



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Ciencias Sociales

Escuela Profesional de Trabajo Social

Fortaleciendo la salud emocional de los adultos mayores de Villa Los Angeles: Sin salud emocional no hay salud integral 2021 – 2022

TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Trabajo Social

AUTOR

Luz Reyna SALVATIERRA ESPINOZA

ASESOR

Dra. Esther Judit VIDAL CÓRDOVA

Lima, Perú

2025



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

Salvatierra, L. (2025). *Fortaleciendo la salud emocional de los adultos mayores de Villa Los Angeles: Sin salud emocional no hay salud integral 2021 – 2022*. [Trabajo de suficiencia profesional de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Ciencias Sociales, Escuela Profesional de Trabajo Social]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Luz Reyna Salvatierra Espinoza
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	75897225
URL de ORCID	Opcional.
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Esther Judit Vidal Córdova
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	8436578
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-4030-7520
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Lizeth Vergaray Arévalo
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	10206400
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Rosario Zunilda Canchanya De Maguiña
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	25605551
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	César Augusto Chía Ramírez
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	09846881
Datos de investigación	

Línea de investigación	ODS 3: SALUD Y BIENESTAR
------------------------	--------------------------

Grupo de investigación	No aplica
Agencia de financiamiento	Sin financiamiento
Ubicación geográfica de la investigación	País: Perú Departamento: Lima Provincia: Lima Distrito: Los Olivos Centro poblado: Ninguna
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Obligatorio: junio 2021 - enero 2022
URL de disciplinas OCDE	En nuestro caso: Otras ciencias sociales https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.09.02 Educación https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.01



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS

(Universidad del Perú, DECANA DE AMÉRICA)

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

VICEDECANATO ACADÉMICO

ACTA DE SUSTENTACION DEL TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL

En Lima, siendo el día 19 de julio del dos mil veinticinco se reunieron los Miembros del JURADO CALIFICADOR integrado por los profesores Mg. Lizeth Vergaray Arévalo (Presidente), Lic. Rosario Zunilda Canchanya de Maguiña (Miembro) Mg. Cesar Augusto Chía Ramírez (Miembro).

Verificado el Trabajo de Suficiencia Profesional **“FORTALECIENDO LA SALUD EMOCIONAL DE LOS ADULTOS MAYORES DE VILLA LOS ANGELES: SIN SALUD EMOCIONAL NO HAY SALUD INTEGRAL 2021 – 2022”** presentado por la bachiller LUZ REYNA SALVATIERRA ESPINOZA, Concluida la sustentación, el Jurado procedió a la calificación con el siguiente resultado:

19 (Diecinueve)

Luego del proceso de sustentación y calificación y comunicada del resultado la graduanda, El Jurado, de conformidad al Reglamento General de Grados y Títulos de la Facultad, acordó otorgar a la Bachiller: LUZ REYNA SALVATIERRA ESPINOZA, el TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN TRABAJO SOCIAL y para dar constancia se extendió la presente Acta y firmaron:

Mg. Lizeth Vergaray Arévalo
Presidente

Lic. Rosario Zunilda Canchanya de Maguiña.
Miembro

Mg. César Augusto Chía Ramírez
Miembro

Dra. Esther Judit Vidal Córdova
Asesora



UNMSM

Firmado digitalmente por SILVA
SIFUENTES Jorge Elías Tercero FAU
20148092282 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 21.08.2025 14:49:02 -05:00

Dr. Jorge Elías Tercero Silva Sifuentes
Vicedecano Académico

CERTIFICADO DE SIMILITUD

Yo, Esther Judit Vidal Córdova en mi condición de docente acreditado con el DICTAMEN N°05-2025-EPTS-FCCSS/ UNMSM del trabajo de suficiencia profesional cuyo título es

**FORTALECIENDO LA SALUD EMOCIONAL DE LOS ADULTOS
MAYORES DE VILLA LOS ANGELES: SIN SALUD EMOCIONAL NO
HAY SALUD INTEGRAL 2021 - 2022**

presentado por la bachiller: LUZ REYNA SALVATIERRA ESPINOZA para optar el título profesional de Licenciada en Trabajo Social.

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 5 % 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 EN TRABAJO SOCIAL

Lima, 14 de julio de 2025



Firma del Asesor

Nombres y Apellidos del docente: Dra. ESTHER JUDIT VIDAL CORDOVA

DNI: 08436578

La vigencia del presente certificado corresponde a un período de noventa (90) días desde la fecha de su emisión; siempre que no haya observaciones en el texto durante el proceso de revisión por el jurado informante o surja alguna contingencia.

DEDICATORIA

A mi familia por apoyarme siempre en este camino y a mis queridos amigos que son la familia que uno elige y a Brad por estar siempre ahí para mí.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a las socias del Club del Adulto Mayor por haber hecho posible el proyecto y la creación del club, a las organizaciones de la comunidad y a mi asesora la Dra. Esther Judit Vidal Córdova por su apoyo en todo este proceso de sistematización, su orientación fue crucial en este proceso.

PRESENTACION

Nuestro país atravesó desde el año 2020 hasta finales del 2022 una pandemia sanitaria producida por la propagación del virus COVID -19, este virus provocó una crisis sanitaria a nivel internacional la cual afectó a gran parte de la población peruana, principalmente a grupos que presentaron mayor vulnerabilidad ante la enfermedad que producía el virus, siendo las personas adultas mayores uno de los grupos en mayor riesgo ante el contagio y a las consecuencias que les podría producir.

Es así que en ese contexto de pandemia se implementaron medidas con el fin de disminuir el riesgo de contagio, entre las que estuvieron la cuarentena obligatoria, el distanciamiento social, los protocolos sanitarios, la paralización de actividades en lugares públicos, entre otros. Las acciones mencionadas se dieron de una manera abrupta lo cual significó un duro golpe para la población adulta mayor que tuvo la difícil tarea de adaptarse a la nueva realidad que se les presentaba. En el transcurso de la crisis sanitaria, dos profesionales de Trabajo Social desarrollaron un proyecto de promoción social con población adulta mayor.

El presente informe de Sistematización se sitúa en la experiencia de Trabajo Social realizada bajo la dirección de un Centro de Salud, específicamente del área de Servicio Social, con población adulta mayor en el año 2021 a inicios del 2022, en esta experiencia se planificó y ejecutó un proyecto de promoción social que se tituló “Fortaleciendo la salud emocional de los adultos mayores: sin salud emocional no hay salud integral”, que tuvo dos objetivos principales, en primer lugar la apertura de un espacio social para la población adulta mayor donde puedan generar actividades en beneficio de su salud integral; y en segundo lugar lograr una mayor participación de los adultos mayores en su entorno familiar y social.

Respecto a la sistematización en sí, esta tiene por objetivo general socializar de manera adecuada la experiencia de Trabajo Social que se tuvo con la población adulta mayor de un Centro de Salud en el año 2021-2022 y sus objetivos específicos son reconstruir la experiencia de Trabajo Social que se tuvo con la población adulta mayor de un Centro de Salud en el año 2021-2022, Compartir con los profesionales de Trabajo Social la experiencia que se tuvo con la población adulta mayor y aportar conocimientos para futuras intervenciones de Promoción social con población adulta mayor.

En esta sistematización se desarrollan las principales actividades realizadas en la ejecución del proyecto, teniendo como eje la creación de un Club del Adulto Mayor. Es así que la importancia de la sistematización de esta experiencia se sustenta en que se busca motivar a los profesionales trabajen o hayan trabajado con población adulta mayor, a sistematizar sus intervenciones con la finalidad de generar nuevos conocimientos que puedan aportarles a otros profesionales que deseen o estén a puertas de planificar y/o ejecutar proyectos de intervención social con población adulta mayor. Por lo que con los nuevos conocimientos que se generen se podrán conocer problemáticas relevantes sobre la población adulta mayor, que deben ser tomadas en cuenta y en las cuales se debe trabajar a fondo, puesto que en el Perú esta población está tomando cada vez mayor relevancia ya que en los últimos años se ha ido dando un crecimiento exponencial a nivel poblacional. Finalmente, la sistematización en mención tiene como público objetivo a los y las estudiantes de Trabajo Social de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM), a los docentes de Trabajo Social de la UNMSM y en general a todo aquel que tenga un interés en conocer de una experiencia de promoción social respecto a las problemáticas de la población adulta mayor, en cuanto a la planificación, ejecución y el impacto que tuvo la intervención.

INDICE

I. DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA

- 1.1. Contexto de la intervención
- 1.2. Características de la organización
- 1.3. Población beneficiaria
- 1.4. Objetivos de la intervención
- 1.5. Actores involucrados
- 1.6. Principales acciones realizadas: actividades y estrategias

II. OBJETIVOS, TEMAS Y PREGUNTAS DE SISTEMATIZACION

- 2.1. Objetivos de sistematización
- 2.2. Preguntas orientadoras

III. METODOLOGIA DE SISTEMATIZACION

- 3.1. Enfoque metodológico: cualitativo – narrativo
- 3.2. Procedimiento metodológico
- 3.3. Técnicas utilizadas
- 3.4. Fuentes de información
- 3.5. Criterios éticos

IV. RECONSTRUCCION DE LA EXPERIENCIA

- 4.1. Fases del proceso
- 4.2. Momentos críticos y decisiones tomadas: dificultades y como fueron afrontados
- 4.3. Modificaciones en la estrategia inicial: adaptaciones hechas durante la intervención

V. ANALISIS E INTERPRETACION

- 5.1. Patrones y aprendizajes emergentes: reflexión sobre lo que funcionó y lo que no
- 5.2. Relación con el marco teórico
- 5.3. Impacto y cambios generados: resultados observables

VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

- 6.1. Conclusiones generales
- 6.2. Recomendaciones para futuras intervenciones

VII. REFLEXION FINAL

VIII. ANEXOS

BIBLIOGRAFÍA

I. DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA

1.1. CONTEXTO DE LA INTERVENCION

Ubicación:

El proyecto “Fortaleciendo la salud emocional de los adultos mayores: sin salud emocional no hay salud integral”, se desarrolló bajo la dirección de un Centro de Salud, el lugar en el que situó específicamente el proyecto fue en una urbanización de Lima.

Caracterización de la urbanización:

En la urbanización todas las viviendas son de material noble, compuestos por edificios y casas independientes donde cada pasaje cuenta con enrejado, además de contar con tres parques de considerable tamaño a lo largo de toda la urbanización, a los alrededores se encuentran colegios, así como también institutos superiores y una universidad. Además, también se cuenta con una Cooperativa de Servicios Múltiples de los que varios miembros de la urbanización forman parte. En cuanto a las vías públicas se encuentran con pavimento y veredas en la zona, pero hay una ausencia de señalización (semáforos, líneas peatonales) y en contraste se encuentra una gran cantidad de vehículos que transitan (autos, motos y taxis).

En el aspecto económico, en la urbanización la población se caracteriza por contar con ingresos económicos estables, que pueden ser por trabajos dependientes, trabajos independientes o algún negocio. En el aspecto cultural tienen como costumbre conmemorar a la virgen, por lo que se evidencia una religiosidad muy presente, ya que la mayoría profesan la religión católica.

Periodo de tiempo:

El periodo de tiempo en el que se desarrolló el proyecto fue desde junio del 2021 hasta enero del 2022.

Problemática identificada:

La problemática principal encontrada en la población adulta mayor fue que debido al contexto y crisis de pandemia por el COVID-19, los adultos mayores tenían un deficiente manejo de estrategias para atender sus afectaciones emocionales.

1.2. CARACTERISTICAS DE LA ORGANIZACIÓN

Centro de Salud

Esta institución brinda servicios de salud en el sector público sin servicio de internamiento. Atiende a la población de niño(as), adolescentes, mujeres, varones y adultos mayores que necesiten el servicio del Centro de Salud. Siendo un establecimiento de salud de primer nivel de atención. La delegación está representada por obstetras, enfermeras, odontólogos, psicólogos, Trabajadora Social, tecnólogos médicos de Farmacia, técnicos administrativos, técnicos de enfermería, personal de servicio y mantenimiento, así como también está la comitiva personal de promotoras de salud y agentes comunitarios.

Área de servicio Social:

El área de Servicio Social se encarga de todo lo relacionado con lo social de la salud de los pacientes, esta área está conformada por una profesional de Trabajo Social y una o varias practicantes. Entre sus objetivos principales como área está atender a la población dando prioridad a la población en situación de pobreza extrema.

Objetivos específicos:

- Contribuir mediante la educación social a elevar el nivel de salud de la población, fomentando el desarrollo de capacidades como potencialidades de los individuos como a grupos a fin que asuman el rol activo frente a la problemática de salud.
- Priorizar la atención a la población de riesgo.
- Transmitir conocimiento básico al personal voluntario de la comunidad para que promuevan el cambio de actitudes y mejora en el estado de salud.
- Efectuar coordinación intra y extra murales, movilizar recursos del paciente, familia y comunidad para que ellos puedan mejorar su calidad de vida.
- Capacitar al personal de la salud sobre el fenómeno de interculturalidad y problemática social.

1.3. POBLACION BENEFICIARIA

La población beneficiaria del proyecto fueron 22 adultos mayores miembros de una Urbanización de Lima, los cuales presentaron las siguientes características que fueron recogidas en el diagnóstico específico.

En su mayoría se encuentra un mayor porcentaje de mujeres adultas mayores con un 91% (20) a comparación con el 9% (2) de adultos mayores varones. Respecto a la edad el 41% (9) son adultos mayores jóvenes (60-65 años), el 32% (7) tienen una edad intermedia (66-70 años) y el 27% (6) son de edad avanzada (71 a más), siendo así que la edad promedio de esta población es de 68 años. Respecto a su estado civil la mayoría se encuentran casados con un 41% (9), un 18% (4) son divorciados, los solteros y viudos representan el 14% cada uno (6), los separados con 9% (2) y los convivientes que representa el 4% (1).

