



**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
COMITÉ DE EXTENSIÓN Y RESPONSABILIDAD**

INFORME FINAL RSU

I. DATOS GENERALES:

A. TÍTULO

Risas y Recuerdos Mágicos – UNAC

B. PERIODO DE LA ACTIVIDAD

Fecha de Inicio: martes 02 de julio de 2024 8:00 a 12:00 horas

Fecha de Término: martes 09 de julio de 2024 8:00 a 12:00 horas

Semestre Académico: 2024-I

C. FACULTAD/ESCUELA/OFICINA

Facultad Ciencias de la Salud/ Escuela Profesional de Enfermería

D. RESPONSABLES

DOCENTE:

Mg. María Eugenia Jacinto Quispe

ESTUDIANTES DEL V CICLO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA

1. Aguilar Cahuana Shayla Brisila
2. Alegría Chalco Allex Josué
3. Alejos Del Carpio Judith Mariam del Jesús
4. Angeles Astecker Kearolay Lisseth
5. Bacilio Lopez Katty Yaneth
6. Bojorquez Huanca Rodrigo Guillermo
7. Burga Verastegui Milagros Sofia
8. Carmona Cieza Lynda Tatiana
9. Cholan Casachahua Angela
10. Collazos Navarro Yoli Coritina
11. Crisostomo Mendieta Dayanna
12. Delgado Perez Ruth Jazmin
13. Flores Luque Jennifer Anay
14. Garces Cardenas Dariana Andrea
15. Hidalgo Regalado Keysi Yolanda
16. Lopez Murga Thalia Elena
17. Marin Zapata Esther Vanesa
18. Mendez Ponce Kelly Lucia



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
COMITÉ DE EXTENSIÓN Y RESPONSABILIDAD

19. Ojeda Cornejo Karina Lisseth
20. Orosco Leon Luis Anthony
21. Rico Salazar Nickoll Alexia
22. Sanchez Daza Britney Myriam
23. Silva Baldeon Italo Gandaky
24. Suyo Cardenas Alison Rachel
25. Tafur Barrera Diego
26. Varas Rojas Susana Elizabeth
27. Vargas Blas Andres
28. Veliz Cobos Italo Andre
29. Vilca Ruiz Jerry Alexander
30. Zapata Flores Pierina Ayelen

E. ENTIDAD BENEFICIADA/BENEFICIARIOS

Personas adultas mayores del Centro Integral del Adulto Mayor (CIAM)- La Punta

F. LUGAR DE EJECUCIÓN

Malecón Pardo 125 – La Punta, Callao

II. META ALCANZADA

- ❖ Se logró la participación de las personas adultas mayores en las actividades artísticas en un 80%
- ❖ Se logró la participación de las personas adultas mayores en las actividades recreativas en un 80%
- ❖ Se logró brindar conocimientos sobre el autocuidado integral a las personas adultas mayores en un 80%
- ❖ Se logró resaltar el rol que cumplen las personas adultas mayores en la comunidad en un 100%
- ❖ Se logró realizar el pre y post test a los adultos mayores en un 100% para evaluar la actividad

III. TIPO DE PROYECTO

ACADÉMICO	
INVESTIGACIÓN	
CULTURALES	x
DEPORTIVOS	
CONCURSO INTERNO	
CONCURSO EXTERNO	
VOLUNTARIADO	x



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
COMITÉ DE EXTENSIÓN Y RESPONSABILIDAD

IV. TIPO DE PROCESO

GESTIÓN DEL AMBIENTE	
EXTENSIÓN UNIVERSITARIA	
PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD	x

V. PROBLEMA DETECTADO

El problema identificado es la exclusión social de las personas adultas mayores, por lo general esta población realiza actividades con sus pares pero en pocas oportunidades con otros grupos etarios, ellos se reúnen de forma cotidiana para realizar actividades que promueven su bienestar físico, y emocional, sin embargo esta población tiene mucho para aportar a otras generaciones no solo a nivel familiar, sino también a nivel de la comunidad

Se identifican factores de riesgo para el bienestar integral específicamente el bienestar social por ejemplo; el estigma y la discriminación, pérdida de roles significativos en la familia y comunidad, que podría generar aislamiento social, sentimientos de inutilidad y deterioro cognitivo.

