



# Estrategias psicoeducativa para la reducción del estrés en adultos mayores: experiencia desde la vinculación con la sociedad

*Psychoeducational strategies for stress reduction in older adults: experience from the link with society*

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14503749>

## AUTORES:

Xavier Eduardo Franco Choez<sup>1\*</sup>

Universidad Técnica de Babahoyo, Ecuador

<https://orcid.org/0000-0002-2339-7317>

[xfranco@utb.edu.ec](mailto:xfranco@utb.edu.ec)

Narcisa Dolores Piza Burgos<sup>2</sup>

Universidad Técnica de Babahoyo, Ecuador

<https://orcid.org/0000-0002-2415-5221>

[npiza@utb.edu.ec](mailto:npiza@utb.edu.ec)

Félix Bravo Faytong<sup>3</sup>

Universidad Técnica de Babahoyo, Ecuador

<https://orcid.org/0000-0001-9940-9276>

[fbravo@utb.edu.ec](mailto:fbravo@utb.edu.ec)

**DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA:** [xfranco@utb.edu.ec](mailto:xfranco@utb.edu.ec)

**Fecha de recepción:** 10 / 09 / 2024

**Fecha de aceptación:** 13 / 12 / 2024

## RESUMEN

El estrés en adultos mayores representa un problema significativo que afecta su calidad de vida. Este estudio se enfocó en desarrollar estrategias psicoeducativas para la reducción del estrés en esta población. La Universidad Técnica de Babahoyo (UTB) implementó talleres dirigidos por estudiantes de psicología para enseñar técnicas de manejo del estrés a 1158



adultos mayores en la provincia de Los Ríos. Utilizando la Escala de Estrés Percibido adaptada por el Dr. Eduardo Remor, se recopilaron datos antes y después de los talleres durante tres periodos académicos. Los resultados mostraron una disminución en los niveles de estrés severo y extremadamente severo, pasando de un 12,53% y 1,82% inicialmente a un 0% al finalizar los talleres, demostrando su efectividad, con el fin de establecer una significación estadística, se aplicó la prueba de Wilcoxon, confirmando dichas diferencias en los tres periodos de intervención.

**Palabras clave:** *Estrés en adultos mayores, estrategias psicoeducativas, manejo del estrés, talleres psicológicos, reducción del estrés, calidad de vida.*

### ABSTRACT

Stress in older adults represents a significant problem that affects their quality of life. This study focused on developing psychoeducational strategies for stress reduction in this population. The Technical University of Babahoyo (UTB) implemented workshops led by psychology students to teach stress management techniques to 1158 older adults in the province of Los Ríos. Using the Perceived Stress Scale adapted by Dr. Eduardo Remor, data were collected before and after the workshops during three academic periods. The results showed a decrease in the levels of severe and extremely severe stress, going from 12.53% and 1.82% initially to 0% at the end of the workshops, demonstrating their effectiveness. In order to establish statistical significance, the Wilcoxon test was applied, confirming these differences in the three intervention periods.

**Keywords:** *Stress in older adults, Psychoeducational strategies, Stress management, Psychological workshops, Stress reduction, Quality of life.*

### INTRODUCCIÓN

Se ha observado que los adultos mayores experimentan estrés en sus diferentes manifestaciones debido a sus condiciones biopsicosociales. Las actuales condiciones sociales y económicas ahondan aún más el problema del estrés en los adultos mayores agregando una carga emocional a su proceso de envejecimiento normal en detrimento de la salud mental de dicha población.

Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere en su portal web la tendencia al aumento y duplicación de personas de 60 años en adelante para los años 2050,



lo cual redundará en un aumento de los problemas de salud mental en dicha población siendo la depresión y ansiedad.

En ese mismo sentido, Blazer (2003) refiere que uno de los mayores problemas en la población adulta mayor es la presencia de síntomas depresivos misma que se estima entre un 15 - 20 % y que podría estar asociada a factores como pérdida de familiares y amigos; presencia de enfermedades y dificultades de la autonomía.

En un estudio realizado por el Dr. Marcos Castro (Castro Lizarraga et al., 2006) refiere que el aumento de la población adulta mayor resulta a su vez en una mayor demanda de atención en salud mental, siendo la depresión el trastorno de mayor recurrencia afectando al 10% de la población ambulatoria, del 15 al 35% en pacientes residentes en sus hogares y del 10 al 20 % en pacientes hospitalizados.