En cuanto al grado de instrucción de la población entre los niveles técnico y superior está más del 50% de la población, en el nivel secundario se encuentra un 36% y le sigue un 9% con nivel primario. En relación a sus fuentes de ingreso el 64% de los adultos mayores recibe ayuda familiar y pensión, el 32% trabaja independientemente y recibe pensión y el 4% no recibe pensión y trabaja. En cuanto a la salud emocional de los adultos mayores la mayoría se encuentran estresados representando el 54,5%, asimismo, otros de los trastornos mayormente identificados son la ansiedad con un 45,55% del total y la depresión con un 40,9% del total, entre otros trastornos.

1.4. OBJETIVOS DE LA INTERVENCION

Objetivo 1:

- Apertura de un espacio social donde los adultos mayores puedan generar actividades para el envejecimiento activo.

Objetivo 2:

- Mayor participación de los adultos mayores con su entorno familiar y social.

1.5. ACTORES INVOLUCRADOS

Profesionales:

- Profesionales del 3er año de carrera de Trabajo Social de la UNMSM
- Psicólogas voluntarias

Instituciones:

- Municipalidad
- Centro de Salud

Comunidad:

- Cooperativa de Servicios Múltiples
- Miembros del Comando Anticovid

1.6. PRINCIPALES ACCIONES REALIZADAS: ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS

En la ejecución del proyecto se tuvieron las siguientes actividades y sus respectivas estrategias.

Actividades:**1. Captación de los adultos mayores**

Modalidad: Presencial

- Se realizó una reunión con las miembros del Comando Anticovid para poder contar con su apoyo en el contacto con los adultos mayores.
- Se estableció el compromiso de apoyo por parte del comando Anticovid.
- Se llevaron a cabo en un lapso de 3 días visitas domiciliarias a los adultos mayores con el acompañamiento de miembros del Comando Anti COVID.
- Se le realizó una encuesta a los adultos mayores captados en donde se pudo recopilar información esencial como son sus datos personales, su situación socioemocional y las necesidades que tenían en ese entonces en el contexto de pandemia.

2. Coordinación con la Cooperativa de Servicios Múltiples:

Modalidad: Presencial

- Se realizaron dos reuniones con la junta directiva de la Cooperativa en un lapso de 1 hora cada una.
- Se estableció el compromiso de apoyo por parte de la Cooperativa.

3. Difusión de la charla de sensibilización

Modalidad: Presencial

- Se gestionó con la TS del CSLO el préstamo de un megáfono.
- Se realizó el “perifoneo” en los alrededores de los parques de la Urbanización con el acompañamiento de miembros del Comando Anticovid.
- Se entregó a los adultos mayores una tarjeta de invitación para la charla de sensibilización.
- Se encuestó a los adultos mayores que faltaban.

4. Charla de sensibilización e inscripción a los adultos mayores que deseen formar el nuevo club del adulto mayor

Modalidad: Presencial

- Se solicitó a la Cooperativa el préstamo de las instalaciones de un local para poder llevar a cabo la actividad de sensibilización.
- Ya con el permiso del local se hizo una visita al mismo con el fin de ordenar el espacio.
- La cooperativa de manera voluntaria aportó con insumos para la reunión: aguas, galletas, gaseosas, entre otros. Además de equipo tecnológico: una laptop, proyector y micrófono.
- Se solicitó el apoyo de los miembros del Comando Anticovid para la actividad.
- Se solicitó la presencia de miembros de la Cooperativa de Servicios Múltiples.
- Las profesionales de Trabajo Social prepararon un material audiovisual respecto a la formación e importancia de la creación de un club de adultos mayores que presentarían en la charla.
- Se solicitó el apoyo de una voluntaria que realizaría una clase demostrativa sobre ejercicios aeróbicos para los adultos mayores y la importancia que tiene para su salud.

- Se solicitó el apoyo de una voluntaria que realizaría una clase demostrativa de Tai Chi para los adultos mayores y la importancia que tiene para su salud.
- Se diseñó una ficha de inscripción que se pudiera aplicar a todos los adultos mayores que quisieran formar parte del club.
- Se diseñó un formato de registro para los adultos mayores que quisieran formar parte del club.

5. Organización del club y elección de sus representantes

Modalidad: Presencial

- Se convocó a una reunión con todos los adultos mayores que se registraron para formar parte del club en la charla de sensibilización.
- Se solicitó el uso permanente previa coordinación del local de la cooperativa
- Se realizó una visita para poder ordenar el espacio.
- Se contó nuevamente con el apoyo de insumos y equipo tecnológico.
- Las Profesionales de Trabajo Social prepararon un material y una dinámica con la que los adultos mayores pudieran elegir el nombre para su club.
- Se organizó una votación para que los miembros elijan a la Junta Directiva que encabezaría el club de adultos mayores.
- Se organizó una votación para que los miembros decidan cuál sería el nombre de su club el cual fue Club del Adulto Mayor.
- Se creó un grupo de WhatsApp en donde se iría informando todo lo referente a las actividades del club.

6. Capacitación y apoyo a los miembros de la junta directiva y elaboración del Estatuto del club

Modalidad: Presencial

- Se convocó solo a los miembros de la Junta Directiva a una reunión de trabajo en el local de la cooperativa en donde se les explicó cuáles eran las funciones que tenía cada uno.
- Se preparó material visual en el que se detallaba las funciones de cada uno de los miembros de la junta directiva.
- Se convocó a una segunda reunión de trabajo solo a los miembros de la Junta Directiva para la elaboración del primer borrador del Estatuto del Club.

7. Aprobación del estatuto y apertura del libro de actas

Modalidad: Presencial

- Se convocó a todos los miembros del Club a una reunión en el local de la cooperativa.
- Las profesionales de Trabajo Social prepararon el material audiovisual pertinente para la reunión.
- Se revisaron todos los puntos del Estatuto y con las modificaciones pertinentes se aprobó por votación.
- Se solicitó la información pertinente a la Municipalidad y a una notaría respecto al procedimiento para la apertura del libro de Actas.
- Se gestionó la donación del libro de acta a la Cooperativa.

8. Inscripción del Club del Adulto Mayor en la Municipalidad

Modalidad: Presencial

- Esta actividad la iniciaron de manera protagonista los miembros de la junta directiva de la mano y apoyo de las profesionales de Trabajo Social.
- Se solicitó a la municipalidad los requisitos necesarios para poder inscribir al club.
- En el transcurso de las actividades del club se fue organizando y gestionando toda la documentación para poder solicitar la inscripción.

- Se realizó una celebración posteriormente de haber logrado el objetivo de inscribir al Club del Adulto Mayor en la Municipalidad.
- Se redactó una carta de invitación para poder contar con la participación y el apoyo de un representante de la municipalidad en la reunión de celebración por la inscripción del club.
- Se invitó a la celebración a los agentes comunitarios Comando Anticovid y a la Cooperativa de Servicios Múltiples”.

9. Taller: “Autorreconocimiento, control y manejo de la salud emocional de los adultos mayores afectada por la pandemia”

Modalidad: Virtual

- Se solicitó el apoyo de una psicóloga.
- Se coordinó con la psicóloga días previos para revisar cuales serían las temáticas tratadas en el taller.
- Se difundió de manera presencial y por el grupo de WhatsApp el taller a todos los adultos mayores mediante un flyer.
- Se hizo una lista de todos los adultos mayores que quisieran participar del taller.

10. Taller: “Participación del entorno familiar para el manejo del estrés en los adultos mayores”

Modalidad: Virtual

- Se solicitó el apoyo de una psicóloga
- Se coordinó con la psicóloga días previos para revisar cuales serían las temáticas tratadas en el taller
- Se difundió de manera presencial y por el grupo de WhatsApp el taller a todos los adultos mayores mediante un flyer.
- Se hizo una lista de todos los adultos mayores que quisieran participar del taller.

11. Taller de ejercicios aeróbicos, Tai chi y danzas diversas

Modalidad: Presencial

- Se consultó a los adultos mayores cuáles eran las actividades físicas en las cuales tenían más interés en participar.
- Se buscó a los profesores voluntarios que pudieran llevar a cabo los talleres de manera semanal.
- Se propusieron horarios en los que los adultos mayores pudieran participar de los talleres.
- Se diseñaron flyers por cada actividad.
- Se hizo una lista de todos los adultos mayores que quisieran participar de alguna de las actividades físicas.
- Se difundieron los flyers de manera semanal como recordatorio de la actividad.

12. Taller de confección de adornos navideños, pintado de madera, pintado de mándalas y dibujos de paisajes

Modalidad: Presencial

- Se consultó a los adultos mayores cuáles eran las actividades manuales que quisieran realizar.
- Se buscó a los profesores voluntarios que pudieran llevar a cabo los talleres.
- Se propusieron horarios en los que los adultos mayores pudieran participar de los talleres.
- Se diseñaron flyers por cada actividad.
- Se hizo una lista de todos los adultos mayores que quisieran participar de alguna de las actividades manuales.
- Se difundieron los flyers de manera semanal como recordatorio de la actividad.

13. Entrega semanal de materiales informativos sobre el cuidado de la salud y juegos mentales

Modalidad: Presencial

- Se investigaron las temáticas que eran más relevantes abordar para el cuidado de la salud de los adultos mayores.
- Se estructuraron los temas para el material informativo y juegos mentales que se entregaría semanalmente a los adultos mayores.
- Se solicitó el apoyo a la cooperativa para la impresión de los materiales informativos y juegos mentales.
- Se entregaba el material informativo y juegos mentales al inicio de las actividades físicas semanalmente.
- Se entregaba de manera domiciliaria el material a los adultos mayores que no pudieran asistir a la actividad física.

14. Celebraciones de las fechas festivas de manera presencial: Fiestas patrias, Día del adulto mayor, Navidad.

Modalidad: Presencial

- Se solicitó a la Cooperativa la disponibilidad del local para realizar las celebraciones en las fechas festivas.
- La Cooperativa de manera voluntaria aportó con insumos para las reuniones de celebración: aguas, galletas, gaseosas, entre otros. Además de equipo tecnológico: una laptop, proyector, equipo y micrófono.
- Se difundieron las celebraciones de manera presencial y por el grupo de WhatsApp.

II. OBJETIVOS, TEMAS Y PREGUNTAS DE SISTEMATIZACION

2.1. OBJETIVOS DE SISTEMATIZACIÓN

Objetivo General:

- Socializar de manera adecuada la experiencia de Trabajo Social que se tuvo con la población adulta mayor de un Centro de Salud en el año 2021-2022.

Objetivos Específicos:

- Reconstruir la experiencia de Trabajo Social que se tuvo con la población adulta mayor de un Centro de Salud en el año 2021-2022.
- Compartir con los profesionales de Trabajo Social la experiencia que se tuvo con la población adulta mayor.
- Aportar conocimiento para futuras intervenciones de Promoción social con población adulta mayor.

2.2. TEMAS EJE Y ELEMENTOS CLAVES DE LA SISTEMATIZACIÓN**- Eje:**

La experiencia de Trabajo Social en la creación del Club del Adulto Mayor (CAM)

2.3. PREGUNTAS ORIENTADORAS

- ¿Cuál fue el propósito del proyecto “Fortaleciendo la salud emocional de los adultos mayores: sin salud emocional no hay salud integral”?
- ¿Dónde se ejecutó el proyecto “Fortaleciendo la salud emocional de los adultos mayores: sin salud emocional no hay salud integral”?
- ¿Quiénes participaron del proyecto “Fortaleciendo la salud emocional de los adultos mayores: sin salud emocional no hay salud integral”?
- ¿Cuánto tiempo duró el proyecto “Fortaleciendo la salud emocional de los adultos mayores: sin salud emocional no hay salud integral”?

- ¿Cuáles fueron las acciones realizadas durante la ejecución del proyecto “Fortaleciendo la salud emocional de los adultos mayores: sin salud emocional no hay salud integral”?
- ¿Cuáles fueron las etapas con las que contó el proyecto “Fortaleciendo la salud emocional de los adultos mayores: sin salud emocional no hay salud integral”?
- ¿Qué dificultades se presentaron en la ejecución del proyecto “Fortaleciendo la salud emocional de los adultos mayores: sin salud emocional no hay salud integral”?
- ¿Cómo se afrontaron las dificultades presentadas en la ejecución del proyecto “Fortaleciendo la salud emocional de los adultos mayores: sin salud emocional no hay salud integral”?
- ¿Qué aprendizajes deja el proyecto “Fortaleciendo la salud emocional de los adultos mayores: sin salud emocional no hay salud integral”?
- ¿Cuál es el aporte desde el Trabajo Social con el proyecto “Fortaleciendo la salud emocional de los adultos mayores: sin salud emocional no hay salud integral”?
- ¿Qué recomendaciones daría para proyectos futuros con la población adulta mayor?

III. METODOLOGÍA DE SISTEMATIZACION

3.1. ENFOQUE METODOLOGICO

El presente informe de sistematización se está trabajando bajo el enfoque cualitativo debido a que se está sistematizando una experiencia única con población adulta mayor de una urbanización de Lima, en la cual se busca comprender e interpretar la experiencia vivida por la población que fue parte de la ejecución del proyecto a través de los instrumentos adecuados que permitirán

recoger la percepción de los adultos mayores. Es esa línea Acosta (2023) sostiene que la investigación cualitativa parte por aceptar que la realidad es subjetiva, en constante cambio y está conformada por varias situaciones en la cual se realiza un estudio profundo y juicioso de la realidad que se está estudiando, dejando claro que a pesar de que estudia una realidad subjetiva la investigación cualitativa es científica pues no se queda solo con la opinión del investigador.

El enfoque metodológico de la sistematización es el enfoque de la reflexividad y la construcción de la experiencia humana ya que, en este proceso, se descubre que, al recuperar y repensar la experiencia, la persona reconoce observando, dialogando y actuando, esto le permite a la vez comprender y explicar la experiencia. A través de este enfoque se permitirá el reconocimiento de los saberes y destrezas que se aplicaron al momento de realizar el proyecto, ya que esto se encuentra de manera implícita y muy pocas veces se toma en cuenta ello, sin embargo, por medio de la sistematización se logrará recuperar todo ello para comprender ampliamente la experiencia vivida y todo lo conlleva este proceso.

Mediante la creación del Club Adulto Mayor se pretende reflexionar acerca de lo que se ha observado y como se ha actuado en cada actividad realizada, a través de las interacciones con los adultos mayores y los resultados que se llevaron a cabo en relación a su salud emocional lo cual va permitir reconstruir aquellos conocimientos aplicados e identificar cómo se ha llevado a cabo todo el proceso de la creación del club y si el proyecto cumplió sus objetivos planteados.