VI. JUSTIFICACIÓN

Desde el punto de vista de contribución a la sociedad y relacionado al objetivo del desarrollo Sostenible (ODS) 3: salud y bienestar, se busca garantizar una vida saludable para todos, ya que se sabe que las personas sanas son la base de unas economías sanas. Esto resulta especialmente crucial para proteger a los grupos de población vulnerables como son las personas adultas mayores. De este modo, podemos reforzar los sistemas sanitarios y fomentar la resiliencia frente a las adversidades sanitarias.

Respecto a la formación profesional del enfermero (a) ellos deben poseer las competencias para diseñar y aplicar un programa de entretenimiento y recreación en adultos mayores que promueva salud mental, estimule la cognición y fomente la socialización. Estas actividades no solo ofrecen diversión, sino que también ayudan a prevenir la depresión, la ansiedad y el deterioro cognitivo relacionado con la edad. La interacción social proporcionada por estos programas contrarresta el aislamiento social, mejorando así la calidad de vida y promoviendo un sentido de propósito y significado.

VII. OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

Objetivo General:



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
COMITÉ DE EXTENSIÓN Y RESPONSABILIDAD

- Promover el envejecimiento activo y saludable en las personas adultas mayores de una comunidad de la región Callao.

Objetivos Específicos:

- Diseñar un programa que incluya actividades artísticas y recreativas que favorezcan el bienestar integral de las personas adultas mayores
- Contribuir a mejorar el bienestar de las personas adultas mayores con actividades que favorezcan el estado salud físico, mental y social.
- Fortalecer el funcionamiento cognitivo de las personas adultas mayores mediante incluya actividades artísticas y recreativas
- Brindar información basada en evidencia para la mejora del autocuidado integral de las personas adultas mayores
- Resaltar el rol de las personas adultas mayores en la sociedad por la sabiduría que aportan al legado cultural de las familias y la comunidad

VIII. DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES DESARROLLADAS

ANTES	DURANTE	DESPUÉS
Realizar las coordinaciones para elegir la población objetivo Organizar las comisiones, y gestionar los recursos materiales que se utilizaran para el proyecto Reconocimiento de la comunidad y la población objetivo	Aplicación de Pretest en la muestra seleccionada Ejecución de actividades: ● Taller de baile contemporáneo ● Taller de canto y karaoke ● Conversatorio de experiencias ● Educación sobre el autocuidado Agradecimiento y reconocimiento de los líderes de la comunidad para proyectos posteriores.	Aplicación de Postest en la muestra seleccionada

IX. METODOLOGÍA

Se aplicó la metodología participativa o activa que tiene como objetivo orientar la educación hacia la acción. Las metodologías activas permiten la mejora en la comprensión de la información, impulsan la colaboración conjunta, incrementando la motivación e interés



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
COMITÉ DE EXTENSIÓN Y RESPONSABILIDAD

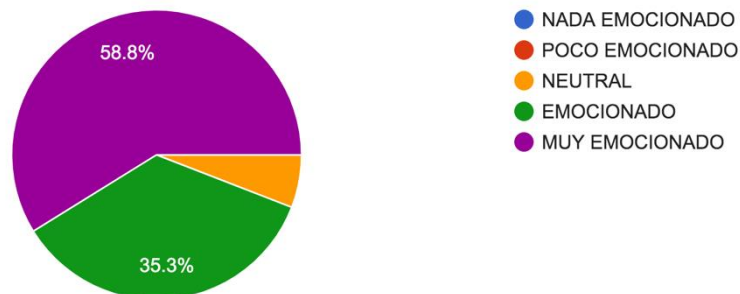
X. RESULTADOS

Presentar los resultados obtenidos según objetivos propuestos con tablas y gráficos

PRE TEST 1

¿QUE TAN EMOCIONADO SE SIENTE POR NUESTRA VISITA?

