Universidad Nacional Mayor de San Marcos
Universidad del Perú. Decana de América
Facultad de Medicina
Escuela Profesional de Enfermería

Efectividad de un programa educativo según metodología AMATE en los conocimientos sobre estilos de vida saludables en adultos mayores del CIAM – Los Olivos, 2025

TESIS

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería

AUTOR

Brigitte Andrea PALOMINO MENDEZ

ASESOR

Dra. Juana Matilde CUBA SANCHO

Lima, Perú

2026



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Palomino B. Efectividad de un programa educativo según metodología AMATE en los conocimientos sobre estilos de vida saludables en adultos mayores del CIAM – Los Olivos, 2025 [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Enfermería; 2026.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Brigitte Andrea Palomino Mendez
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	73242183
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0001-7065-251X
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Juana Matilde Cuba Sancho
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	06756074
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-9803-1571
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Tula Margarita Espinoza Moreno
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	08019227
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Teresa de Jesús Vivas Durand de Isla
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	07343495
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Eva Edith Berrios Pacheco
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	20400116
Datos de investigación	

Línea de investigación	No aplica
Grupo de investigación	No aplica
Agencia de financiamiento	No aplica
Ubicación geográfica de la investigación	Edificio: Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM) – Los Olivos País: Perú Departamento: Lima Provincia: Lima Distrito: Los Olivos Latitud: - 11.994210236416022 Longitud: - 77.07974789829868
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Marzo 2025- Diciembre 2025
URL de disciplinas OCDE	Enfermería https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.03 Salud pública, Salud ambiental https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.05

UNMSM Firmado digitalmente por SALAZAR SALVATIERRA Emma Felicia FAU 20148092282 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 24.02.2026 16:25:36 -05:00

UNMSM Firmado digitalmente por CUBA SANCHO Juana Matilde FAU 20148092282 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 24.02.2026 14:51:29 -05:00

UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS EN LA MODALIDAD PRESENCIAL PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

1. **FECHA DE LA SUSTENTACIÓN:** 20/02/2026

   HORA INICIO : 11:00 Hrs.

   HORA TÉRMINO : 11:50 Hrs.

2. **MIEMBROS DEL JURADO**

   PRESIDENTE : Dra. Tula Margarita Espinoza Moreno

   MIEMBRO : Mg. Teresa de Jesús Vivas Durand de Isla

   MIEMBRO : Lic. Eva Edith Berrios Pacheco

   ASESOR : Dra. Juana Matilde Cuba Sancho

3. **DATOS DEL TESISTA**

   APELLIDOS Y NOMBRES : Brigitte Andrea Palomino Mendez

   CODIGO : 21010339

   R.R. DE GRADO DE BACHILLER NÚMERO: RR-001820-2026-R/UNMSM (15/02/2026)

   TÍTULO DE LA TESIS:

"Efectividad de un programa educativo según metodología AMATE en los conocimientos sobre estilos de vida saludables en adultos mayores del CIAM – Los Olivos, 2025"

4. **RECOMENDACIONES Y/O MENCIONES**

RD-000574-2026-D-FM/UNMSM

UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

5. NOTA OBTENIDA: 18, Dieciocho

(Aprobado con mención honrosa).

6. FIRMAS DE LOS MIEMBROS DEL JURADO

Firma	**Firma**
Dra. Tula Margarita Espinoza Moreno DNI: 08019227	Mg. Teresa de Jesús Vivas Durand de Isla DNI: 07343495
PRESIDENTA	**MIEMBRO**

Firma	**Firma**
Lic. Eva Edith Berrios Pacheco DNI: 20400116	Dra. Juana Matilde Cuba Sancho DNI: 06756074
MIEMBRO	**ASESORA**

UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE
SAN MARCOS
Universidad del Perú, Decana de América

CERTIFICADO DE SIMILITUD

Yo, **Dra. Juana Matilde Cuba Sancho** en mi condición de asesora acreditada con la Resolución Decanal N° 004252-2025-D-FM/UNMSM de la tesis, cuyo título es **"Efectividad de un programa educativo según metodología AMATE en los conocimientos sobre estilos de vida saludables en adultos mayores del CIAM-Los Olivos, 2025",** presentado por la egresada Brigitte Andrea Palomino Mendez para optar el título profesional de licenciada(o) en Enfermería, **CERTIFICO** que se ha cumplido con lo establecido en la Directiva de Originalidad y de Similitud de Trabajos Académicos, de Investigación y Producción Intelectual. Según la revisión, análisis y evaluación mediante la plataforma PIDS, el documento evaluado cuenta con el 18% de similitud, nivel PERMITIDO para continuar con los trámites correspondientes y para su **publicación en el repositorio institucional.**

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del título profesional de Licenciada (o) en Enfermería.

Lima, 31 de Enero de 2026

Firma del Asesor

Nombres y Apellidos del asesor: Juana Matilde Cuba Sancho

DNI: 06756074

AGRADECIMIENTO

A Dios, a mi universidad, a los profesores que me inculcaron el amor y respeto por enfermería y a mi asesora la Dra. Juana Cuba quien me guio con paciencia y me alentó en todo este largo camino. También a mis padres por todo el apoyo que me dieron para que yo pueda desarrollarme profesionalmente.

DEDICATORIA

A mi mamá Guillyana, a mi papá Rolando y a mi hermana Katsumi, quienes me han brindado infinito amor y siempre han estado a mi lado, acompañándome, guiándome, alentándome en esta exigente y hermosa carrera. Asimismo, a mis mejores amigos, por su cariño sincero, su apoyo incondicional y su constante compañía. También agradezco a mis familiares y primos por su afecto, cercanía y palabras de ánimo. De manera especial, a una persona muy importante en mi vida, por su cariño, comprensión y apoyo.

ÍNDICE

AGRADECIMIENTO ii
DEDICATORIA iii
RESUMEN v
ABSTRACT vi
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN 7
1.1 Planteamiento del problema 7
1.2 Objetivos 9
1.3 Justificación de la investigación 10
1.4 Marco Teórico 12
1.4.1 Antecedentes 12
1.4.1.1 Antecedentes internacionales 12
1.4.1.2 Antecedentes nacionales 13
1.4.2 Referente teórico 16
1.4.2.1 Etapa adulta mayor 16
1.4.2.1.1 Generalidades de los estilos de vida 16
1.4.2.1.2 Estilos de vida del adulto mayor según Nola Pender 17
1.4.2.2 Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender 18
1.4.2.2.1 Cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS-I) de Nola Pender (1996) 18
1.4.2.2.2 Rol de enfermería en la promoción de estilos de vida saludables 26
1.4.2.3 Generalidades de un programa educativo 26
1.4.2.3.1 Sesiones educativas 26
1.4.2.3.2 Metodología AMATE 26
1.4.2.3.3 Evaluación del programa educativo 27
1.5 Hipótesis 27
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA 28
2.1 Tipo, método y diseño de investigación 28
2.2 Población, muestra y muestreo 28
2.3 Técnicas e Instrumentos. Procedimiento de recolección y análisis de datos 29
2.4 Consideraciones éticas 31
CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN 32
3.1 Resultados 32
3.2 Discusión 34
CAPÍTULO IV: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 39
4.1 Conclusiones 39
4.2 Recomendaciones 40
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 41
ANEXOS 49

RESUMEN

Objetivo: Determinar la efectividad de un programa educativo según metodología AMATE en los conocimientos sobre estilos de vida saludables en adultos mayores. **Material y métodos:** El estudio fue de tipo cuantitativo, de método experimental y diseño pre experimental. La técnica utilizada fue la encuesta y el instrumento un cuestionario de 22 preguntas, adaptado del "Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I)" que ha sido elaborado por Nola Pender en 1996, el nuevo instrumento fue validado mediante juicio de expertos. Fue aplicado a 24 adultos mayores usuarios del CIAM. Se empleó el cuestionario (pre-test) que evalúa a la variable "conocimientos sobre estilos de vida saludables", luego se realizó el programa educativo y después se volvió a aplicar el cuestionario (post-test) en el mismo grupo de usuarios del CIAM. **Resultados:** Del total de adultos mayores, el 42% y el 58% tenían un nivel de conocimiento bajo y medio, respectivamente, antes del programa educativo y después se obtuvo un incremento, donde el 17% presentó un nivel de conocimiento medio y un 83% alto. **Conclusiones:** El programa educativo según metodología AMATE fue efectivo al incrementar los conocimientos sobre los estilos de vida saludables en adultos mayores del CIAM-Los Olivos.

Palabras clave: Efectividad, programa educativo, metodología AMATE, conocimientos, estilos de vida saludables, adultos mayores, CIAM

ABSTRACT

Objective: To determine the effectiveness of an educational program according to AMATE methodology in knowledge about healthy lifestyles in older adults. **Material and method:** The study was quantitative, experimental method and pre-experimental design. The technique used was the survey and the instrument was a 22-question questionnaire, adapted from the "Lifestyle Profile Questionnaire (PEPS-I)" that has been developed by Nola Pender in 1996, the new instrument was validated through expert judgment. It was applied to 24 older adults who used CIAM. The questionnaire (pre-test) was used to evaluate the variable "knowledge about healthy lifestyles", then the educational program was carried out and then the questionnaire (post-test) was applied again in the same group of CIAM users. **Results:** Of the total number of older adults, 42% and 58% had a low and medium level of knowledge, respectively, before the educational program and after an increase was obtained, where 17% presented a medium level of knowledge and 83% high. **Conclusions:** The educational program according to AMATE methodology was effective in increasing knowledge about healthy lifestyles in older adults at CIAM-Los Olivos.

Key words: Effectiveness, educational program, AMATE methodology, knowledge, healthy lifestyles, older adults, CIAM

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1 Planteamiento del problema

En la actualidad, las personas viven más tiempo que en el pasado, y alcanzar los 60 años o más, se ha convertido una realidad para la mayoría. En todas las naciones del mundo, se observa un incremento sostenido en la cantidad y proporción de personas que son adultas mayores. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), para el 2030, una de cada seis personas tendrá más de 60 años, lo que evidencia un acelerado proceso de envejecimiento poblacional. Asimismo, se proyecta que la población adulta mayor pase de 1.000 millones en 2020 a 1.400 millones hacia el 2030; y para el año 2050 se prevé que esta cifra se duplique. (1)

Este cambio en la estructura de la pirámide poblacional, evidenciado por un notable aumento en la proporción de personas de una mayor edad, se inició en países de altos ingresos. Un ejemplo es Japón, donde el 30% de la población tiene más de 60 años. Sin embargo, los cambios más acelerados se están dando en los países con bajos y medianos ingresos, considerando que para el año 2050, las dos terceras partes de la población mundial adulta mayor residirá en estos países. (1)

Durante las últimas décadas, América Latina y el Caribe también han experimentado importantes transformaciones demográficas. La región ha pasado de altos niveles de mortalidad y fecundidad en 1950 a un descenso rápido y sostenido en ambos indicadores, lo que ha favorecido el incremento progresivo en la cantidad de adultos mayores. Si hacemos una comparación entre regiones, en 1950, este grupo etario representaba el 5,2% de la población, proporción similar a la registrada en África (5,3%). A partir de 1960, el aumento fue constante y, desde los años 70 la región sigue una tendencia semejante a la observada en Asia. (2)

En el Perú, la estructura poblacional por edad y sexo también ha experimentado cambios relevantes a lo largo de la historia. En la década de 1950, la población estaba compuesta principalmente por niños y niñas; mientras que en el 2023 se observa un incremento del 7.9% en la proporción de personas adultas mayores en comparación con 1950, alcanzando actualmente el 13.6% del total poblacional. En ese mismo año, el

39.9% de los hogares del país tenía entre sus miembros al menos una persona de 60 años o más. En Lima Metropolitana, el 44,1% de los hogares tenía al menos un miembro adulto mayor, mientras que en el resto urbano esta cifra fue del 35,7% y en el ámbito rural del 42,8%. (3)

Frente a este escenario, la educación en salud constituye un elemento fundamental para preservar la calidad de vida del adulto mayor, actividad desarrollada principalmente por el profesional de enfermería. No obstante, en la práctica muchas intervenciones continúan aplicándose bajo un enfoque tradicional, basado en la exposición de contenidos y la participación pasiva de los usuarios, lo que favorece un aprendizaje memorístico. Cuando la enseñanza se limita a la memorización de recomendaciones, los conocimientos no se interiorizan ni se traducen en cambios conductuales sostenibles, reduciendo la efectividad de las acciones de promoción de la salud.

En el Perú, pese al desarrollo de actividades preventivo-promocionales dirigidas a esta población, aún predomina la modalidad de charlas expositivas. Como consecuencia, los adultos mayores recuerdan parcialmente la información brindada; sin embargo, no la incorporan en su vida diaria, persistiendo hábitos inadecuados de alimentación, escasa actividad física y deficientes prácticas de autocuidado. En consecuencia, el modelo educativo tradicional no logra modificar conductas de salud ni mejorar de manera sostenida los estilos de vida.

Ante esta problemática surge la necesidad de aplicar metodologías educativas participativas que favorezcan el aprendizaje significativo. En ese contexto se propone la metodología AMATE (Animación, Motivación, Apropiación, Transferencia y Evaluación), estrategia pedagógica desarrollada por Kallpa, que organiza la sesión educativa en etapas orientadas a estimular la participación activa, la reflexión y la aplicación práctica del conocimiento. Este método permite al grupo construir sus propios aprendizajes y al facilitador guiar el desarrollo de competencias, adaptándose además a las características de los participantes y a los recursos disponibles (4).

La aplicación de estrategias participativas busca generar cambios en las conductas relacionadas con la salud, lo cual se sustenta en el Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender. Este modelo, basado en una visión holística y psicosocial del cuidado e

influenciado por el Modelo de Creencias en Salud y la Teoría del Aprendizaje Social, plantea que las personas modifican sus comportamientos cuando comprenden, valoran y aplican el conocimiento en su vida cotidiana, favoreciendo el autocuidado y el bienestar integral (5).

En este contexto, al dialogar con el personal del Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM), se recogió el siguiente testimonio "muchos de los adultos mayores que vienen aquí presentan hábitos de vida poco saludables, especialmente en lo relacionado con su alimentación. Ellos no suelen ir al médico o al hospital cuando presentan alguna molestia, y en algunas ocasiones los he visto estresados". Y a la observación, hay usuarios que presentan dificultad al desplazarse. Esta situación podría estar afectando su salud física y mental, incrementando el riesgo de enfermedades crónicas y disminuyendo su calidad de vida, lo cual refleja un posible déficit de conocimientos sobre estilos de vida saludables en la etapa adulta mayor.

En relación con lo antes expuesto, surgen las diversas interrogantes de investigación: ¿Cómo se puede incrementar los conocimientos sobre estilos de vida saludables?, ¿es posible lograrlo mediante un programa educativo?, ¿qué metodología resultaría más eficaz para implementar? y ¿qué temas de salud deberían priorizarse? Por ello, se presenta la necesidad de realizar un estudio que evalúe la efectividad de un programa educativo basado en la metodología AMATE, dirigida a incrementar los conocimientos sobre estilos de vida saludables en los adultos mayores del CIAM-Los Olivos.

Formulación del problema

¿Cuál es la efectividad de un programa educativo según metodología AMATE en los conocimientos sobre estilos de vida saludables en adultos mayores del CIAM-Los Olivos, 2025?

1.2 Objetivos

Objetivo general:

Determinar la efectividad de un programa educativo según metodología AMATE en los conocimientos sobre estilos de vida saludables en adultos mayores del CIAM-Los Olivos, 2025

Objetivos específicos:

- Identificar el nivel de conocimientos sobre estilos de vida saludables en adultos mayores del CIAM-Los Olivos, antes de la intervención
- Identificar el nivel de conocimientos sobre estilos de vida saludables en adultos mayores del CIAM-Los Olivos, después de la intervención
- Comparar los niveles de conocimientos sobre estilos de vida saludables antes y después de la aplicación del programa educativo según metodología AMATE

1.3 Justificación de la investigación

A nivel mundial, el envejecimiento poblacional está generando un crecimiento sostenido en la proporción de personas de edad avanzada. Este fenómeno demográfico plantea la necesidad de abordar los problemas de salud característicos de esta etapa, tales como las enfermedades crónicas, la fragilidad y la disminución de la calidad de vida, los cuales se están viendo incrementados junto con el cambio demográfico (6). El bienestar físico, mental y emocional de este grupo etario puede mejorarse mediante la adquisición de conocimientos sobre estilos de vida saludables, lo que contribuye a prevenir enfermedades y a preservar su autonomía e independencia funcional.

Si bien existen investigaciones sobre programas educativos dirigidos a adultos mayores, aún son limitados los estudios que evalúan de manera específica la efectividad de metodologías participativas como AMATE en el incremento de conocimientos sobre estilos de vida saludables, especialmente en contextos comunitarios locales. En el ámbito nacional, la evidencia científica sobre intervenciones estructuradas en Centros Integrales de Atención al Adulto Mayor (CIAM) es escasa, lo que dificulta contar con bases científicas para seleccionar estrategias educativas eficaces en la promoción de la salud. Por ello, resulta necesario generar evidencia científica local que permita valorar la utilidad de metodologías educativas adaptadas a las características de esta población.

La metodología "AMATE" ofrece un enfoque integral e interactivo que se adapta especialmente a las necesidades de las personas adultas mayores. Este enfoque enfatiza en el intercambio de conocimientos, la participación activa y el aprendizaje experiencial, facilitando que los participantes comprendan la información, la relacionen con su experiencia y se motiven a modificar sus comportamientos. Asimismo, esta

metodología puede utilizarse para promover la adquisición de conocimientos sobre estilos de vida saludables, fomentando un mayor compromiso y empoderamiento sobre su propio cuidado y bienestar.

Además, el desarrollo de un programa educativo basado en esta metodología permitirá adaptar los contenidos y actividades a las necesidades, preferencias y capacidades de la población objetivo. En este sentido, se podrán abordar de manera integral y contextualizada temas relevantes como la nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo de estrés, soporte interpersonal y auto actualización, considerando las características individuales y los contextos de vida de los adultos mayores participantes.

La presente investigación se justifica por su relevancia social, al contribuir al fortalecimiento del autocuidado y al empoderamiento del adulto mayor en la toma de decisiones relacionadas con su salud, favoreciendo su autonomía, independencia funcional y bienestar integral. Asimismo, permitirá orientar al profesional de enfermería en la aplicación de estrategias educativas más efectivas dentro de las actividades preventivo-promocionales desarrolladas en la comunidad.

Desde el ámbito profesional, la presente investigación adquiere especial relevancia para la profesión de enfermería, y en particular para la especialidad de enfermería en geriatría, ya que fortalece el rol del enfermero como agente educador en la promoción de estilos de vida saludables en el adulto mayor. Los resultados permitirán contar con evidencia científica que oriente al profesional de enfermería en la planificación, ejecución y evaluación de programas educativos participativos en los Centros Integrales de Atención al Adulto Mayor (CIAM), contribuyendo a una atención integral, preventiva y centrada en la persona, acorde con las necesidades propias del envejecimiento.

Desde el punto de vista teórico, el estudio sustenta el uso de estrategias educativas participativas basadas en enfoques constructivistas del aprendizaje, los cuales plantean que el conocimiento se construye a partir de la experiencia y la interacción social. De igual manera, se relaciona con el Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender, que señala que las personas adoptan conductas saludables cuando comprenden y

valoran la información y logran aplicarla en su vida cotidiana, favoreciendo cambios conductuales sostenibles.

Finalmente, la evaluación de la efectividad del programa educativo permitirá obtener evidencia sólida sobre su impacto en los conocimientos sobre estilos de vida saludables en los adultos mayores. Los resultados podrán respaldar la implementación de intervenciones educativas similares en otros CIAM, instituciones comunitarias o en distintos grupos etarios, y servir como referencia para el diseño de políticas públicas orientadas a la promoción de un envejecimiento activo y saludable.