3.2.PROCEDIMIENTO METODOLOGICO

- **Recuperación de la experiencia:** Para poder reconstruir la experiencia en primer lugar se ha recopilado todas las fuentes de información que se tuvieran de la experiencia del proyecto “Fortaleciendo la salud emocional de los

adultos mayores: sin salud emocional no hay salud integral”. Entre los que se encuentran los diagnósticos situacionales y específico, el diseño del proyecto, el proyecto, los informes de las actividades del proyecto, los registros de asistencia de los adultos mayores, las entrevistas realizadas a los adultos mayores, y las fotos tomadas en la realización del proyecto. Es así que con toda la información se ha podido recuperar y reconstruir las fases que tuvo el proyecto y las actividades del mismo, teniendo así un panorama general e integral del proyecto vivido por la población adulta mayor de una urbanización.

- **Ordenamiento de información:** Una vez que se tuvo las fuentes de información de la experiencia se comenzó a ordenar la información más relevante del proyecto. Se contextualiza donde se llevó a cabo el proyecto, en qué periodo de tiempo y cuáles fueron los objetivos del mismo, se organiza de manera cronológica las fases del proyecto, lo que conllevó a obtener las actividades y estrategias del proyecto y así poder reconocer cuales fueron los momentos críticos del proyecto y las modificaciones que se hicieron.
- **Análisis e interpretación:** Una vez que se ha ordenado toda la información recogida del proyecto se realiza un análisis crítico de todo el proyecto basado en el enfoque cualitativo con el cual se está trabajando el informe de sistematización. Con este análisis se podrá identificar los logros, dificultades y aprendizajes que ha dejado el proyecto tanto en la población beneficiaria que son los adultos mayores de la urbanización, así como en el equipo ejecutor que son las profesionales de Trabajo Social.
- **Conclusiones y recomendaciones:** Para finalizar con el informe de sistematización se desarrolla cuáles fueron las principales conclusiones que a

las cuales se llegará en base a todo el análisis y proceso de la sistematización del proyecto, enfatizando en el impacto que tuvo el proyecto en la población beneficiaria. Asimismo, se formularán las recomendaciones que buscarán aportar a futuros proyectos de intervención social con población adulta mayor.

3.3. TÉCNICAS UTILIZADAS

En la presente sistematización se utilizarán las siguientes técnicas:

- Observación
- Entrevistas
- Análisis documental

3.4. FUENTES DE INFORMACIÓN

En la presente sistematización se utilizarán las siguientes fuentes de información:

- Diagnóstico Institucional
- Diagnóstico específico
- Resultados de la entrevista a los Adultos mayores que fueron miembros del club del adulto mayor
- Proyecto “Fortaleciendo la salud emocional de los adultos mayores: sin salud emocional no hay salud integral”

3.5. CRITERIOS ÉTICOS

En la presente sistematización se utilizarán los siguientes criterios éticos:

- Confidencialidad
- Consentimiento informado

IV. RECONSTRUCCION DE LA EXPERIENCIA

4.1. FASES DEL PROCESO

→ 1era fase: 1er Contacto con la población adulta mayor de la urbanización (junio del 2021)

En esta etapa se captó a los adultos mayores de la Urbanización que estaban dispuestos a formar parte del proyecto, tomando registro de sus datos para una futura convocatoria. En esta fase se buscó obtener el apoyo de los agentes comunitarios: el Comité Anti COVID y la Cooperativa de Servicios Múltiples.

Se desarrollaron las siguientes actividades:

1. Captación de los adultos mayores
2. Coordinación con la Cooperativa de Servicios Múltiples

→ 2da fase: Elaboración de los diagnósticos preliminar y específico (junio 2021)

Se realizó el levantamiento de la información institucional, se hizo el reconocimiento de la estructura orgánica y servicios que brinda un Centro de Salud, específicamente del área de Servicio Social, donde se apreció las funciones, herramientas o fichas que utiliza la Trabajadora Social, como también, se realizó un reconocimiento general de la población por medio de las entrevistas, encuestas y visitas domiciliarias realizadas a la población adulta mayor, realizadas en la primera etapa, luego se realizó el procesamiento y análisis de la información recolectada por medio del uso de gráficos que ayudaron a representar los resultados y finalmente teniendo como producto los diagnósticos.

→ 3era fase: Elaboración del proyecto “Fortaleciendo la salud emocional de los adultos mayores: sin salud emocional no hay salud integral” (julio del 2021)

Se elaboró el diseño del proyecto, que posteriormente fue presentado a la licenciada del CSLO, teniendo finalmente la aprobación del área de Servicio Social y de la población.

→ 4ta fase: Ejecución del proyecto (Julio del 2021 a enero del 2022)

Se realizó un plan de actividades, determinando fechas por cada actividad; así también se solicitó apoyo voluntario de actores sociales que dictaran los talleres para los adultos mayores, así también la Junta Directiva de la cooperativa cedió un espacio en su local para poder realizar las reuniones y actividades de los adultos mayores, además de las donaciones en víveres cuando fuera necesario.

Se ejecutaron las siguientes actividades:

1. Difusión de la charla de sensibilización
2. Charla de sensibilización e inscripción a los adultos mayores que deseen formar el nuevo club del adulto mayor
3. Organización del club y elección de sus representantes
4. Capacitación y apoyo a los miembros de la junta directiva y elaboración del Estatuto del club
5. Aprobación del estatuto y apertura del libro de actas
6. Inscripción del Club del Adulto Mayor en la Municipalidad
7. Taller: “Autorreconocimiento, control y manejo de la salud emocional de los adultos mayores afectada por la pandemia”

8. Taller: “Participación del entorno familiar para el manejo del estrés en los adultos mayores”
9. Taller de ejercicios aeróbicos, TAI CHI y danzas diversas
10. Taller de confección de adornos navideños, pintado de madera, pintado de mándalas y dibujos de paisajes
11. Entrega semanal de materiales informativos sobre el cuidado de la salud y juegos mentales
12. Celebraciones de las fechas festivas de manera presencial: Fiestas patrias, Día del adulto mayor, Navidad

4.2. MOMENTOS CRÍTICOS Y DECISIONES TOMADAS: DIFICULTADES Y COMO FUERON AFRONTADAS

Entre los principales momentos críticos que se presentaron en la ejecución del proyecto tenemos los siguientes:

→ No se pudo contactar a todos los adultos mayores en la difusión de las actividades presenciales

Cómo se afrontó:

- Se coordinó con la Junta Directiva para que pueda difundir las actividades desde la misma urbanización colocando carteles en las afueras de sus domicilios de los integrantes de esta junta. También colocando comunicados dentro de sus grupos de redes sociales de juntas vecinales como Facebook y WhatsApp
- El equipo de Trabajo Social se contactó con los familiares de aquellos adultos mayores que no podían ser contactados directamente.

- Se realizaron visitas domiciliarias a todos los adultos mayores que aún no habían sido contactados.

→ Desconfianza de los adultos mayores al inicio de la creación del Club

Adulto Mayor debido a que desconocían el equipo de Trabajo Social:

Cómo se afrontó:

- Se coordinó con los agentes comunitarios para que fomenten en los adultos mayores apoyo y confianza y asimismo ellos puedan participar en la formación del Club Adulto Mayor mediante su compromiso.
- Se generó espacios de participación donde los adultos mayores conocieron nuestros objetivos y de acuerdo a ello visualizaron los beneficios que se les ofrecía en cuanto a llevar un mejor estilo de vida y aportaron con sus ideas y perspectivas.

→ El cruce de horarios entre el equipo de Trabajo Social y la población adulta mayor:

Cómo se afrontó:

- En primer lugar, se realizaron encuestas para conocer la disponibilidad e intereses de cada uno de ellos para la realización de actividades.
- Se llevaron a cabo reuniones presenciales con los integrantes del grupo de adultos mayores en formación y mediante su participación se establecieron los días y horarios de las actividades de acuerdo a la disponibilidad de la mayoría y teniendo como opciones los días accesibles para el equipo de Trabajo Social,

aunque también el equipo tuvo que adaptarse más a los días de los adultos mayores.

- Los días que los adultos mayores consideraron adecuados para realizar las actividades del club eran entre semana por lo cual las profesionales de Trabajo Social tuvieron que adaptarse a ello y ver afectada su participación en sus actividades académicas, pero buscaron la manera y la flexibilidad que fuera necesaria para poder estar al tanto del club y no afectar sus actividades de estudio.

→ No se contaba con los profesores y equipo de apoyo para la ejecución de las actividades:

Cómo se afrontó:

- Se articuló con una profesora que daba clases en el CIAM para que nos pueda apoyar realizando las clases de Taichi para los adultos mayores.
- Se obtuvo el apoyo de una voluntaria de un centro de salud para realizar los ejercicios aeróbicos con los adultos mayores y en las ocasiones que faltaba las actividades se tenía un reemplazo que realizaba la actividad con los adultos mayores.
- Se conversó con los profesores que ejecutan las actividades para poder considerar en qué horario podría realizar los ejercicios con los adultos mayores sin que sea un inconveniente para ellos.

4.3. MODIFICACIONES EN LA ESTRATEGIA INICIAL: ADAPTACIONES HECHAS DURANTE LA INTERVENCION

→ Modificaciones en la modalidad de trabajo:

Cuando se dio el primer contacto con la población el equipo de Trabajo Social se encontró con una realidad diferente a la que habían supuesto, puesto que en un primer momento se había pensado trabajar de manera remota con la población, pero ya conociendo a la población adulta mayor, escuchándolos y sabiendo su realidad y necesidades el panorama cambió, puesto que ellos solicitaban que las actividades del proyecto se den de manera presencial por varias razones, entre las cuales están que querían poder salir al exterior ya que había sido un buen tiempo en que no lo hacían por el contexto de pandemia, lo otro era que consideraban que no contaban con el conocimiento para poder realizar las actividades de manera virtual en las plataformas como Google Meet y/o WhatsApp videollamada. Es así que por estos motivos y con los protocolos que aún se tenían por el COVID-19 el equipo organizador tuvo que buscar los aliados que fueran necesarios para poder llevar a cabo las actividades de manera presencial con los adultos mayores.

→ **Modificaciones en la cantidad de actividades:**

En cuanto se tuvo la lista de actividades realizada por los adultos mayores para el proyecto se empezó a buscar los recursos necesarios para poder llevarlo a cabo, es así que se solicitó el apoyo a diversos promotores sociales con los que fuimos haciendo contacto, tanto externos como de un Centro de Salud, y posteriormente con la premura del tiempo que tuvimos se inició con las actividades. Pero posteriormente fueron surgiendo más ideas de nuevas actividades en las cuales estaban interesados los adultos mayores, es así que el equipo de Trabajo Social tuvo que fundamentar y aumentar el número de actividades, buscar al equipo que pudiera apoyar

con la ejecución de estas y en un periodo corto de tiempo empezar a realizarlos con los adultos mayores, lo cual se logró satisfactoriamente.

→ **Modificación en la autonomía del club del adulto mayor:**

Antes de que se planificara todo el proyecto estaba proyectado que el club sería direccionado desde el Centro de Salud, pero posteriormente se evidenció que gracias al apoyo de comunidad y sus organizaciones y a la participación activa del club lo mejor sería que este fuera autónomo, por lo que el club se creó de manera independiente y así se inscribió en la Municipalidad.

V. ANÁLISIS E INTERPRETACION

5.1. PATRONES Y APRENDIZAJES EMERGENTES: REFLEXION SOBRE LO QUE FUNCIONÓ Y LO QUE NO

Lo que funcionó:

- **Realizar encuestas con el fin de saber cuáles eran las necesidades de los adultos mayores que debían ser atendidas**

Antes de la realización del proyecto se realizaron diagnósticos para conocer la realidad y las problemáticas de la población. Es importante reconocer la relevancia de la elaboración de un diagnóstico general y específico para identificar la problemática central que atraviesa la población adulta mayor y profundizar teóricamente en ello. A partir del levantamiento de la información se realizó de manera detallada y precisa la elaboración del proyecto de acuerdo con los logros, resultados, indicadores, objetivos y recursos. La realización del proyecto fue un acontecimiento relevante para generar un cambio en los estilos de vida de los adultos mayores, el cual se ve reflejado hasta la

actualidad por medio de la constitución del CAM y mediante la organización y autonomía que vienen ejerciendo.

- **Hacer una planificación para el proyecto:**

Para poder llevar a cabo una intervención con la población adulta mayor se tuvo que realizar un plan de proyecto en donde se identificaron los objetivos que se querían alcanzar con la población adulta mayor, así como se plantearon las actividades que se llevarían a cabo dentro del proyecto, los tiempos en los que se realizaría el proyecto, así como el plan por cada actividad. Esta planificación fue muy beneficiosa para el proyecto pues brindó una dirección clara y precisa para poder llevar a cabo el proyecto y con los objetivos adecuados se puede atender a las necesidades reales de la población.

- **Articular con los agentes comunitarios de la Urbanización**

Se pudo evidenciar que al inicio de la constitución del CAM muchos adultos mayores se vieron interesados en la convocatoria debido a la confianza que tenían a los agentes comunitarios de su sector, esto dio como enseñanza la importancia de poder articular con los dirigentes de las organizaciones en la comunidad, entre las que están el Comando Anticovid y la Cooperativa de Servicios Múltiples. Esto que eso permitió una mejor comunicación y mayor adquisición de recursos para desarrollar el proyecto de manera adecuada y logrando los resultados esperados.

- **La creación del grupo de WhatsApp del club del adulto mayor**

Para poder tener una mejor comunicación con la población adulta mayor, ya que se debían hacer coordinaciones para las actividades, previa consulta a ellos se optó por crear un grupo de WhatsApp una vez obtenidos los números de celular de los socios. Este grupo permitió que los adultos mayores pudieran

estar comunicados de manera constante y que pudieran enterarse de las actividades que se llevarían a cabo, así como los horarios y ubicación de los mismos; también el grupo sirvió como un medio por el cual los socios podían manifestar sus opiniones. Actualmente el grupo creado en el 2021 sigue vigente y activo y ha permitido que a través del tiempo no se haya perdido el contacto entre los adultos mayores.