17 respuestas

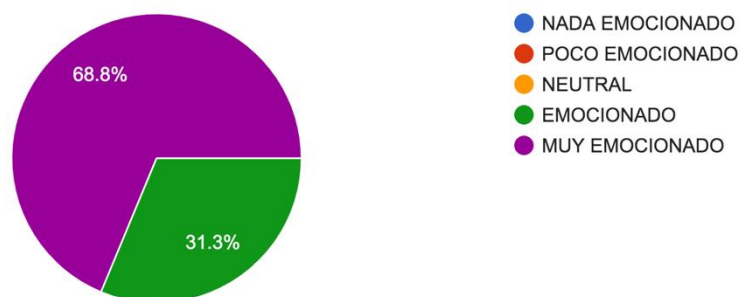


Como se observa en el pre test el 58,8% se encontraba muy emocionado con nuestra visita, seguido de 35,3% que se encontraba emocionado, finalmente el 5,9% refirió estar neutral por la visita.

POS TEST 1

¿COMO SE SIENTE DESPUES DE HABER PARTICIPADO EN NUESTRAS ACTIVIDADES?

16 respuestas



Como se observa en el pos test después de haber participado en las actividades el 68,8% se encuentra muy emocionado y el 31,3% se encuentra emocionado.

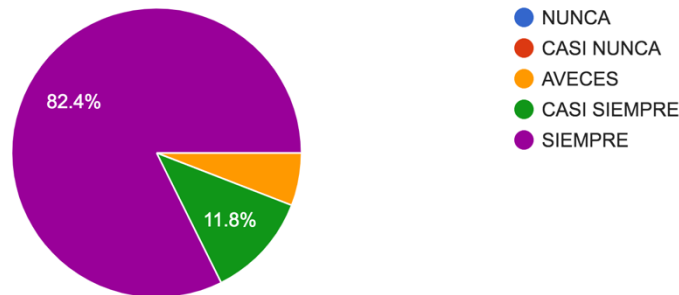


UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
COMITÉ DE EXTENSIÓN Y RESPONSABILIDAD

PRE TEST 2

¿A USTED LE GUSTA COMPARTIR SUS EXPERIENCIAS CON LAS PERSONAS MAS JOVENES?

17 respuestas

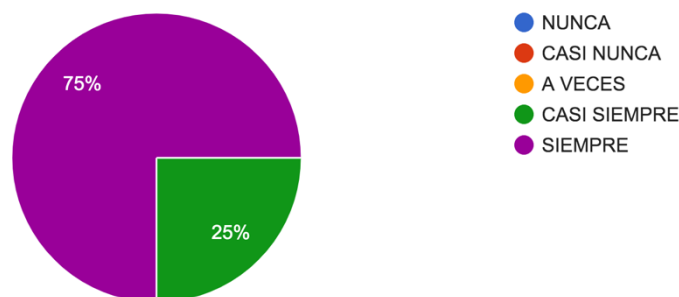


Como se observa el 82,4% siempre le gusta compartir experiencias con personas más jóvenes, seguido de casi siempre con un 11,8%, finalmente 5,9% a veces.

POST TEST 2

¿A USTED LE GUSTO COMPARTIR SUS EXPERIENCIAS CON LAS PERSONAS MAS JOVENES?

16 respuestas



Como se observa al 75% de adultos mayores siempre le gusta compartir sus experiencias y el 25% casi siempre.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
COMITÉ DE EXTENSIÓN Y RESPONSABILIDAD

XI. IMPACTO DE LA INTERVENCIÓN

La intervención tuvo un impacto significativo tanto en los estudiantes de enfermería como en los adultos mayores de la comunidad:

1. Desarrollo de Competencias en los Estudiantes de Enfermería

- **Comunicación Efectiva:** Los estudiantes demostraron habilidades de comunicación efectiva, tanto en la interacción con sus compañeros como con los adultos mayores. Este aspecto ha fortalecido su capacidad para establecer conexiones significativas y empáticas con los pacientes.
- **Trabajo en Equipo:** El programa facilitó la colaboración entre los estudiantes, fomentando un trabajo en equipo cohesivo y coordinado. La ejecución exitosa de las actividades planificadas evidenció una mejora en su capacidad para colaborar y gestionar proyectos en conjunto.