1.4 Marco Teórico

1.4.1 Antecedentes

1.4.1.1 Antecedentes internacionales

Pérez, M.; et al., Ecuador, colaboraron en la elaboración del estudio que se presentó en el 2023, llamado "Resultados de un programa educativo orientado a la promoción de la independencia y autonomía funcional". Estudio cuasiexperimental, teniendo una muestra de 249 adultos mayores, quienes participaron del programa educativo con duración de 8 meses. Se realizó una entrevista a los participantes y un cuestionario para identificar el nivel de conocimientos sobre hábitos y estilos de vida saludables y su nivel de dependencia. Durante el pre-test se identificó un nivel de conocimiento bajo en el 63,05 %, durante el post-test solo el 15,66 % mantenía un nivel bajo. Este estudio reveló que el programa educativo elaborado "mejora el nivel de conocimientos sobre la importancia de adoptar hábitos y estilos de vida saludables para promocionar la independencia y la autonomía funcional". (7)

Rodríguez, I. Cuba, presentó una investigación en el 2022 titulada "Estrategia comunitaria para desarrollar estilos de vida saludables en adultos mayores". Fue un estudio de desarrollo, explicativo, longitudinal, prospectivo y pre-experimental. Se trabajó con 66 adultos mayores (39 mujeres y 27 hombres). Para la comparación del antes y después del programa, se emplearon cuestionarios sobre el autocuidado, alimentación, estado funcional, positividad

de los estilos de vida, factores de riesgo tóxicos y los relacionado a la calidad de vida. En los resultados se encontró que el 22,4 % de los adultos mayores continuó en la categoría de no cuidado luego de seis meses de finalizada la intervención. La conclusión fue que la estrategia aplicada fue efectiva para mejorar los estilos de vida del grupo poblacional. (8)

Pérez, R.; et al., Ecuador, elaboraron una investigación titulada "Efectividad de intervención educativa sobre estilos de vida en adultos mayores. Nueva Paz 2019-2020". Investigación cuasi-experimental, sin un grupo control. El universo estaba constituido por 268 adultos mayores, escogiendo una muestra de 50 longevos. Se utilizó un cuestionario sobre los estilos de vida compuesto por cuatro dimensiones: la condición física, hábitos alimentarios, hábitos tóxicos y sexualidad. La intervención educativa demostró efectividad, evidenciándose que más del 70 % de los adultos mayores logró cambios favorables en sus estilos de vida, principalmente en los hábitos alimentarios (84 %), las condiciones físicas (76 %) y la reducción de hábitos nocivos (72 %). (9)

Peraza, K. España, en el 2018, realizó una investigación "Conocimiento que tienen los adultos mayores sobre estilos de vida antes y después de participar en un programa educativo". Estudio con diseño pre experimental. La población estuvo constituida por 50 adultos mayores que vivían en el sector Libertad del Municipio Puerto Cabello, teniendo una muestra de 30 personas elegidas por azar. Se utilizó el programa educativo elaborado, los pre-test y post-test. Se llega a la conclusión que el valor promedio sobre el estilo de vida antes de aplicar el programa educativo fue de 13,9 ± 3,5 y después 40,2 ± 1,3, reportándose una diferencia de 26,6 puntos, lo cual demuestra que hubo un incremento significativo". (10)

1.4.1.2 Antecedentes nacionales

Huayta, R. realizó en el 2024 un estudio titulado "Efectividad de una intervención educativa sobre el estilo de vida en adultos mayores del distrito de Chiguata – Arequipa, 2024". Fue una investigación de enfoque cuantitativo, con diseño cuasi experimental y mediciones antes y después de la intervención. La intervención consistió en 12 talleres educativos semanales y el análisis

inferencial se realizó mediante la prueba no paramétrica de rangos con signo de Wilcoxon. Como resultado, la mayoría de las dimensiones del estilo de vida mostró mejoras estadísticamente significativas ($p<0,05$). Se encontró que en la condición física, el 48,5 % de los adultos mayores se ubicó en un nivel poco saludable; en los hábitos alimentarios, el 48,5 % presentó una alimentación nada saludable y el 30,3 % poco saludable; mientras que en los hábitos tóxicos, el 45,5 % manifestó conductas perjudiciales. (11)

Lopez, Y. y Villegas, I. realizaron un estudio en el 2022, titulado "Taller educativo sobre estilos de vida saludable en adultos mayores con enfermedades no transmisibles del Centro de Salud Tacalá – Castilla". Es un estudio de tipo cuantitativo y su diseño es preexperimental. La población está compuesta por 100 adultos mayores que van a este Centro de Salud y diagnosticados con enfermedades no transmisibles (Diabetes e Hipertensión arterial). Se emplearon las técnicas de observación y una encuesta que considera tres dimensiones: alimentación, actividad física, higiene y autocuidado. Donde se evidencia un incremento en el nivel de conocimientos, ya que el porcentaje de participantes ubicados en la categoría "siempre" pasó de 87,5 % antes de la intervención a 100 % después de su aplicación. (12)

Bravo, R. y Morales, I. sustentaron una investigación en el 2022 llamada "Estilos de vida en adultos mayores atendidos en un establecimiento de salud en San Juan de Lurigancho–2022". Es un estudio con enfoque cuantitativo y diseño no experimental. Se contó con una población de 120 adultos mayores. Se utilizó una encuesta a través del instrumento "FANTASTICO" que permitió medir los estilos de vida de la población determinada. En relación con los estilos de vida de los adultos mayores, el 50,83 % presentó un nivel regular y el 49,17% un nivel bueno; en el ámbito biológico (50,83 %) y psicológico (54,17 %), mientras que en la dimensión social la mayoría se ubicó en un nivel regular (75,83 %). Permitiendo llegar a la conclusión "…en el estilo de vida social predominó un estilo de vida regular, seguido de malo". (13)

Torres, D. en el 2021 presentó su investigación titulada "Estilos de vida saludables en adultos mayores que acuden al centro de salud Jose Olaya

Chiclayo – 2020". Donde tuvo como población a 91 adultos mayores. Se empleó la encuesta por medio del instrumento "FANTASTIC" el cual comprende 25 ítems que están agrupados en 9 dimensiones. Se llega a la conclusión "…en cuanto a los estilos de vida saludables en los adultos mayores en su dimensión Sueño, Cinturón de seguridad, estrés e interior, predominó el nivel inadecuado". (14)

Condor Crisostomo, I. realizó un estudio en el 2018 sobre la "Efectividad del programa educativo para mejorar el nivel de conocimiento sobre estilos de vida saludable en adultos mayores del Centro de Salud Jose Olaya agosto-diciembre 2017-Chiclayo". Siendo un estudio cuantitativo, no experimental y transversal. La muestra es de 30 adultos mayores que visitan con frecuencia este Centro de Salud. Se emplearon una encuesta y un cuestionario antes y después de la aplicación de su programa. Obteniendo la conclusión de que antes de la aplicación del programa, existía un nivel de conocimientos bajo (11.3) y después de la aplicación este conocimiento ya era alto (16.6) lo cual demuestra que hay una diferencia significativa. (15)

Los estudios revisados evidencian que los programas educativos en adultos mayores han mejorado sus conocimientos sobre estilos de vida saludables. No obstante, la mayoría aplicó métodos tradicionales basados en la transmisión de información, con poca participación activa. Esto refleja un vacío en la aplicación de estrategias educativas innovadoras que promuevan el aprendizaje significativo y la autogestión. En este contexto, surge la necesidad de implementar la metodología AMATE, orientada a fortalecer la participación, el intercambio de experiencias y el empoderamiento del adulto mayor frente a su propio bienestar.

1.4.2 Referente teórico

1.4.2.1 Etapa adulta mayor

El envejecimiento es un proceso que combina cinco rasgos fundamentales: universal; intrínseco, puesto que ocurre independientemente de las causas externas, aunque estas pueden influir en su desarrollo; progresivo; deletéreo, pues las modificaciones que genera limitan la capacidad de adaptación; y heterogéneo, porque las personas envejecen de manera diversa. (16)

El envejecimiento "patológico" impide que una persona alcance una edad avanzada con una completa capacidad física y mental; en cambio el envejecimiento "normal" sí lo permite. Sin embargo, aun en el envejecimiento normal puedes presentarse alteraciones cognitivas, mentales o funcionales, determinadas por la alimentación, la genética, la personalidad, el estilo de vida y el ámbito geográfico. (17,18)

1.4.2.1.1 Generalidades de los estilos de vida

La OMS definió en 1986 el estilo de vida como "una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales". (19)

El estilo de vida se ve reflejado en patrones de comportamiento influenciados por el entorno, su nivel socioeconómico y los rasgos personales. El envejecimiento está vinculado a varias transiciones en la vida, como la jubilación, el cambio de domicilio, la pérdida de seres cercanos y los cambios biológicos propios de la edad. Por ello, es fundamental reforzar los factores que favorecen la recuperación, la adaptación y el bienestar psicosocial, minimizando los efectos negativos del envejecimiento. (1)

1.4.2.1.1.1 Estilos de vida saludables

La OMS los define como una "Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales". (20)

Los estilos de vida saludables comprenden un conjunto de comportamientos y hábitos cotidianos que promueven el bienestar físico, mental y social. Adoptarlos es contribuir a reducir el riesgo de aparición de enfermedades, fortalecer la autonomía y mantener un equilibrio biopsicosocial y espiritual que favorece la calidad de vida, así como el desarrollo integral. (21)

1.4.2.1.1.2 Estilos de vida no saludables

Son los comportamientos individuales que deterioran la salud y reducen la calidad de vida. Entre ellas se encuentran la mala alimentación, el descanso insuficiente, la inactividad física, el estrés y los hábitos nocivos como el consumo de tabaco y alcohol, que contribuyen a la aparición de enfermedades no transmisibles. (22)

1.4.2.1.2 Estilos de vida del adulto mayor según Nola Pender

Un estilo de vida que promueve la salud comprende patrones de conducta directamente relacionados con el bienestar integral y el desarrollo humano. La atención humanizada basada en modelos de enfermería orienta las intervenciones y permiten comprender el comportamiento de las personas frente a las enfermedades crónicas no transmisibles. En este sentido, el Modelo de Promoción de la Salud de Nola J. Pender es crucial porque dirige a los individuos hacia la adopción de hábitos saludables. (23)

La prevención de la enfermedad y la promoción de la salud mediante la modificación de conductas poco saludables son esenciales para controlar dichas enfermedades. Pender sostiene que los factores. Personales,

interpersonales y situacionales influyen en los elementos cognitivo-perceptivos, los cuales fomentan la práctica de conductas deseables y orientadas al bienestar. (23)

1.4.2.2 Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender

Según la enfermera Nola Pender, creadora del Modelo de Promoción de la Salud (MPS), el comportamiento humano se impulsa por el deseo de lograr el propio potencial y bienestar. Este modelo busca explicar cómo las personas toman decisiones sobre su autocuidado y proporciona al profesional de enfermería una base para fomentar los estilos de vida saludables. (24)

El modelo plantea que la persona es un ser biopsicosocial que interactúa de manera permanente con su entorno, y que sus decisiones relacionadas con la salud se ven influenciadas por experiencias previas y características individuales. Pender organiza el modelo en tres componentes principales: características y experiencias individuales, cogniciones y afectos específicos de la conducta y resultados conductuales. (24)

Las características y experiencias individuales comprenden factores biológicos, psicológicos y socioculturales que influyen en la percepción de la salud y en la adopción de comportamientos. Dentro de ellos se incluyen la edad, el sexo, el estado de salud, la cultura, el nivel educativo y las experiencias previas relacionadas con conductas de salud. (24)

Las cogniciones y afectos específicos de la conducta corresponden a las percepciones, creencias y emociones que influyen en la decisión de realizar o no una conducta saludable. Entre estas variables se encuentran la percepción de beneficios de la acción, la percepción de barreras para la acción, la autoeficacia percibida, los afectos relacionados con la actividad, la influencia interpersonal y la influencia situacional. (24)

Las cogniciones y afectos específicos de la conducta corresponden a las percepciones, creencias y emociones que influyen en la decisión de realizar o no una conducta saludable. Entre estas variables se encuentran la percepción de beneficios de la acción, la percepción de barreras para la acción, la autoeficacia percibida, los afectos relacionados con la actividad, la influencia interpersonal y la influencia situacional. (24)

Finalmente, los resultados conductuales se expresan en el compromiso con un plan de acción y en la adopción de conductas promotoras de salud. El modelo señala que, cuando las personas perciben mayores beneficios que barreras, presentan mayor confianza en su capacidad y reciben apoyo social, aumenta la probabilidad de que adopten comportamientos saludables. (24)

1.4.2.2.1 Cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS-I) de Nola Pender (1996)

El cuestionario se compone por 48 ítems tipo Likert, distribuidos en seis dimensiones: nutrición (6 ítems), ejercicio (5 ítems), responsabilidad en salud (10 ítems), manejo del estrés (7 ítems), soporte interpersonal (7 ítems) y autoactualización (13 ítems). Dicho cuestionario solicita identificar la frecuencia con que ha realizado cada conducta en los últimos 30 días, con opciones de respuesta que van desde 1 (“nunca”) y a 4 (“siempre”). El puntaje total puede variar entre 48 y 192 puntos., clasificándose como alto (132-192), medio (108-131) o bajo (48-107). (25)

Nutrición

Es la elección y el consumo adecuado de alimentos fundamentales para conservar la salud física, emocional y social. Una dieta equilibrada, segura y suficiente en nutrientes garantiza el bienestar general. (26)

- **Cantidad de comidas al día**

  El adulto mayor debe tener un esquema basado en cuatro comidas diarias (desayuno, almuerzo, media tarde y cena), lo que

previene el desarrollo de enfermedades crónicas como la hipertensión, diabetes u obesidad. (27)

- **Calidad de alimentos incluidos en la dieta en la etapa adulta mayor**

  En la etapa se deben incluir las proteínas (lácteos, menestras, carnes, vísceras y huevos), carbohidratos (cereales, tubérculos y azúcares), grasas saludables (aceite de soya, maíz, olivo y sacha inchi) y vitaminas y minerales provenientes de frutas y verduras. (18)

  Uso de los octógonos: son advertencias que permiten identificar productos con exceso de azúcar, sal, grasas saturadas y grasas trans, promoviendo decisiones alimentarias informadas. (28)

  Tipo de alimentos que se debe incluir en la dieta: se sugiere priorizar frutas y verduras; los granos integrales (avena, pan integral y arroz integral); leche baja en grasa o descremada, productos lácteos (leche de soya, almendra, arroz u otras bebidas con vitamina D y calcio); mariscos, carnes magras, aves y huevos; frijoles, guisantes, nueces y semillas sin sal, si los toleran y no son alérgicos. (30)

- **Alimentos para prevenir el estreñimiento**

  El consumo adecuado de fibra y líquidos para ayudar a que la fibra funcione mejor, por ejemplo, los granos enteros, avena y cereales con hojuelas de salvado, leguminosas (lentejas, frijoles, habas, garbanzos), frutos rojos, manzanas con cáscara, naranjas, peras y frutos secos como almendras, maní y pecanas. (31)

- **Ambiente o lugar de la alimentación**

  La pérdida de apetito en el adulto mayor puede asociarse a soledad o falta de motivación. Se recomienda presentar comidas deliciosas, atractivas y variadas, especialmente sus platos

favoritos (32), en compañía, en un entorno agradable, bien iluminado y ventilado. (33)

Ejercicio

Pender considera que favorece el equilibrio integral del individuo, porque mejora el estado de ánimo, fortalece el autoconcepto, reduce el riesgo de depresión y promueve el bienestar psicológico. Una condición física adecuada se asocia con flexibilidad, resistencia muscular, capacidad cardiorrespiratoria y composición corporal, elementos positivos en la salud. (26)

- **Tipo de ejercicios adecuados en la etapa adulta mayor**

  Resistencia o aeróbicos: ejercicios regulares de intensidad regular y larga duración, como caminar. (34)

  Fortalecimiento o musculación: contribuyen a conservar la autonomía y retrasar la dependencia. (34)

  Ejercicios de equilibrio: mejoran la estabilidad y reducen el riesgo de caídas, por ejemplo, caminar en línea recta o mantenerse sobre un pie. (34)

  Flexibilidad: mediante estiramientos pasivos o activos que amplían el rango de movimiento y mantienen la elasticidad de los ligamentos y músculos. (34)

- **Veces que se debe realizar ejercicio**

  Se recomienda realizar ejercicio al menos tres veces por semana, durante 20 a 30 minutos por sesión. Puede optarse por una rutina continua de media hora o dividirla en tres segmentos de diez minutos. Es importante evitar movimientos bruscos o giros excesivos, priorizando ejercicios seguros y de bajo impacto. (34)

- **Actividades de recreación**

  Cumplen un papel esencial en la promoción de un estilo de vida activo, fortaleciendo el bienestar físico, emocional y social. Actividades como talleres de arte, música, baile, caminatas, juegos de mesa, ver televisión/cine, escuchar la radio o paseos al aire libre. (35)

Responsabilidad en salud

Implica que el individuo asuma un papel activo en el cuidado de sí mismo, mantenga una autoobservación constante, se eduque en temas de salud, utilice adecuadamente los recursos sanitarios y tome decisiones informadas al buscar atención profesional. Promover esta responsabilidad significa fomentar la reducción de los factores de riesgo y fortalecer la autonomía personal. (26)

- **Mantenerse informado sobre cómo cuidar la salud**

  En la etapa adulta mayor, resulta fundamental realizar un examen médico integral. Durante esta evaluación, el profesional de la salud puede revisar los tratamientos farmacológicos y resolver las inquietudes sobre el estado de salud, además de orientar sobre hábitos de vida saludables y los análisis recomendados. (36)

- **Actividades del mejoramiento del medio ambiente**

  La aplicación de las 3R (reducir, reutilizar y reciclar) constituye práctica esencial, acciones cotidianas como la segregación inadecuada de residuos, el consumo excesivo de productos desechables o el uso de envases no reciclables incrementan la contaminación ambiental. Adoptar conductas sostenibles desde el hogar contribuye a mitigar la degradación del planeta y fomenta la responsabilidad ambiental en la comunidad. (37)

- **Detección de cambios en la salud**

  La detección oportuna de variaciones en el estado de salud permite prevenir complicaciones, entre los principales signos de alerta tenemos la disminución de la memoria, alteraciones en las características de la orina, cefalea persistente, disnea en reposo o tras el esfuerzo, tos crónica, dolor torácico o abdominal, ictericia, prurito intenso, y trastornos gastrointestinales o visuales. (38)

Manejo del estrés

El “estrés negativo” o "angustia", surge cuando las demandas del entorno superan la capacidad de afrontamiento del individuo. Por otro lado, ciertos estímulos pueden generar un nivel de estrés positivo, que impulsa la adaptación. (26)

- **Técnicas de relajamiento**

  Estas actividades favorecen la reducción del estrés, mejoran el bienestar emocional y promueven una mejor calidad de vida. Las actividades más recomendadas son la meditación, la lectura (mantiene la mente activa), escuchar música (disminuye la ansiedad), paseos al aire libre (fortalece el vínculo con la naturaleza), la aromaterapia, y los ejercicios de respiración. (39)

- **Manejo del estrés**

  Adoptar hábitos saludables ayuda a redecir el estrés en el adulto mayor. Se recomienda afrontar los problemas de uno en uno, establecer metas realistas, mantener comunicación con la familia, organizar el tiempo, moderar la ingesta de alcohol o tabaco y buscar ayuda profesional ante situaciones difíciles. (40)

- **Actividades para poder dormir adecuadamente**

  Se sugiere mantener horarios regulares, contar con un ambiente cómodo y sin ruidos, realizar actividad física ligera como las

caminatas, reducir líquidos alrededor de las 7pm y limitar las siestas a menos de 25 minutos. (41)

- **Cuidado de la salud mental**

  Actividades como dormir lo suficiente, practicar actividades relajantes como la lectura, música, pasar tiempo con la naturaleza; establecer metas y prioridades; valorar los logros diarios, practicar la gratitud y mantener contacto con familiares o amigos contribuyen a fortalecer la estabilidad emocional y prevenir el aislamiento. (42)

Soporte interpersonal

Este modelo tiene en cuenta comportamientos relacionados con la interacción social, donde la comunicación juega un papel crucial para lograr una sensación de intimidad y cercanía significativa. (26)

- **Comunicación sobre preocupaciones y problemas personales**

  Resulta beneficioso tanto emocional como psicológicamente porque permite el alivio del estrés y la ansiedad, obtener diferentes perspectivas, encontrar posibles soluciones, fortalecer los vínculos afecticos y fomentar el apoyo recíproco. (43)

- **Mantenimiento de relaciones interpersonales saludables**

  Importancia de mantener las relaciones interpersonales

  Las relaciones afectivas son fundamentales en la vida del adulto mayor porque promueven el bienestar emocional y reducen los sentimientos de soledad y aislamiento; crea un sentido de pertenencia y sentir que tienen un papel importante en ella, lo que da un sentido de propósito. (44)

Cómo se puede mantener relaciones interpersonales saludables

Formar amistades implica reciprocidad: a veces se da apoyo y otras se recibe. Por lo cual, para cultivar las amistades se puede ser amable, ser un buen oyente, compartir experiencias y expresar aprecio. Nunca es tarde para crear o recuperar amistades; invertir el tiempo en ellas mejora la salud y el bienestar. (45)

Autoactualización

El crecimiento espiritual favorece la calma interior y la conexión con uno mismo, se centra en la creación de recursos internos a través del crecimiento, la conexión y el desarrollo. Lo cual brinda una sensación de equilibrio y plenitud maximizando el bienestar humano. (26)

- **Quererse a uno mismo**

  Implica darse el respeto y el amor que se merece; significa valorarse en todas sus facetas, sin juicios ni críticas por los errores cometidos, reconociendo las propias necesidades y virtudes. (46)

- **Satisfacción de la vida**

  El optimismo permite mantener ese impulso vital ante la adversidad y contribuye al bienestar, especialmente frente a enfermedades crónicas (26). Tener un sentido de vida fortalece la autonomía, autodeterminación, realización de metas, construcción de la visión positiva de futuro. También es importante sentirse entusiasta y optimista sobre la vida para mantener una actitud resiliente. (47)

  Actividades importantes para sentirse satisfechos con la vida
  Aprender nuevas actividades (artísticas, tecnológicas, o ejercicio suave) fortalecen la mente, mejora la memoria y eleva la

autoestima. Establecer metas a largo plazo, mejorar la salud física y tener un pasatiempo fomenta la autonomía y motiva el logro personal. (48)

1.4.2.2.2 Rol de enfermería en la promoción de estilos de vida saludables

En las últimas dos décadas, la enfermería ha consolidado su papel en la promoción del bienestar integral. Toda estrategia orientada a modificar estilos de vida debe partir del reconocimiento de la responsabilidad personal en la atención sanitaria, y la enfermera es el principal agente de cambio para animar a los pacientes a cuidar de su propia salud. (49)

1.4.2.3 Generalidades de un programa educativo

Para la Organización de las Naciones Unidas, un programa es un conjunto de proyectos que responden a una prioridad identificada y que se desarrolla un proceso de planificación de los recursos o materiales necesarios para ejecutar. (50)

1.4.2.3.1 Sesiones educativas

Reuniones grupales orientadas a compartir información y fortalecer aprendizajes relacionados con el cuidado de la salud. Constituyen una técnica participativa guiada por un facilitador capacitado, que promueve el análisis, el diálogo y la reflexión sobre un tema identificado. (51)

1.4.2.3.2 Metodología AMATE

La metodología integra el enfoque constructivista y el intercultural; considera que el aprendizaje se construye a partir de los conocimientos y actitudes previas, las expectativas y motivaciones de los participantes; reconoce a la diversidad cultural como base del respeto y el intercambio equitativo. Kallpa desarrolló una metodología innovadora orientada, participativa y lúdica denominada AMATE, que incorpora: (52)

- Animación para aprender
- Motivación a compartir los saberes previos
- Apropiación de los nuevos contenidos

- Transferencia de los aprendizajes a manera de práctica
- Evaluación de los aprendizajes adquiridos

1.4.2.3.3 Evaluación del programa educativo

Permite medir los resultados alcanzados y compararlos con las metas previstas. Esta herramienta orienta la tomar decisiones, optimiza el ambiente de aprendizaje y facilita la adecuación de actividades o contenidos para cumplir con los objetivos planteados. Su aplicación exige organización y capacidad de análisis para implementar estrategias de mejora o fortalecimiento de los programas educativos. (53)

1.5 Hipótesis

Hi: El programa educativo según metodología AMATE es efectivo al incrementar significativamente el nivel de los conocimientos sobre estilos de vida saludables en adultos mayores del CIAM–Los Olivos, 2025

H0: El programa educativo según metodología AMATE no es efectivo; por lo tanto, no incrementa significativamente el nivel de los conocimientos sobre estilos de vida saludables en adultos mayores del CIAM–Los Olivos, 2025

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

2.1 Tipo, método y diseño de investigación

El tipo de investigación es cuantitativo, debido a que las variables fueron medidas en términos numéricos mediante la aplicación de un instrumento estructurado, cuyos resultados se procesaron y analizaron mediante procedimientos estadísticos para su presentación e interpretación.