Lo que no funcionó:

- **No haber podido generar una estrategia para poder enseñarles a los adultos mayores a manejar las plataformas virtuales**

Uno de los desaciertos que consideramos que se tuvo en la experiencia que se está sistematizando es el no haber capacitado a la población adulta mayores en cuanto a la utilización de las nuevas tecnologías. Ya que se realizó una sesión de “pintado en madera” con los usuarios pero que tuvo poca participación por parte de la población debido a que no manejaban plataformas como Zoom o Google Meet en sus dispositivos.

5.2. RELACION CON EL MARCO TEÓRICO

Enfoque de Derechos Humanos

El enfoque de derechos humanos promueve la participación, la autonomía y la igualdad para los adultos mayores, que cuenten con la facultad de tener acceso a una vida en condiciones dignas. Este enfoque busca que se garanticen los derechos de la población adulta mayor que muchas veces son vulneradas puesto que no se toma en cuenta a esta población para hacer uso de su pleno ejercicio de derechos.

En ese sentido, el proyecto realizado con la población adulta mayor en el año 2021-2022 buscó generar un espacio en donde los adultos mayores pudieran

tener una participación activa y pudieran desde su espacio en la sociedad donde exigir sus derechos, fortaleciendo sus capacidades de autonomía, liderazgo y empoderamiento. Es así que la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (OEA, 2015) menciona:

“La persona mayor tiene derecho a una vida digna, con pleno goce de sus derechos, sin discriminación por razón de edad” (OEA, 2015, art.5).

La convención mencionada de la cual el Perú es parte, fundamenta que se debe promover el pleno goce de derechos de los adultos mayores, es así que el proyecto sistematizado está alineado a este enfoque en cuanto que busca promover la organización de los adultos mayores, así como su autonomía y dignidad como sujetos plenos de derechos.

Envejecimiento Activo

El envejecimiento activo busca promover y mejorar las oportunidades de la población en cuanto a su participación, seguridad y salud con el propósito de que la calidad de vida de las personas a medida que van envejeciendo mejore y no se vea deteriorada. Este enfoque reconoce en las personas adultas mayores capacidades, sabiduría y el anhelo de ostentar un mayor involucramiento en la sociedad.

Es así que la Organización Mundial de la Salud (2002) nos dice que el envejecimiento activo consiste en promover las condiciones de salud, participación social y seguridad, con el fin de que las personas disfruten de una calidad de vida plena a medida que van avanzando en edad.

En relación a lo mencionado, el proyecto sistematizado se relaciona con el enfoque de envejecimiento activo debido a que uno de sus objetivos principales es crear un espacio social que en este caso es el club del adulto mayor, en el que

se promuevan actividades para su envejecimiento activo, siendo así que el proyecto a través de las actividades planteadas busca promover la participación activa, así como el bienestar integral y con ello que los adultos mayores gocen de un envejecimiento activo.

5.3. IMPACTO Y CAMBIOS GENERADOS: RESULTADOS OBSERVABLES

A nivel de población beneficiaria

- **Mejora en la salud emocional de las adultas mayores**

Debido a la pandemia por el COVID-19 la salud emocional de las y los adultos mayores se vio afectada, pero gracias a la participación que tuvieron los adultos mayores en el club pudieron ver un cambio positivo en la recuperación y mejora de su salud emocional, pues con el club generaron un espacio seguro donde podían expresarse y dialogar entre ellas. En las entrevistas hechas a las adultas mayores expresan sentir una mejora en su salud emocional, así menciona una de las participantes, “me sentía bastante sola y desgana y con el club me pude animar mucho, ahora salgo de mi casa, me distraigo y hago mis actividades” (entrevistada 1, comunicación personal, 12 de junio de 2025). El testimonio de la entrevistada refleja que el club le dio mucha motivación, dejando atrás los pensamientos de soledad y desgano, el contar con un club en el cual podían hacer muchas actividades de su interés generó un cambio positivo en su estado emocional.

Por su parte otra de las socias nos dice, “mi ánimo mejoró mucho y sentí emoción y alegría de reencontrarme con mis amigas queridas. Me sentí con más energía y fuerza”. (entrevista 2, comunicación personal, 12 de junio de 2025), lo cual evidencia que el poder reencontrarse y compartir entre adultas mayores

generó en ellas una mejora en su salud emocional y lo reconocen ya que en el club se sentían acompañadas, escuchadas y valoradas.

Finalmente, la última socia entrevistada menciona respecto al club, “creo que le dio una alegría a mi vida (...) pudimos formar lazos fuertes de amistad y eso nos ayudó mucho a todas”. (entrevistada 3, comunicación personal, 12 de junio de 2025), lo cual refleja la importancia de tener un grupo de pares que te brinde apoyo emocional en los momentos difíciles, lo cual es posible gracias a los lazos de amistad formado en el club de adultos mayores.

- **Reducción del aislamiento social y fortalecimiento de vínculos entre adultas mayores**

Debido a la pandemia sanitaria la población se vio obligada a cumplir medidas como el aislamiento obligatorio lo cual afectó en gran medida a la población adulta mayor pues ellos eran uno de los grupos etarios más vulnerables. Pero con la creación del club los adultos mayores pudieron compartir entre ellos de manera presencial y así fortalecer los vínculos que tenían entre ellos y/o generar nuevos lo cual se puede reflejar en el testimonio de una de las participantes “nos contamos nuestros problemas, nos ayudamos muchísimo. Cuando alguna socia del club tiene algún problema estamos ahí para apoyarla”. (entrevistada 1, comunicación personal, 12 de junio de 2025), siendo así que el club llegó a ser un lugar de confianza y solidaridad entre socias teniendo como eje importante la empatía.

Otra de las participantes dice “me reencontré con viejas amigas a las cuales no había visto en bastante tiempo”. (entrevistada 2, comunicación personal, 13 de junio de 2025), así mismo menciona otra de las socias que “con el club pude conocerlas más y ver las lindas personas que son y que también tienen dificultades

y ver que entre todas nos podemos apoyar”. (entrevistada 3, comunicación personal, 13 de junio de 2025), estos testimonios reflejan que el club fue un espacio en el cual las adultas mayores pudieron retomar las relaciones de amistad que habían visto interrumpidas y afectadas debido al contexto de pandemia. Este reencuentro generó que las socias puedan fortalecer esos vínculos y de esa manera volver a tener esa alegría y compañía que tanto aporta a su salud.

- **Participación activa en las actividades del club**

En cuanto a la participación en las actividades del club esto se pudo evidenciar con el registro de asistencia a las diferentes actividades que se realizaron en el club. Las actividades fueron propuestas por las adultas mayores, lo cual de alguna manera ya proyectaba que hubiera una participación activa y que esta sea constante.

En cuanto a ello una de las participantes menciona lo siguiente “me empecé a sentir con más energía (...) queríamos hacer esos talleres más veces a la semana”. (entrevistada 1, comunicación personal, 12 de junio de 2025), otra de las socias dice, “con las otras vecinas nos coordinamos para asistir juntas a todas las actividades posibles”. (entrevistada 2, comunicación personal, 13 de junio de 2025), y finalmente la tercera entrevistada menciona, “vi que muchas vecinas se estaban inscribiendo y asistiendo a las actividades físicas y de manualidades y yendo a las reuniones”. (entrevistada 3, comunicación personal, 13 de junio de 2025).

Estos testimonios reflejan el entusiasmo de la población adulta mayor a asistir a las actividades club, esto debido a que la población tenía la necesidad de poder encontrarse con sus pares, lo cual la beneficiaría mutuamente pues una participación activa tendría como consecuencia positiva una mejora en su

bienestar integral, pero si algo que resaltar es que las socias no querían realizar actividades virtuales y ello se vio reflejado en el poco interés de los talleres psicológicos.

- **Empoderamiento personal, autonomía y organización colectiva**

La población adulta mayor es una población que requiere ser escuchada y tomada en cuenta, pues están atravesando diversas problemáticas y quieren tener un rol protagonista en la sociedad. Con la creación del club muchas adultas mayores asumieron roles de liderazgo dentro del club, así nos menciona una de las socias, “me nombraron presidenta de la Junta Directiva y eso yo lo asumí con mucha alegría porque si tenía muchas ganas de aportar al club de la mejor manera y que logremos inscribirlo a la Municipalidad.”. (entrevistada 1, comunicación personal, 12 de junio de 2025).

Otra de las socias menciona, “nos tuvimos que inscribir al CIAM (...) elegimos a nuestros representantes de la Junta Directiva”. (entrevistada 2, comunicación personal, 13 de junio de 2025), se puede evidenciar que al poder elegir a sus representantes en el club las socias sentían una mayor autonomía y capacidad de poder organizar ellas mismas de manera colectiva a su club. Es así que la socia nos dice, “he aprendido a decir más lo que pienso y eso me ha ayudado a sentirme mucho mejor”. (entrevistada 2, comunicación personal, 13 de junio de 2025). Y finalmente otra socia indica, ““(…) queremos tener nuestro espacio en la sociedad en donde nos podamos comprender y hacer actividades que nos gusten y nos beneficien como adultas mayores” (entrevistada 3, comunicación personal, 13 de junio de 2025).

Todo lo mencionado fundamenta que los adultos mayores a través del club pudieron tener un mayor sentido de autonomía, empoderamiento con la

organización de su club, pues pudieron participar como ciudadanas en votaciones democráticas para elegir a sus representantes lo cual es un derecho para ellos y eso fortalece su rol protagonista en la sociedad.

- **Sostenibilidad del club**

El Club de Adultos Mayores fue creado en el año 2021, bajo un proyecto realizado por profesionales de Trabajo Social que en ese entonces estaban cursando el 3er año de carrera en la UNMSM. El club logró el objetivo de convertirse en un espacio social propio de los adultos mayores que era por y para ellos en donde podían realizar actividades que beneficien su salud y su envejecimiento activo.

En la actualidad año 2025, el club sigue vigente y las socias activas siguen reuniéndose, es así que una de las socias menciona, “seguimos reuniéndonos todos los jueves y cada mes celebramos los cumpleaños de las socias” (entrevistada 3, comunicación personal, 13 de junio de 2025), lo cual refleja que el club ha podido sostenerse en el tiempo, a pesar de que también tengan dificultades pues una de las socias dice, “actualmente no hacemos tantas actividades como cuando se inició el club (...)”. (entrevistada 1, comunicación personal, 12 de junio de 2025) pero, aunque ya no asistan todas las socias que iniciaron el club, hay un grupo que siguen activas y siguen muy presentes en su club.

Respecto a ello una socia menciona, “creo que ha sido que en el club de adultas mayores hemos creado un espacio en donde podemos encontrarnos y ser nosotras mismas porque somos un grupo que se comprende ya que estamos pasando por la misma etapa de vida” (entrevistada 2, comunicación personal, 13 de junio de 2025), otra socia también menciona que otra razón de que el club siga vigente puede ser porque, “contamos con el apoyo de la Cooperativa de Servicios,

pues hasta ahora nos siguen dando un espacio en su local para que nosotras podamos reunirnos”. (entrevistada 1, comunicación personal, 12 de junio de 2025), además que, “(...) del CIAM siempre nos están invitando como club a sus actividades (...)”. (entrevistada 1, comunicación personal, 12 de junio de 2025) y que “(...) vienen psicólogas que nos manda el CIAM para hacer talleres” (entrevistada 2, comunicación personal, 13 de junio de 2025)

Todo lo mencionado refleja que el club sigue adelante justificado en que el grupo humano de adultos mayores que se formó en el año 2021 mantuvo ese vínculo de amistad y apoyo mutuo, así también el compromiso que hizo la cooperativa se ha mantenido en el tiempo y ha permitido que tengan un espacio físico en donde pueden seguir reencontrándose y generando actividades para su beneficio, así mismo el haber logrado inscribir a su club en la Municipalidad les dio otros beneficios que en el proyecto no tuvieron, pues ahora son tomados en cuenta por el CIAM y solicitan el apoyo necesario para seguir fortaleciendo su club.

A nivel de equipo ejecutor:

- **Fortalecimiento del rol profesional de trabajo social**

En cuanto al equipo ejecutor, este estuvo conformado por dos profesionales de Trabajo Social, actualmente Bachilleres, que cuando realizaron el proyecto estaban cursando el 3er año de carrera. Es así que el proyecto con la población adulta mayor fue una experiencia muy enriquecedora para estas profesionales, pues les permitió llevar a la práctica los conocimientos teóricos que habían estado adquiriendo a la largo del desarrollo de su carrera profesional, una de las bachilleres menciona, “(...) la aplicación de gestión de proyectos que ya manejábamos de manera teórica por lo aprendido en la universidad, pero con los

adultos mayores tuvimos que llevarlo a la práctica e ir mejorando en el camino” (Bachiller de Trabajo Social, comunicación personal, 02 de mayo de 2025).

Así mismo, la bachiller indica, “aprendí que gestionar un proyecto comunitario es toda una travesía y un reto pero que si le ponemos compromiso y trabajamos de la mano con la población es posible lograr los objetivos” (Bachiller de Trabajo Social, comunicación personal, 02 de mayo de 2025). Lo expresado por la bachiller refleja como la experiencia vivida le dejó aprendizajes significativos en su rol ejecutor como Trabajadoras Sociales que buscan promover el bienestar de las diversas poblaciones en las cuales tengan alguna intervención o involucramiento.

- **Reconocimiento de la capacidad de la población adulta mayor**

Las profesionales de Trabajo Social tuvieron un primer contacto con la población teniendo ideas ya concebidas respecto a lo que significaba ser un adulto mayor, pero en el proceso se dieron cuenta de que esta población tenía mucho que ofrecer, así menciona una de las profesionales:

“(…) me sorprendió mucho su entusiasmo por el club y querer formalizarlo e inscribirlo a la municipalidad, así como su capacidad para aprender cosas nuevas incluso a pesar de las trabas que a veces pone la Municipalidad vi que podían llegar a tener un gran empoderamiento”

(Bachiller de Trabajo Social, comunicación personal, 02 de mayo de 2025)

Ello evidencia el compromiso y las ganas que tenía la población de cumplir un rol protagónico en el proyecto que se estaba gestando, es así que una de las profesionales menciona que, “(…) se planificaron actividades que fueron seleccionadas gracias al aporte de la población adulta mayor quienes nos dieron

sus opiniones (...)” (Bachiller de Trabajo Social, comunicación personal, 02 de mayo de 2025).