Por otra parte, el abordaje de la depresión se asume desde diferentes enfoques, entre ellas las intervenciones psicoeducativas y las psicoterapias breves; las cuales se destacan como las de mayor utilidad. Rocío Casañas (Casañas Rocío et al., 2014) destaca la importancia de la psicoeducación como estrategia efectiva en la reducción y prevención de sintomatología depresiva.

La psicoeducación es un constructo utilizado para describir a un proceso de intervención psicológica cuyo objetivo es viabilizar el aprendizaje del individuo a pesar de los problemas emocionales y conductuales, permitiendo incrementar los recursos psíquicos y cognitivos para enfrentar las dificultades (Bregman Claudia, 2016)

Anderson et al. (2000) define a la psicoeducación como el proceso de educar a las personas sobre su trastorno, proporcionando información sobre los síntomas, el curso de la enfermedad, y las opciones de tratamiento. argumentan que la psicoeducación puede mejorar la adherencia al tratamiento, reducir la sintomatología y aumentar la capacidad de afrontamiento de los pacientes.

La psicoeducación tiene varios componentes a saber. En primer lugar, la Información sobre la depresión: Involucra la enseñanza sobre la naturaleza de la depresión, sus síntomas y cómo se diferencia de la tristeza normal. Katon et al. (1995) señalan que entender la biología de la depresión puede ayudar a reducir el estigma y la culpa asociada con la enfermedad.



Por otra parte, Martire et al. (2004) destaca la importancia de enseñar técnicas para manejar los síntomas, entre ellas están la actividad física, técnicas de relajación y habilidades de resolución de problemas. Así también, Schulz et al. (2002) refieren la importancia de la adherencia al tratamiento que se debe trabajar en el paciente con miras a mantener el compromiso en el objetivo, prevenir recaídas y promover la recuperación.

Para enfrentar el desafío de la reducción del estrés en adultos mayores se ha realizado un proceso de intervención llevado a cabo a través de talleres psicoeducativos que permiten gestionar el estrés mediante técnicas y procedimientos psicológicos mejorando de esta manera el bienestar emocional y la calidad de vida de los adultos mayores.

En el presente documento se expondrá cómo se ha contribuido a la reducción del estrés en adultos mayores mediante la aplicación de talleres psicoeducativos a lo largo de tres periodos académicos durante los procesos de vínculo con la sociedad, verificando con argumentos estadísticos, las diferencias significativas entre los pre y post talleres psicopedagógicos. Este estudio también busca afianzar la cultura del vínculo comunitario en la carrera de Psicología, contribuyendo en la salud mental de la población atendida durante este proceso sustantivo en la educación superior.

## **METODOLOGÍA**

Se aplicó la Escala de Estrés Percibido adaptada por el Dr. Eduardo Remor, para medir los niveles de estrés pre test y post test de las intervenciones. También, se utilizó el análisis descriptivo para establecer las características de la muestra y análisis inferencial, usando la prueba de Wilcoxon para muestras no paramétricas, con el fin de determinar diferencias significativas en los niveles de estrés pre y post-intervención entre los grupos de adultos mayores de los diferentes periodos.

La herramienta que se empleó para realizar el análisis estadístico fue el programa Jamovi, el cual es un software libre de fácil de fácil manejo y muy intuitivo. En él se realizaron las pruebas para corroborar la normalidad de los datos, su significancia estadística y obtener los descriptivos que permiten comparar los resultados en cada periodo.

## **RESULTADOS**

Con la finalidad de medir el cambio del estrés antes y luego de los talleres psicoeducativos, dirigidos a la reducción del estrés de la población participante, se constató que, del total de



1150 adultos mayores atendidos por los estudiantes en el vínculo comunitario durante la vigencia del proyecto, se destaca que, de forma descriptiva de evidencia una reducción del estrés en cada periodo del proyecto. Sus porcentajes se reflejan en las siguientes tablas, correspondientes a los tres periodos de aplicación:

	% de estrés ANTES	% de estrés DESPUÉS
NORMAL	16,85	58,32
LEVE	36,02	33,45
MODERADO	35,3	8,24
SEVERO	10,93	0
EXTREMADAMENTE SEVERO	0	0

**Tabla 1.** Estrés antes y después de los talleres psicoeducativos, periodo mayo - septiembre 2022

	% de estrés ANTES	% de estrés DESPUÉS
NORMAL	26,02	70,71
LEVE	33,82	19,24
MODERADO	31,41	9,57
SEVERO	5,49	0
EXTREMADAMENTE SEVERO	3,14	0

