



PROMOVIENDO Y FORTALECIENDO LA AUTOESTIMA EN LOS ADULTOS Y ADULTOS MAYORES DEL SECTOR “PEDRO RUIZ GALLO” - LAMBAYEQUE - 2018

RESPONSABLES: Chero A, Díaz S, Flores D, Llauce J, Montalvo S, Galindo L, et al.

CORRESPONSAL: Galindo Julca Luciana

unprg_2016@hotmail.com - Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo

DESCRIPCIÓN, OBJETIVOS, Y CONTENIDO

La autoestima tiene gran importancia en la persona, puesto que, la hace capaz de conocerse, valorarse y percibirse, e incluso de afrontar aquellas situaciones adversas de la vida ¹. Para ello, va a ser de la interacción de tres esferas principales: la primera es el Yo (mi manera de actuar, mi manera de ser más conocida), la segunda es lo que influye en mi mundo cercano (mi familia, mis amigos, mis relaciones sociales), y la tercera esfera es la interacción cultural y los conceptos que existen en ella ¹.

En la persona adulta y adulta mayor, la autoestima es alta o positiva, cuando se reconoce como importante para sí y los demás; cuando tiene deseos propios, los expresa y defiende; cuando enfrenta las crisis, los cambios y las pérdidas; cuando reflexiona, busca apoyo e información y cuando busca autonomía y la disfruta ¹. Sin embargo, esta suele ser variable en ambas etapas, siendo conocida como autoestima baja o negativa. En la etapa adulta, puede haber sido generada por las vivencias de la infancia (un nivel bajo que, a pesar de experimentar fluctuaciones, se arrastra desde la niñez), o puede ser fruto de circunstancias negativas en las que se encuentran inmersos ².

En la etapa adulta mayor, puede presentarse cuando tiene poca aceptación de sí mismo, cuando cree que por su edad no sirve o es un estorbo, cuando no acepta los cambios en su cuerpo y se deprime, cuando es pesimista y le cuesta dar y recibir afecto ¹, e incluso cuando presenta una serie de situaciones conflictivas, como la jubilación, la pérdida de seres queridos, la marcha de los hijos, las enfermedades crónicas, la proximidad de la muerte, entre otras ³.

Asimismo, hemos observado esta problemática en las instituciones de salud, en la cual no solo la calidad de vida de las personas influye en el aspecto físico, sino también en lo psicológico, siendo este último aspecto poco tratado por el equipo de salud. Es por ello que, se realizó este proyecto cuyo objetivo fue promover y fortalecer la autoestima en las personas adultas y adultas mayores del Sector Pedro Ruíz Gallo – Lambayeque, en el cual se realizaron sesiones educativas acerca de la autoestima, considerando el Modelo de abordaje de Promoción de la Salud, donde se dio a conocer que son muchas las maneras en que se puede potenciar la autoestima en una persona adulta y adulta mayor.

METODOLOGÍA

El total de la población fue de 43 personas y una muestra de 33 adultos y adultos mayores.

Para la elaboración del proyecto se analizó los problemas más frecuentes por los que pasan los adultos y adultos mayores, identificándose la baja autoestima como uno de los principales factores que afecta su salud, por lo cual este fue el tema elegido para la realización del proyecto titulado: “PROMOVIENDO Y FORTALECIENDO LA AUTOESTIMA EN LOS ADULTOS Y ADULTOS MAYORES DEL SECTOR “PEDRO RUIZ GALLO” - LAMBAYEQUE - 2018”.

En el desarrollo de esta actividad se utilizó una metodología activa, la cual va ayudar al estudiante a brindar información sobre la autoestima a los adultos y adultos mayores del sector “Pedro Ruiz Gallo” del pueblo joven Las Dunas, de manera didáctica, asertiva, clara y pertinente. Para realizar dicha actividad el equipo docente y estudiantes de la asignatura se organizaron y realizaron las coordinaciones previas con las autoridades de nuestra facultad, Jefa de Unidad de Responsabilidad Social y Decana de la facultad, luego se nos autorizó la ejecución del presente proyecto.

Una vez autorizado la ejecución del proyecto se empezó a hacer la difusión de la actividad que se realizó a través de colocación de afiches informativos, en las respectivas manzanas asignadas, siendo responsables de esto 4 estudiantes quienes contaron con la ayuda de las docentes.

Luego para la ejecución de la actividad que se realizó el 25 de julio, se brindó sesiones educativas, a grupos de adultos y adultos mayores que se encontraban en sus casas y que transitaban por las calles del sector “Pedro Ruiz Gallo”, haciendo uso de 06 rotafolios, elaborados por cada grupo de estudiantes. El contenido de cada sesión estuvo referido a aspectos como: definición, características, factores que afectan la autoestima, cualidades de una persona con una adecuada autoestima y consejos prácticos para mejorar nuestra autoestima.

Posteriormente se culminó la sesión con la evaluación, momento en el cual aseguramos que los mensajes hayan quedado claros para los participantes, posteriormente se dio la aplicación de una hoja de satisfacción; al culminar la sesión educativa se hizo entrega de trípticos.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

TIEMPO ACTIVIDAD	Abril				Mayo				Junio				Julio			
	SEMANA															
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Elaboración del proyecto de Responsabilidad Social.																
Presentación del proyecto																
Implementación del proyecto: Elaboración del programa educativo.																
Difusión del programa educativo.																
Ejecución del programa educativo.																
Elaboración y presentación del informe de Responsabilidad Social Universitaria.																

PRESUPUESTO

Los materiales utilizados fueron: papel bond, lapiceros, cartulinas, plumones gruesos, hojas de colores, siliconas, fómix, cintas decorativas, CD.

El monto total fue de S/. 437.00.

FINANCIAMIENTO

Financiada por docentes y estudiantes de enfermería de la asignatura Enfermería en Salud del Adulto y Anciano II del IV Ciclo de la Facultad de Enfermería de la UNPRG - Ciclo Académico 2017- II.

REFERENCIAS

1. Asociación Mexicana de Gerontología y Geriatría. La importancia de la autoestima en el Adulto Mayor. [Internet]. 2018 [Citado 01 Mayo 2018]. Disponible en: <http://amgg.com.mx/sobre-el-envejecimiento/la-importancia-de-la-autoestima-en-el-adulto-mayor/>
2. Lizana M. Consejos para combatir la baja autoestima en la edad adulta. [Internet]. 2018 [Citado 27 Mayo 2018]. Disponible en: <http://www.autoestima.net/combateir-la-baja-autoestima-en-edad-adulta/>
3. Álvaro A. Las causas de la baja autoestima más frecuentes. [Internet]. [Citado 27 Mayo 2018]. Disponible en: <https://positivalia.com/las-causas-la-baja-autoestima-mas-frecuentes/>

FOTOS

N° 01: Presentación de las estudiantes de Enfermería a las personas del Sector “Pedro Ruiz”-Lambayeque



N°02: Docente y estudiante aclarando las dudas acerca de la sesión educativa sobre “La Autoestima”



N°03: Se explican las características de una persona con una buena autoestimas



N°04: Estudiantes presentando el tema de “La Autoestima”



N°05: Culminación de las charlas educativas a cargo de las estudiantes de Enfermería del IV Ciclo