El método de investigación es experimental, puesto que se realizó la manipulación intencional de la variable independiente, correspondiente al programa educativo según metodología AMATE, con la finalidad de observar su efecto sobre la variable dependiente: conocimientos sobre estilos de vida saludables.

Asimismo, el diseño corresponde a un pre experimental, con un solo grupo de estudio al cual se le aplicó una medición antes de la intervención (pre-test), posteriormente la intervención educativa (X) y finalmente una medición posterior (post-test), representado como Y1–X–Y2.

2.2 Población, muestra y muestreo

La población estuvo conformada por 120 adultos mayores, usuarios registrados y activos del Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM) – Los Olivos durante el año 2025, según padrón nominal proporcionado por la dirección del establecimiento. Se utilizó un muestreo por conveniencia, incluyendo a los participantes accesibles que cumplían los criterios de inclusión. Dado que la metodología AMATE requiere grupos reducidos para asegurar la interacción significativa, acompañamiento cercano y participación activa, así que se trabajó con 24 adultos mayores, quienes asistieron a la totalidad de las sesiones educativas brindadas en el programa educativo. Esta decisión se sustenta en las recomendaciones de Kallpa, que indican que trabajar en pequeños grupos mejora la calidad del aprendizaje y facilita una atención personalizada hacia todos los participantes.

Sede de estudio

Centro Integral del Adulto Mayor ubicado en la Urb. Palmas Reales en el distrito Los Olivos. Este centro ofrece asesoría legal, atención psicológica, atención odontológica, talleres, acompañamiento y seguimiento a los usuarios inscritos, quienes son personas mayores de 60 años y que residen en el Distrito de Los Olivos en la actualidad.

Criterios de Inclusión

- Adultos mayores de 60 años.
- Residentes o miembros activos del CIAM-Los Olivos.
- Capacidad para comprender y responder a preguntas del cuestionario.

Criterios de Exclusión

- Adultos mayores con diagnóstico de demencia u otras condiciones que impidan la comprensión y respuesta adecuada a las evaluaciones.
- Condiciones físicas que impiden la asistencia regular a las sesiones del programa educativo.

2.3 Técnicas e Instrumentos. Procedimiento de recolección y análisis de datos

Respecto a la variable "conocimientos sobre estilos de vida saludables", la técnica que se empleó para la obtención de información fue la encuesta y el instrumento, el cuestionario, adaptado del "Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I)" elaborado por Nola Pender en 1996, el cual fue validado mediante juicio de expertos (enfermeras del área comunitaria y pedagogos) y la confiabilidad se determinó mediante una prueba piloto.

El instrumento consideró seis dimensiones: nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autoactualización, con un total de 22 preguntas. Cada respuesta correcta equivalió a un punto y la respuesta incorrecta a cero puntos, lo que permitió clasificar el nivel de conocimientos sobre estilos de vida saludables en bajo, medio y alto. El programa educativo, basado en la metodología AMATE, estuvo compuesto por seis sesiones educativas, una por cada dimensión

evaluada en el cuestionario, con una duración mínima de una hora por sesión. Las sesiones se desarrollaron de forma interdiaria en las instalaciones del CIAM–Los Olivos.

Para la ejecución del estudio, inicialmente se presentó una solicitud formal a la Municipalidad del distrito de Los Olivos, con la finalidad de obtener la autorización para el uso de las instalaciones del Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM–Los Olivos), así como para la aplicación de los cuestionarios y el desarrollo del programa educativo. Posteriormente, se llevó a cabo una reunión con la Gerencia de Participación Vecinal, en la cual se sustentó el proyecto de investigación, explicándose los objetivos, la metodología y la relevancia del estudio para la población adulta mayor.

Luego de la aprobación correspondiente, se mantuvo comunicación con los directivos del CIAM–Los Olivos, realizándose una reunión con la autoridad del centro, a quien se le explicó detalladamente en qué consistía la investigación, las actividades a desarrollar y las sesiones educativas planificadas. Una vez obtenida la conformidad institucional, se coordinó el cronograma de trabajo y los espacios físicos donde se llevarían a cabo las sesiones educativas y la aplicación de los cuestionarios.

Previo a la recolección de datos, se brindó información a los adultos mayores usuarios del CIAM sobre el propósito de la investigación, los procedimientos a realizar, la duración del estudio y los beneficios esperados. Asimismo, se informó sobre el carácter voluntario de su participación y la confidencialidad de la información recolectada. Posteriormente, los participantes que aceptaron formar parte del estudio firmaron el consentimiento informado.

La recolección de datos se realizó en dos momentos. En primer lugar, se aplicó el cuestionario en su versión de pre-test, con el objetivo de evaluar el nivel inicial de conocimientos sobre estilos de vida saludables en los adultos mayores. Esta aplicación se llevó a cabo de manera presencial, brindándose orientación cuando fue necesario para asegurar la correcta comprensión de los ítems.

Posteriormente, se ejecutó el programa educativo, el cual estuvo conformado por seis sesiones educativas, desarrolladas una sesión por día, preferentemente los días martes y jueves. Durante el desarrollo del programa se realizó el control de asistencia de los adultos mayores participantes, a fin de verificar su participación continua en la intervención educativa.

Al culminar el programa educativo y tras verificar la asistencia de los participantes, se procedió a la aplicación del cuestionario en su versión de post-test al mismo grupo de adultos mayores, utilizando las mismas condiciones y procedimientos empleados en la evaluación inicial.

Después de recopilar los datos, se procedió a revisar, codificar y trasladar la información a una base de datos elaborada en el programa Microsoft Excel y posteriormente exportarla a un software estadístico para su análisis. Previo a la aplicación de las pruebas inferenciales, se evaluó la distribución de los datos mediante la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk, considerando el tamaño de la muestra. Al cumplirse el supuesto de normalidad, se procedió a realizar la comparación de los puntajes obtenidos en el pre-test y post-test mediante la prueba t de Student para muestras relacionadas, con la finalidad de determinar la efectividad del programa educativo.

2.4 Consideraciones éticas

Se obtuvieron los permisos por parte de la Municipalidad de Los Olivos, mediante la Gerencia de Participación Vecinal, lo que permitió la ejecución del estudio en el CIAM – Los Olivos.

Principio de Autonomía: Los adultos mayores fueron informados anticipadamente acerca del estudio mediante un flyer y decidieron libremente su participación mediante el consentimiento informado.

Principio de Beneficencia: Los adultos mayores se beneficiaron mediante la adquisición de conocimientos sobre estilos de vida saludables.

Principio de No Maleficencia: No se expuso a los participantes a riesgos o daños; se garantizó la confidencialidad y privacidad de los datos brindados.

Principio de Justicia: Cada participante tuvo igual oportunidad de participar en el estudio.

CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Resultados

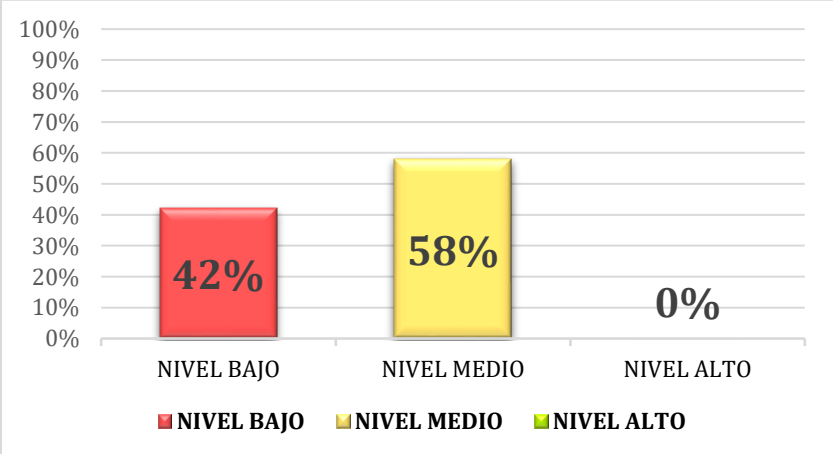
3.1.1 Resultados de los datos generales

En relación con las características sociodemográficas de los adultos mayores participantes del estudio (Anexo J), predominó el sexo femenino, representando el 92 % de la muestra. Respecto al rango de edad, los participantes se encontraron comprendidos entre los 60 y 79 años, destacando los grupos de 60 a 64 años (29 %), 70 a 74 años (25 %) y 75 a 79 años (25 %). En cuanto al nivel educativo, la mayor proporción correspondió a adultos mayores con educación universitaria (42 %), seguidos por aquellos con educación primaria (33 %).

Asimismo, en relación con el tiempo de asistencia al CIAM, la mayoría refirió acudir entre 0 y 3 años (38 %), seguido de quienes asistían entre 8 y 11 años (29 %). Finalmente, respecto a los días de asistencia al CIAM-Los Olivos, se evidenció mayor concurrencia los días martes y jueves (42 % cada uno), mientras que la asistencia fue menor los lunes y viernes (8 % respectivamente).

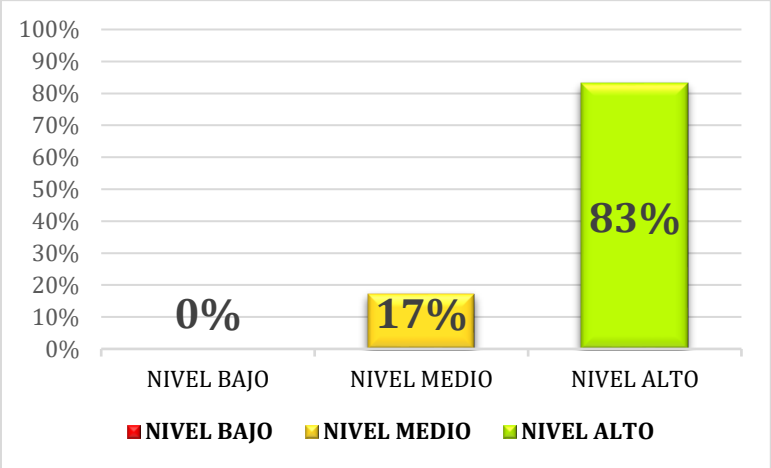
3.1.2 Resultados de los datos específicos

Gráfico 1. Conocimientos sobre estilos de vida saludables en adultos mayores antes del programa educativo según metodología AMATE. CIAM-Los Olivos, 2025



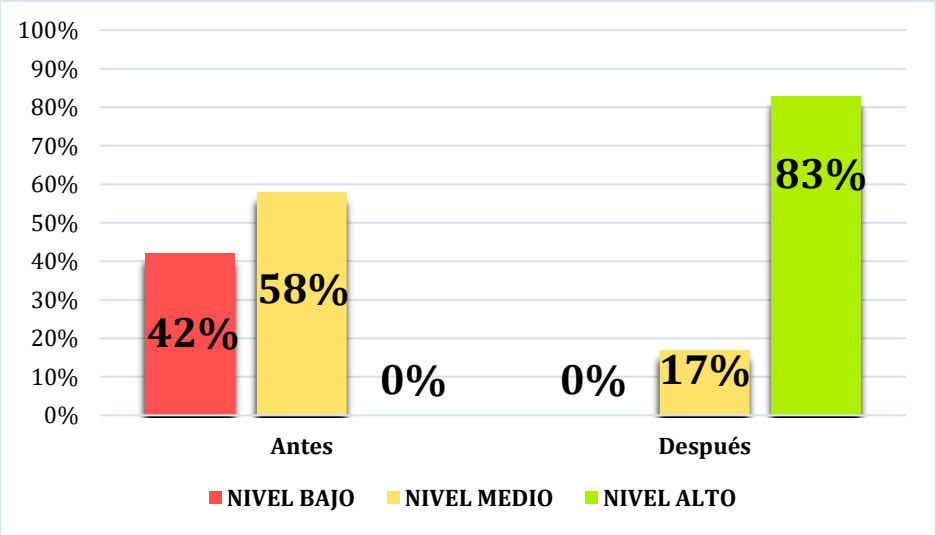
En el Gráfico 1 se presentan los resultados sobre los conocimientos acerca de estilos de vida saludables en adultos mayores antes del programa educativo basado en la metodología AMATE. Se observa que el 58 % de los participantes presentó un nivel medio de conocimiento, mientras que el 42 % se ubicó en un nivel bajo.

Gráfico 2. Conocimientos sobre estilos de vida saludables en adultos mayores después del programa educativo según metodología AMATE. CIAM-Los Olivos, 2025



Posterior a la aplicación del programa educativo basado en la metodología AMATE, se observa que el 83 % de los participantes presentó un nivel alto de conocimiento, mientras que el 17 % se ubicó en un nivel medio.

Gráfico 3. Conocimientos sobre estilos de vida saludables en adultos mayores antes y después del programa educativo según metodología AMATE. CIAM-Los Olivos, 2025



Este gráfico muestra la distribución de los niveles de conocimiento sobre estilos de vida saludables de los 24 adultos mayores participantes, antes y después de recibir las sesiones del programa educativo según metodología AMATE. Aquí se observa que,

antes de la intervención, los participantes se concentraron en los niveles bajo y medio de conocimiento; mientras que después de la intervención, la distribución se desplazó hacia los niveles medio y alto, observándose la ausencia de participantes en el nivel bajo.

Para determinar la efectividad del programa educativo, se aplicó la prueba t de Student para muestras relacionadas, obteniéndose un valor de $t = -11{,}2$ con 23 grados de libertad, lo cual evidencia una diferencia considerable entre los puntajes obtenidos antes y después de la intervención. El signo negativo del estadístico t indica que los puntajes del post-test fueron superiores a los del pre-test. Asimismo, el valor de significancia estadística fue $p < 0{,}001$, lo que demuestra que dicha diferencia es estadísticamente significativa, confirmando la efectividad del programa educativo según la metodología AMATE en la mejora de los conocimientos sobre estilos de vida saludables en los adultos mayores del CIAM–Los Olivos (Anexo J).

La utilización de esta prueba se justifica porque en la prueba de normalidad (Shapiro-Wilk) se tuvo los valores ($W = 0.966$ y $p = 0.566$) lo cual indica que los datos no presentan una desviación significativa de la normalidad ($p > 0.05$), esto permite suponer que la distribución de los puntajes es normal. (Anexo J)

3.2 Discusión

El programa educativo según metodología AMATE mostró una mejora en los conocimientos sobre estilos de vida saludables en los adultos mayores del CIAM tras su aplicación. Un aspecto resaltante fue el fortalecimiento de la responsabilidad en salud, evidenciado en el cambio de nivel de conocimiento, que pasó de ser mayoritariamente medio a ser un nivel alto en la totalidad de los participantes (Anexo K), lo cual resulta fundamental para la prevención de enfermedades no transmisibles en esta etapa de vida. Estos hallazgos son consistentes con la investigación de Peraza (10) realizada en España, quien también identificó mejoras en los conocimientos luego de una intervención educativa, resaltando la importancia de promover el bienestar general y la calidad de vida en la población adulta mayor.

La efectividad del programa educativo según metodología AMATE se sustenta además en las perspectivas teóricas de Orem (54) y Pender (24), quienes destacan que la educación en salud no solo incrementa el nivel de conocimiento, sino que también fomenta la responsabilidad individual en la gestión de la salud. Pender indica que el conocimiento favorece la adopción de comportamientos saludables y mejora la toma de decisiones relacionadas con el autocuidado (24). Por su parte, Orem, mediante la teoría del déficit de autocuidado, enfatiza que la educación constituye una herramienta fundamental para empoderar a la persona en la gestión de su salud (54).

Antes de la intervención, la gran mayoría de los participantes evidenciaban un conocimiento limitado sobre los estilos de vida saludables, resultados similares a los mostrados en el estudio de López (11), Pérez (10) y Crisostomo (15), quienes también encontraron que el nivel de conocimiento previo a las intervenciones educativas era bajo en este grupo etario. Estos hallazgos permiten inferir la necesidad de implementar estrategias educativas continuas, especialmente en poblaciones con limitado acceso a información sanitaria, considerando además el incremento de la expectativa de vida y la importancia de mantener la autonomía funcional.

El programa educativo según la metodología AMATE abordó de manera integral las dimensiones de los estilos de vida saludables propuestas por el modelo de Nola Pender: nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autoactualización. Los contenidos se desarrollaron a través de las fases de Animación, Motivación, Apropiación, Transformación y Evaluación, lo cual facilitó un aprendizaje dinámico, reflexivo y práctico, en concordancia con lo señalado por Paulo Freire (55), quien subraya la importancia de un proceso educativo participativo y centrado en el individuo.

El diseño del programa priorizó la integración de actividades teóricas y prácticas, promoviendo un aprendizaje significativo. En este sentido, los hallazgos coinciden con lo señalado por Menor (56) y Villalobos (57), quienes sostienen que los programas educativos deben basarse en la interacción activa entre los participantes y los facilitadores, fomentando el intercambio de conocimientos y la cocreación de soluciones. Esto se evidenció durante las sesiones del programa, donde las dinámicas grupales no solo enriquecieron el aprendizaje, sino que también fortalecieron la

cohesión social entre los participantes, constituyéndose esta una necesidad relevante en los adultos mayores.

Al contrastar con otros estudios, este programa educativo destacó por integrar dimensiones que suelen ser menos abordadas, como la autoactualización y el soporte interpersonal. Pérez (10) identificó que la mayoría de los programas educativos dirigidos a adultos mayores se centran principalmente en la promoción de la actividad física y la alimentación saludable. Esta orientación, si bien es relevante, tiende a dejar de lado aspectos fundamentales como el bienestar emocional, la motivación intrínseca y las relaciones interpersonales; cuando dichos componentes resultan ser esenciales para el mantenimiento de conductas saludables a largo plazo, según el modelo de promoción de la salud de Nola Pender (24).

La mejora observada en la comprensión de los temas abordados sugiere que la metodología AMATE facilitó un aprendizaje significativo y contextualizado. Al compararlo con otros estudios, se evidencia que constituye una estrategia innovadora para abordar de manera integral los estilos de vida saludables en los adultos mayores. Estos resultados sugieren que la implementación de esta metodología podría ser altamente beneficiosa en otros contextos y poblaciones, contribuyendo a la promoción de la salud desde una perspectiva integral.

Luego de la aplicación del programa, se evidenció una mayor comprensión sobre la importancia de los estilos de vida saludables en dimensiones como la nutrición, el ejercicio, la responsabilidad en salud, el manejo del estrés, el soporte interpersonal y la autoactualización. Este método permitió un aprendizaje amplio y significativo en los participantes, lo cual es esencial para la promoción de la salud. En este sentido, Knowles (54), en su teoría de la educación de adultos, sostiene que la participación activa de los adultos mejora el aprendizaje significativo, fortalece la retención y aplicación del conocimiento. Asimismo, la metodología empleada facilitó la comprensión de los contenidos teóricos y generó una atmósfera reflexiva y colaborativa, contribuyendo a que los usuarios del CIAM internalizaran estos temas de una manera más organizada y significativa.

El programa educativo según metodología AMATE no solo mejoró los conocimientos en salud, sino que también fomentó la participación comunitaria y el sentido de pertenencia entre los adultos mayores. Estos resultados guardan relación con los de Rodríguez (10), quien concluyó en Cuba que las intervenciones educativas centradas en el contacto social y comunitario mejoran los conocimientos y las prácticas relacionadas con la salud en las personas mayores. Es necesario precisar que la dinámica del programa permitió crear un entorno propicio para el intercambio de experiencias y saberes, lo cual es crucial para prevenir la soledad, condición frecuente que sufren las personas al llegar a esta etapa de vida.

En la dimensión nutrición, tras la intervención se evidenció que la mayoría de los adultos mayores alcanzó un nivel alto de conocimiento, seguido del nivel medio, lo que evidencia una mejora en los conocimientos adquiridos (ANEXO K). No obstante, la presencia de participantes que no obtuvieron un nivel alto de conocimiento, confirma que la educación sobre la nutrición continúa representando un desafío. Este hallazgo es concordante con lo señalado por Velasco y Velásquez (58), quienes encontraron que los hábitos alimentarios previamente establecidos, los cambios fisiológicos asociados al envejecimiento influyen en la adquisición y consolidación de conocimientos.

En el caso de la dimensión manejo de estrés, luego del programa, se evidenció un aumento en el nivel de conocimiento de los adultos mayores usuarios del CIAM, con un marcado predominio del nivel alto de conocimiento y una disminución del nivel bajo (ANEXO K). Sin embargo, existe una permanencia de algunos participantes en niveles medio y bajo. Este resultado es coherente con la investigación elaborada por Hernández Ulloa et al. (59), quienes obtuvieron un resultado similar y resaltan la necesidad de implementar intervenciones que favorezcan la integración social y fortalezcan la capacidad de adaptación a los cambios propios del envejecimiento, promoviendo la autonomía del adulto mayor.

La utilidad del programa educativo según metodología AMATE, orientado a desarrollar los conocimientos sobre los estilos de vida saludables, se encuentra respaldada por los postulados de Pender (23), quien señala que una mayor conciencia sobre la salud conduce directamente a la adopción de conductas preventivas. Al respecto, Condor Crisostomo (15) destaca que la labor educativa en salud no se limita a informar a los

pacientes, sino que también implica guiarlos y motivarlos para que asuman el rol del propio cuidado de su salud. La metodología AMATE utilizada en este estudio es coherente con este enfoque, porque incorpora técnicas educativas participativas adaptadas a las necesidades de las personas mayores.

Al comparar los niveles de conocimiento antes y después de la intervención, se evidencia un incremento notable en la comprensión de los estilos de vida saludables, lo que sugiere que constituye una herramienta beneficiosa para la educación de los adultos mayores. Este resultado resalta la importancia de la labor educativa de la enfermera, quien, mediante la implementación de metodologías participativas, promueve el autocuidado, refuerza los estilos de vida saludables e impacta de manera positiva en la calidad de vida de esta población.

Una de las principales limitaciones del estudio estuvo relacionada con la variabilidad en la participación de los adultos mayores a lo largo del desarrollo del programa educativo, situación atribuida a factores personales propios de esta etapa de vida. Esta condición pudo influir en el grado de exposición a los contenidos educativos; sin embargo, no impidió evidenciar mejoras significativas en los conocimientos sobre estilos de vida saludables. En ese sentido, los resultados obtenidos deben interpretarse considerando el contexto en el que se desarrolló la investigación y las características de la población participante, recomendándose la realización de estudios futuros con muestras más amplias y diseños metodológicos que permitan una mayor generalización de los hallazgos.