Y así lo hicieron, pues las profesionales de Trabajo Social cumplieron un rol ejecutor de guiar a la población adulta mayor en todo el proceso de la inscripción y oficialización del club, lo cual se logró satisfactoriamente, y gracias al proyecto pudieron generar actividades para su envejecimiento activo lo cual les trajo muchos beneficios, finalmente una de las bachilleres indica, “creo que los cambios fueron muy positivos, mejoró su ánimo, encontraron en el club un espacio donde podían compartir entre ellas y entenderse como adultas mayores (...)” (Bachiller de Trabajo Social, comunicación personal, 02 de mayo de 2025).

VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. CONCLUSIONES GENERALES: Resumen de los hallazgos más importantes

A pesar de que el proyecto que se realizó con la población adulta mayor en un primer momento estuvo bajo la dirección de un Centro de Salud específicamente el área de Servicio Social, pues fue la Trabajadora Social quien presentó al equipo ejecutor a los agentes comunitarios, no hubo una vinculación permanente con el proyecto.

Es relevante en la elaboración de un proyecto de promoción social partir por la elaboración de un diagnóstico general y principalmente un diagnóstico específico, para así poder identificar la problemática central por la que está atravesando la población en la cual se va intervenir, utilizando como fuente de información encuestas y entrevistas que van a ser muy útiles.

En cuanto al proyecto, se pudo evidenciar que al inicio del proceso de la constitución del club, los adultos mayores demostraron tener interés y confianza

en las profesionales de Trabajo Social debido a que las profesionales se acompañaron desde un primer momento de los agentes comunitarios que había en la urbanización a los cuales los adultos mayores conocían y estimaban, por lo que al verlos involucrados en el proyecto sintieron mayor tranquilidad y comodidad con el grupo de profesionales que recién estaban conociendo.

Así mismo, es importante reconocer que al trabajar un proyecto con población adulta mayor se les tiene que hacer un seguimiento constante, tomando en cuenta en el proceso sus necesidades.

Así mismo, la planificación es una etapa fundamental para poder ejecutar un proyecto, pues crea una línea base que se debe seguir, pero ello no debe limitar a que en el proceso de ejecución pueda haber cambios, modificaciones y mejoras.

El Club del Adulto Mayor generó en la población un sentido de compromiso y empoderamiento en el cual los adultos mayores encontraron un espacio en donde se podían expresar libremente como personas con derechos y deberes y encontraron su lugar en la sociedad.

La sostenibilidad del club se logró gracias al compromiso que tuvo la población con su club, cada miembro del club con su participación fue parte fundamental para el logro de la constitución, el apoyo de los agentes comunitarios y organizaciones que apoyaron y siguen apoyando al club y los líderes que se formaron en la Junta directiva, la suma de todo ello trabajo a consecuencia que el club siga vigente hasta el día de hoy.

Finalmente, a pesar de que en el club no se hayan desarrollado muchas actividades relacionadas con los familiares, estos fueron un apoyo fundamental para que la población adulta mayor pudiera seguir adelante con la creación de su club y eso se evidenció con los familiares que asistieron a los talleres psicológicos,

así como en el acompañamiento que hacían a las adultas mayores en la realización de los talleres.

6.2. RECOMENDACIONES PARA FUTURAS INTERVENCIONES:

Sugerencias para mejorar futuras experiencias

Las recomendaciones que se darán en esta sistematización van más allá de ser sugerencias que puedan ser aplicadas solo a intervenciones en un contexto específico como lo fue la pandemia por el COVID-19, estas recomendaciones se dan producto de un análisis general de lo fundamental que dejó la experiencia sistematizada.

En primer lugar, para poder realizar una intervención satisfactoria y que pueda cumplir con los objetivos que se tracen se sugiere como parte inicial fundamental la elaboración de diagnósticos de la población en la cual se va intervenir, esto con el fin de poder conocer sus problemáticas y necesidades, de esa manera pudiendo direccionar la intervención de una manera óptima y adecuada y ajustada a la realidad situacional de la población.

En segundo lugar, se sugiere que los objetivos del proyecto que se vaya a elaborar deben estar directamente relacionados a la problemática que se haya identificado en la población, por lo que es muy importante darle la relevancia debida y el tiempo adecuado a identificar la problemática central por la cual está atravesando la población con la cual se va a trabajar.

En tercer lugar, se debe tomar en cuenta el entorno social en el cual se encuentre la población con la cual se va a trabajar, si es en una institución, una comunidad, un grupo, entre otros.

En cuarto lugar, identificar las condiciones socioeconómicas en las cuales se encuentre la población, y las redes de apoyo con las que cuenten como podría ser el apoyo de su familia.

En quinto lugar, es importante identificar a los actores clave que pueda brindar la comunidad u otro tipo de organizaciones, estos actores podrían aportar de manera inmediata o a futuro al proyecto, a través de recursos económicos, insumos, entre otros.

En sexto lugar, de ser posible se debe generar una base de datos con la información mas relevante de la población beneficiaria, como los son nombres y apellidos, números de teléfono celular, dirección, contacto de emergencia, entre otros; de esta manera no se perderá el contacto y/o se retomará cuando sea necesario.

En séptimo lugar, tener la apertura a los cambios y modificaciones que puedan surgir en el desarrollo del proyecto.

VII. REFLEXION FINAL

El proceso de sistematización ha permitido reflexionar en retrospectiva sobre las decisiones y estrategias ejecutadas en cada etapa del proyectado “Fortaleciendo la salud emocional de los adultos mayores: sin salud emocional no hay salud integral”. La realización de este informe permite contribuir de manera significativa a la labor de los profesionales de Trabajo Social ya que se visibiliza las dificultades, problemáticas y temas de interés para la población adulta mayor y con ello a futuro formular nuevas y mejores propuestas de intervención que promuevan una mejor calidad de vida en los adultos mayores.

Sistematizando el proyecto mencionado se ha podido evidenciar cuales fueron los aciertos y desaciertos del proyecto, si este pudo lograr sus objetivos, si

estos objetivos estuvieron alineados a las necesidades de la población, así como reflejar el rol protagónico que pueden llegar a tener la población adulta mayor cuando se dan las condiciones adecuadas en donde ellos tengan un espacio en la sociedad.

Es así que la sistematización de la experiencia en el proyecto mencionado con la población adulta mayor va permitir crear una base de datos y de conocimientos que fundamenten y sirvan como antecedentes para la formulación de proyectos futuros mediante el diseño, planificación y ejecución; tomando en cuenta la población con quienes se va trabajar y el diagnóstico realizado.

Finalmente, través de la sistematización de experiencias en Trabajo Social ha sido posible reconstruir, reflexionar, y cuestionar un proyecto realizado en un periodo específico en el que se vivía una realidad y problemática en una población particular, lo cual aporta nuevos conocimientos debido a que esta sistematización será compartida con el público que tenga un interés por la población y por el tipo de intervención que se realizó.

VIII. ANEXOS

1. Plan de sistematización

**UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL**



PLAN DE SISTEMATIZACIÓN

Bachiller:

Salvatierra Espinoza,
Luz Reyna

Docente:

Dra. Esther Judit Vidal Córdova

Lima – 2025

PLAN DE SISTEMATIZACIÓN

I. Título: Sistematizando el proyecto “Fortaleciendo la salud emocional de los adultos mayores: Sin salud emocional no hay salud integral”

II. Generalidades:

Institución: Centro de Salud

Proyecto: “Fortaleciendo la salud emocional de los adultos mayores: Sin salud emocional no hay salud integral”

Participantes y responsables: Salvatierra Espinoza Luz Reyna

III. Justificación

Nuestro país atravesó desde el año 2020 una pandemia producto de la propagación de la enfermedad producida por el virus COVID-19, la cual afectó a gran parte de la población peruana, principalmente a grupos que presentaron mayor vulnerabilidad ante esta enfermedad, siendo las personas adultas mayores una de las poblaciones más vulnerables ante el contagio y las consecuencias de la enfermedad del COVID-19. Es así que en ese contexto de crisis sanitaria se implementaron medidas restrictivas como la cuarentena obligatoria, el distanciamiento social, los protocolos sanitarios, la paralización de actividades en lugares públicos, entre otros, estos cambios abruptos tan repentinos e inesperados significaron un golpe fuerte a la población adulta mayor que tuvo que irse adaptando a la nueva realidad que se les presentó, así como irse adaptando a las medidas para evitar el contagio de la enfermedad.

En medio del contexto de emergencia sanitaria nacional que se estaba atravesando, en el año 2021 se desarrolló un proyecto con la población adulta mayor de un Centro de Salud, el cual llevó por nombre “Fortaleciendo la salud emocional de los adultos mayores: sin salud emocional no hay salud integral”, la cual tuvo su base en la problemática de salud emocional por la cual estaban atravesando la población adulta mayor usuaria de un Centro de Salud en el contexto de pandemia, dándole una gran importancia a la promoción de la salud y principalmente a la salud emocional de esta población.

En cuanto a la relevancia de sistematizar experiencias profesionales desde el Trabajo Social se puede mencionar que a través de este proceso se puede recuperar

y socializar una experiencia con alguna población específica, identificando cuáles fueron los aciertos y aspectos a mejorar, lo cual va permitir aportar con nuevos conocimientos y fortalecer futuras intervenciones con diversos grupos sociales, además de darles mayor visibilidad y protagonismo.

Es así que la sistematización del proyecto mencionado se justifica en que busca motivar a otros profesionales que trabajen o hayan trabajado con población adulta mayor u otro tipo de poblaciones, a sistematizar sus intervenciones, puesto que de esa manera otros profesionales podrán tener como una herramienta de consulta estas sistematizaciones a la hora de tener que ejecutar una intervención con alguna población; con estas sistematizaciones se logrará ir generando nuevos conocimientos y aportará nuevos elementos para futuras intervenciones.

Es por todo lo mencionado que esta experiencia a sistematizar tiene una gran relevancia puesto que aborda y pone sobre la mesa problemáticas de la población adulta mayor, siendo así que la sistematización no solo servirá para contar una experiencia profesional vivida, sino para llamar a la reflexión e indagación sobre la importancia de intervenir con la población adulta mayor. Puesto que a través de esta sistematización podrán obtener aprendizajes aplicables al quehacer práctico de los profesionales del Trabajo Social, así como a incentivar a seguir sistematizando experiencias prácticas con esta población.

IV. Breve descripción de la experiencia a sistematizar

La experiencia a sistematizar se realizó durante las prácticas preprofesionales I y II de la carrera de Trabajo Social en la Escuela de Trabajo Social de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, esta se realizó bajo la dirección de un Centro de Salud. Dentro de la experiencia que se está sistematizando tenemos el proyecto "Fortaleciendo la salud emocional de los adultos mayores: sin salud emocional no hay salud integral" que se ejecutó desde junio del 2021 y culminó en enero del 2022. Surgió a partir de la problemática de la salud emocional de los adultos mayores en la Urbanización en el contexto de crisis sanitaria por la pandemia del COVID-19. Tuvo como población beneficiaria a 22 adultas mayores de una urbanización, de las cuales se identificó como problemática el deficiente manejo de estrategias para atender sus afectaciones emocionales ocasionados por el aislamiento social.

Es así que en el presente proyecto se determinaron dos causas que originaron la problemática mencionada. En primer lugar, la invisibilidad de sus necesidades dentro de su comunidad y, en segundo lugar, la sobreprotección de parte de sus familiares, lo cual los limita para poder realizar diversas actividades. Por ello, se buscó obtener como resultado: la apertura de un espacio social donde los adultos mayores puedan generar actividades en beneficio de su salud integral, así también, lograr su mayor participación con su entorno familiar y social. Es aquí donde se encuentra el eje a sistematizar qué es la creación del CAM. La creación de este espacio social buscaba que los adultos mayores de la urbanización puedan adquirir beneficios a nivel local, así como también que ellos mismos pudieran gestionar actividades de acuerdo con sus necesidades.

V. Objeto de Sistematización

- La experiencia de Trabajo Social con la población adulta mayor de un Centro de Salud en el año 2021.

VI. Objetivos de la Sistematización

Objetivo General:

- Socializar de manera adecuada la experiencia de Trabajo Social que se tuvo con la población adulta mayor de un Centro de Salud en el año 2021-2022.

Objetivos específicos:

- Reconstruir la experiencia de Trabajo Social que se tuvo con la población adulta mayor de un Centro de Salud en el año 2021-2022.
- Compartir con los profesionales de Trabajo Social la experiencia que se tuvo con la población adulta mayor.
- Aportar conocimiento para futuras intervenciones de Promoción social con población adulta mayor.

VII. Eje de sistematización

- La experiencia de Trabajo Social en la creación del Club del Adulto Mayor (CAM)

VIII. Preguntas referidas al eje de la sistematización

- ¿Cuál fue el propósito del proyecto “Fortaleciendo la salud emocional de los adultos mayores: sin salud emocional no hay salud integral”?

- ¿Dónde se ejecutó el proyecto “Fortaleciendo la salud emocional de los adultos mayores: sin salud emocional no hay salud integral”?
- ¿Quiénes participaron del proyecto “Fortaleciendo la salud emocional de los adultos mayores: sin salud emocional no hay salud integral”?
- ¿Cuánto tiempo duró el proyecto “Fortaleciendo la salud emocional de los adultos mayores: sin salud emocional no hay salud integral”?
- ¿Cuáles fueron las acciones realizadas durante la ejecución del proyecto “Fortaleciendo la salud emocional de los adultos mayores: sin salud emocional no hay salud integral”?
- ¿Cuáles fueron las etapas con las que contó el proyecto “Fortaleciendo la salud emocional de los adultos mayores: sin salud emocional no hay salud integral”?
- ¿Qué dificultades se presentaron en la ejecución del proyecto “Fortaleciendo la salud emocional de los adultos mayores: sin salud emocional no hay salud integral”?
- ¿Cómo se afrontaron las dificultades presentadas en la ejecución del proyecto “Fortaleciendo la salud emocional de los adultos mayores: sin salud emocional no hay salud integral”?
- ¿Qué aprendizajes deja el proyecto “Fortaleciendo la salud emocional de los adultos mayores: sin salud emocional no hay salud integral”?
- ¿Cuál es el aporte desde el Trabajo Social con el proyecto “Fortaleciendo la salud emocional de los adultos mayores: sin salud emocional no hay salud integral”?
- ¿Qué recomendaciones daría para proyectos futuros con la población adulta mayor?