2. Enriquecimiento del Rol de los Adultos Mayores

- **Valoración de la Experiencia:** Los adultos mayores se destacaron por su vasta experiencia y sabiduría, posicionándose como valiosos mentores dentro de la comunidad. Esta experiencia fue reconocida y apreciada por los estudiantes, quienes se beneficiaron enormemente de los consejos y perspectivas compartidos.
- **Interacción Intergeneracional:** El diálogo abierto entre adultos mayores y estudiantes fomentó una mayor comprensión y respeto mutuo. Los adultos mayores ofrecieron valiosos consejos basados en sus vivencias, contribuyendo a la formación integral de los estudiantes y fortaleciendo el vínculo intergeneracional.

3. Impacto Social y Comunitario

- **Fortalecimiento del Tejido Social:** La intervención promovió un entorno de colaboración y apoyo mutuo entre diferentes generaciones, enriqueciendo la cohesión social de la comunidad. La interacción entre los adultos mayores y los estudiantes no solo benefició a los participantes directos, sino que también fortaleció el tejido social de la región del Callao.

4. Reflexión y Aprendizaje Continuo

- **Lecciones Aprendidas:** Tanto los estudiantes como los adultos mayores participaron en un proceso de aprendizaje bidireccional, en el cual ambos grupos enriquecieron sus conocimientos y perspectivas. Este proceso de reflexión ha sido clave para el crecimiento personal y profesional de los estudiantes, así como para el empoderamiento y la valorización de los adultos mayores.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
COMITÉ DE EXTENSIÓN Y RESPONSABILIDAD

XII. CONCLUSIONES

Promoción del Envejecimiento Activo y Saludable

- El programa implementado ha sido efectivo en promover el envejecimiento activo y saludable entre las personas adultas mayores de la comunidad del Callao. Las actividades diseñadas han contribuido significativamente a mejorar el bienestar general de los participantes.

Bienestar Integral

- La inclusión de actividades artísticas y recreativas ha favorecido el bienestar integral de las personas adultas mayores. Las actividades físicas, mentales y sociales han demostrado ser beneficiosas en la mejora de su salud general, promoviendo una mayor calidad de vida.

Fortalecimiento Cognitivo

- Las actividades artísticas y recreativas han sido efectivas para fortalecer el funcionamiento cognitivo de los participantes. Las sesiones de música, y juegos cognitivos han estimulado la mente y mejorado las habilidades cognitivas.

Autocuidado Integral

- La información basada en evidencia proporcionada durante el programa ha sido crucial para mejorar el autocuidado integral de los participantes. Los talleres y materiales educativos han aumentado la conciencia sobre la importancia del autocuidado y han ofrecido herramientas prácticas para su implementación.

Valoración del Rol Social de las Personas Mayores

- El programa ha resaltado con éxito el papel valioso de las personas adultas mayores en la sociedad, se ha destacado la sabiduría y el legado cultural que aportan al tejido social de la comunidad.

Participación y Compromiso

- La participación activa y el compromiso de las personas adultas mayores en las actividades han sido altos, indicando un interés y una apreciación significativa por el programa. La retroalimentación positiva recibida refleja la relevancia y el impacto positivo de las actividades ofrecidas.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
COMITÉ DE EXTENSIÓN Y RESPONSABILIDAD

Sostenibilidad y Futuro

- Para garantizar la sostenibilidad de estos programas de RSU, se recomienda seguir evaluando y adaptando las actividades según las necesidades emergentes de la comunidad. Además, se sugiere buscar colaboraciones adicionales con organizaciones locales para expandir y enriquecer el programa.

XIII.RECOMENDACIONES

- Continuar promoviendo la integración de actividades artísticas y recreativas en los programas destinados a personas adultas mayores.
- Fortalecer las redes de apoyo y socialización entre los participantes para mejorar aún más su bienestar emocional y social.
- Mantener y ampliar las iniciativas de educación en autocuidado, incorporando nuevas investigaciones y prácticas basadas en evidencia.

ANEXOS

- Evidencias (Fotografías, videos, material impreso, etc.)

En el siguiente link drive se encuentran fotografías videos, material de autocuidado

RSU ADULTO MAYOR

<https://drive.google.com/drive/folders/1uCIX1zBS7iJozkUJoXcH08JJRPXwWQgs?usp=sharing>

- Pre test y post de satisfacción para la población usuaria.