CAPÍTULO IV: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

- El programa educativo según metodología AMATE fue efectivo para incrementar significativamente los conocimientos sobre estilos de vida saludables en los adultos mayores del CIAM-Los Olivos, evidenciado por la existencia de diferencias estadísticamente significativas entre los puntajes obtenidos antes y después de la intervención ($p < 0.05$), validándose la hipótesis de investigación.
- Antes de la intervención, en los adultos mayores del CIAM-Los Olivos predominó el nivel de conocimiento medio (58%), seguido del nivel bajo (42%) sobre estilos de vida saludables, observándose un nivel de conocimientos inicial insuficiente en la población estudiada.
- Después de la intervención, el 83% de los adultos mayores del CIAM-Los Olivos alcanzó un nivel alto de conocimientos sobre estilos de vida saludables, revelando una mejora en el nivel de conocimientos posterior a la aplicación del programa.
- La comparación de los niveles de conocimientos antes y después de la intervención mostró un cambio favorable, pasando de niveles predominantemente bajos y medios a un predominio del nivel alto de conocimientos sobre estilos de vida saludables en los adultos mayores del CIAM-Los Olivos.

4.2 Recomendaciones

- A las autoridades y coordinadores del Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM–Los Olivos), se recomienda incorporar la metodología educativa AMATE dentro del plan anual de capacitación, promoviendo su aplicación sistemática por parte del personal responsable de las actividades educativas, con el fin de fortalecer los conocimientos sobre estilos de vida saludables en los adultos mayores.

- Al personal de salud y profesionales responsables de la educación para la salud en el CIAM–Los Olivos, se recomienda aplicar la metodología AMATE en el desarrollo de sesiones educativas, favoreciendo la participación activa de los adultos mayores y reforzando los contenidos relacionados con la promoción de estilos de vida saludables.

- A los investigadores y docentes del área de ciencias de la salud: se sugiere realizar estudios con diseño cuasiexperimental que incluyan grupo control, a fin de fortalecer la evidencia científica sobre la efectividad de la metodología AMATE en comparación con otras estrategias educativas.

- A los investigadores y estudiantes de posgrado: se propone desarrollar investigaciones longitudinales con seguimiento a los 6 y 12 meses posteriores a la intervención educativa, para evaluar la permanencia de los conocimientos adquiridos y su posible relación con la adopción de estilos de vida saludables en los adultos mayores.

- A los adultos mayores usuarios del CIAM–Los Olivos, se recomienda participar activamente en los programas educativos desarrollados en el centro, poniendo en práctica los conocimientos adquiridos sobre estilos de vida saludables, incluyendo hábitos de alimentación, actividad física, autocuidado y fortalecimiento de las relaciones sociales, con la finalidad de contribuir a su bienestar integral.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Envejecimiento y salud [Internet]. 2022. [citado 3 mayo 2025] Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health

2. Naciones Unidas. Envejecimiento en América Latina y el Caribe [Internet]. 2022. [citado 3 mayo 2025] Disponible en: https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/e345daf3-2e35-4569- a2f8-4e22db139a02/content

3. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Situación de la población adulta mayor [Internet]. 2023. [citado 3 mayo 2025] Disponible en: https://m.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/boletin-adulto-mayor-oct-nov-dic23.pdf

4. Ministerio de Salud. Módulo educativo. 2013. [Internet]. [citado 3 mayo 2025] Disponible en: https://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/2379-1.pdf

5. Aristizábal G, Blanco D, Sánchez A, Ostiguín R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. Enferm. univ. 2011. Dic [citado 3 mayo 2025] ; 8(4): 16-23. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003&lng=es.

6. Esmeraldas E, Falcones M, Vásquez M, Solórzano J. El envejecimiento del adulto mayor y sus principales características. RECIMUNDO. 2019 [citado 10 mayo 2025]; 3(1): 58–74. Disponible en: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6788154&info=resumen&idioma=ENG

7. Pérez García MB, Valdés González EM, Molina Rosero SM, Torres Jara AC, Dillon Cacuango ME. Resultados de un programa educativo orientado a la promoción de la independencia y autonomía funcional. Rev Cubana Med Milit [Internet]. 2023. [citado 11 mayo 2025];52(4). Disponible en: https://revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/10784

8. Rodríguez Hernández Iyemai. Estrategia comunitaria para desarrollar estilos de vida saludables en adultos mayores. Rev haban cienc méd [Internet]. 2022. [citado 11 mayo 2025] ; 21(3). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2022000300012&lng=es

9. Pérez, R.; et al. Efectividad de intervención educativa sobre estilos de vida en adultos mayores. Nueva Paz 2019-2020. [Tesis]. Universidad Técnica de Manabí. 2021. [citado 11 mayo 2025]. Disponible en: https://revistas.utm.edu.ec/index.php/QhaliKay/article/view/2943

10. Peraza, K. Conocimiento que tienen los adultos mayores sobre estilos de vida antes y después de participar en un programa educativo. [Tesis]. Universidad de Carabobo. 2018. [citado 10 mayo 2025]. Disponible en: http://www.riuc.bc.uc.edu.ve/bitstream/123456789/7701/1/kperaza.pdf

11. Huayta, R. Efectividad de una intervención educativa sobre el estilo de vida en adultos mayores del distrito de Chiguata-Arequipa 2024. [Tesis]. Universidad Católica de Santa María. 2025. [citado 30 julio 2025]. Disponible en: https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/d8ccec20-695f-4394-8d45-bbb72e9bbfe1/content

12. Lopez, Y. y Villegas, I. Taller educativo sobre estilos de vida saludable en adultos mayores con enfermedades no transmisibles del Centro de Salud Tacalá – Castilla. [Tesis]. Universidad César Vallejo. 2022. [citado 11 mayo 2025]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/111571/Lopez_YAS-Villegas_EIV-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

13. Bravo, R. y Morales, I. Estilos de vida en adultos mayores atendidos en un establecimiento de salud en San Juan de Lurigancho–2022. [Tesis]. Universidad María Auxiliadora. 2022. [citado 12 mayo 2025]. Disponible en: https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/917/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y

14. Torres, D. Estilos de vida saludables en adultos mayores que acuden al centro de salud Jose Olaya Chiclayo – 2020. [Tesis]. Universidad María Auxiliadora. 2021. [citado 12 mayo 2025]. Disponible en: https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/691/TORRES%20SAAVEDRA%2C%20DALY%20MARGOTT%20-%20T.%20ACADEMCIO.pdf?sequence=3&isAllowed=y

15. Condor Crisostomo, I. Efectividad del programa educativo para mejorar el nivel de conocimiento sobre estilos de vida saludable en adultos mayores del Centro de Salud Jose Olaya agosto-diciembre 2017-Chiclayo. [Tesis]. Universidad Alas Peruanas. 2018. [citado 12 mayo 2025]. Disponible en: https://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12990/6279/Tesis_Efectividad_Programa_Educativo_Mejorar_Nivel_Conocimiento.pdf?sequence=1&isAllowed=y

16. Stuart-Hamilton, I. Psicología del envejecimiento. 2002

17. Ardila, A. Neuropsicología del envejecimiento normal. Revista Neurociencias. 2012. [citado 10 mayo 2025]; 12(1),1-20. Disponible en: http://revistaneurociencias.com/index.php/RNNN/article/view/309/253

18. Ministerio de Salud de Bolivia. Guía alimentaria para el adulto mayor [Internet]. 2014. [citado 10 mayo de 2025]. Disponible en: https://www.minsalud.gob.bo/images/Libros/DGPS/PDS/p346_g_dgps_uan_GUIA_ALIMENTARIA_PARA_EL_ADULTO_MAYOR_1.pdf

19. Gerencia asistencia comunitaria. Estilos de Vida. 2021. [citado 10 mayo 2025]. Disponible en: https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida

20. Gobierno de México. Activa tu modo saludable [Internet]. 2021. [citado el 17 mayo 2025]. Disponible en: http://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/activa-tu-modo-saludable

21. Gobierno de casanare. Programa de hábitos y estilos de vida saludable. 2017. [citado 17 mayo 2025]. Disponible en:

https://www.casanare.gov.co/NuestraGestion/Manualprocesosyprocedimientos/PG-TH-04

22. Gastronomía y nutrición. Efectos del estilo de vida sobre la salud. 2021. [citado 17 mayo 2025]. Disponible en: https://cursos.gan-bcn.com/cursosonline/admin/publics/upload/contenido/pdf_155321637767142.pdf

23. Peralta A, Pacurucu N, Criollo S, Suqui E, Tinoco M. Estilo de vida relacionado con la salud del adulto mayor con enfermedades crónicas no transmisibles. Revista Estudiantil CEUS (Ciencia Estudiantil Unidad de Salud). 2019. [citado 17 mayo 2025]; 1(3):1–6. Disponible en: https://ceus.ucacue.edu.ec/index.php/ceus/article/view/15

24. Aristizábal H, Blanco B, Sánchez R, et al. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Enfermería Universitaria. 2011. [citado 17 mayo 2025]; 8(4):16-23. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003

25. Vijil M, Valeriano M, Espinal B. Estilos de vida en estudiantes de medicina en internado rotatorio del Hospital Mario Catarino Rivas. Rev. Cient. Esc. Univ. Cienc. Salud. [citado 24 mayo 2025]. 2018; 5(2): 16-24 Disponible en: http://www.bvs.hn/RCEUCS/pdf/RCEUCS5-2-2018-4.pdf

26. Cristales, D. Características Individuales y Estilo de Vida en Estudiantes de Enfermería, en la Pandemia de COVID-19 [Tesis para obtener maestría]. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. 2021. [citado 24 mayo 2025]. Disponible en: https://repositorioinstitucional.buap.mx/server/api/core/bitstreams/fbacf5f2-d99d-4688-b804-144760085a7d/content

27. Instituto Nacional de Salud. Adulto mayor de 60 años [Internet]. [citado 24 mayo 2025]. Disponible en: https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/adultos-mayores/porciones-recomendadas/adulto-mayor-de-60-anos

28. Ministerio de Salud. Conoce las advertencias publicitarias (octógonos) [Internet]. 2024. [citado 28 mayo 2025]. Disponible en: https://www.gob.pe/1066-ministerio-de-salud-conoce-las-advertencias-publicitarias-octogonos

29. Ministerio de Salud. Octógono debe estar consignado en todos los productos que contengan grasas trans sin importar su cantidad (Comunicado N°719) [Internet]. [citado 28 mayo 2025]. Disponible en: https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/546512-octogono-debe-estar-consignado-en-todos-los-productos-que-contengan-grasas-trans-sin-importar-su-cantidad-comunicado-n-719

30. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Recomendaciones de salud para los adultos mayores [Internet]. 2019. [citado 30 mayo 2025]. Disponible en: https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/alimentacion-saludable-actividad-fisica-vida/adultos-mayores

31. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Alimentación, dieta y nutrición para el estreñimiento [Internet]. 2018. [citado 30 mayo 2025]. Disponible en: https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-digestivas/estrenimiento/alimentacion-dieta-y-nutricion

32. EsSalud. ¿Qué tipo de alimentación se recomienda en los adultos mayores? [Internet]. [citado 2 junio de 2025]. Disponible en: https://portal.essalud.gob.pe/index.php/2021/03/13/que-tipo-de-alimentacion-se-recomienda-en-los-adultos-mayores/

33. Gottau G. El ambiente también influye en lo que comemos [Internet]. 2012. [citado 2 junio 2025]. Disponible en: https://www.directoalpaladar.com/salud/el-ambiente-tambien-influye-en-lo-que-comemos

34. Sociedad Española de Geriatría y Gerontología. Guía de ejercicio físico para mayores [Internet]. 2012 [citado 4 junio 2025]. Disponible en: https://www.segg.es/media/descargas/GU%C3%8DA%20DE%20EJERCICIO%20F%C3%8DSICO%20PARA%20MAYORES.pdf

35. Giai M. Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos. Revista Cubana de Salud Pública. 2015. [citado 4 junio 2025]. Disponible en: https://www.redalyc.org/pdf/214/21438819007.pdf

36. Theimer S. Las visitas regulares al médico son provechosas incluso para los ancianos sanos [Internet]. Red de noticias de Mayo Clinic. 2017 [citado 9 junio 2025]. Disponible en: https://newsnetwork.mayoclinic.org/es/2017/08/28/las-visitas-regulares-al-medico-son-provechosas-incluso-para-los-ancianos-sanos/

37. Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria. La Regla de las 3 erres: Reducir, Reutilizar y Reciclar [Internet]. [citado 9 junio 2025]. Disponible en: https://www.laspalmasgc.es/es/areas-tematicas/limpieza-y-reciclaje/separacion-y-reciclaje/la-regla-de-las-3-erres/index.html

38. Portal de Salud de la Junta de Castilla y León. Signos y síntomas de alarma [Internet]. 2022. [citado 10 junio 2025]. Disponible en: https://www.saludcastillayleon.es/AulaPacientes/es/guia-trasplante-hepatico/signos-sintomas-alarma

39. Medlineplus. Técnicas de relajación para el estrés [Internet]. 2024. [citado 10 junio 2025]. Disponible en: https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000874.htm

40. Aguado M. El estrés en los adultos mayores [Internet]. Sociedad Valenciana Geriatría y Gerontología. [citado 12 junio 2025]. Disponible en: https://www.svgg.org/el-estres-en-los-adultos-mayores/

41. Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. Personas adultas mayores y familias. 2012 [citado 24 junio 2025]. Disponible en: https://www.mimp.gob.pe/adultomayor/cartillas/cartilla9.pdf

42. National Institute of Mental Health (NIMH). El cuidado de su salud mental [Internet]. [citado 12 junio 2025]. Disponible en: https://www.nimh.nih.gov/health/topics/espanol/el-cuidado-de-su-salud-mental/el-cuidado-de-su-salud-mental

43. Centro de Psicología Dana. La importancia de los apoyos sociales en los problemas psicológicos [Internet]. 2024 [citado 14 junio 2025]. Disponible en: https://www.psicologiadana.com/blog/la-importancia-de-los-apoyos-sociales-en-los-problemas-psicologicos/

44. Vitalastur. La importancia de las relaciones afectivas en la edad adulta [Internet]. 2023. [citado 16 junio de 2025]. Disponible en: https://www.vitalastur.com/relaciones-afectivas-en-la-edad-adulta/

45. Mayo Clinic. Las amistades: Enriquecen tu vida y mejoran tu salud [Internet]. 2022. [citado 16 junio 2025]. Disponible en: https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/friendships/art-20044860

46. Pérez R. Quererse a uno mismo comienza por cómo nos hablamos [Internet]. Promethea. 2020 [citado 18 junio 2025]. Disponible en: https://www.centropromethea.com/2020/11/13/quererse-a-uno-mismo/

47. Ortiz R, Forero Q, Arana C, Polanco V. Resiliencia, optimismo, esperanza y sentido de vida en el adulto mayor con y sin enfermedad crónica de la ciudad de Bogotá. Red de revistas científicas de América Latina y el Caribe. 2021. [citado 18 junio 2025]. Disponible en: https://www.redalyc.org/journal/679/67972044017/html/

48. Corona M. Como sentirnos Satisfechos [Internet]. 2020. [citado 18 junio 2025]. Disponible en: https://www.psic-maribelcorona.com/post/como-sentirnos-satisfechos

49. Correa, M. Gerenciando una adecuada implementación del programa de capacitación en dengue en la población del puesto de salud Garatea-Nuevo Chimbote [Tesis para obtener título de segunda especialidad]. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. 2019. [citado 18 noviembre 2025]. Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/9108/gerhttps://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/9108/gerenciando_dengue_rujel_correa_de_castillo_maria_del_socorro.pdf?sequence=1&isallowed=y

50. Dirección Nacional de Información y Evaluación de la Calidad Educativa. Guía para evaluación de programas en educación. [citado 20 junio 2025]. Disponible en: http://www.bnm.me.gov.ar/giga1/documentos/EL001040.pdf)

51. Ministerio de Salud. Sesiones educativas. [citado 30 de junio 2025]. Disponible en: https://bvs.minsa.gob.pe/local/PSNB/705_MS-PSNB461-4.pdf

52. Poder Judicial del Perú. AMATE, una nueva metodología para aprender. [citado 20 junio 2025]. Disponible en:

https://www.pj.gob.pe/wps/wcm/connect/bfbd3f004f73d59cbf78bfe9e95470c5/AMATE.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=bfbd3f004f73d59cbf78bfe9e95470c5

53. Euroinnova Business School. Evaluación de programas educativos [Internet]. 2023 [citado 20 junio 2025]. Disponible en: https://www.euroinnova.edu.es

54. Naranjo Y, Concepción J, Rodríguez L. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. Gac Méd Espirit [Internet]. 2017 Dic [citado 26 junio 2025]; 19(3): 89-100. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009&lng=es.

55. Cruz, E. La educación transformadora en el pensamiento de Paulo Freire. [Internet]. Universidad de los Andes. 2020. [citado 26 mayo 2025]. Disponible en: https://www.redalyc.org/journal/356/35663284002/html/

56. Menor J, Sánchez P, Martínez L. Efectividad de las intervenciones educativas en el cambio de estilos de vida: una revisión sistemática. Revista de Salud Pública. 22(3), 233-245.

57. Villalobos L, et al. Impacto del aprendizaje colaborativo en la calidad de vida de adultos mayores. Revista de Educación para la Salud. 2018, 10(2), 87-95.

58. Velasco J, Velásquez C. Riesgo nutricional y hábitos alimentarios en adultos mayores del Centro de Atención Integral para grupos prioritarios, Ibarra 2023. Horiz Enferm. 2023;13:91–104. [citado 30 enero 2026]. Disponible en: https://revistasdigitales.upec.edu.ec/index.php/enfermeria/article/view/1232/3586

59. Hernandez, E.; et al. intervención educativa sobre conocimientos en relación a cambios biopsicosociales del envejecimiento. Geroinfo. 2024. [citado 30 enero 2026]. Disponible en: https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/4166?articlesBySimilarityPage=60

ANEXOS

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO A: OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE 51
ANEXO B: MATRIZ DE CONSISTENCIA DE LA INVESTIGACIÓN 53
ANEXO C: MATRIZ DE CONSISTENCIA DEL INSTRUMENTO 55
ANEXO D: INSTRUMENTO 59
ANEXO E: CÁLCULO DEL COEFICIENTE DE VALIDEZ DE CONTENIDO (HERNÁNDEZ NIETO) 62
ANEXO F: LIBRO DE CÓDIGOS 63
ANEXO G: MATRIZ DE DATOS ANTES DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA EDUCATIVO 66
ANEXO H: MATRIZ DE DATOS DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA EDUCATIVO 67
ANEXO I: CONSENTIMIENTO INFORMADO 68
ANEXO J: TABLAS 69
ANEXO K: GRÁFICOS 70
ANEXO L: SESIONES EDUCATIVAS 71
ANEXO M: FOTOS DE LAS SESIONES EDUCATIVAS 103

ANEXOS

ANEXO A: OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Definición de dimensión	Indicadores	Valor final de la variable
Conocimientos sobre estilos de vida saludables	Conjunto de saberes que las personas adquieren a través de sus capacidades cognitivas sobre las conductas que, al practicarse en la vida cotidiana, contribuyen positivamente en el bienestar físico, mental, social y espiritual. Incluye conocimientos sobre la nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo de estrés, soporte interpersonal y auto actualización.	**Nutrición**	Conocimiento sobre el consumo adecuado de alimentos esenciales para mantener la salud y el bienestar, así como la comprensión de una dieta saludable de acuerdo con las directrices de la Guía Pirámide de Alimentos.	● Cantidad de comidas al día ● Calidad de alimentos incluidos en la dieta en la etapa adulta mayor ● Ambiente o lugar de la alimentación	Puntaje 15-22: Nivel alto Puntaje 8-14: Nivel medio Puntaje 0-7: Nivel bajo
		Ejercicio	Conocimiento sobre la importancia de realizar actividades físicas ligeras y moderadas, dentro de un plan estructurado o como parte de la vida diaria y/o actividades de ocio.	● Tipo de ejercicios adecuados en la etapa adulta mayor ● Veces que se debe realizar ejercicio ● Actividades de recreación	
		Responsabilidad en salud	Conocimiento sobre la importancia del autocuidado y la responsabilidad personal en el mantenimiento de la salud, incluyendo informarse, acudir a los servicios de salud y adoptar conductas preventivas.	● Mantenerse informado sobre cómo cuidar la salud ● Actividades del mejoramiento del medio ambiente ● Detección de cambios en la salud	
		Manejo de estrés	Conocimiento sobre estrategias para identificar y reducir la tensión emocional o física mediante técnicas de afrontamiento.	● Técnicas de relajamiento ● Manejo del estrés ● Actividades para poder dormir adecuadamente ● Cuidado de la salud mental	
		Soporte interpersonal	Conocimiento de la utilización de la comunicación y las relaciones sociales saludables para mantener una cercanía, apoyo emocional y el bienestar.	● Comunicación sobre preocupaciones y problemas personales ● Mantenimiento de relaciones interpersonales saludables	
		Auto actualización	Conocimiento sobre el desarrollo personal y la búsqueda de un sentido de propósito que permita	● Quererse a uno mismo ● Satisfacción de la vida	

			fortalecer recursos internos, fomentar la satisfacción personal y promover el crecimiento individual al trabajar hacia las metas de la vida.		
Definición operacional de la variable: Es la opinión que tiene el adulto mayor sobre los estilos de vida saludables que favorecen el autocuidado, que abarca las dimensiones nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y auto actualización, que será recogida en un cuestionario aplicado antes y después del programa educativo, y su valoración final será nivel bajo, medio o alto.					

ANEXO B: MATRIZ DE CONSISTENCIA DE LA INVESTIGACIÓN

Problema de investigación	Objetivos	Hipótesis	Bases teóricas	Variables	Tipo, método y diseño	Población, muestra y criterios de selección	Técnicas es instrumento de recolección de datos
¿Cuál es la efectividad de un programa educativo según metodología AMATE en los conocimientos sobre estilos de vida saludables en adultos mayores del CIAM-Los Olivos, 2025?	**Objetivo general:** Determinar la efectividad de un programa educativo según metodología AMATE en los conocimientos sobre estilos de vida saludables en adultos mayores del CIAM-Los Olivos, 2025 **Objetivos específicos:** ● Identificar el nivel de conocimientos sobre estilos de vida saludables en adultos mayores del CIAM-Los	**Hi:** El programa educativo según metodología AMATE es efectivo al incrementar significativamente el nivel de los conocimientos sobre estilos de vida saludables en adultos mayores del CIAM–Los Olivos, 2025 **H0:** El programa educativo según metodología AMATE no es efectivo; por lo	● Etapa adulta mayor ● Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender ● Generalidades de un programa educativo	**Variable independiente:** Programa educativo según metodología AMATE **Variable dependiente** Conocimientos sobre estilos de vida saludables	El estudio fue de tipo cuantitativo, método experimental y diseño pre experimental	**Población:** Estuvo conformada por 120 adultos mayores registrados y activos del Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM) – Los Olivos durante el año 2025, según padrón nominal proporcionado por la dirección del establecimiento. **Muestra:** Estuvo constituida por 24 adultos mayores usuarios del CIAM–Los Olivos. **Tipo de muestreo:** No probabilístico por conveniencia	**Técnica:** Encuesta **Instrumento:** Cuestionario adaptado del Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) elaborado por Nola Pender (1996). El cuestionario se aplicó en dos momentos: antes de la intervención (pre-test) y después de culminar el programa educativo (post-test).