IX. Fuentes de información

Escritas:

- Informe del Diagnóstico Preliminar
- Informe del Diagnóstico Específico
- Informe del Diseño del Proyecto
- Informe final del proyecto “Fortaleciendo la salud emocional de los adultos mayores: sin salud emocional no hay salud integral”

Audiovisuales:

- Fotografías
- Videos

X. Cronograma de actividades de la sistematización

ACTIVIDADES		ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO		
		S 1	S 2	S 3	S 4	S 1	S 2	S 3	S 4	S 1	S 2	S 3	S 4	S 1	S 2	S 3
1	Elección de la experiencia															
2	Revisión de fuentes de información															
3	Elaboración del Plan de Sistematización															
4	Elaboración de las matrices															
5	Elaboración del Informe de sistematización															
6	Presentación del informe final															
7	Socialización de la experiencia															

XI. Presupuesto simulado

ACTIVIDADES	UNIDAD DE MEDIDA	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
-------------	------------------	------------------	----------	----------------	-------------

Elaboración del Plan de sistematización	internet	horas	10	s/2.00	s/20.00
Elaboración de las matrices	internet	horas	10	s/2.00	s/20.00
Elaboración del informe de sistematización	internet	horas	15	s/2.00	s/30.00
	Total		35		s/70.00

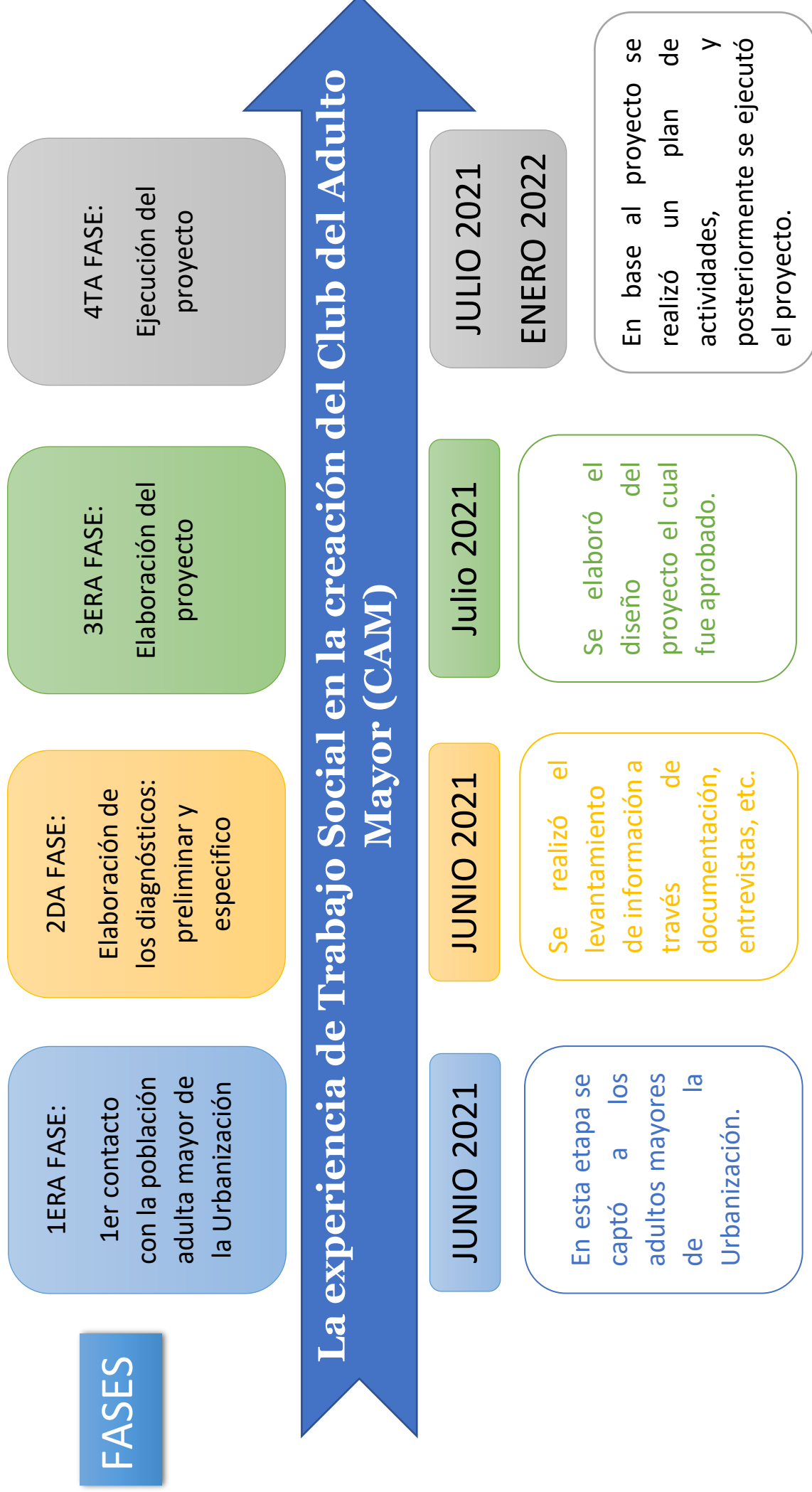
XII. Presentación del informe de sistematización

La Bachiller de Trabajo Social ya habiendo finalizado todas las asesorías y temas relacionados a la realización de la sistematización presentará el informe final en la semana 16 del curso de titulación, esta será una exposición de manera presencial ante un jurado o grupo evaluador.

XIII. Socialización y difusión del informe de sistematización

El informe final de la sistematización se socializará y difundirá entre los profesionales de Trabajo Social.

2. Línea del tiempo



3. Respuestas de las entrevistas a 3 adultas mayores socias del Club

RESPUESTAS TEXTUALES DE LA ENTREVISTA REALIZADA A LAS ADULTAS MAYORES DEL CLUB DEL ADULTO MAYOR					
CATEGORIA	N°	PREGUNTAS	ENTREVISTADA 1 (12/06/2025)	ENTREVISTADA 2 (13/06/2025)	ENTREVISTADA 3 (13/06/2025)
PARTICIPACION ACTIVA	1	¿Cómo se enteró de que estaban queriendo crear un club de adultos mayores?	Me enteré de que estaban queriendo crear un club para las adultas mayores con la visita que me hiciste tú (TS) junto con algunas vecinas del comando Anticovid y una de ellas es mi hija, viniste a mi casa me entregaste una hoja donde me estaban invitando a una reunión en la que nos hablarían más de cómo era crear un club y porque era importante. Ha y me dejaste un presente, un pequeño llaverito que decía una bonita frase acerca de la palabra de Dios y como yo soy muy creyente me pareció muy bonito.	Me enteré cuando viniste con tu compañera buscándonos a nosotras las adultas mayores a nuestras casas para invitarnos a una reunión, me dejaste una invitación que parecía una carta y un adornito muy bonito.	Yo me enteré cuando ustedes vinieron a pedir apoyo a la Cooperativa de Servicios Múltiples porque yo soy parte de la cooperativa y trabajo ahí.
	2	¿Qué lo motivo a participar en el club del adulto mayor?	Me animé a participar porque después de haber estado encerradas por tanto tiempo por la pandemia ya quería poder salir y hacer mis cosas y cuando vi a mis vecinas y amigas en la reunión que hiciste tú (TS) me pareció muy bueno que creáramos un club para nosotras que tanto nos habíamos afectado por la pandemia y pensé que si podría funcionar porque tú (TS) me diste mucha confianza y vi	Pues le comenté a mi esposo si él estaba interesado en ir y me dijo que no pero que si yo quería me acompañaba y me animé porque preguntando a las vecinas me dijeron que también asistirían entonces pensé que sería un buen momento para reencontrarme con mis amigas.	Mira ya que antes se había intentado crear un club de adultos mayores con los socios de la cooperativa, pero no había funcionado. Y pues me pareció una idea muy interesante querer crearlo ahora, pero para toda la urbanización, así que quise ser parte y que también desde la cooperativa apoyemos esa iniciativa.

			mucho entusiasmo en ti y en tu compañera de querer ayudarnos a nosotras y se esforzaron mucho en lograrlo.		
3	¿Cómo se sintió antes de empezar con las actividades del club? y ¿Cómo se sintió en el transcurso de las actividades del club?	ANTES: Al inicio me sentí muy entusiasmada y propuse varias de las actividades que quería que se incluyan, principalmente las actividades físicas eran las que ya quería comenzar porque ya habíamos estado mucho tiempo encerradas en la casa y el poder hacer baile nos ayudaría mucho, también las chicas nos propusieron otra actividad que era el Tai Chi que yo no conocía, pero me gustó mucho también. EN EL TRANSCURSO: Cuando comenzamos las actividades todas nos divertimos mucho, varias vecinas estaban bastante tristes porque habían perdido familiares por la pandemia y creo que cuando empezamos las actividades eso las motivó mucho a sentirse mejor y también cuando acabamos las actividades nos quedábamos conversando y eso era muy bueno para nosotras. Y	ANTES: Antes de empezar las actividades pensé que todo lo que nos dijeron no se haría en la realidad porque me parecía muy difícil que pudieran traernos profesores que no nos quisieran cobrar tanto. EN EL TRANSCURSO: Cuando comenzaron las actividades me sorprendió mucho que tuviéramos una variedad de actividades por hacer y me gustó bastante eso, con las otras vecinas nos coordinamos para asistir juntas a todas las actividades posibles, las actividades físicas y manualidades y las hojas que nos entregaban semanalmente me ayudaron y me hicieron sentir que estaba cuidando mucho mi salud.	ANTES: La verdad que tenía dudas de si realmente las vecinas iban a asistir a las actividades planificadas por ustedes, pero luego vi que realmente estaban entusiasmadas de participar. EN EL TRANSCURSO: Me sentí bien, animada porque si vi que muchas vecinas se estaban inscribiendo y asistiendo a las actividades físicas y de manualidades yendo a las reuniones.	

		también que las profesoras que nos hacían los talleres eran muy buenas y amables.			
4	¿Cuál fue la actividad o actividades que más le gustó o que usted más recuerde?	Las actividades que más me gustaron fueron los talleres de baile, hacer aeróbicos, bailar y el Tai Chi me gustaron mucho porque me empecé a sentir con más energía e incluso yo y otras vecinas queríamos hacer esos talleres más veces a la semana. Otro fue las celebraciones que tuvimos era muy bonito poder reencontrarnos para celebrar claro siempre con los protocolos, aunque ya estábamos saliendo de la pandemia así que el temor era menor y nos pudimos divertir mucho y celebrar juntas las fiestas patrias y lo más importante la celebración de la inscripción de nuestro club que fue toda una fiesta.	Todas las actividades me gustaron muchísimo, pero las actividades que más me gustaron fueron las manualidades porque hicimos muchas cosas muy bonitas, hicimos muñecos para Navidad y eso incluso lo pude vender y la otra actividad fueron las hojas informativas que nos daban para cuidar nuestra salud porque con eso podía informarme como debía cuidarme siendo una señora ya adulta mayor y también cuidar a mi esposo.	La verdad es que yo no pude asistir tanto a las actividades que se daban en semana y temprano en el día por mi trabajo, pero si estuve presente en todas las reuniones y celebraciones que se hacían y como parte de la Junta Directiva también estuve al tanto de la participación de las socias. Y creo que todas las actividades fueron muy buenas porque animo mucho a las vecinas a cuidar su salud física y emocional.	
5	¿Participó en las decisiones del club del adulto mayor?	Por supuesto que sí, estuve presente en todo momento y en todas las reuniones del club, tanto así que me nombraron presidenta de la Junta Directiva y eso yo lo asumí con mucha alegría porque si tenía muchas ganas de aportar al club de la mejor manera y que	Si, todas participamos y nos informaban del proceso de inscripción del club en la Municipalidad, elegimos a nuestros representantes de la Junta Directiva, tuvimos que llenar listas para presentar a la Municipalidad, nos tuvimos que	Si, estuve muy presente en todo el proceso de la oficialización del club en la Municipalidad y fomentando que todo lo que se hiciera para el club se diera de una manera muy democrática y por el bien de todas las socias	
ORGANIZACIÓN Y EMPODERAMIENTO					

			logremos inscribirlo a la Municipalidad.	inscribir al CIAM por el grupo de WhatsApp siempre nos informaba la presidenta de la Junta de la siguiente reunión que íbamos a tener y como nos íbamos a coordinar.	Creo que siempre habrá dificultades cuando se quiere hacer algo bueno pero lo importante es sobreponerse y seguir adelante. Hubo algunas demoras en el proceso de la inscripción del club por todo el trámite documentario, pero tuvimos que ser pacientes y seguir al pendiente de todas las gestiones.
	6	¿Considera que hubo alguna dificultad en la organización e inscripción de su club? ¿Cómo lo resolvieron?	Si, creo que dificultades siempre va haber en todo momento cuando se quiere hacer algo. Lo que sucedió en el club es que cuando elegimos la junta directiva de la que yo lideré algunos de otros miembros elegidos aceptaron, pero después no querían asistir a las reuniones o sea no querían asumir y eso nos molestó mucho. COMO LO RESOLVIERON: La solución después de conversar con las demás señoras fue reducir el tamaño de la junta directiva y que nos quedemos solo las que estábamos comprometidas en apoyar y así lo hicimos y que lo mejor porque los que nos quedamos trabajamos mucho para poder inscribir al club y lo logramos.	Bueno lo malo a veces era que entre nosotras no llegábamos a acuerdos y en algunas ocasiones faltaban a las clases y pues eran las que incluso más pedían la actividad y también que a veces hacían que se pierdan los mensajes importantes de WhatsApp llenando de spam el grupo. COMO LO RESOLVIERON: Pues acordamos con todas las vecinas miembros del club que teníamos que respetar un tiempo prudente para que todas puedan revisar el grupo y así no se pierdan los mensajes y no estar mandando muchas imágenes y también que todas se comprometieran a asistir a las clases o al menos avisar por el grupo que no iban a poder llegar.	