Se adjunta en PDF

PRE TEST

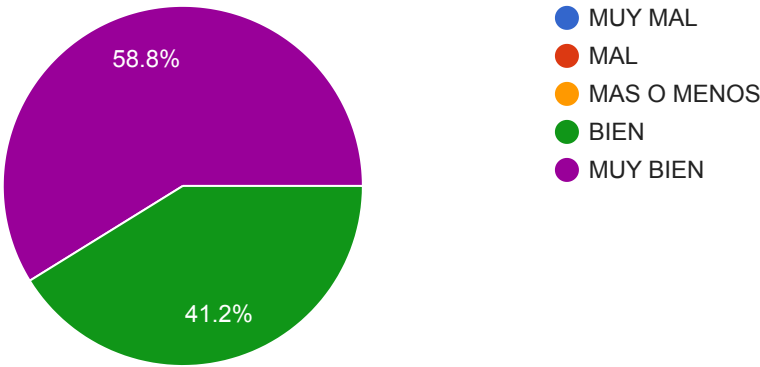
17 respuestas

[Publicar análisis](#)

¿COMO SE SIENTE EL DIA DE HOY

 Copiar

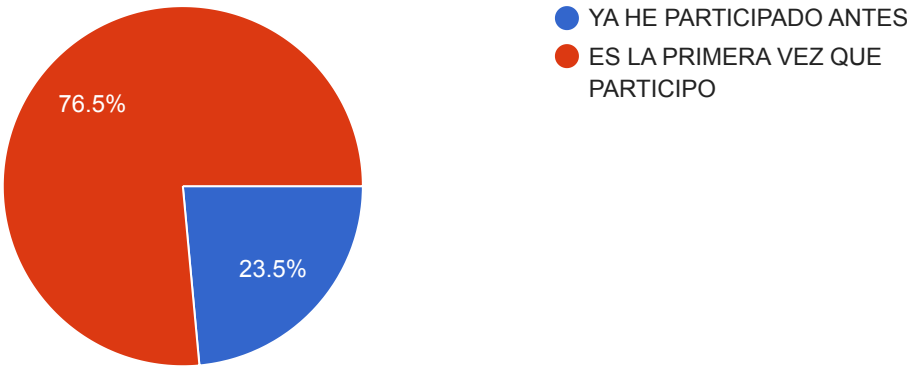
17 respuestas



¿ ANTERIORMENTE HA PARTICIPADO DE ALGUN EVENTO HECHO POR ESTUDIANTES DE LA UNAC?

 Copiar

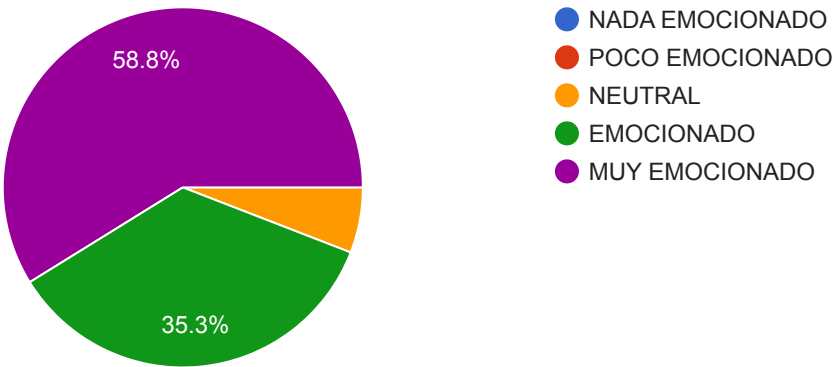
17 respuestas



¿QUE TAN EMOCIONADO SE SIENTE POR NUESTRA VISITA?