	Olivos, antes de la intervención ● Identificar el nivel de conocimientos sobre estilos de vida saludables en adultos mayores del CIAM-Los Olivos, después de la intervención ● Comparar los niveles de conocimientos sobre estilos de vida saludables antes y después de la aplicación del programa educativo según metodología AMATE	tanto, no incrementa significativamente el nivel de los conocimientos sobre estilos de vida saludables en adultos mayores del CIAM–Los Olivos, 2025				**Criterios de Inclusión:** • Adultos mayores de 60 años. • Residentes o miembros activos del CIAM-Los Olivos. • Capacidad para comprender y responder a preguntas del cuestionario. **Criterios de Exclusión** • Adultos mayores con diagnóstico de demencia u otras condiciones que impidan la comprensión y respuesta adecuada a las evaluaciones. • Condiciones físicas que impiden la asistencia regular a las sesiones del programa educativo.	

ANEXO C: MATRIZ DE CONSISTENCIA DEL INSTRUMENTO

Dimensiones	Indicadores	Preguntas
Nutrición	**Cantidad de comidas al día**	- ¿Cuántas comidas al día necesita usted consumir? a) Tres: desayuno, almuerzo, cena b) Tres: desayuno, media mañana, almuerzo c) Cuatro: desayuno, almuerzo, media tarde, cena d) Cuatro: desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde
	Calidad de alimentos incluidos en la dieta en la etapa adulta mayor	- ¿Para qué se utilizan los octógonos (figuras de color negro) en las etiquetas de los alimentos? a) Identificar los productos orgánicos y libres de pesticidas en el mercado b) Clasificar los productos según su nivel de frescura y fecha de caducidad c) Identificar la cantidad exacta de vitaminas que contienen d) Advertir sobre el contenido alto en azúcar, sodio, grasas saturadas y grasas trans - ¿Qué tipo de alimentos se deben incluir en la dieta durante esta etapa? a) Vegetales, conservas enlatadas, lácteos b) Papas, vegetales, lácteos, carnes, frutas c) Frutas, vegetales, alimentos instantáneos, carnes d) Papas, carnes, alimentos con conservantes - ¿Qué alimentos necesita consumir usted para mantener la musculatura? a) Huevos, pescado, carnes y mariscos b) Frutas y verduras c) Galletas integrales y jugos envasados d) Leche descremada y leche de soya - ¿Qué alimentos previenen el estreñimiento? a) Avena, cereales, lentejas, habas, garbanzos, naranjas b) Lácteos, carnes, frutos rojos, verduras verdes c) Arroz blanco, tallarines, papa, camote, yuca d) Pescado, pollo, huevos, limones y mandarinas
	Ambiente o lugar de la alimentación	- ¿Cómo necesita ser el lugar donde consume usualmente sus alimentos? a) Un poco oscuro, con la televisión b) Cerrado, sin compañía c) Iluminado, ventilado, con compañía d) Iluminado, cerrado, con compañía

Ejercicio	**Tipo de ejercicios adecuados en la etapa adulta mayor**	- ¿Qué tipo de ejercicios son adecuados para usted? a) Correr largas distancias, hacer saltos altos, levantar pesas muy pesadas b) Caminar rápido, estirarse, levantar pesas ligeras c) Realizar ejercicios de mucha fuerza, hacer acrobacias, saltar la cuerda d) Hacer artes marciales, hacer flexiones rápidas, correr en colinas empinadas
	Veces que se debe realizar ejercicio	- ¿Cuántas veces por semana como mínimo usted debe realizar ejercicios? a) Cuatro veces b) Tres veces c) Dos veces d) Una vez
	Actividades de recreación	- ¿Cuáles son las actividades de recreación apropiadas para usted? a) Correr maratones, hacer ciclismo de largas distancias b) Pasar la mayor parte del día frente al televisor c) Solamente avanzar las tareas del hogar d) Manualidades, juegos de mesa, caminatas y baile
Responsabilidad en salud	**Mantenerse informado sobre cómo cuidar la salud**	- ¿Cuántas veces como mínimo es necesario ir al médico para informarse sobre su salud? a) Una vez cada cuatro años b) Una vez cada tres años c) Una vez cada dos años d) Una vez cada año
	Actividades del mejoramiento del medio ambiente	- ¿Cómo puede cuidar el lugar donde vive? a) Las 3R (reducir, reutilizar, reciclar) y cuidar las plantas b) Dejar prendido los focos para obtener una mayor iluminación c) Usar más agua para asegurarse de que todo esté bien limpio d) Comprar productos desechables para más facilidad
	Detección de cambios en la salud	- ¿Qué síntomas pueden indicar problemas de salud en esta etapa de vida? a) Aumento de la energía y vitalidad de forma inusual b) Disminución de la movilidad, dificultad para realizar tareas cotidianas c) Disminución del peso ligeramente d) Disminución de la memoria, cambios en la orina y dolor de cabeza persistente

Manejo de estrés	**Técnicas de relajamiento**	- ¿Cuáles son las actividades que puede realizar para relajarse? a) Musicoterapia, ejercicios de respiración, paseos al aire libre b) Baños con agua helada o agua muy caliente c) Realizar ejercicios físicos intensos que cansen bastante d) Leer noticias negativas seguidamente
	Manejo del estrés	- ¿De qué forma usted puede disminuir el estrés? a) Tomar alcohol, usar tabaco o visitar al casino b) Ignorar los problemas y evitar enfrentarlos hasta que se resuelvan solos c) Resolver los problemas uno a la vez y comentarlos con la familia d) Permanecer encerrado en casa y preferir no salir
	Actividades para poder dormir adecuadamente	- ¿Qué actividades se pueden realizar para dormir bien durante la noche? a) Tomar siestas largas durante el día b) La última comida debe ser antes de las 7pm c) Tomar té a partir de las seis de la tarde d) Ver televisión por bastantes horas durante la noche
	Cuidado de la salud mental	- ¿Cómo se puede cuidar la salud mental? a) Casi nunca estar en contacto con la familia o amigos b) Dejar para después el descanso c) Hacer actividades que relajen y tener metas por cumplir d) Mantenerse ocupado sin tiempo para cuidarse
Soporte interpersonal	**Comunicación sobre preocupaciones y problemas personales**	- ¿Por qué es adecuado hablar con personas cercanas sobre sus preocupaciones y problemas personales? a) Ayuda a aliviar el estrés y da nuevas perspectivas b) Siempre nos darán los mejores consejos c) Porque siempre es más valiosa la opinión de la otra persona d) Significa que ya no se necesitará ayuda profesional
	Mantenimiento de relaciones interpersonales saludables	- ¿Por qué es importante mantener las buenas relaciones interpersonales? a) Asegura tener a alguien con quien quejarse b) Brindan bienestar emocional y reducen sentimientos negativos c) Ofrecen oportunidades para competir con otros d) Refuerzan la individualidad y el aislamiento - ¿Cómo se puede mantener relaciones interpersonales saludables? a) Evitar hablar sobre problemas y conflictos para mantener la paz

		b) Ignorar las diferencias de opinión para evitar discusiones c) Ser amable, respetuoso, buen oyente y recíproco d) Priorizar las propias opiniones sin tomar en cuenta a los demás
Auto actualización	**Quererse a uno mismo**	- ¿Cómo se puede aumentar la autoestima? a) Respetarse a sí mismo y aceptarse en todas sus facetas b) Juzgarse severamente cuando se comete un error c) No buscar apoyo cuando se siente abrumado para no molestar d) Cambiar constantemente para encajar en las expectativas
	Satisfacción de la vida	- ¿Por qué es importante ser entusiasta y optimista con referencia a la vida? a) Ayuda a enfrentar mejor los problemas y fomenta el cuidado personal b) Asegura que la persona no sufrirá decepciones en la vida c) Permite ignorar todos los problemas que se presenten d) Impide experimentar emociones negativas, como tristeza o enojo - ¿Qué actividades son importantes para sentirse satisfecho con la vida? a) No salir seguido al aire libre para evitar hacer esfuerzo físico b) Aprender nuevas actividades y establecer metas a largo plazo c) Evitar cambios en la rutina diaria para mantener la comodidad d) Evitar nuevos desafíos para no sentirse estresado

ANEXO D: INSTRUMENTO

UNMSM
FACULTAD DE MEDICINA
SAN FERNANDO

CUESTIONARIO PARA MEDIR LOS CONOCIMIENTOS SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN ADULTOS MAYORES

Fecha: ____/____/____

Código

PRESENTACIÓN

Estimado(a) usuario(a), un saludo cordial, soy una estudiante de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos y estoy realizando un estudio que tiene como objetivo determinar la efectividad de un programa educativo en los conocimientos sobre los estilos de vida saludables en adultos mayores. Por ello, le invito a compartir sus conocimientos antes y después del programa educativo respondiendo al siguiente cuestionario que es anónimo y confidencial. Le agradezco mucho su participación.

I.Datos generales:

Lea cada pregunta y responda con un aspa o "X", según sea el caso:

- Sexo:
  ( ) Femenino ( ) Masculino
- Edad: ____
- ¿Cuál es su nivel educativo?
  ( ) Primaria ( ) Secundaria ( ) Universidad
- Tiempo que acude al CIAM-Los Olivos: ___
- Días que va al CIAM-Los Olivos:
  ( ) Lunes ( ) Martes ( ) Miércoles
  ( ) Jueves ( ) Viernes ( ) Sábado

II. Datos específicos:

INSTRUCCIÓN

Lea cada una de las preguntas y responda marcado con un aspa o "X" según la respuesta que considere correcta.

1. ¿Cuántas comidas al día necesita usted consumir?
   a) Tres: desayuno, almuerzo, cena
   b) Tres: desayuno, media mañana, almuerzo
   c) Cuatro: desayuno, almuerzo, media tarde, cena
   d) Cuatro: desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde
2. ¿Para qué se utilizan los octógonos (figuras de color negro) en las etiquetas de los alimentos?
   a) Identificar los productos orgánicos y libres de pesticidas en el mercado
   b) Clasificar los productos según su nivel de frescura y fecha de caducidad
   c) Identificar la cantidad exacta de vitaminas que contienen
   d) Advertir sobre el contenido alto en azúcar, sodio, grasas saturadas y grasas trans
3. ¿Qué tipo de alimentos se deben incluir en la dieta durante esta etapa?
   a) Vegetales, conservas enlatadas, lácteos
   b) Papas, vegetales, lácteos, carnes, frutas
   c) Frutas, vegetales, alimentos instantáneos, carnes
   d) Papas, carnes, alimentos con conservantes
4. ¿Qué alimentos necesita consumir usted para mantener la musculatura?
   a) Huevos, pescado, carnes y mariscos
   b) Frutas y verduras
   c) Galletas integrales y jugos envasados
   d) Leche descremada y leche de soya

5. ¿Qué alimentos previenen el estreñimiento?
    a) Avena, cereales, lentejas, habas, garbanzos, naranjas
    b) Lácteos, carnes, frutos rojos, verduras verdes
    c) Arroz blanco, tallarines, papa, camote, yuca
    d) Pescado, pollo, huevos, limones y mandarinas
6. ¿Cómo necesita ser el lugar donde consume usualmente sus alimentos?
    a) Un poco oscuro, con la televisión
    b) Cerrado, sin compañía
    c) Iluminado, ventilado, con compañía
    d) Iluminado, cerrado, con compañía
7. ¿Qué tipo de ejercicios son adecuados para usted?
    a) Correr largas distancias, hacer saltos altos, levantar pesas muy pesadas
    b) Caminar rápido, estirarse, levantar pesas ligeras
    c) Realizar ejercicios de mucha fuerza, hacer acrobacias, saltar la cuerda
    d) Hacer artes marciales, hacer flexiones rápidas, correr en colinas empinadas
8. ¿Cuántas veces por semana como mínimo usted debe realizar ejercicios?
    a) Cuatro veces
    b) Tres veces
    c) Dos veces
    d) Una vez
9. ¿Cuáles son las actividades de recreación apropiadas para usted?
    a) Correr maratones, hacer ciclismo de largas distancias
    b) Pasar la mayor parte del día frente al televisor
    c) Solamente avanzar las tareas del hogar
    d) Manualidades, juegos de mesa, caminatas y baile
10. ¿Cuántas veces como mínimo es necesario ir al médico para informarse sobre su salud?
    a) Una vez cada cuatro años
    b) Una vez cada tres años
    c) Una vez cada dos años
    d) Una vez cada año
11. ¿Cómo puede cuidar el lugar donde vive?
    a) Las 3R (reducir, reutilizar, reciclar) y cuidar las plantas
    b) Dejar prendido los focos para obtener una mayor iluminación
    c) Usar más agua para asegurarse de que todo esté bien limpio
    d) Comprar productos desechables para más facilidad
12. ¿Qué síntomas pueden indicar problemas de salud en esta etapa de vida?
    a) Aumento de la energía y vitalidad de forma inusual
    b) Disminución de la movilidad, dificultad para realizar tareas cotidianas
    c) Disminución del peso ligeramente
    d) Disminución de la memoria, cambios en la orina y dolor de cabeza persistente
13. ¿Cuáles son las actividades que puede realizar para relajarse?
    a) Musicoterapia, ejercicios de respiración, paseos al aire libre
    b) Baños con agua helada o agua muy caliente
    c) Realizar ejercicios físicos intensos que cansen bastante
    d) Leer noticias negativas seguidamente
14. ¿De qué forma usted puede disminuir el estrés?
    a) Tomar alcohol, usar tabaco o visitar al casino
    b) Ignorar los problemas y evitar enfrentarlos hasta que se resuelvan solos
    c) Resolver los problemas uno a la vez y comentarlos con la familia
    d) Permanecer encerrado en casa y preferir no salir
15. ¿Qué actividades se pueden realizar para dormir bien durante la noche?
    a) Tomar siestas largas durante el día
    b) La última comida debe ser antes de las 7pm
    c) Tomar té a partir de las seis de la tarde
    d) Ver televisión por bastantes horas durante la noche

16. ¿Cómo se puede cuidar la salud mental?
    a) Casi nunca estar en contacto con la familia o amigos
    b) Dejar para después el descanso
    c) Hacer actividades que relajen y tener metas por cumplir
    d) Mantenerse ocupado sin tiempo para cuidarse
17. ¿Por qué es adecuado hablar con personas cercanas sobre sus preocupaciones y problemas personales?
    a) Ayuda a aliviar el estrés y da nuevas perspectivas
    b) Siempre nos darán los mejores consejos
    c) Porque siempre es más valiosa la opinión de la otra persona
    d) Significa que ya no se necesitará ayuda profesional
18. ¿Por qué es importante mantener las buenas relaciones interpersonales?
    a) Asegura tener a alguien con quien quejarse
    b) Brindan bienestar emocional y reducen sentimientos negativos
    c) Ofrecen oportunidades para competir con otros
    d) Refuerzan la individualidad y el aislamiento
19. ¿Cómo se puede mantener relaciones interpersonales saludables?
    a) Evitar hablar sobre problemas y conflictos para mantener la paz
    b) Ignorar las diferencias de opinión para evitar discusiones
    c) Ser amable, respetuoso, buen oyente y recíproco
    d) Priorizar las propias opiniones sin tomar en cuenta a los demás
20. ¿Cómo se puede aumentar la autoestima?
    a) Respetarse a sí mismo y aceptarse en todas sus facetas
    b) Juzgarse severamente cuando se comete un error
    c) No buscar apoyo cuando se siente abrumado para no molestar
    d) Cambiar constantemente para encajar en las expectativas
21. ¿Por qué es importante ser entusiasta y optimista con referencia a la vida?
    a) Ayuda a enfrentar mejor los problemas y fomenta el cuidado personal
    b) Asegura que la persona no sufrirá decepciones en la vida
    c) Permite ignorar todos los problemas que se presenten
    d) Impide experimentar emociones negativas, como tristeza o enojo
22. ¿Qué actividades son importantes para sentirse satisfecho con la vida?
    a) No salir seguido al aire libre para evitar hacer esfuerzo físico
    b) Aprender nuevas actividades y establecer metas a largo plazo
    c) Evitar cambios en la rutina diaria para mantener la comodidad
    d) Evitar nuevos desafíos para no sentirse estresado

¡GRACIAS POR PARTICIPAR!

ANEXO E: CÁLCULO DEL COEFICIENTE DE VALIDEZ DE CONTENIDO (HERNÁNDEZ NIETO)

CLARIDAD

	Cantidad de jueces		
Número de item	1	2	3
1	5	5	4
2	5	4	5
3	5	5	5
4	5	5	4
5	5	4	4
6	5	4	5
7	5	4	4
8	5	5	4
9	5	4	5
10	5	5	5
11	3	4	5
12	5	4	4
13	5	4	5
14	4	4	5
15	4	4	5
16	4	5	5
17	5	5	4
18	5	4	4
19	5	4	5
20	3	4	5
21	5	4	5
22	5	4	5

PROMEDIO	Vmax	CVCi	Pei	CVC
4.67	5	0.93	0.0370	0.896
4.67	5	0.93	0.03703704	0.896
5.00	5	1.00	0.03703704	0.963
4.67	5	0.93	0.03703704	0.896
4.33	5	0.87	0.03703704	0.83
4.67	5	0.93	0.03703704	0.90
4.33	5	0.87	0.03703704	0.83
4.67	5	0.93	0.03703704	0.90
4.67	5	0.93	0.03703704	0.90
5.00	5	1.00	0.03703704	0.96
4.00	5	0.80	0.03703704	0.76
4.33	5	0.87	0.03703704	0.83
4.67	5	0.93	0.03703704	0.90
4.33	5	0.87	0.03703704	0.83
4.33	5	0.87	0.03703704	0.83
4.67	5	0.93	0.03703704	0.90
4.67	5	0.93	0.03703704	0.90
4.33	5	0.87	0.03703704	0.83
4.67	5	0.93	0.03703704	0.90
4.00	5	0.80	0.03703704	0.76
4.67	5	0.93	0.03703704	0.90
4.67	5	0.93	0.03703704	0.90
n de ítems		22	Σ	19.185
			CVCt	0.872
			CVCtc	0.835

El coeficiente de la validez de claridad es 0.835 lo cual refleja una buena calidad, es decir sus ítems se comprenden fácilmente

RELEVANCIA

	Cantidad de jueces		
Número de item	1	2	3
1	5	5	5
2	5	5	5
3	5	5	5
4	5	5	5
5	5	5	5
6	5	5	5
7	5	5	5
8	5	5	5
9	5	5	5
10	5	5	5
11	5	5	5
12	5	5	5
13	5	5	5
14	5	5	5
15	5	5	5
16	5	5	5
17	5	5	5
18	5	5	5
19	5	5	5
20	5	5	5
21	5	5	5
22	5	5	5

PROMEDIO	Vmax	CVCi	Pei	CVC
5.00	5	1.00	0.0370	0.963
5.00	5	1.00	0.03703704	0.963
5.00	5	1.00	0.03703704	0.963
5.00	5	1.00	0.03703704	0.963
5.00	5	1.00	0.03703704	0.96
5.00	5	1.00	0.03703704	0.96
5.00	5	1.00	0.03703704	0.96
5.00	5	1.00	0.03703704	0.96
5.00	5	1.00	0.03703704	0.96
5.00	5	1.00	0.03703704	0.96
5.00	5	1.00	0.03703704	0.96
5.00	5	1.00	0.03703704	0.96
5.00	5	1.00	0.03703704	0.96
5.00	5	1.00	0.03703704	0.96
5.00	5	1.00	0.03703704	0.96
5.00	5	1.00	0.03703704	0.96
5.00	5	1.00	0.03703704	0.96
5.00	5	1.00	0.03703704	0.96
5.00	5	1.00	0.03703704	0.96
5.00	5	1.00	0.03703704	0.96
5.00	5	1.00	0.03703704	0.96
5.00	5	1.00	0.03703704	0.96
n de ítems		22	Σ	21.185
			CVCt	0.963
			CVCtc	0.926

El coeficiente de la validez de relevancia es 0.926 lo cual refleja que presenta una excelente calidad, es decir sus ítems son relevantes e importantes

ANEXO F: LIBRO DE CÓDIGOS

Criterio de codificación	A mayor puntaje, mayor es el conocimiento.