	7	¿Qué cree que fue lo más importante para que el club logre formarse e inscribirse en la Municipalidad?	Creo que lo más importante fue el compromiso que tuvimos todas las señoras y en especial la junta directiva ya que inscribir al club no fue tan fácil como pensamos, era mucho papeleo, pero las chicas (TS) nos ayudaron mucho en eso siempre nos apoyaron y así pudimos salir adelante e inscribir al club.	Creo que tener una buena junta directiva nos ayudó muchísimo y también que tú y tu compañera estuvieran siempre al pendiente de nosotras y de apoyarnos consiguiendo y haciendo posible que se den la mayor cantidad de actividades, incluso teniendo que hacer ustedes mismas los talleres cuando no había o un profesor no podía llegar y eso les agradecemos porque hasta ahora seguimos teniendo nuestro club.	El soporte que ustedes nos dieron en todo el camino recorrido ara lograr oficializar el club, porque como te dije ya antes se había intentado crear un club y no se había podido, creo que ustedes como profesionales universitarias nos aportaron muchísimo, pero sin hacernos todo el trabajo, sino más bien orientándonos y enseñándonos para que nosotras seamos muy independientes.
SALUD EMOCIONAL Y BIENESTAR	8	¿Cómo se sentía emocionalmente antes de participar en el club?	Creo que como todos nos sentíamos decaídos y tristes porque estábamos pasando una pandemia que afectó a todo el país y a mí personalmente el encierro me causó muchos malestares, me era muy difícil poder dormir bien, habían noches difíciles y a veces tenía problemas con mi familia porque discutíamos creo que porque no podíamos salir y estábamos demasiado tiempo juntos sin hacer nuestras cosas, ya después podíamos salir pero seguía siendo poco y peor como nosotros los mayores teníamos mayor riesgo mi hija no me dejaba salir mucho.	La verdad es que me sentía bastante triste y deprimida por todo lo que estábamos pasando en el país y también en el mundo, perdí familiares bastante queridos y eso deja un dolor grande en el corazón. También que yo tengo diabetes y por eso tenía más riesgo en la enfermedad del COVID por lo que no me dejaban salir mucho.	Me sentía un poco afectada por el contexto que estábamos pasando, pero como estaba trabajando en la Cooperativa mi mente se mantenía ocupa con eso.

VINCULOS Y RELACIONES SOCIALES	9	¿Cómo se sintió emocionalmente con la realización de las actividades del club?	Uy, con las actividades creo que todas las vecinas nos sentimos muy bien porque estábamos más activas yo me sentí más animada y motivada al poder salir al aire libre y aprender muchas cosas nuevas, eso me alegró y creo que mi familia lo notó mucho.	La verdad es que con la realización de las actividades mi ánimo mejoró mucho y sentí emoción y alegría de reencontrarme con mis amigas queridas. Me sentí con más energía y fuerza y me motivé muchísimo viendo que había muchas socias en el club que queríamos crear un club para nosotras las adultas mayores.	Creo que eso me alegró muchísimo porque que se pudiera concretar la idea de crear el club nos hacía muy feliz ya que ya era hora de tener un club para los adultos mayores en donde puedan ser personas activas y en donde pudieran dar su opinión en la sociedad.
	10	¿Considera que el club le ayudó a mejorar su salud emocional?	Yo creo que si porque antes de nuestro club no había ningún lugar en donde nosotras como adultas mayores pudiéramos compartir y yo personalmente me sentía bastante sola y desganada y con el club me pude animar mucho, ahora salgo de mi casa, me distraigo y hago mis actividades.	Me ayudó muchísimo a mejorar no solo mi salud emocional sino también mi salud física porque nos enseñaron que era muy importante cuidar nuestra salud integral, tanto la parte emocional como física para poder estar sanos y poder hacer nuestras cosas en el club.	Creo que le dio una alegría a mi vida ya que a pesar de que ya nos conocíamos no éramos tan cercanas con las socias, pero con el club pudimos formar lazos fuertes de amistad y eso nos ayudó mucho a todas, el saber que nos tenemos unas a las otras.
	11	¿Conoció a nuevas personas en el club o se reencontró con amigas en el club?	Pude reencontrarme con mis amigas y desde que iniciamos el club no nos hemos vuelto a separar, nos contamos nuestros problemas, nos ayudamos muchísimo. Cuando alguna socia del club tiene algún problema estamos ahí para apoyarla sea con apoyo emocional o haciendo alguna actividad por fondos.	Conocí a unas cuantas, pero en su mayoría ya las conocía así que me reencontré con viejas amigas a las cuales no había visto en bastante tiempo y no habíamos hecho ninguna actividad juntas.	Ya las conocía a la mayoría, pero no tan a fondo, con el club pude conocerlas más y ver las lindas personas que son y que también tienen dificultades y ver que entre todas nos podemos apoyar.

IMPORTANCIA DE LA FAMILIA	12	¿Su familia la apoyo en su decisión de formar parte del club?	En un inicio mi hija tenía dudas porque aún estaba el temor de la enfermedad, pero yo estaba decidida y entusiasmada entonces hablé con ella y ella accedió siempre y cuando yo me cuide mucho y así lo he hecho siempre.	Si me apoyaron porque ya estábamos pasando la pandemia, ya no había tantos contagios entonces el riesgo era menor, pero si siempre me decían que me cuide mucho cuando iba a las reuniones o a hacer las actividades.	Yo me considero una persona muy independiente y líder y mis hijos lo saben, así que desde un primer momento me dijeron que debía formar parte del club porque creían que iba a aportar mucho siendo parte del club.
	13	¿Actualmente, como es su relación con los miembros de su familiar	La relación con mi familia es muy buena, tanto con mi hija, mi nieta y por supuesto con mi esposo, ellos siempre están preguntándose como me va con el club y aunque ya no hacemos tantas actividades como antes me dicen que es muy bueno que yo siga formando parte.	Mi relación con mi familia es buena, lo que no me gustaba es que a veces no me tomaban en cuenta para tomar decisiones respecto a mí y eso me molestaba mucho, pero he aprendido a decir más lo que pienso y eso me ha ayudado a sentirme mucho mejor ya que en el club aprendí que cada persona tiene derecho de valerse por sí misma y de tener un lugar propio en la sociedad.	Mi relación es muy buena con ellos, mis hijos han hecho su vida y tienen sus familias, pero siempre estamos en contacto y siempre están pendientes de que yo esté bien y esté sana.
SOSTENIBILIDAD DEL CLUB	14	¿Actualmente el club sigue funcionando?	Si, por supuesto, el club sigue vigente, actualmente no hacemos tantas actividades como cuando se inició el club, pero seguimos reuniéndonos semanalmente con las socias que siguen activas y hacemos las celebraciones mensuales de los cumpleaños y vienen del CIAM unas psicólogas	Si, seguimos reuniéndonos de manera semanal todos los jueves y vienen psicólogas que nos manda el CIAM para hacer talleres.	Si, seguimos reuniéndonos todos los jueves y cada mes celebramos los cumpleaños de las socias que cumplan años.

		que nos traen algunas actividades en nuestra reunión semanal.		
15	¿Actualmente el club tiene dificultades? ¿Cuáles son?	Creo que sí, lo que pasa es que de todas las socias inscritas solo participan una poca cantidad, somos alrededor de 10 socias que asistimos semanalmente a las reuniones. No tenemos mucho apoyo y la parte económica siempre está presente, porque es un poco difícil conseguir hacer actividades con voluntarios.	Yo creo que sí, principalmente es que actualmente somos pocas las socias del club que estamos activamente en las reuniones semanales.	Creo que el club ha podido mantenerse con los años, pero el principal problema es que algunas socias no asisten tan seguido a las reuniones, pero igual seguimos tratando de animarlas a participar.
16	¿Qué cree que fue lo más importante para que el club siga funcionando a pesar de que las profesionales de Trabajo Social ya no estuvieran presentes?	Creo que algo muy importante ha sido que contamos con el apoyo de la Cooperativa de Servicios, pues hasta ahora nos siguen dando un espacio en su local para que nosotras podamos reunirnos y también otra cosa es que nuestro club al haber sido inscrito en la municipalidad, del CIAM siempre nos están invitando como club a sus actividades y nos mandan psicólogos que nos apoyan. Y como líder yo siempre trato de animar a las socias a participar y a que sigamos activas.	Creo que ha sido que en el club de adultas mayores hemos creado un espacio en donde podemos encontrarnos y ser nosotras mismas porque somos un grupo que se comprende ya que estamos pasando por la misma etapa de la vida como adultas mayores y sobre todo somos muy buenas amigas que estamos siempre para apoyarnos.	Que todas somos unas mujeres muy líderes y que queremos tener nuestro espacio en la sociedad en donde nos podamos comprender y hacer actividades que nos gusten y nos beneficien como adultas mayores.
17	¿Cómo fue su relación con nosotras? Trabajadoras	La relación contigo y con tu compañera fue muy buena, como te dije al inicio como no te conocía hubo una desconfianza, pero	La relación fue muy buena y muy bonita, ustedes nos apoyaron mucho y se veía realmente que les entusiasma el poder crear	La relación con ustedes fue muy buena, creo que desde un inicio su intención fue honestar y estaban muy entusiasmadas y
ROL DEL EQUIPO ORGANIZADOR				

		Sociales que organizaron el club.	después pudimos ver que ustedes estaban muy animadas y comprometidas con apoyarnos en todo momento y tenían el objetivo de crear e inscribir el club en la municipalidad y por eso les agradecemos bastante.	el club para nosotras las adultas mayores. Estuvieron en todo momento atentas a todas las actividades ya que venían cada semana y nos preguntaban como estábamos y como nos sentíamos.	animadas, hubo algunas dificultades en el proceso, pero creo que nosotras aprendimos mucho con ustedes y ustedes también con nosotras.
18	¿Cree que la participación de una Trabajadora Social es necesaria para la creación de un club de adultos mayores?	Por supuesto, ustedes fueron las que nos guiaron y orientaron en todo momento y eso creo que lo pudieron hacer por su formación profesional y otra cosa es que fueron muy cálidas y humanas con nosotras, nunca nos dejaron solas en el camino de crear el club y aunque después nos dio mucha pena que se fueran hicieron un gran trabajo y nos dejaron un bonito club.	Yo creo que sí, antes de ustedes yo no conocía la carrera de Trabajo Social, pero creo que su carrera es muy bonita y humana y buscan que las personas puedan tener una buena salud.	Yo creo que, si porque la labor de ustedes como profesionales es muy importante, ustedes vieron las necesidades que teníamos y nos guiaron en todo el camino de crear nuestro club.	

4. Guía de Entrevista para adultas mayores socias del Club del Adulto Mayor

GUIA DE ENTREVISTA A ADULTA MAYOR DEL CLUB DEL ADULTO MAYOR			
NOMBRE:			
EDAD:			
PARTICIPACION:			
ENTREVISTADORA:			
MODALIDAD:			
FECHA:			
CATEGORIA	N°	PREGUNTAS	RESPUESTA
PARTICIPACION ACTIVA	1	¿Cómo se enteró de que estaban queriendo crear un club de adultos mayores?	
	2	¿Qué lo motivo a participar en el club del adulto mayor?	
	3	¿Cómo se sintió antes de empezar con las actividades del club? y ¿Cómo se sintió en el transcurso de las actividades del club?	
	4	¿Cuál fue la actividad o actividades que más le gustó o que usted más recuerde?	
ORGANIZACIÓN Y EMPODERAMIENTO	5	¿Participó en las decisiones del club del adulto mayor?	
	6	¿Considera que hubo alguna dificultad en la organización e inscripción de su club? ¿Cómo lo resolvieron?	
	7	¿Qué cree que fue lo más importante para que el club logre formarse e inscribirse en la Municipalidad?	
SALUD EMOCIONAL Y BIENESTAR	8	¿Cómo se sentía emocionalmente antes de participar en el club?	
	9	¿Cómo se sintió emocionalmente con la realización de las actividades del club?	
	10	¿Considera que el club le ayudó a mejorar su salud emocional?	
VINCULOS Y RELACIONES SOCIALES	11	¿Conoció a nuevas personas en el club o se reencontró con amigas en el club?	
IMPORTANCIA DE LA FAMILIA	12	¿Su familia la apoyo en su decisión de formar parte del club?	
	13	¿Actualmente, como es su relación con los miembros de su familiar	
SOSTENIBILIDAD DEL CLUB	14	¿Actualmente el club sigue funcionando?	
	15	¿Actualmente el club tiene dificultades? ¿Cuáles son?	
	16	¿Qué cree que fue lo más importante para que el club siga funcionando a pesar de que las profesionales de Trabajo Social ya no estuvieran presentes?	
ROL DEL EQUIPO ORGANIZADOR	17	¿Cómo fue su relación con nosotras? Trabajadoras Sociales que organizaron el club.	
	18	¿Cree que la participación de una Trabajadora Social es necesaria para la creación de un club de adultos mayores?	