 Copiar

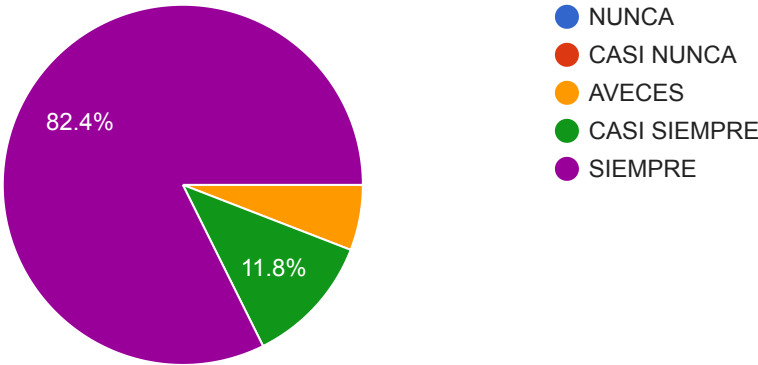
17 respuestas



¿A USTED LE GUSTA COMPARTIR SUS EXPERIENCIAS CON LAS PERSONAS MAS JOVENES?

 Copiar

17 respuestas



Google no creó ni aprobó este contenido. [Denunciar abuso](#) - [Condiciones del Servicio](#) - [Política de Privacidad](#)

Google Formularios





POST TEST

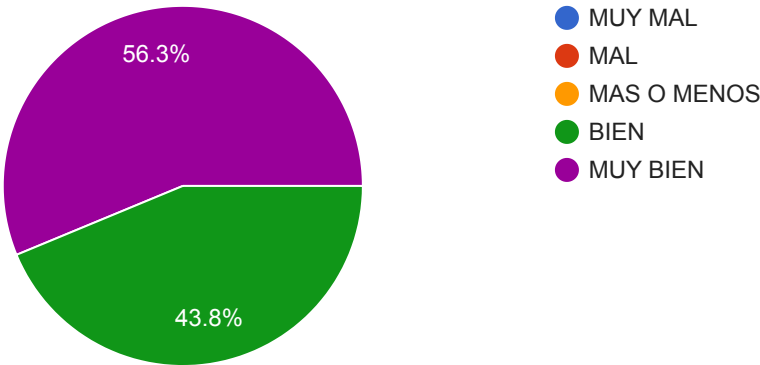
16 respuestas

[Publicar análisis](#)

¿COMO SE SIENTE EL DIA HOY?

 Copiar

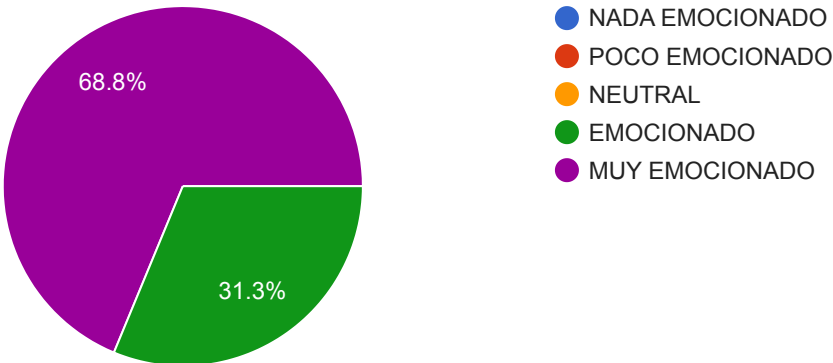
16 respuestas



¿COMO SE SIENTE DESPUES DE HABER PARTICIPADO EN NUESTRAS ACTIVIDADES?

 Copiar

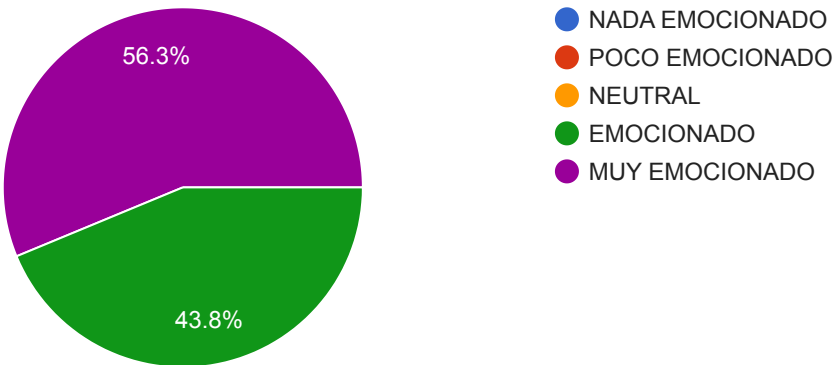
16 respuestas



¿QUE TAN EMOCIONADO SE SIENTE POR NUESTRA VISITA?