N° PREGUNTA	ÍTEMS	CATEGORÍA (Alternativas de respuesta)	CÓDIGO
DATOS GENERALES			
G1	Sexo	F	1
		M	2
G2	Rango de edad	60 - 64	1
		65 - 69	2
		70 - 74	3
		75 - 79	4
G3	Nivel educativo	Primaria	1
		Secundaria	2
		Universidad	3
G4	Tiempo que acude al CIAM	0 - 3 años	1
		4 - 7 años	2
		8 - 11 años	3
		12 - 15 años	4
G5	Días que va al CIAM-Los Olivos	Lunes	1
		Martes	2
		Miércoles	3
		Jueves	4
		Viernes	5
		Sábado	6
DATOS ESPECÍFICOS			
D1. Nutrición	P1 ¿Cuántas comidas al día necesita usted consumir?	a	0
		b	0
		c	1
		d	0
	P2 ¿Para qué se utilizan los octógonos (figuras de color negro) en las etiquetas de los alimentos?	a	0
		b	0
		c	0
		d	1
	P3 ¿Qué tipo de alimentos se deben incluir en la dieta durante esta etapa?	a	0
		b	1
		c	0
		d	0
	P4 ¿Qué alimentos necesita consumir usted para mantener la musculatura?	a	1
		b	0
		c	0
		d	0
	P5 ¿Qué alimentos previenen el estreñimiento?	a	1
		b	0
		c	0
		d	0
	P6 ¿Cómo necesita ser el lugar donde consume usualmente sus alimentos?	a	0
		b	0
		c	1
		d	0

D2. Ejercicio	P7	¿Qué tipo de ejercicios son adecuados para usted?	a	0
			b	1
			c	0
			d	0
	P8	¿Cuántas veces por semana como mínimo usted debe realizar ejercicios?	a	0
			b	1
			c	0
			d	0
	P9	¿Cuáles son las actividades de recreación apropiadas para usted?	a	0
			b	0
			c	0
			d	1
D3. Responsabilidad en salud	P10	¿Cuántas veces como mínimo es necesario ir al médico para informarse sobre su salud?	a	0
			b	0
			c	0
			d	1
	P11	¿Cómo puede cuidar el lugar donde vive?	a	1
			b	0
			c	0
			d	0
	P12	¿Qué síntomas pueden indicar problemas de salud en esta etapa de vida?	a	0
			b	0
			c	0
			d	1
D4. Manejo de estrés	P13	¿Cuáles son las actividades que puede realizar para relajarse?	a	1
			b	0
			c	0
			d	0
	P14	¿De qué forma usted puede disminuir el estrés?	a	0
			b	0
			c	1
			d	0
	P15	¿Qué actividades se pueden realizar para dormir bien durante la noche?	a	0
			b	1
			c	0
			d	0
	P16	¿Cómo se puede cuidar la salud mental?	a	0
			b	0
			c	1
D5. Soporte interpersonal	P17	¿Por qué es adecuado hablar con personas cercanas sobre sus preocupaciones y problemas personales?	a	1
			b	0
			c	0
			d	0
	P18	¿Por qué es importante mantener las buenas relaciones interpersonales?	a	0
			b	1
			c	0
			d	0
	P19	¿Cómo se puede mantener relaciones interpersonales saludables?	a	0
			b	0
			c	1
			d	0
D6. Auto actualización	P20	¿Cómo se puede aumentar la autoestima?	a	1
			b	0
			c	0
			d	0
	P21	¿Por qué es importante ser entusiasta y optimista con referencia a la vida?	a	1
			b	0
			c	0
			d	0
	P22	¿Qué actividades son importantes para sentirse satisfecho con la vida?	a	0
			b	1
			c	0
			d	0

ESCALA DE EVALUACIÓN

Baremo: 0-22

Niveles de evaluación: 3

Categorías: Bajo, Medio, Alto

Puntos de corte	Interpretación
Bajo: 0-7	Nivel bajo de conocimiento
Medio: 8-14	Nivel medio de conocimiento
Alto: 15-22	Nivel alto de conocimiento

DIMENSIÓN NUTRICIÓN

Puntos de corte	Interpretación
Bajo: 0-2	Nivel bajo de conocimiento
Medio: 3-4	Nivel medio de conocimiento
Alto: 5-6	Nivel alto de conocimiento

DIMENSIÓN EJERCICIO

Puntos de corte	Interpretación
Bajo: 0	Nivel bajo de conocimiento
Medio: 1	Nivel medio de conocimiento
Alto: 2-3	Nivel alto de conocimiento

DIMENSIÓN RESPONSABILIDAD EN SALUD

Puntos de corte	Interpretación
Bajo: 0	Nivel bajo de conocimiento
Medio: 1	Nivel medio de conocimiento
Alto: 2-3	Nivel alto de conocimiento

DIMENSIÓN MANEJO DE ESTRES

Puntos de corte	Interpretación
Bajo: 0-1	Nivel bajo de conocimiento
Medio: 2	Nivel medio de conocimiento
Alto: 3-4	Nivel alto de conocimiento

DIMENSIÓN SOPORTE INTERPERSONAL

Puntos de corte	Interpretación
Bajo: 0	Nivel bajo de conocimiento
Medio: 1	Nivel medio de conocimiento
Alto: 2-3	Nivel alto de conocimiento

DIMENSIÓN AUTO ACTUALIZACIÓN

Puntos de corte	Interpretación
Bajo: 0	Nivel bajo de conocimiento
Medio: 1	Nivel medio de conocimiento
Alto: 2-3	Nivel alto de conocimiento

ANEXO G: MATRIZ DE DATOS ANTES DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA EDUCATIVO

N° de Caso	G1	G2	G3	G4	G5	P1	P2	P3	P4	P5	P6	Puntaje D1	D1 Nivel de conocimiento	P7	P8	P9	Puntaje D2	D2 Nivel de Conocimiento	P10	P11	P12	Puntaje D3	D3 Nivel de conocimiento	P13	P14	P15	P16	Puntaje D4	D4 Nivel de conocimiento	P17	P18	P19	Puntaje D5	D5 Nivel de conocimiento	P20	P21	P22	Puntaje D6	D6 Nivel de conocimiento	Puntaje	Nivel de Conocimiento
1	1	2	1	1	4	0	0	1	0	1	0	2	BAJO	1	0	0	1	MEDIO	1	0	0	1	MEDIO	0	0	1	0	1	BAJO	0	0	0	0	BAJO	1	0	0	1	MEDIO	6	BAJO
2	1	4	3	1	2	0	0	1	1	0	0	2	BAJO	0	1	1	2	ALTO	0	1	1	2	ALTO	1	1	0	1	3	ALTO	1	0	1	2	ALTO	0	0	1	1	MEDIO	12	MEDIO
3	1	1	3	1	2	0	0	1	0	1	1	3	MEDIO	1	1	1	3	ALTO	1	0	0	1	MEDIO	1	1	1	1	4	ALTO	0	0	1	1	MEDIO	1	1	0	2	ALTO	14	MEDIO
4	1	2	2	1	2	0	0	0	1	1	0	2	BAJO	1	0	0	1	MEDIO	0	0	1	1	MEDIO	0	1	0	0	1	BAJO	0	0	0	0	BAJO	1	1	0	2	ALTO	7	BAJO
5	1	4	3	4	4	1	1	0	1	0	0	3	MEDIO	0	1	1	2	ALTO	1	0	1	2	ALTO	1	1	0	1	3	ALTO	0	1	0	1	MEDIO	1	0	1	2	ALTO	13	MEDIO
6	1	1	2	2	4	1	0	1	0	1	1	4	MEDIO	1	1	1	3	ALTO	1	0	0	1	MEDIO	0	1	1	0	2	MEDIO	0	1	0	1	MEDIO	1	0	0	1	MEDIO	12	MEDIO
7	1	2	3	1	4	0	0	1	0	0	1	2	BAJO	1	0	0	1	MEDIO	0	0	0	0	BAJO	0	0	0	1	1	BAJO	0	0	1	1	MEDIO	0	1	1	2	ALTO	7	BAJO
8	1	4	3	1	2	0	0	1	1	1	0	3	MEDIO	1	1	1	3	ALTO	1	0	0	1	MEDIO	1	1	1	1	4	ALTO	0	0	1	1	MEDIO	1	0	0	1	MEDIO	13	MEDIO
9	1	1	2	2	2	0	1	0	0	0	1	2	BAJO	1	0	0	1	MEDIO	0	1	0	1	MEDIO	0	0	1	0	1	BAJO	0	0	1	1	MEDIO	0	1	0	1	MEDIO	7	BAJO
10	1	2	3	3	2	1	0	1	1	0	0	3	MEDIO	0	1	1	2	ALTO	1	0	1	2	ALTO	1	1	0	1	3	ALTO	1	0	1	2	ALTO	0	0	1	1	MEDIO	13	MEDIO
11	1	3	1	3	4	0	0	0	0	1	1	2	BAJO	0	0	1	1	MEDIO	1	1	0	2	ALTO	0	0	1	0	1	BAJO	1	1	0	2	ALTO	1	0	0	1	MEDIO	9	MEDIO
12	1	2	1	2	1	0	1	0	1	0	1	3	MEDIO	0	0	0	0	BAJO	1	1	0	2	ALTO	1	1	0	0	2	MEDIO	0	1	1	2	ALTO	1	0	0	1	MEDIO	10	MEDIO
13	1	3	3	2	2	1	0	0	0	0	0	1	BAJO	1	0	0	1	MEDIO	0	1	0	1	MEDIO	0	1	0	1	2	MEDIO	1	0	0	1	MEDIO	0	1	0	1	MEDIO	7	BAJO
14	1	3	1	3	4	1	0	0	0	1	1	3	MEDIO	1	0	0	1	MEDIO	0	1	0	1	MEDIO	0	0	0	0	0	BAJO	0	0	1	1	MEDIO	1	0	0	1	MEDIO	7	BAJO
15	1	1	1	4	5	0	0	0	0	1	1	2	BAJO	0	0	0	0	BAJO	0	0	0	0	BAJO	0	0	0	1	1	BAJO	1	0	1	2	ALTO	1	1	1	3	ALTO	8	MEDIO
16	1	3	1	2	1	0	0	0	1	0	1	2	BAJO	1	0	0	1	MEDIO	1	0	0	1	MEDIO	1	1	0	1	3	ALTO	1	0	0	1	MEDIO	0	1	1	2	ALTO	10	MEDIO
17	1	1	1	1	5	0	1	1	0	1	0	3	MEDIO	1	0	1	2	ALTO	0	1	0	1	MEDIO	0	0	0	1	1	BAJO	0	0	0	0	BAJO	0	0	0	0	BAJO	7	BAJO
18	1	1	3	1	4	0	1	1	1	1	1	5	ALTO	1	0	1	2	ALTO	0	1	0	1	MEDIO	1	0	1	0	2	MEDIO	0	1	1	2	ALTO	1	0	1	2	ALTO	14	MEDIO
19	1	1	2	3	4	0	0	0	1	1	0	2	BAJO	1	0	0	1	MEDIO	0	0	1	1	MEDIO	0	0	0	1	1	BAJO	0	1	0	1	MEDIO	0	1	0	1	MEDIO	7	BAJO
20	1	4	3	3	4	0	0	0	0	1	1	2	BAJO	0	0	1	1	MEDIO	1	0	0	1	MEDIO	0	1	0	0	1	BAJO	0	0	0	0	BAJO	0	1	0	1	MEDIO	6	BAJO
21	2	3	2	3	2	0	0	1	0	1	0	2	BAJO	0	0	1	1	MEDIO	1	1	0	2	ALTO	1	1	0	1	3	ALTO	1	1	1	3	ALTO	1	0	0	1	MEDIO	12	MEDIO
22	1	4	1	2	2	0	0	0	0	1	1	2	BAJO	0	0	1	1	MEDIO	1	1	1	3	ALTO	1	0	1	1	3	ALTO	1	1	1	3	ALTO	1	0	0	1	MEDIO	13	MEDIO
23	2	3	3	1	4	0	0	0	1	0	0	1	BAJO	0	0	0	0	BAJO	1	0	0	1	MEDIO	1	1	0	1	3	ALTO	1	0	0	1	MEDIO	0	0	0	0	BAJO	6	BAJO
24	1	4	2	3	2	1	0	0	1	1	0	3	MEDIO	1	0	0	1	MEDIO	1	1	0	2	ALTO	0	0	0	0	0	BAJO	1	1	1	3	ALTO	0	1	1	2	ALTO	11	MEDIO

ANEXO H: MATRIZ DE DATOS DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA EDUCATIVO

N° de Caso	G1	G2	G3	G4	G5	P1	P2	P3	P4	P5	P6	Puntaje D1	D1 Nivel de conocimiento	P7	P8	P9	Puntaje D2	D2 Nivel de Conocimiento	P10	P11	P12	Puntaje D3	D3 Nivel de conocimiento	P13	P14	P15	P16	Puntaje D4	D4 Nivel de conocimiento	P17	P18	P19	Puntaje D5	D5 Nivel de conocimiento	P20	P21	P22	Puntaje D6	D6 Nivel de conocimiento	Puntaje	Nivel de Conocimiento
1	1	2	1	1	4	0	1	1	1	1	0	4	MEDIO	1	1	0	2	ALTO	1	1	1	3	ALTO	1	1	1	0	3	ALTO	1	0	1	2	ALTO	1	1	0	2	ALTO	16	ALTO
2	1	4	3	1	2	1	0	1	1	0	0	3	MEDIO	1	1	1	3	ALTO	1	1	1	3	ALTO	1	1	1	1	4	ALTO	1	1	1	3	ALTO	1	1	1	3	ALTO	19	ALTO
3	1	1	3	1	2	1	0	1	0	1	1	4	MEDIO	1	1	1	3	ALTO	1	0	1	2	ALTO	1	1	1	1	4	ALTO	0	1	1	2	ALTO	1	1	1	3	ALTO	18	ALTO
4	1	2	2	1	2	1	0	1	1	1	0	4	MEDIO	1	1	1	3	ALTO	1	1	1	3	ALTO	1	1	0	1	3	ALTO	0	1	0	1	MEDIO	1	1	0	2	ALTO	16	ALTO
5	1	4	3	4	4	1	1	1	1	1	1	6	ALTO	1	1	1	3	ALTO	1	1	1	3	ALTO	1	1	1	1	4	ALTO	0	1	1	2	ALTO	1	1	1	3	ALTO	21	ALTO
6	1	1	2	2	4	1	1	1	1	1	1	6	ALTO	1	1	1	3	ALTO	1	1	0	2	ALTO	0	1	1	1	3	ALTO	0	1	1	2	ALTO	1	1	1	3	ALTO	19	ALTO
7	1	2	3	1	4	1	0	1	1	1	1	5	ALTO	1	1	0	2	ALTO	1	0	1	2	ALTO	0	1	0	1	2	MEDIO	0	0	1	1	MEDIO	0	1	1	2	ALTO	14	MEDIO
8	1	4	3	1	2	0	0	1	1	1	0	3	MEDIO	1	1	1	3	ALTO	1	1	1	3	ALTO	1	1	1	1	4	ALTO	1	1	1	3	ALTO	1	0	0	1	MEDIO	17	ALTO
9	1	1	2	2	2	1	1	0	1	1	1	5	ALTO	1	0	1	2	ALTO	1	1	0	2	ALTO	1	1	1	1	4	ALTO	0	0	1	1	MEDIO	0	1	1	2	ALTO	16	ALTO
10	1	2	3	3	2	1	1	1	1	0	1	5	ALTO	0	1	1	2	ALTO	1	1	1	3	ALTO	1	1	0	1	3	ALTO	1	0	1	2	ALTO	1	1	1	3	ALTO	18	ALTO
11	1	3	1	3	4	1	0	1	0	1	1	4	MEDIO	0	1	1	2	ALTO	1	1	0	2	ALTO	1	0	1	1	3	ALTO	1	1	1	3	ALTO	1	0	1	2	ALTO	16	ALTO
12	1	2	1	2	1	1	1	0	1	1	1	5	ALTO	1	1	1	3	ALTO	1	1	0	2	ALTO	1	1	1	0	3	ALTO	0	1	1	2	ALTO	1	0	1	2	ALTO	17	ALTO
13	1	3	3	2	2	1	1	1	1	1	1	6	ALTO	1	1	1	3	ALTO	1	1	0	2	ALTO	1	1	1	1	4	ALTO	1	1	1	3	ALTO	1	1	1	3	ALTO	21	ALTO
14	1	3	1	3	4	1	1	0	0	1	1	4	MEDIO	1	0	1	2	ALTO	1	1	1	3	ALTO	0	0	0	1	1	BAJO	1	1	1	3	ALTO	1	0	0	1	MEDIO	14	MEDIO
15	1	1	1	4	5	0	0	0	1	1	1	3	MEDIO	0	1	1	2	ALTO	1	0	1	2	ALTO	1	0	0	1	2	MEDIO	1	0	0	1	MEDIO	1	1	1	3	ALTO	13	MEDIO
16	1	3	1	2	1	1	1	0	1	0	1	4	MEDIO	1	1	1	3	ALTO	1	1	1	3	ALTO	1	1	1	1	4	ALTO	1	0	1	2	ALTO	1	1	1	3	ALTO	19	ALTO
17	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	6	ALTO	1	0	1	2	ALTO	1	1	0	2	ALTO	0	1	1	1	3	ALTO	1	1	0	2	ALTO	1	1	1	3	ALTO	18	ALTO
18	1	1	3	1	4	0	1	1	1	1	1	5	ALTO	1	0	1	2	ALTO	1	1	0	2	ALTO	1	0	1	1	3	ALTO	0	1	1	2	ALTO	1	1	1	3	ALTO	17	ALTO
19	1	1	2	3	4	1	1	1	1	1	0	5	ALTO	1	1	0	2	ALTO	0	1	1	2	ALTO	0	1	1	1	3	ALTO	1	1	0	2	ALTO	0	1	1	2	ALTO	16	ALTO
20	1	4	3	3	4	1	1	0	1	1	1	5	ALTO	1	1	1	3	ALTO	1	1	0	2	ALTO	0	1	1	0	2	MEDIO	1	0	1	2	ALTO	1	1	1	3	ALTO	17	ALTO
21	2	3	2	3	2	0	0	1	0	1	0	2	BAJO	0	1	1	2	ALTO	1	1	0	2	ALTO	1	1	1	1	4	ALTO	1	1	1	3	ALTO	1	0	0	1	MEDIO	14	MEDIO
22	1	4	1	2	2	0	1	1	1	1	1	5	ALTO	1	1	1	3	ALTO	1	1	1	3	ALTO	1	0	1	1	3	ALTO	1	1	1	3	ALTO	1	0	0	1	MEDIO	18	ALTO
23	2	3	3	1	4	1	1	1	1	0	1	5	ALTO	1	1	1	3	ALTO	1	1	1	3	ALTO	1	1	1	1	4	ALTO	1	1	1	3	ALTO	1	1	1	1	MEDIO	19	ALTO
24	1	4	2	3	2	1	0	0	1	1	1	4	MEDIO	1	0	0	1	MEDIO	1	1	0	2	ALTO	1	0	1	1	3	ALTO	1	1	1	3	ALTO	1	1	1	3	ALTO	16	ALTO

ANEXO I: CONSENTIMIENTO INFORMADO

PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

Título del Estudio: Efectividad de un programa educativo según la metodología AMATE en los conocimientos sobre estilos de vida saludables en adultos mayores del CIAM-Los Olivos, 2025

Investigadora: Brigitte Andrea Palomino Mendez

Institución: Centro Integral de Atención al Adulto Mayor de Los Olivos

Un saludo cordial querido(a) usuario(a) del CIAM-Los Olivos, se le hace una grata invitación a participar del programa educativo que consta de seis sesiones educativas y el desarrollo de un cuestionario que se aplicará antes y después del programa. El cual tiene como objetivo determinar la efectividad de un programa educativo basado en la metodología AMATE en la mejora de los conocimientos sobre estilos de vida saludables en adultos mayores que asisten al CIAM-Los Olivos.

La participación en el estudio no tiene ningún costo y la información proporcionada será tratada con estricta confidencialidad. Su participación en este estudio es completamente voluntaria. Puede negarse a participar o retirarse en cualquier momento.

Declaración de Consentimiento:

He leído y comprendido la información proporcionada en este documento. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y todas mis preguntas han sido contestadas de manera satisfactoria.

…….. ……..

Nombre y Apellido del participante Firma

ANEXO J: TABLAS

Tabla 1. Prueba de normalidad (Shapiro-Wilk) para los puntajes de conocimientos sobre estilos de vida saludables en adultos mayores. CIAM-Los Olivos, 2025

Prueba de Normalidad (Shapiro-Wilk)

			W	p
Puntaje antes	-	Puntaje después	0.966	0.566

Tabla 2. Prueba T-Student para determinar la efectividad de un programa educativo según metodología AMATE en los conocimientos sobre estilos de vida saludables en adultos mayores. CIAM-Los Olivos, 2025

Prueba T para Muestras Apareadas

			estadístico	gl	p
Puntaje antes	Puntaje después	T de Student	-11.2	23.0	< .001

Nota. $H_a\ \mu_{\text{Medida 1 - Medida 2}} \neq 0$

Tabla 3. Características demográficas de los usuarios del CIAM-Los Olivos, 2025

Características sociodemográficas		N°	%
Sexo	Femenino	22	92
	Masculino	2	8
Rango de edad	60 - 64 años	7	29
	65 – 69 años	5	21
	70 – 74 años	6	25
	75 – 79 años	6	25
Nivel educativo	Primaria	8	33
	Secundaria	6	25
	Universidad	10	42
Tiempo que acude al CIAM	0 – 3 años	9	38
	4 – 7 años	6	25
	8 – 11 años	7	29
	12 – 15 años	2	8
Días que va al CIAM-Los Olivos	Lunes	2	8
	Martes	10	42
	Miércoles	0	0
	Jueves	10	42
	Viernes	2	8
	Sábado	0	0

ANEXO K: GRÁFICOS

Gráfico 4. Conocimientos sobre la dimensión responsabilidad en salud en adultos mayores antes y después del programa educativo según metodología AMATE. CIAM-Los Olivos, 2025

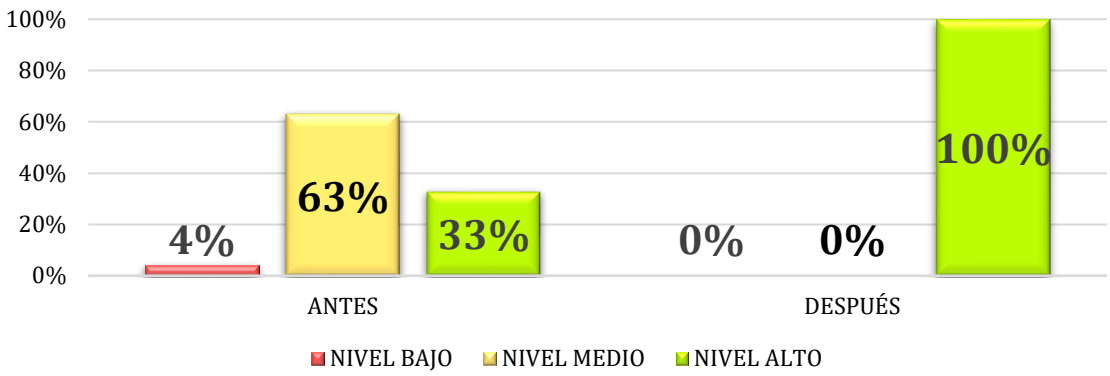


Gráfico 5. Conocimientos sobre la dimensión nutrición en adultos mayores antes y después del programa educativo según metodología AMATE. CIAM-Los Olivos, 2025