**Tabla 2.** Estrés antes y después de los talleres psicoeducativos, periodo diciembre 2022 - abril 2023

	% de estrés ANTES	% de estrés DESPUÉS
NORMAL	18,73	63,72
LEVE	32,94	28,58
MODERADO	33,54	7,39
SEVERO	12,53	0
EXTREMADAMENTE SEVERO	1,82	0

**Tabla 3.** Estrés antes y después de los talleres psicoeducativos, periodo mayo - septiembre 2023

El porcentaje general obtenido de niveles de estrés de los adultos mayores participantes demuestran una reducción del nivel de estrés. Se evidencia una reducción total de los niveles de estrés severo y extremadamente severo, iniciando con un 12,53% y 1,82% respectivamente, y culminando con un 0%.

El nivel de estrés moderado encontrado inicialmente fue del 33,54%, el mismo se reduce luego de la aplicación de los talleres hasta el 7,39%, reduciendo el nivel del estrés moderado en un 26,15%.



Inicialmente se encontró un nivel de estrés leve en un 32,94%. Luego de los talleres sus valores cambiaron al 28,58%, teniendo una reducción del 4,36%. El nivel de estrés normal inicialmente hallado en los participantes fue del 18,73%. Posterior a la aplicación de talleres se evidenció un 63,72% de estrés normal. Por tanto, aumentó el nivel normal de estrés en un 44,99%.

	Nivel de estrés Post-intervención mayo - septiembre 2023	Nivel de estrés Post-intervención diciembre 2022 - abril 2023	Nivel de estrés Post-intervención mayo - septiembre 2022
N	255	345	558
Media	1.39	1.39	1.50
Mediana	1	1	1.00
Desviación estándar	0.660	0.661	0.645
Mínimo	1	1	1
Máximo	3	3	3

**Tabla 4.** Resumen comparativo de la descripción de los resultados de los niveles de estrés en los periodos.

**Nota:** Obtenido del programa Jamovi

La Tabla 4 refleja la estadística descriptiva de los niveles de estrés en los distintos periodos. Si comparamos las medias, entre todas ellas solo hay un 0.11 de diferencias, lo que indica que son casi las mismas. Llegando a ubicarse dentro del estrés normal. En la mediana si se da esa igual en 1 (estrés normal). La desviación estándar es cercana a cero en los tres períodos, lo que indica que hay una gran agrupación de datos alrededor de la media. A pesar de estos valores, los mismos no determinan si existen o no diferencias estadísticamente significativas entre los valores del estrés antes y después de los talleres, que se llevaron a cabo en el proceso de vínculo en la comunidad.

Periodo	Grupo	Estrés normal	Estrés leve	Estrés moderado	Estrés severo	Estrés extremadamente severo	TOTAL DE PARTICIPANTES
mayo-septiembre 2023	pre-intervención	66	86	80	14	9	255
mayo-septiembre 2023	post-intervención	180	50	25	0	0	255
Noviembre 2022-abril 2023	pre-intervención	90	117	108	19	11	345
Noviembre 2022-abril 2023	post-intervención	244	67	34	0	0	345
mayo-septiembre 2022	pre-intervención	95	202	199	62	0	558
mayo-septiembre 2022	post-intervención	325	187	46	0	0	558

**Tabla 5.** Frecuencia absoluta de los distintos niveles de estrés y los periodos académicos

En la Tabla 5, se muestra que, en todos los periodos y grupos, predomina el estrés normal tanto antes como después de la intervención, con una frecuencia del 57% al 74%. El nivel leve de estrés sigue en prevalencia, variando entre el 18% y el 35%. Los niveles de estrés moderado, severo y extremadamente severo son menos comunes, con porcentajes del 3% al 14%. Tras la intervención, se nota una reducción del estrés.



Para hallar si las diferencias son estadísticamente significativas, previamente se verificó si los datos recabados cumplen la normalidad respectiva para usar una prueba paramétrica, para este fin se utilizó la prueba de Shapiro-Wilk, mediante el programa Jamovi, el cual dio como resultados que los datos no cumplen los criterios de la normalidad. Esto se puede deber a una multiplicidad de factores, asumiendo en primera instancia que los participantes son adultos mayores y pueden tener criterios muy subjetivos al momento de responder los cuestionarios que dieron lugar a los valores de estrés percibido. También, los datos recolectados del estrés pueden tener comportamientos asimétricos, agrupándose hacia uno de sus extremos.