 Copiar

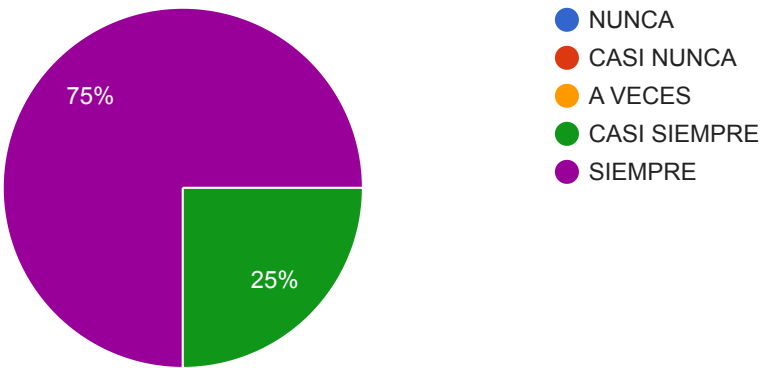
16 respuestas



¿A USTED LE GUSTO COMPARTIR SUS EXPERIENCIAS CON LAS PERSONAS MAS JOVENES?

 Copiar

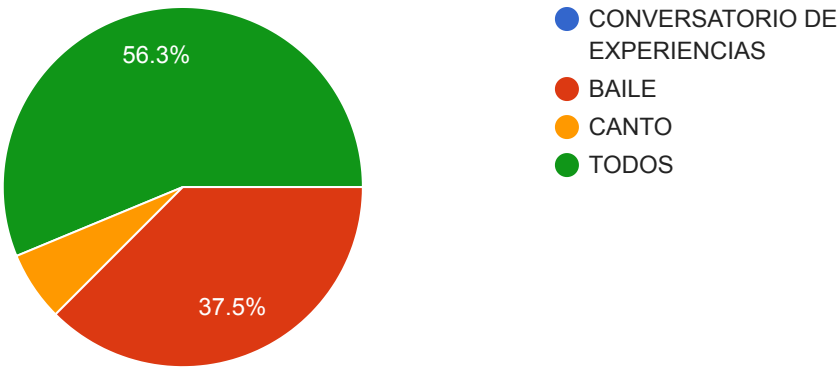
16 respuestas



¿CUAL FUE LA ACTIVIDAD QUE MAS LE GUSTO?

 Copiar

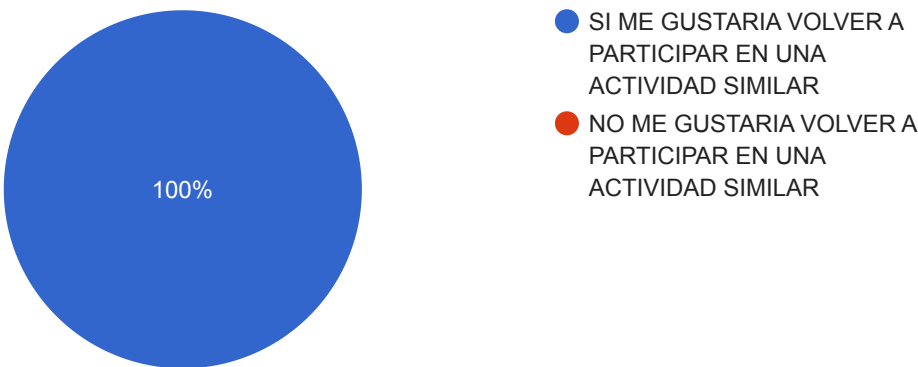
16 respuestas



¿DESEA QUE LA UNAC VUELVA A REALIZAR ALGUNA ACTIVIDAD SIMILAR

 Copiar

16 respuestas







UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



PRETEST

¿COMO SE SIENTE EL DÍA DE HOY?