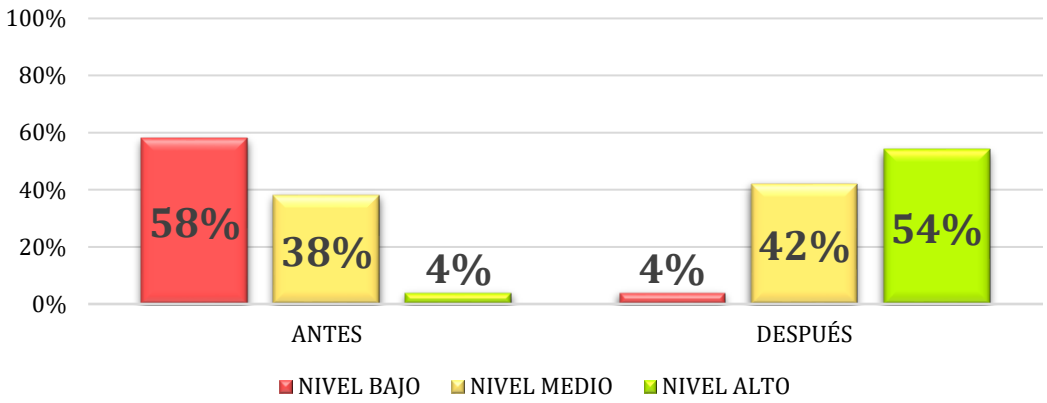
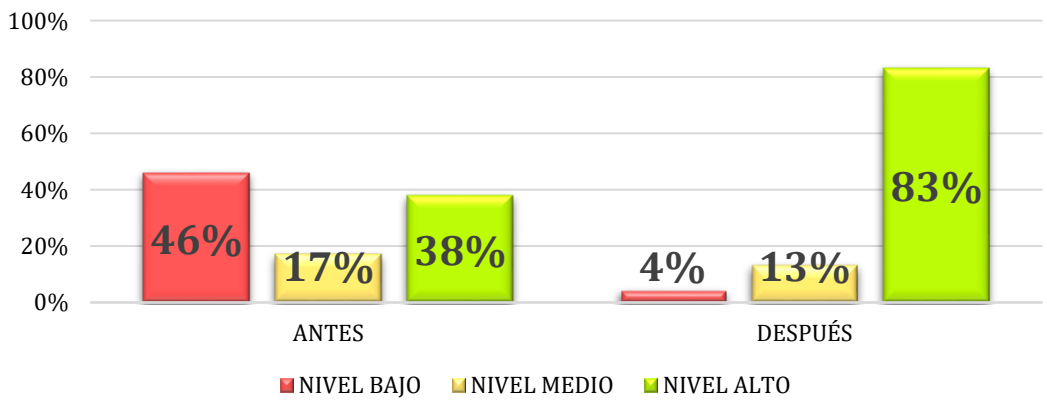


Gráfico 6. Conocimientos sobre la dimensión manejo de estrés en adultos mayores antes y después del programa educativo según metodología AMATE. CIAM-Los Olivos, 2025



ANEXO L: SESIONES EDUCATIVAS

SESIÓN EDUCATIVA N° 1

I. DATOS GENERALES:

Tema: Nutrición
Título: Comer bien es vivir mejor
Grupo al que va dirigido: adultos mayores usuarios del CIAM-Los Olivos
Lugar: CIAM-Los Olivos
Estudiante Responsable: Brigitte Andrea Palomino Mendez

II. OBJETIVO GENERAL DE LA ACTIVIDAD EDUCATIVA:

- Mejorar los conocimientos de los adultos mayores usuarios del CIAM-Los Olivos sobre la Nutrición

III. DESARROLLO DEL CONTENIDO DE LA ACTIVIDAD EDUCATIVA:

LETRA	Objetivo específico	Estrategia educativa	Material educativo	Tiempo	Etapas
A	Estimular el cuerpo y los sentidos para facilitar un aprendizaje efectivo	Exposición Técnica de relación e integración	Cartel	10 minutos	**ANIMACIÓN** Muy buenos días, me llamo Brigitte Palomino y soy estudiante de enfermería, agradezco mucho su participación en esta sesión educativa, en la cual espero que podamos aprender sobre cómo debe ser la nutrición en la etapa adulta mayor. Empezaremos con una dinámica llamada “Gente con gente”, donde se deben colocar en parejas frente con frente: 1. Cada vez que escuchen mencionar una parte del cuerpo, cada uno dirá su nombre y se tocarán con la parte del cuerpo nombrada. 2. Cada vez que escuchen “gente con gente” deben mezclarse y cambiar de pareja.

					Luego cada uno debe mencionar los nombres de las personas con las que formaron una pareja durante el juego.
M	Despertar el interés y recoger el sabor previo	Técnica de recojo del saber previo	Papelógrafos y plumones	10 minutos	**<u>MOTIVACIÓN</u>** A continuación, vamos a jugar “¿Verdadero o falso?”, para esto mostraré un papelógrafo con las siguientes frases (algunas son correctas y otras son incorrectas: - "Evitar las grasas malas reduce el riesgo de enfermedades al corazón.” (Verdadero) - "Los suplementos vitamínicos pueden reemplazar una dieta equilibrada." (Falso) - "Mantenerse hidratado es tan importante como una dieta equilibrada." (Verdadero) - “Los alimentos ricos en fibra (avena, quinua) ayudan a prevenir el estreñimiento." (Verdadero) - "Las grasas saludables (palta, pescado) son beneficiosas para la salud del corazón." (Verdadero) - "Reducir el consumo de sal ayuda a controlar la presión arterial." (Verdadero) - "Al limitar los azúcares refinados se mantendrá un peso saludable." (Verdadero) Cada participante se acercará para escribir verdadero o falso al lado de cada oración, a la vez se verificará si las respuestas son correctas.
A	Dar nueva información para que el grupo la analice y la integre a sus conocimientos	Técnica de información	Papelógrafos y plumones	20 minutos	**<u>APROPIACIÓN</u>** **Introducción:** La nutrición es un pilar fundamental en la salud y bienestar. Por ello, la dieta debe proporcionar los nutrientes necesarios para mantener la salud y prevenir enfermedades. **Cantidad de comidas al día**

Es recomendable que consuman cuatro comidas al día: desayuno, almuerzo, media tarde y cena. Esta distribución permite un aporte constante de energía y nutrientes, lo cual es saludable y evita sentir hambre.

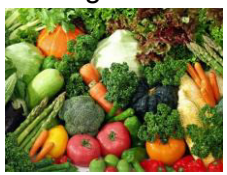
¿Qué son los octógonos?

Son las figuras de color negro en las etiquetas de los alimentos que indican el contenido de ciertos ingredientes que son perjudiciales si se consumen en exceso lo cual ayuda a lo hora de elegir qué comprar.



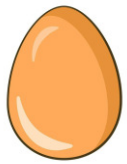
¿Qué tipo de alimentos se deben incluir en la dieta?

Una dieta equilibrada debe incluir:

Carbohidratos 	Vegetales 
Lácteos 	Proteínas 

					Frutas  Agua 

¿Qué alimentos deben consumir para mantener la musculatura?
Como la musculatura empieza a disminuir, se deben consumir alimentos ricos en proteína porque son esenciales para la reparación y mantenimiento de los tejidos musculares, por ejemplo: huevos, pescado, carnes y mariscos

¿Qué alimentos previenen el estreñimiento?
Una dieta rica en fibra es clave para una evacuación regular, por ejemplo:

- Granos enteros, como pan, avena y cereales con hojuelas de salvado
- Leguminosas, como lentejas, frijoles, habas y garbanzos
- Frutas, como frutos rojos, manzanas con cáscara, naranjas y peras

¿Cómo debe ser el lugar donde consumen sus alimentos?
El ambiente en el que se come también influye en la digestión y el disfrute de la comida. Es ideal que el espacio sea iluminado, ventilado y con compañía.

Conclusión

					La nutrición es importante para asegurar que el cuerpo reciba todos los nutrientes necesarios. Mantener una dieta equilibrada en un lugar adecuado, es esencial para promover una vida larga y saludable.
T	Ejercitar habilidades y aplicarlas a situaciones concretas	Exposición y lluvia de ideas	Papelógrafo	10 minutos	**<u>TRANSFERENCIA</u>** A continuación, tendremos la dinámica “Héroes y villanos”: Habrán cinco parejas que saldrán al frente con su cartel y se presentarán como vendedores: **Primera pareja:** Comida fresca - Comida procesada **Segunda pareja:** Fruta natural - Fruta en almíbar (caramelo) **Tercera pareja:** Pan integral - Pan blanco **Cuarta pareja:** Carne - suplementos proteicos **Quinta pareja:** Pescado fresco - Pescado enlatado El público alzará la mano por el producto que desearían consumir
E	Evaluar la síntesis, aprendizajes y satisfacción de los participantes	Lluvia de ideas	Papelógrafo	10 minutos	**<u>EVALUACIÓN</u>** Hemos llegado al final de nuestra sesión, así que para ver cuánto hemos aprendido el día de hoy jugaremos “mundo o rayuela”. Se formarán grupos con igual número de participantes. ● El participante debe lanzar una moneda en el primer casillero, mantener una pierna levantada hasta que su equipo responda correctamente la pregunta. ● Si la respuesta es correcta, el jugador puede continuar lanzando la moneda y saltando. ● En caso se canse o, no responda correctamente su equipo, continúa el siguiente 

					equipo. ● Cada vez que pierde un jugador, se debe iniciar desde el primer casillero.

Las preguntas son las siguientes:

- **¿Cuántas comidas al día deberían consumir?** Cuatro: desayuno, almuerzo, media tarde, cena.
- **¿Para qué se utilizan los octógonos (figuras de color negro) en las etiquetas de los alimentos?** Para advertir sobre el contenido alto en azúcar, sodio, grasas saturadas y grasas trans.
- **¿Qué grupo de alimentos debe formar parte de la dieta equilibrada?** Papas, vegetales, lácteos, carnes, frutas
- **¿Qué alimentos se necesitan para mantener la musculatura?** Huevos, pescado, carnes magras y mariscos
- **¿Qué alimentos previenen el estreñimiento?** Granos enteros, como pan, avena y cereales con hojuelas de salvado. Leguminosas, como lentejas, frijoles, habas y garbanzos. Frutas, como frutos rojos, manzanas con cáscara, naranjas y peras
- **¿Cómo debe ser el lugar para consumir los alimentos?** Iluminado, ventilado, con compañía.
- **¿Qué hábitos alimenticios son recomendables para mejorar la digestión?** Comer despacio, masticar bien los alimentos y evitar comidas pesadas antes de dormir.

Muchas gracias a todos por su participación, espero que esta sesión educativa les haya gustado mucho. Los espero en la siguiente sesión.

SESIÓN EDUCATIVA N° 2

I. DATOS GENERALES:

Tema: Ejercicio
Título: Día a día activo
Grupo al que va dirigido: adultos mayores usuarios del CIAM-Los Olivos
Lugar: CIAM-Los Olivos
Estudiante Responsable: Brigitte Andrea Palomino Mendez

II. OBJETIVO GENERAL DE LA ACTIVIDAD EDUCATIVA:

- Mejorar los conocimientos de los adultos mayores usuarios del CIAM-Los Olivos sobre el Ejercicio

III. DESARROLLO DEL CONTENIDO DE LA ACTIVIDAD EDUCATIVA:

LETRA	Objetivo específico	Estrategia educativa	Material educativo	Tiempo	Etapas
A	Estimular el cuerpo y los sentidos para facilitar un aprendizaje efectivo	Exposición Técnica para el estímulo corporal	Una soguilla y globos	10 minutos	**ANIMACIÓN** Muy buenos días, me llamo Brigitte Palomino y soy estudiante de enfermería, agradezco mucho su participación en esta sesión educativa, en la cual espero que podamos aprender sobre cómo debe ser el ejercicio en la etapa adulta mayor. Empezaremos con una dinámica llamada “Glovóley”, donde sujetaré una soguilla a dos sillas (simulando ser la red de vóley): 1. Cada equipo tendrá cuatro globos de un mismo color. 2. A la voz de “saque” ambos equipos tratarán de pasar sus globos al lado opuesto (por encima de la soguilla). 3. Los globos del equipo contrario deben ser recibidos sin que caigan al suelo y devueltos. 4. Los globos que tocan el suelo dejan de jugar. 5. A la voz de “alto” el equipo que tenga menos globos del equipo

					contrario en su lado gana.
M	Despertar el interés y recoger el sabor previo	Técnica de introducción	Papelógrafos y plumones	10 minutos	**<u>MOTIVACIÓN</u>** A continuación, jugaremos “El ahorcado”, así que vamos a descubrir la frase clave de nuestra sesión educativa **Frase escondida:** “Ejercicio moderado, bienestar asegurado” Se formarán cuatro equipos: 1. Cada grupo irá diciendo una letra. 2. Las letras que forman parte de la frase se escribirán encima de las líneas que le correspondan. 3. Las letras que no forman parte de la frase escondida, se irá dibujando el ahorcado.  4. Luego de descubrir la frase, se harán las siguientes preguntas: - ¿Qué quiere decir la frase? - ¿Están de acuerdo o no con la frase?
A	Dar nueva información para que el grupo la analice y la integre a sus conocimientos	Técnica de información	Papelógrafos y plumones	20 minutos	**<u>APROPIACIÓN</u>** **Introducción:** El ejercicio y las actividades recreativas son esenciales para el bienestar general. Mantenerse activo no solo contribuye a una mejor salud física, sino que también promueve la salud mental y emocional. **Tipo de ejercicios adecuados:** - **Caminar rápido:** es ideal para mejorar la salud del corazón, aumentar la resistencia y mantener un peso saludable. - **Levantamiento de pesas ligeras:** o el uso de bandas de

					resistencia ayudan a mantener la masa muscular y la fuerza. - **Estiramientos:** son cruciales para mantener la movilidad y prevenir lesiones. - **Equilibrio:** como caminar en línea recta o pararse en un pie, son esenciales para prevenir caídas; además de fortalecer los músculos estabilizadores.  **Frecuencia de ejercicio** Es recomendable que realicen ejercicio al menos tres veces por semana para obtener beneficios significativos. Esto ayuda a mantener la salud física y promueve la longevidad para una mejor calidad de vida. **Actividades de recreación** - **Manualidades:** es una forma de expresar emociones y

					pensamientos. - **Juegos de mesa:** mantienen la mente activa, mejorando la memoria. - **Clases de baile:** combinan el ejercicio con la diversión y la socialización, lo que es beneficioso tanto para el cuerpo como para el espíritu. - **Caminatas por el parque:** permiten disfrutar del aire libre, reduciendo el estrés y permite mantenerse físicamente activo.  **Conclusión:** Mantener una rutina de ejercicios y participar en actividades recreativas adecuadas es fundamental para una vida plena y de forma equilibrada su bienestar físico, mental y emocional.
T	Ejercitar habilidades y aplicarlas a situaciones concretas	Técnica de planificación y acción	Papelógrafos y plumones	10 minutos	**<u>TRANSFERENCIA</u>** A continuación, completaremos el siguiente papelógrafo, el cual tiene escrito: **Meta:** ¿Qué quieren hacer? -> Hacer ejercicio tres veces a la semana como mínimo.

					Acciones estratégicas: ¿Qué podemos hacer? **Obstáculos:** ¿Qué o quién se interpone? **Aliados:** ¿Qué o quién ayuda a cumplir esta tarea? **Problema:** ¿Por qué quisieran hacer ejercicio? Ahora cada persona se propondrá una meta relacionada al tema hablado
E	Evaluar la síntesis, aprendizajes y satisfacción de los participantes	Técnica para la síntesis	Papelógrafo y letras cortadas	10 minutos	**<u>EVALUACIÓN</u>** Hemos llegado al final de nuestra sesión, así que por último jugaremos “La frase secreta” - “El ejercicio es vida” Se dividirán en dos grupos, cada uno tendrá una oportunidad para ir colocando una letra donde consideren conveniente, hay que descubrir cuál es la frase escondida.

SESIÓN EDUCATIVA N° 3

I. DATOS GENERALES:

Tema: Responsabilidad en salud
Título: Cuidando nuestra vida y el planeta
Grupo al que va dirigido: adultos mayores usuarios del CIAM-Los Olivos
Lugar: CIAM-Los Olivos
Estudiante Responsable: Brigitte Andrea Palomino Mendez

II. OBJETIVO GENERAL DE LA ACTIVIDAD EDUCATIVA:

- Mejorar los conocimientos de los adultos mayores usuarios del CIAM-Los Olivos sobre la Responsabilidad en salud

III. DESARROLLO DEL CONTENIDO DE LA ACTIVIDAD EDUCATIVA:

LETRA	Objetivo específico	Estrategia educativa	Material educativo	Tiempo	Etapas
A	Estimular el cuerpo y los sentidos para facilitar un aprendizaje efectivo	Exposición Técnica para el estímulo corporal	Hojas de papel con la forma de colas de dragón y cinta adhesiva	10 minutos	**ANIMACIÓN** Muy buenos días, me llamo Brigitte Palomino y soy estudiante de enfermería, agradezco mucho su participación en esta sesión educativa, en la cual espero que podamos aprender sobre cómo debe ser la Responsabilidad en la etapa adulta mayor. Empezaremos con una dinámica llamada “Cola de Dragón”, donde formaremos cuatro filas y se tomarán por la cintura simulando que son dragones:

					 - El último de cada fila tendrá pegado una cola de papel, su función es evitar que le quiten la cola de dragón. - El primero de cada fila será la cabeza por lo que solo él tendrá las manos libres, su función es llevarse las colas de los demás dragones. - Los personas que pierdan (porque su dragón se quedó sin la cola, se integrarán a otra fila).
M	Despertar el interés y recoger el sabor previo	Técnica de recojo del saber previo	Papelógrafos y plumones	10 minutos	**MOTIVACIÓN** A continuación, jugaremos "Mundos paralelos", así que vamos a dividirnos en dos grupos. Uno estará de acuerdo con todas las frases, y el otro no, tratando de hacer un debate. **Primera oración:** "Es mejor aprender a vivir con los cambios de salud que preocuparnos por ellos" **Segunda oración:** "El reciclaje solo es una moda que en realidad no ayuda al planeta"
A	Dar nueva información para que el grupo la analice y la integre a sus conocimientos	Técnica de información	Papelógrafos y plumones	25 minutos	**APROPIACIÓN** **Introducción** Es fundamental asumir la responsabilidad de nuestra salud y bienestar, lo cual incluye estar informados sobre cómo mantenerse saludable, participar en actividades que mejoren el entorno y ser consciente de los signos que pueden indicar cambios en la salud. **Mantenerse informado sobre cómo cuidar la salud** - **Visitas al médico:** al menos una vez al año permite detectar posibles problemas de salud de manera temprana y recibir el tratamiento adecuado. **¿Cómo cuidar el lugar donde viven?** Una de las formas más efectivas de cuidar el medio ambiente, es aplicar las "3R":

					- **Reducir:** es disminuir la cantidad de residuos que generamos. Por ejemplo, usar bolsas reutilizables y consumir solo lo necesario. - **Reutilizar:** antes de desechar algo hay que pensar si tiene otro uso. Por ejemplo, usar frascos de vidrio o hacer manualidades. - **Reciclar:** clasificar y separar los residuos (plásticos, vidrios, papel) para que puedan ser procesados y utilizados nuevamente en la fabricación de nuevos productos. Así como, también la limpieza de parques, la jardinería o la recolección de materiales reciclables.   **Detección de cambios en la salud** Reconocer estos signos a tiempo puede ser crucial para recibir el tratamiento necesario y evitar complicaciones. - **Si olvida las cosas rápido:** si la disminución de la memoria se vuelve frecuente o afecta la vida diaria, podría ser un signo de demencia o el Alzheimer. - **Si ya no puede ver bien:** visión borrosa, dificultad para enfocar o pérdida de la visión, pueden ser indicativos de cataratas o glaucoma. - **Si su orina cambia de color:** las alteraciones en el color como té cargado, olor o frecuencia de la orina pueden señalar problemas del riñón, infecciones de las vías urinarias o deshidratación.

<table>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>
- Cambios en la piel: la aparición de manchas nuevas, heridas que no cicatrizan o cambios en la apariencia de los lunares.
- Dolores de cabeza persistentes: o si están acompañados de mareos, náuseas o problemas de visión, puede ser un signo de hipertensión.

Conclusión
Asumir la responsabilidad de la propia salud es un aspecto clave. Así como mantenerse informado, participar en actividades que mejoren el medio ambiente y estar atentos a los cambios en la salud son prácticas fundamentales para vivir con bienestar.
</td>
</tr>
<tr>
<td>T</td>
<td>Ejercitar habilidades y aplicarlas a situaciones concretas</td>
<td>Técnica para el desarrollo de habilidades</td>
<td>Plumas doradas e imágenes impresas</td>
<td>8 minutos</td>
<td>
<u>TRANSFERENCIA</u>
Ahora tendremos la dinámica “Alas de Oro”
1. Buenos días, vengo de la Fundación Alas de Oro, donde se premian las ideas con plumas de oro.
2. Ahora les mostraré las dos imágenes (una es el ala para pegar las plumas y la otra es un lugar contaminado)
<table>
<tr>
<td>Primera imagen
</td>
<td>Segunda imagen
</td>
</tr>
</table>
3. El problema que debemos resolver es la contaminación de nuestra comunidad.
4. Conforme den las ideas voy a ir pegando las plumas en el ala.
</td>
</tr>
<tr>
<td>E</td>
<td>Evaluar la síntesis, aprendizajes y satisfacción</td>
<td>Técnica para la evaluación de</td>
<td>Bolsa y preguntas impresas</td>
<td>9 minutos</td>
<td>
<u>EVALUACIÓN</u>
Hemos llegado al final de nuestra sesión, por lo que me gustaría agradecerles mucho su participación y ahora tendremos el último juego llamado “La pega de Petete”. En esta bolsa hay preguntas:
1. La persona que persigue será considerada como “A” y la persona
</td>
</tr>
</table>

	de los participantes	aprendizajes			que es atrapada como “B”. 2. “A” perseguirá al grupo hasta atrapar a uno, “B” saca una pregunta de la bolsa y la lee para que responda A. 3. Si “A” responde correctamente, le entrega la bolsa a “B” que ahora se convertiría en “A” porque empezará a perseguir al grupo. 4. No cuenta si repiten jugadores de forma seguida. Las preguntas son las siguientes: - **¿Con qué frecuencia deben realizarse chequeos de salud?** Mínimo cada año - **¿Por qué es importante tomar los medicamentos recetados tal como los indica el médico?** Para asegurar la eficacia del tratamiento y porque evita complicaciones de la salud. - **¿Qué actividades ayudan a mantenerse activos?** Caminatas diarias y realizar tareas domésticas ligeras. - **¿Cómo se puede contribuir al cuidado del lugar donde viven?** Participando en actividades comunitarias. Fomentando el reciclaje y la reducción de residuos. - **¿Qué síntomas pueden indicar problemas de salud?** Disminución de la memoria, de la visión, cambios en la orina y dolor de cabeza persistente.