En vista de esta situación se empleó una prueba no paramétrica o para muestras apareadas, ya que son menos sensibles a los supuestos de normalidad. En este caso concreto se aplicó la prueba de Wilcoxon, la cual es ideal para comparar dos condiciones o grupos relacionados. Los resultados de esta prueba en cada grupo se muestran a continuación.

		Estadístico	p
Nivel de estrés Pre-intervención (3)	Nivel de estrés Post-intervención (3)	W de Wilcoxon	107416*
			< .001

Nota.  $H_0: \mu \text{ Medida 1} - \text{Medida 2} = 0$

\* 95 par(es) de valores estaban repetidos

**Tabla 6.** Prueba Wilcoxon, para los datos pre y post talleres, en el periodo mayo - septiembre 2022.

**Nota:** Obtenido del programa Jamovi

La Tabla 6 expone, que el valor p es menor que 0.001. Esto indica que existe una diferencia estadísticamente significativa entre los niveles del estrés percibido antes y después de la intervención con los talleres psicoeducativos, en el periodo académico mayo - septiembre 2022.

		Estadístico	p
Nivel de estrés Pre-intervención (2)	Nivel de estrés Post-intervención (2)	W de Wilcoxon	31626*
			< .001

Nota.  $H_0: \mu \text{ Medida 1} - \text{Medida 2} = 0$

\* 94 par(es) de valores estaban repetidos

**Tabla 7.** Prueba Wilcoxon, para los datos pre y post talleres, en el periodo diciembre 2022 - abril 2023

**Nota:** Obtenido del programa Jamovi



La Tabla 7 demuestra, que el valor del p de Wilcoxon es igual a 0.001, lo cual afirma que se evidencia estadísticamente una diferencia significativa entre los valores del pre y post taller psicoeducativo durante el periodo diciembre 2022 - abril 2023.

			Estadístico	p
Nivel de estrés Pre-intervención	Nivel de estrés Post-intervención	W de Wilcoxon	17391*	< .001

Nota.  $H_0: \mu_{Medida 1} - Medida 2 = 0$

\* 69 par(es) de valores estaban repetidos

**Tabla 8.** Prueba Wilcoxon, para los datos pre y post talleres, en el periodo mayo - septiembre 2023.

**Nota:** Obtenido del programa Jamovi

La Tabla 8 anterior hace referencia al p de Wilcoxon menor a 0.001, lo cual establece que hay una diferencia significativa entre en los valores de estrés percibidos antes y después de los talleres psicoeducativos realizado durante el proceso de vínculo comunitario en el periodo mayo - septiembre 2023, de la carrera de Psicología.

El análisis estadístico revela que el valor p es inferior a 0.001, indicando diferencias significativas en los niveles de estrés antes y después de la intervención con talleres psicoeducativos en mayo-septiembre 2022, diciembre 2022-abril 2023 y durante mayo-septiembre 2023, en el proceso de vínculo comunitario de la carrera de Psicología.

## DISCUSIÓN

En base al estudio obtenido en base a la reducción de estrés en adultos mayores mediante estrategias psicoeducativa representa un avance significativo en la atención psicológica de la población antes mencionada, la implementación de talleres dirigidos por estudiantes de psicología demostró ser una intervención eficaz utilizando la escala de estrés percibido adaptada por el Dre. Eduardo Remor, mostrando una disminución notable en los niveles de estrés en los adultos mayores.

Inicialmente, un 12,53% de los participantes reportaba niveles de estrés severo y un 1,82% niveles extremadamente severos. Al finalizar los talleres, estas cifras se redujeron a un 11%, lo que indica que cambió el nivel de estrés que presentaban los adultos mayores. Este hallazgo subraya la efectividad de las estrategias psicoeducativas aplicadas, que



probablemente incluyeron técnicas de relajación, manejo de tiempo, habilidades de afrontamiento y otros métodos para la gestión del estrés.

Hay una tendencia clara y consistente en la reducción del estrés en adultos mayores tras la implementación de talleres psicoeducativos a lo largo de tres periodos académicos distintos. Este hallazgo respalda la literatura existente que destaca la efectividad de la psicoeducación en la disminución de síntomas emocionales y conductuales, como señala Rocío Casañas et al. (2014) y Bregman Claudia (2016). La mejora significativa observada en los niveles de estrés post-intervención, corroborada por valores  $p$  inferiores a 0.001 en todas las pruebas de Wilcoxon, subraya la capacidad de la psicoeducación para incrementar los recursos psíquicos y cognitivos de los participantes, permitiéndoles enfrentar mejor sus dificultades emocionales.

