuanto al tercer objetivo específico de la distimia rasgo, se logró mejorar la respuesta negativa ante diversas situaciones, así como la actitud pesimista, intranquila y el malestar que lo acompaña durante la mayor parte del tiempo y que se presenta como características estables.
4. En cuanto al cuarto objetivo específico de la eutimia rasgo se logró mejorar actitudes desinteresadas con sentimientos permanentes de desesperanza, así como reducir respuestas de forma negativa en la parte cognitiva, afectiva y conductual, y evitar trastornos del estado de ánimo.



## VIII. Recomendaciones

1. Para la variable depresión, se recomienda continuar con talleres que prevengan la depresión, así como abordar otras temáticas como autoestima, habilidades sociales, inteligencia emocional, hábitos alimenticios, con la finalidad de seguir impulsando las ganas de vivir de los adultos mayores y fomentar una vida más placentera.
2. Para el primer objetivo de la distimia estado se recomienda realizar actividades recreativas, como paseos en grupo, algún deporte según las capacidades de los adultos mayores, juegos de mesa, para mantener la mente ocupada y pueda tener más mociones positivas.
3. Para el segundo objetivo específico de la eutimia estado, se recomienda realizar actividades donde se fomente la interacción entre los adultos mayores, donde expongan sus planes a futuro, y realicen juegos divertidos que propicien el entusiasmo y la motivación.
4. Para el tercer objetivo específico de la distimia rasgo, se recomienda realizar actividades con la familia del adulto mayor para que se sienta querido y parte importante de su familia, estas actividades pueden ser recreacionales, sobre todo para pasar tiempo de calidad.
5. Para el cuarto objetivo específico de la eutimia rasgo, se recomienda seguir promoviendo la comunicación efectiva entre los miembros del grupo gestionando el tiempo libre mediante actividades productivas y hábitos saludables.



# Anexos

# ACTIVIDADES





# ACTIVIDADES



# ACTIVIDADES





# Feria

## RSU



Stand de información sobre el "Programa sobre la prevención de la depresión en adultos mayores de instituciones de Lima Sur-2023" en la feria de RSU



Fecha: 25 noviembre de 2023



Hora: 9:00 a. m. Lima.

© Universidad Autónoma del Perú S. A.  
Panamericana Sur Km. 16.3 Villa El Salvador. Lima, Perú  
(01) 715 3335  
[www.autonoma.pe](http://www.autonoma.pe)  
[fondo.editorial@autonoma.pe](mailto:fondo.editorial@autonoma.pe)