SESIÓN EDUCATIVA N° 4

I. DATOS GENERALES:

Tema: Manejo del estrés
Título: El arte de la tranquilidad
Grupo al que va dirigido: adultos mayores usuarios del CIAM-Los Olivos
Lugar: CIAM-Los Olivos
Estudiante Responsable: Brigitte Andrea Palomino Mendez

II. OBJETIVO GENERAL DE LA ACTIVIDAD EDUCATIVA:

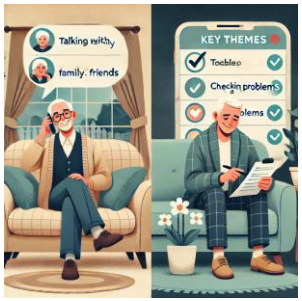
- Mejorar los conocimientos de los adultos mayores usuarios del CIAM-Los Olivos sobre el Manejo del estrés

III. DESARROLLO DEL CONTENIDO DE LA ACTIVIDAD EDUCATIVA:

LETRA	Objetivo específico	Estrategia educativa	Material educativo	Tiempo	Etapas
A	Estimular el cuerpo y los sentidos para facilitar un aprendizaje efectivo	Exposición Técnica para el relajamiento	Cartel	10 minutos	**ANIMACIÓN** Muy buenos días, me llamo Brigitte Palomino y soy estudiante de enfermería, agradezco mucho su participación en esta sesión educativa, en la cual espero que podamos aprender sobre cómo debe ser el manejo del estrés en la etapa adulta mayor. Empezaremos con una dinámica llamada “Rueda de masajes”, donde todos debemos formar una ronda y colocaré una música suave: 1. Cada persona colocará sus manos sobre los hombros de la otra persona que está delante y le harán masajes. 2. Después de unas cuantas vueltas, les pediré que se suelten y se sacudan.
M	Despertar el interés y	Técnica de recojo del saber previo	Papelógrafos y plumones	10 minutos	**MOTIVACIÓN**

	recoger el sabor previo				A continuación, jugaremos “Ministro de salud”, así que vamos a formar cuatro grupos. En el papelógrafo dice “El 30% de los limeños sufre de estrés”. 1. Cada grupo representa al nuevo Ministro de Salud y va a opinar sobre el problema de salud y responderán a las preguntas que le hacen los reporteros de la televisión. - ¿Por qué existe este problema en el país? - ¿Qué propone su ministerio para hacerle frente?
A	Dar nueva información para que el grupo la analice y la integre a sus conocimientos	Técnica de información	Papelógrafos y plumones	20 minutos	**<u>APROPIACIÓN</u>** **Introducción:** Si no se maneja adecuadamente el estrés, esto puede afectar tanto la salud física como mental, haciendo que sea más difícil disfrutar de la vida. Afortunadamente, existen varias técnicas y hábitos que reducen el estrés y dan bienestar, por ejemplo: **Técnicas de relajamiento** - **Musicoterapia:** escuchar música suave o instrumental influye en nuestro estado de ánimo porque da tranquilidad y ayuda a la mente a desconectarse de las preocupaciones cotidianas. - **Aromaterapia:** al oler aromas agradables como la lavanda, el eucalipto o el jazmín tiene un efecto calmante y estos aromas también mejoran la calidad del sueño. - **Meditación:** se enfoca en la atención plena y la concentración en el presente, lo cual busca tranquilizar la mente, mejorando tanto la salud mental como física. - **Ejercicios de respiración:** al concentrarse en las respiraciones, el cuerpo se relaja. Inhalas (4 segundos), retienes el aire (7 segundos) y exhalas (8 segundos), siendo esto referencial. - **Caminar al aire libre:** en parques o jardines, tomar un poco de sol y estar al aire libre mejoran el estado de ánimo, reducen el estrés, calman la mente y dan paz.

¿Cómo disminuir el estrés?



- **Hablar con la familia y amigos:** sobre las preocupaciones y buscar apoyo ayuda a sentirse comprendido y acompañado.
- **Afrontar los problemas de uno en uno:** evita que el estrés se acumule y la sensación de agobio.

Actividades para dormir adecuadamente

- **Última comida antes de las 7 de la noche:** así hay una mejor calidad del sueño, ayudando a descansar mejor.
- **El cuarto debe ser confortable:** la cama y la almohada deben ser cómodas, la habitación debe estar totalmente oscura y sin ruidos para un buen descanso.

Cuidado de la salud mental

- **Hacer actividades que relajen:** como leer, escuchar música o hacer manualidades.
- **Tener metas por cumplir:** ayudan a mantenerse enfocado y motivado.
- **Estar en contacto con la familia o amigos:** crea un sentido de pertenencia y apoyo emocional.

					 **Conclusión** El manejo del estrés y el cuidado de la salud mental son esenciales para el bienestar. Adoptar técnicas de relajación, mantener una buena higiene del sueño, y establecer una rutina de actividad física y nutrición adecuada son pasos clave para vivir una vida más tranquila y saludable.
T	Ejercitar habilidades y aplicarlas a situaciones concretas	Técnica de planificación y acción	Papelógrafo	10 minutos	**<u>TRANSFERENCIA</u>** A continuación, tendremos una dinámica llamada “Candidatos” para esto nos dividiremos en cuatro grupos que representarán grupos políticos. 1. Cada grupo debe solucionar el problema “El 30% de los limeños sufre de estrés”. 2. Elegirán a un candidato por cada grupo y dibujarán su retrato con la finalidad de ganar votos. 3. Cada grupo hará una presentación corta con las propuestas.
E	Evaluar la síntesis, aprendizajes y satisfacción	Lluvia de ideas	Papelógrafo	10 minutos	**<u>EVALUACIÓN</u>** A continuación, presentaré un Pupiletras grande y me ayudarán a encontrar las palabras, ¿están listos?, comencemos

	de los participantes				

M	**S**	**R**	**E**	**L**	**A**	**J**	**A**	**C**	**I**	**Ó**	**N**	Z	O
U	**A**	Z	U	Z	W	K	U	Y	W	K	Z	B	N
S	**L**	W	U	N	L	Z	L	B	T	U	**A**	T	Y
I	**U**	Y	Z	L	Y	**D**	**O**	**R**	**M**	**I**	**R**	L	K
C	**D**	**R**	**E**	**S**	**P**	**I**	**R**	**A**	**C**	**I**	**O**	**N**	U
O	**M**	Z	U	N	Y	K	N	T	Y	L	**M**	B	**A**
T	**E**	K	J	**F**	K	L	U	W	Z	B	**A**	T	**P**
E	**N**	W	T	**A**	N	L	**A**	B	K	Z	**T**	Y	**O**
R	**T**	L	N	**M**	B	W	**M**	U	L	N	**E**	K	**Y**
A	**A**	N	L	**I**	Z	Y	**I**	L	F	Y	**R**	B	**O**
P	**L**	U	T	**L**	N	B	**G**	Z	Y	N	**A**	L	L
I	Y	Z	K	**I**	Z	K	**O**	U	K	T	**P**	B	N
A	N	U	T	**A**	G	U	**S**	T	R	S	**I**	D	E
Y	**B**	**I**	**E**	**N**	**E**	**S**	**T**	**A**	**R**	K	**A**	Y	U

Las palabras a buscar son las siguientes:

Musicoterapia - Respiración - Relajación - Dormir - Salud mental - Aromaterapia - Familia - Apoyo - Amigos - Bienestar

SESIÓN EDUCATIVA N° 5

I. DATOS GENERALES:

Tema: Soporte interpersonal
Título: Comunidad vital
Grupo al que va dirigido: adultos mayores usuarios del CIAM-Los Olivos
Fecha: 19/12/2025
Hora: 10:00am
Lugar: CIAM-Los Olivos
Estudiante Responsable: Brigitte Andrea Palomino Mendez

II. OBJETIVO GENERAL DE LA ACTIVIDAD EDUCATIVA:

- Mejorar los conocimientos de los adultos mayores usuarios del CIAM-Los Olivos sobre el Soporte Interpersonal

III. DESARROLLO DEL CONTENIDO DE LA ACTIVIDAD EDUCATIVA:

LETRA	Objetivo específico	Estrategia educativa	Material educativo	Tiempo	Etapas
A	Estimular el cuerpo y los sentidos para facilitar un aprendizaje efectivo	Exposición Técnica de relación e integración	Cartel	10 minutos	**ANIMACIÓN** Muy buenos días, me llamo Brigitte Palomino y soy estudiante de enfermería, agradezco mucho su participación en esta sesión educativa, en la cual espero que podamos aprender sobre cómo debe ser el soporte interpersonal en la etapa adulta mayor. Empezaremos con una dinámica llamada “Titanic”, donde colocaré cuatro lanchas (papelógrafos) en el suelo: 1. El Titanic acaba de hundirse y todos ustedes son náufragos que nadan en el mar en distintas direcciones. 2. Cuando diga la palabra “abordaje” será la señal para que suban a las cuatro lanchas.

					3. Ahora el movimiento del mar es cada vez más fuerte y uno de los botes se hundirá, todos se lanzan al mar de nuevo (retiro un papelógrafo y digo de nuevo la palabra “abordaje”) 4. Viene una enorme ola, todos deben saltar al mar, otro bote va a hundirse pero no sé cuál es (retiro un papelógrafo y digo de nuevo “abordaje”) 5. Un rayo va a destrozar uno de los dos botes, así que deben saltar rápidamente al mar (retiro un papelógrafo y digo de nuevo “abordaje”) 6. Felicidades a todos los que participaron y trataron de ayudar para que todos se salven, siempre debemos ser solidarios.

<table>
<tr>
<td></td>
<td>Despertar el interés y recoger el sabor previo</td>
<td>Técnica de recojo del saber previo</td>
<td>Papelógrafos y plumones</td>
<td>10 minutos</td>
<td><u>MOTIVACIÓN</u>
A continuación, jugaremos “La historia inconclusa”, así que vamos atentos a la historia que será mostrada mediante imágenes.

<table>
<tr><td></td><td>Doña Rosa, una mujer muy bella de 70 años que siempre había sido muy sociable, comenzó a sentirse sola después de la muerte de su esposo y el distanciamiento de sus hijos.</td></tr>
<tr><td></td><td>Aunque mantenía una sonrisa al saludar a sus vecinos, por dentro se sentía vacía.</td></tr>
<tr><td></td><td>Un día, escuchó en el centro comunitario sobre un grupo de apoyo donde las personas compartían sus preocupaciones y se ayudaban mutuamente a mantener relaciones saludables. Decidió asistir, pero aunque le gustó la idea, no estaba segura de abrirse completamente.</td></tr>
</table>
</td>
</tr>
</table>

						Mientras caminaba a casa después de la primera reunión, Doña Rosa se preguntó si debería confiar en el grupo y compartir sus sentimientos para sanar, o si debería seguir enfrentando sus problemas sola, como lo había hecho hasta entonces. ¿Qué camino tomará Doña Rosa?

<table>
<tr>
<td>A</td>
<td>Dar nueva información para que el grupo la analice y la integre a sus conocimientos</td>
<td>Técnica de información</td>
<td>Papelógrafos y plumones</td>
<td>20 minutos</td>
<td>
<u>APROPIACIÓN</u>

Introducción:
La comunicación abierta sobre las preocupaciones y el mantenimiento de relaciones saludables son esenciales para el bienestar emocional; además, ayudan a una mayor satisfacción y apoyo social.

Importancia de la comunicación sobre preocupaciones y problemas personales
Los cambios en la vida se vuelven cada vez más desafiantes, y contar con el apoyo de amigos o familiares a través de una comunicación abierta permite recibir comprensión y sentirse acompañado.

<table>
<tr>
<td></td>
<td>
- Ayuda a aliviar el estrés: porque al compartir las preocupaciones con personas de confianza permite procesar las emociones, haciéndoles sentir más aliviados y en control.
- Da nuevas perspectivas: porque a veces, un punto de vista externo puede ser lo que se necesita para resolver un problema o afrontar una situación difícil.
- Fortalece los lazos: ya que las personas que los rodean se sienten más conectadas cuando comparten sus pensamientos y emociones.
</td>
</tr>
</table>

Importancia de mantener las buenas relaciones interpersonales
- Brinda bienestar emocional y reduce los sentimientos negativos: estas relaciones proporcionan apoyo emocional y ayudan a lidiar con el sentimiento de soledad.
</td>
</tr>
</table>

					- **Crea un sentido de pertenencia a un grupo:** lo que ayuda a sentirse valorado y querido. **¿Cómo se puede mantener relaciones interpersonales saludables?** - **Siendo amable y respetuoso:** porque estos valores fomentan un ambiente de confianza, lo que facilita una comunicación sincera. - **Siendo un buen oyente y ser recíprocos:** demuestra respeto por la otra persona y fortalece la relación porque ambos se sienten comprendidos y valorados. **Conclusión:** Hablar con personas cercanas ayuda a aliviar el estrés y a obtener nuevas perspectivas, mientras que mantener relaciones positivas proporciona apoyo emocional y un sentido de pertenencia. Estas prácticas mejoran la calidad de vida y contribuyen a una mayor felicidad en esta etapa de vida.
T	Ejercitar habilidades y aplicarlas a situaciones concretas	Técnica de planificación y acción	Papelógrafos y plumones	10 minutos	**TRANSFERENCIA** A continuación, completaremos el siguiente papelógrafo: **Meta:** ¿Qué quieren hacer? -> Mantener las relaciones interpersonales **Acciones estratégicas:** ¿Qué podemos hacer? **Obstáculos:** ¿Qué o quién se interpone? **Aliados:** ¿Qué o quién ayuda a cumplir esta tarea? **Problema:** ¿Por qué quisieran mantener las amistades? Ahora cada persona se propondrá una meta relacionada al tema hablado
E	Evaluar la síntesis, aprendizajes y satisfacción de los participantes	Lluvia de ideas	Papelógrafo	10 minutos	**EVALUACIÓN** Hemos llegado al final de nuestra sesión, así que por último jugaremos “La frase secreta” - “Hablar alivia el alma” Se dividirán en dos grupos, cada uno tendrá una oportunidad para ir colocando una letra donde consideren conveniente, hay que descubrir cuál es la frase escondida.

SESIÓN EDUCATIVA N° 6

I. DATOS GENERALES:

Tema: Autoactualización
Título: El poder de quererse
Grupo al que va dirigido: adultos mayores usuarios del CIAM-Los Olivos
Fecha: 22/12/2025
Hora: 10:00am
Lugar: CIAM-Los Olivos
Estudiante Responsable: Brigitte Andrea Palomino Mendez

II. OBJETIVO GENERAL DE LA ACTIVIDAD EDUCATIVA:

- Mejorar los conocimientos de los adultos mayores usuarios del CIAM-Los Olivos sobre la Autoactualización

III. DESARROLLO DEL CONTENIDO DE LA ACTIVIDAD EDUCATIVA:

LETRA	Objetivo específico	Estrategia educativa	Material educativo	Tiempo	Etapas
A	Estimular el cuerpo y los sentidos para facilitar un aprendizaje efectivo	Exposición Técnica de relación e integración	Cartulinas, lápices, borradores y lapiceros	10 minutos	**ANIMACIÓN** Muy buenos días, me llamo Brigitte Palomino y soy estudiante de enfermería, agradezco mucho su participación en esta sesión educativa, en la cual espero que podamos aprender sobre cómo debe ser la Autoactualización en la etapa adulta mayor. Empezaremos con una dinámica llamada “Retratos”, donde todos nos agruparemos en parejas: 1. Cada persona debe hacer tres preguntas que le permitirán conocer mejor a su pareja. - ¿Hay algún sueño o proyecto que siempre has querido realizar y que aún te gustaría cumplir? - Si pudieras dedicar más tiempo a algo que te apasione,

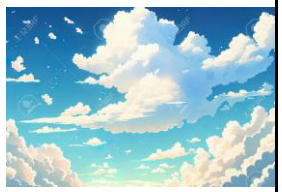
<table>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>¿qué sería y por qué?
- ¿Qué te gustaría aprender o perfeccionar que aún no has tenido la oportunidad de hacer?
2. Terminada la entrevista, cada persona dibuja a la otra integrante de acuerdo con la información que le ha contado.
3. Cada pareja hará una corta presentación sobre lo dibujado.</td></tr>
<tr><td>M</td><td>Despertar el interés y recoger el sabor previo</td><td>Técnica de introducción</td><td>Papelógrafos y plumones</td><td>10 minutos</td><td><u>MOTIVACIÓN</u>
A continuación, jugaremos “El ahorcado”, así que vamos a descubrir la frase clave de nuestra sesión educativa
Frase escondida: “Cada paso que damos es una nueva posibilidad de ser mejor”
Se formarán cuatro equipos:
- Cada grupo irá diciendo una letra.
- Las letras que forman parte de la frase se escribirán encima de las líneas que le correspondan.
- Las letras que no forman parte de la frase escondida, se irá dibujando el ahorcado.

Luego de descubrir la frase, se harán las siguientes preguntas:
- ¿Qué quiere decir la frase?
- ¿Están de acuerdo o no con la frase?</td></tr>
<tr><td>A</td><td>Dar nueva información para que el grupo la analice y la integre a sus conocimientos</td><td>Técnica de información</td><td>Papelógrafos y plumones</td><td>20 minutos</td><td><u>APROPIACIÓN</u>

Introducción:
Quererse a uno mismo y mantener relaciones saludables es esencial para lograr un bienestar integral.

¿Por qué es importante quererse a uno mismo?
Porque permite mantener una buena salud emocional y mental. Aceptar y valorar la vida, las experiencias y el valor propio como persona ayuda a disfrutar del presente y a enfrentar los retos con una actitud positiva.</td></tr>
</table>

					¿Cómo se puede aumentar la autoestima? - **Respetándose:** valorar sus propios logros, cuidarse y establecer límites saludables que permitan disfrutar de una vida plena. - **Aceptarse en todas sus facetas:** reconocer y aceptar tanto las fortalezas como las limitaciones es esencial para una autoestima saludable. **¿Por qué es importante ser entusiasta y optimista con respecto a la vida?** - **Ayuda a enfrentar los problemas:** ser optimista ayuda a adaptarse a los cambios y a superar las dificultades que puedan surgir. - **Fomenta el cuidado personal:** una actitud positiva puede motivarnos a seguir cuidando nuestra salud, a mantenerte activo y a participar en actividades que nos hagan feliz, lo cual es esencial para una vida saludable y satisfactoria. **Actividades importantes para sentirse satisfecho con la vida** - **Aprender nuevas actividades:** ya sea aprendiendo algo nuevo o retomando antiguos intereses, esto mantiene la mente activa y el espíritu animado. - **Establecer metas a largo plazo:** establecer metas que les entusiasmen y motiven les da un sentido de vida porque les ayuda a mantenerse enfocados y positivos. **Conclusión:** En esta etapa, quererse a uno mismo y mantener una actitud positiva, junto con establecer metas y aprender nuevas actividades contribuyen a una vida más plena y gratificante.
T	Ejercitar habilidades y aplicarlas a	Técnica para el desarrollo	Imágenes impresas y post-it	10 minutos	**<u>TRANSFERENCIA</u>**

<table>
<tr>
<td></td>
<td>situaciones concretas</td>
<td>de habilidades</td>
<td></td>
<td></td>
<td>A continuación, tendremos una “lluvia de ideas”, a cada uno le entregaré un post-it de color, conforme van llenando sus tres respuestas las iré pegando en la imagen correspondiente:
<table>
<tr><th>Primera pregunta</th><th>Segunda pregunta</th><th>Tercera pregunta</th></tr>
<tr><td>¿Por qué es importante ser entusiasta y optimista con respecto a la vida?</td><td>¿Cómo uno puede demostrarse amor a sí mismo?</td><td>¿De qué forma podemos sentirnos satisfechos con nuestra vida?</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>
</td>
</tr>
<tr>
<td>E</td>
<td>Evaluar la síntesis, aprendizajes y satisfacción de los participantes</td>
<td>Técnica para la evaluación de aprendizajes</td>
<td>Rayuela en cartulina y una moneda, preguntas impresas</td>
<td>10 minutos</td>
<td><u>EVALUACIÓN</u>
Hemos llegado al final de nuestra sesión, así que para ver cuánto hemos aprendido el día de hoy jugaremos “mundo o rayuela”. Se formarán grupos con igual número de participantes.
<table>
<tr>
<td>
</td>
<td>1. El participante debe lanzar una moneda en el primer casillero, mantener una pierna levantada hasta que su equipo responda correctamente una de las preguntas.
2. Si la respuesta es respondida adecuadamente, el jugador puede continuar lanzando la moneda y saltando.</td>
</tr>
</table>
</td>
</tr>
</table>

	3. En caso se canse o no responda su equipo correctamente las preguntas, continúa el siguiente equipo. 4. Cada vez que pierde un jugador, se debe iniciar desde el primer casillero.

Las preguntas son las siguientes:

- **¿Es importante rodearse de personas que nos apoyen?** Sí
- **¿Cómo pueden las personas alrededor influir positivamente?** Motivan a seguir adelante / Permiten sentirse comprendidos y valorados / Dan críticas constructivas
- **¿Es importante ser consciente de las propias fortalezas y debilidades?** Sí
- **Y ¿por qué es importante?** Ayuda a enfocarse en lo positivo / Facilita el crecimiento personal / Evita caer en la autocomplacencia
- **¿Es importante querer aprender nuevas actividades?** Sí
- **¿Qué beneficios trae aprender nuevas cosas?** Ayuda a mantener la mente activa y saludable / Permite adaptarse a los cambios / Permite salir de la zona de confort / Incrementa las oportunidades de éxito
- **¿Es importante dedicar tiempo al autocuidado emocional?** Sí
- **¿Cómo podemos cuidar nuestras emociones?** Meditar o practicar la respiración profunda / Expresar nuestras emociones de manera saludable
- **¿Es importante establecer objetivos personales en la vida?** Sí
- **¿Por qué es valioso hacerlo?** Crea un sentido de propósito / Ayuda a mantenerse enfocado y motivado / Facilita la superación de desafíos

Muchas gracias a todos por su participación, espero que estas seis sesiones les haya gustado mucho y podamos mantener estilos de vida saludables.

ANEXO M: FOTOS DE LAS SESIONES EDUCATIVAS