La aplicación de la psicoeducación, que incluyó la enseñanza sobre la depresión, técnicas de manejo de síntomas, y adherencia al tratamiento, coincide con los componentes mencionados por Martire et al. (2004) y Schulz et al. (2002). La notable disminución en los niveles de estrés severo y extremadamente severo, así como en el estrés moderado, sugiere que los adultos mayores no solo aprendieron sobre su condición, sino que también adoptaron técnicas efectivas para manejar su estrés, lo que mejora significativamente su bienestar emocional y calidad de vida. Estos resultados reafirman la importancia de las intervenciones psicoeducativas y la necesidad de continuar promoviendo este enfoque dentro del vínculo comunitario en la carrera de Psicología, contribuyendo así a la salud mental de la población atendida.

## CONCLUSIONES

El estudio ha proporcionado evidencia que las estrategias psicoeducativas son efectivas para reducir los niveles de estrés en adultos mayores. Esta intervención no solo mejora la calidad de vida de los participantes, sino que también sugiere un camino prometedor para la integración de estas técnicas en programas de salud pública.

A su vez, queda demostrada la importancia del vínculo con la comunidad, como un programa sustantivo relevante en la educación superior, ya que trabaja directamente con las comunidades, haciéndoles partícipes directos del conocimiento y competencias que los futuros profesionales de la Psicología están desarrollando. La replicación de estos talleres en



diferentes contextos y con diseños de investigación más rigurosos podría fortalecer aún más la base de evidencia y contribuir a un enfoque más integral en el cuidado de la salud mental de los adultos mayores.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Baquero Bernal, Y. N., Buitrago Gutiérrez, A. L., & Rodríguez Rodríguez, L. A. (2013). Efecto de la implementación de un programa psicoeducativo para adultos mayores con depresión, ubicados en una fundación geriátrica de Soacha en el 2013. <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/13791>
- Blazer, D. G. (2003). Depression in late life: Review and commentary. *Journal of Gerontology: Medical Sciences*, 58(3), M249-M265. <https://doi.org/10.1093/gerona/58.3.M249>
- Bregman, C. (2006). Psicoeducación en los trastornos de ansiedad. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 15(2), 135-139. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2333273>
- Casañas, R., Catalán, R., Raya, A., & Real, J. (2014). Efectividad de un programa grupal psicoeducativo para la depresión mayor en atención primaria: ensayo clínico controlado aleatorizado. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 34(121), 145-146. <https://dx.doi.org/10.4321/S0211-57352014000100009>
- Casañas, R. (2016). Evaluación de la efectividad de la Psicoeducación grupal en Depresión Mayor (síntomas leves/moderados) en Atención Primaria. Universitat Autònoma de Barcelona. <https://www.tdx.cat/handle/10803/369034#page=1>
- Castro LM, Ramírez ZS, Aguilar MLV, et al. Factores de riesgo asociados a la depresión del Adulto Mayor. *Rev Neurol Neurocir Psiquiat*. 2006;39(4):132-137. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=14910>
- Godoy, D., Eberhard, A., Abarca, F., Acuña, B., & Muñoz, R. (2020). Psicoeducación en salud mental: una herramienta para pacientes y familiares. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 31(2), 169-173.
- Llanes Torres, H., López Sepúlveda, Y., Vázquez Aguilar, J., & Hernández Pérez, R. (2015). Factores psicosociales que inciden en la depresión del adulto mayor. *Medimay*, 21(1),



65-74.

Recuperado

de

<https://revcmhabana.sld.cu/index.php/rcmh/article/view/707/1158>

Manuel, B. J., Carmen, V. M., Cecilia, A. D., & Denise, B. (2004). El uso de la psicoeducación como estrategia terapéutica. In XI Jornadas de Investigación. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.

Quiroz, C. O. A., & Flores, R. G. (2007). Ansiedad y depresión en adultos mayores. *Psicología y salud*, 17(2), 291-300. <https://www.redalyc.org/pdf/291/29117214.pdf>

United Nations. (s/f). Envejecimiento | Naciones Unidas. Recuperado el 19 de julio de 2024, de <https://www.un.org/es/global-issues/ageing>

Xia J, Merinder LB, Belgamwar MR (2011). Psychoeducation for schizophrenia. *Cochrane Database Syst Rev*. 2011 Jun 15;2011(6):CD002831. doi: 10.1002/14651858.CD002831