MUY MAL



MAL



MAS O MENOS



BIEN



MUY BIEN



**¿ANTERIORMENTE HA PARTICIPADO DE ALGUN EVENTO
HECHO POR ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL DEL CALLAO?**

(A). YA HE
PARTICIPADO ANTES

(B). ES LA PRIMERA
VEZ QUE PARTICIPO



**¿QUE TAN EMOCIONADO SE SIENTE POR NUESTRA
VISITA?**



NADA
EMOCIONADO



POCO
EMOCIONADO



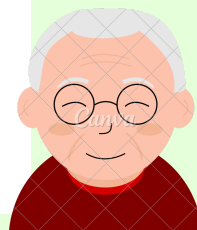
NEUTRAL



EMOCIONADO



MUY
EMOCIONADO



**¿A USTED LE GUSTA COMPARTIR SUS EXPERIENCIAS
CON LAS PERSONAS MAS JOVENES?**



NUNCA



CASI NUNCA



AVECES



CASI
SIEMPRE



SIEMPRE





UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



POST TEST

¿COMO SE SIENTE EL DIA DE HOY?



MUY MAL



MAL



MAS O MENOS



BIEN



MUY BIEN

¿COMO SE SIENTE DESPUES DE HABER PARTICIPADO EN NUESTRAS ACTIVIDADES?



NADA
EMOCIONADO



POCO
EMOCIONADO



NEUTRAL



EMOCIONADO



MUY
EMOCIONADO

¿QUE TAN EMOCIONADO SE SIENTE POR NUESTRA VISITA?



NADA
EMOCIONADO



POCO
EMOCIONADO



NEUTRAL



EMOCIONADO



MUY
EMOCIONADO

¿A USTED LE GUSTÓ COMPARTIR SUS EXPERIENCIAS CON LAS PERSONAS MAS JOVENES?



NUNCA



CASI NUNCA



AVECES



CASI
SIEMPRE



SIEMPRE

¿CUAL FUE LA ACTIVIDAD QUE MAS LE GUSTÓ?

- (A). CONVERSATORIO DE SUS EXPERIENCIAS VIVIDAS
- (B). BAILE
- (C). CANTO
- (D). TODOS

¿DESEA QUE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO VUELVA A REALIZAR ALGUNA ACTIVIDAD SIMILAR?

(A). SI ME GUSTARIA
VOLVER A PARTICIPAR EN
UNA ACTIVIDAD SIMILAR

(B). NO ME GUSTARIA
VOLVER A PARTICIPAR EN
UNA ACTIVIDAD SIMILAR



AUTOCUIDADO

01 ACTIVIDAD FISICA

La actividad física de forma progresiva, diario o inter diario para mantener la fortaleza de los músculos y los huesos, permite una sensación de bienestar, disminuye la grasa (colesterol) y el azúcar en la sangre, ayuda a dormir mejor y relajado, etc.

Hacer ejercicio puede ayudar a prevenir caídas porque puede:

- Hacer que los músculos sean más fuertes y más flexibles
- Mejorar su equilibrio



ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLE

02

La mejor manera de darle a nuestro cuerpo los nutrientes que necesita es comiendo a diario una variedad de alimentos y bebidas con un adecuado contenido de nutrientes. Una buena nutrición promueve y mantiene la salud, retrasando algunos cambios del envejecimiento, disminuyendo la frecuencia de algunas enfermedades.

03 HIGIENE CORPORAL

El aseo y arreglo personal muestran una imagen muy agradable y las hacen sentirse mejor con ellas mismas. La higiene corporal comienza con el baño diario. Se recomienda el uso de un jabón neutro y también el de una toalla suave. Después del baño aplíquese crema o aceite humectante especialmente donde haya callos y/o grietas.

Cepillado tras cada comida o mínimo dos veces al día.



MEMORIA

04

- La memoria se puede entrenar, mejorar y mantener, por eso se recomienda realizar ciertas actividades como:
- Mantenerse activo en la parte física, mental, social y cultural.
- Visite y converse con familiares, amigos, vecinos, colegas, etc.
- Lea los periódicos, revistas y otros textos informativos dialogando luego acerca de los temas de actualidad.