5. Respuestas textuales de entrevista a Bachiller de Trabajo Social

RESPUESTAS TEXTUALES DE ENTREVISTA AL EQUIPO EJECUTOR			
NOMBRE:	Bachiller de Trabajo Social		
EDAD:	26 años		
ENTREVISTADORA:	Luz Salvatierra Espinoza		
MODALIDAD:	Vía telefónica		
FECHA:	02/05/2025		
CATEGORIA	N°	PREGUNTAS	RESPUESTA
MOTIVACION Y OBJETIVOS DEL PROYECTO	1	¿Cuál fue la motivación o necesidad que identificaron para impulsar este proyecto?	La necesidad que identificamos a través de los diagnósticos que hicimos y de la interacción con la población fue que debido a la pandemia los adultos mayores habían sido muy afectados en cuanto a su salud emocional y con esto identificamos que no tenían estrategias para manejar las emocionales por los cuales estaban atravesando y que les estaba afectando en su bienestar.
	2	¿Qué objetivos se plantearon al inicio?	Nuestro objetivo principal con el proyecto fue crear e inscribir un club de adultos mayores en el cual los adultos mayores pudieran generar actividades para su envejecimiento activo.
	3	¿Qué sabían o intuían sobre la situación de las personas adultas mayores de la urbanización?	Intuíamos que estarían afectados por la pandemia y que necesitaban hacer actividades pues habían estado confinados por un periodo largo de tiempo por las restricciones que se implantaron debido al contagio.
DISEÑO Y PLANIFICACION DEL PROCESO	4	¿Cómo diseñaron las etapas o actividades del proyecto?	En el proyecto se planificaron actividades que fueron seleccionadas gracias al aporte de la población adulta mayor quienes nos dieron sus opiniones en las primeras encuestas y entrevistas que les realizamos para conocer su situación.
	5	¿Qué estrategias utilizaron para captar a las personas adultas mayores?	En el transcurso de las actividades utilizamos varias estrategias que fueron surgiendo también en el camino, entre las más relevantes que recuerdo está la articulación con organizaciones de la comunidad, pidiendo apoyo a una Cooperativa para poder hacer uso de su loca, el perifoneo y las visitas domiciliarias que realizamos a los adultos mayores buscando captarlos, etc.
	6	¿Hubo alguna participación de actores comunitarios en la planificación?	Si, miembros de un comando anticovid que aún seguía vigente nos apoyó muchísimo en las reuniones con los adultos mayores.
	7	¿Qué actividades resultaron más	Creo que las reuniones de celebración porque era ahí donde veíamos la mayor

DESARROLLO Y EJECUCION DEL PROYECTO		efectivas o mejor recibidas?	cantidad de adultos mayores presentes y en segundo lugar creo que las actividades físicas como ejercicios, taichi y bailes folclóricos.
	8	¿Qué dificultades o imprevistos surgieron durante la ejecución?	La primera dificultad para nosotras fue que la cantidad de actividades aumentó mucho, por las necesidades que tenía la población y como solo éramos nosotras dos llevando el proyecto eso lo aceptamos como reto y seguimos adelante buscando la manera de conseguir el apoyo de profesores voluntarios que quisieran dar clases, lo otro creo que fue a nivel de población, las adultas mayores a veces tenían diferencias en cuanto a coordinar los horarios de las actividades porque todo lo decidían ellas y nosotras nos acomodábamos a eso pero, con dialogo y comunicación pudieron poco a poco ir mejorando su coordinación.
	9	¿Qué aspectos facilitaron el desarrollo del proyecto?	Un aspecto crucial y se podría llamar estrategia fue formar lazos con los agentes comunitarios que fueron las voluntarias del Comando Anticovid y la Cooperativa de Servicios Múltiples. Pues estas organizaciones fueron un apoyo permanente y significativo para nuestro acercamiento a los adultos mayores.
ROL DEL TRABAJO SOCIAL EN EL PROYECTO	10	¿Cómo fue el vínculo establecido con los participantes?	Creo que nosotras buscamos generar confianza en los adultos mayores, queríamos que vean y entiendan el compromiso que teníamos con ellas, y creo que así lo logramos porque entablamos un vínculo cerca y de confianza mutua con las adultas mayores, eso lo que yo pude percibir.
	11	¿Qué rol asumiste como Trabajadora Social dentro del proceso del proyecto?	Creo que nosotras ambas asumimos el rol de guías en todo el proceso de la formación del club y que, aunque había tramites que no conocíamos nos informábamos para ser el soporte de los adultos mayores y de su junta directiva. Ya que queríamos que ellas fueran las protagonistas en todo el proceso de ejecución del proyecto y principalmente en las gestiones de inscripción del club pues creíamos que eso era fundamental para su desarrollo.
	12	¿Qué habilidades profesionales	La principal creo que fue la aplicación de gestión de proyectos que ya manejábamos de manera teórica por lo

		pusieron en práctica?	aprendido en la universidad, pero con los adultos mayores tuvimos que llevarlo a la práctica e ir mejorando en el camino.
CAMBIOS Y RESULTADOS OBSERVABLES EN EL PROYECTO	13	¿Qué cambios notaste en las personas adultas mayores durante el proyecto?	Creo que los cambios fueron muy positivos, mejoró su ánimo, encontraron en el club un espacio donde podían compartir entre ellas y entenderse como adultas mayores y eso es lo que buscábamos crear un espacio social que sea por y para el beneficio de las adultas mayores.
	14	¿Qué efectos tuvo la experiencia en la Urbanización?	Creo que el efecto que tuvo es que los vecinos de la urbanización y muchos de ellos familiares de los adultos mayores notaron el cambio que tenían los adultos mayores y visibilizaron las necesidades que ellos tienen como población y como grupo etario que está pasando por problemáticas propia de su edad y a eso súmale el contexto de pandemia que vivieron.
SOSTENIBILIDAD DEL PROYECTO	15	¿Qué condiciones consideras que son necesarias para que el club se siga sosteniendo en el tiempo?	Creo que para que el club siga vigente es necesario que los adultos mayores sean líderes y buscar tener su propio espacio en sociedad y también otro aspecto es el involucramiento de la comunidad y su permanente apoyo.
	16	¿Qué recomendaciones darías a otros profesionales que quisieran realizar un proyecto similar?	En primer lugar, que conozcan a la población con la que van a trabajar ya que cada una es única y tiene sus propias necesidades que, aunque sea el mismo grupo etario no es igual trabajar con población adulta mayor que tiene todas sus necesidades básicas satisfechas con otra población que no las tiene. En segundo lugar, que busquen en la comunidad organizaciones que puedan aportar y apoyar el objetivo del proyecto. En tercer lugar, que utilicen sus herramientas académicas para gestionar de manera adecuada el proyecto. Y por último que vean a la población como seres humanos capaces de valerse por sí y de generar un cambio en ellos mismos.
APRENDIZAJES Y REFLEXION APRENDIZAJES Y REFLEXION PROFESIONAL	17	¿Qué aprendizajes te llevaste de esta experiencia?	Creo que los aprendizajes fueron muchos y constantes. Aprendí que gestionar un proyecto comunitario es toda una travesía y un reto pero que si le ponemos compromiso y trabajamos de la mano con

			la población es posible lograr los objetivos.
	18	¿Cambió tu visión acerca de la población adulta mayor?	Creo que de cierta manera si, aunque yo no tenía una percepción paternalista de la población adulta mayor, pues entendía que eran personas con derechos y capaces. Pero cuando conocí a las señoras me sorprendió mucha su entusiasmo por el club y querer formalizarlo e inscribirlo a la municipalidad, así como su capacidad para aprender cosas nuevas incluso a pesar de las trabas que a veces pone la Municipalidad y con eso cambio un poco mi idea y vi que podían llegar a tener un gran empoderamiento.

6. Matrices

MATRIZ 1		
Momentos/ etapas que comprende la experiencia	Descripción de cada momento	Documentos producidos en cada momento (se indica la fecha)
1. Contacto con la población adulta mayor	En esta actividad se captó a los adultos mayores de la Urbanización que estuvieron dispuestos a formar parte de la formación del club, tomando registro de sus datos para una futura convocatoria. En esta etapa fue donde aplicamos un cuestionario y entrevistas semi estructuradas para la recolección de información.	Documentos: -Informe del Diagnóstico (encuestas aplicadas) Fecha: Junio 2021
2. Elaboración de los Diagnósticos	En esta etapa se realizó un diagnóstico preliminar y específico de la población beneficiaria: PAM de una urbanización ● Levantamiento de Información ● Procesamiento de información ● Análisis de información ● Presentación de informe final ● Elaboración del diseño del diagnóstico ● Levantamiento de Información ● Procesamiento de información ● Interpretación y análisis ● Resultado: informe final del diagnóstico	Documentos: -Informe del diagnóstico Fecha: junio 2021

3. Elaboración del Proyecto “Fortaleciendo la salud emocional de los adultos mayores: sin salud emocional no hay salud integral”	● Identificación de la problemática ● Establecimiento de los objetivos (general y específico) ● Estructuración de las actividades a realizar ● Elaboración del diseño (Matriz de marco lógico, árbol de problemas, objetivos y de alternativas, presupuesto por actividad)	Documentos: -Diseño del proyecto Fecha: Julio 2021
4. Ejecución del proyecto	● Coordinación con las organizaciones de base y cooperativa de servicios ● Gestión documentaria para la oficialización del Club Adulto Mayor (Municipalidad) ● Taller y sesiones educativas ● Actividades físicas, psicomotrices y cognitivas ● Integraciones participativas (celebraciones en fechas importantes) Estas fueron algunas de las actividades planificadas y ejecutadas en el Proyecto.	Documentos: -Informe por actividad -Diseño del proyecto Fecha: Julio 2021- enero 2022

MATRIZ 2: ASPECTOS BÁSICOS DE LA SISTEMATIZACIÓN			
LUGAR DONDE SE DESARROLLÓ LA EXPERIENCIA	OBJETIVOS	OBJETO	EJE
UNA URB. DE LIMA	Objetivo General: • Socializar de manera adecuada la experiencia de Trabajo Social que se tuvo con la población adulta mayor de un Centro de Salud en el año 2021-2022 Objetivos Específicos: - Reconstruir la experiencia de Trabajo Social que se tuvo con la población adulta mayor de un Centro de Salud en el año 2021-2022 - Compartir con los profesionales de Trabajo Social experiencia que se tuvo con la población adulta mayor - Aportar conocimiento para futuras intervenciones de Promoción social con población adulta mayor	La experiencia de Trabajo Social con la población adulta mayor de un Centro de Salud en el año 2021	La experiencia de Trabajo Social en la Creación del club del adulto mayor (CAM)

MATRIZ N°3 - RECONSTRUCCIÓN HISTÓRICA					
Actividades realizadas en cada momento	Tiempo de inicio y término de la actividad	Acciones y tareas RESUMIR	Resultado	Soporte documental	
Contacto con la población adulta mayor de la Urbanización.	Inicio: junio 2021 Término: julio 2021	→ Captación de los adultos mayores → Coordinación con la Cooperativa de Servicios Múltiples	Conocimiento de la población adulta mayor Registro de datos relevantes sobre la población.	- Encuestas realizadas - Informe mensual	
Elaboración de los Diagnósticos	Inicio: junio 2021 Término: junio 2021	→ Recajo información de la población, de la problemática → Elaboración del informe del diagnóstico	Diagnóstico preliminar y específico de los PAM del CSLO	- Encuestas y entrevistas	

Elaboración del Proyecto social: “Fortaleciendo la salud emocional de los adultos mayores: sin salud emocional no hay salud integral”	Inicio: julio 2021 Término: julio 2021	→ Elaboración del diseño del Proyecto Social a través del marco lógico → Presentación del proyecto a la Trabajadora social y Coordinadora del Área de Trabajo Social del C.S.L.O. → Aprobación del proyecto	- Elaboración del diseño del proyecto social - Proyecto aprobado por la Trabajadora Social del C. S. L. O.	Diseño del Proyecto Social: “Fortaleciendo la salud emocional de los adultos mayores: sin salud emocional no hay salud integral” Informe por actividad de las actividades programadas dentro del Proyecto Social
Ejecución del proyecto “Fortaleciendo la salud emocional de los adultos	Inicio: julio del 2021 Término: enero 2022	→ Difusión de la charla de sensibilización → Charla de sensibilización e inscripción a los adultos mayores que deseen formar el nuevo club del adulto mayor → Organización del club y elección de sus representantes → Capacitación y apoyo a los miembros de la junta directiva y elaboración del Estatuto del club → Aprobación del estatuto y apertura del libro de actas → Inscripción del Club del Adulto Mayor en la Municipalidad → Taller: “Autorreconocimiento, control y manejo de la salud	- Ejecución del Proyecto Social de intervención con los Adultos Mayores de un	Informe del Proyecto Social ejecutado: “Fortaleciendo la salud emocional de los adultos mayores: sin salud emocional no hay salud

		emocional de los adultos mayores afectada por la pandemia” → Taller: “Participación del entorno familiar para el manejo del estrés en los adultos mayores” → Taller de ejercicios aeróbicos, TAI CHI y danzas diversas → Taller de confección de adornos navideños, pintado de madera, pintado de mándalas y dibujos de paisajes → Entrega semanal de materiales informativos sobre el cuidado de la salud y juegos mentales → Celebraciones de las fechas festivas de manera presencial: Fiestas patrias, Día del adulto mayor, Navidad		
--	--	--	--	--

mayores: sin salud emocional no hay salud integral"			Centro de salud.	integral". Informe por actividad de las actividades programadas dentro del Proyecto Social
---	--	--	------------------	---

MATRIZ N° 4: Análisis de etapas de la experiencia						
Etapas FASES?	¿Cómo estábamos al inicio de cada etapa?	¿Qué pretendíamos cambiar?	¿Cómo lo hicimos?	¿Qué logramos?	¿Qué dificultades encontramos?	¿Qué recomendamos?
1. Contacto con la población adulta mayor de la urbanización	No conocíamos a la población, pero sí sabíamos que nuestra experiencia se daría con la población adulta mayor de una urbanización	Debido a la pandemia, los adultos mayores vieron afectada su salud emocional por lo que se buscó conocer cómo se encontraba esta población y como se podría contribuir en mejorar su situación.	Realizamos una lista con los adultos mayores que se encontraban en la Urbanización, posterior a ello nos contactamos con un comité de la urb. quienes nos ayudaron con el contacto directo de la población. Con este apoyo realizamos las	Conocer a la población adulta mayor, cuáles eran sus problemáticas, que era lo que ellos solicitaban para mejorar su situación.	Fue un trabajo exhaustivo y largo el ir a las casas de los adultos mayores y en algunas ocasiones no los encontramos y tuvimos que volver nuevamente.	Recomendamos que antes de realizar algún contacto con una población primero se haga el contacto con los dirigentes sociales para que comuniquen un día antes sobre la visita que se les realizará a la población objetivo para que se encuentren preparados en casa y podamos encontrarlos.

			visitas a los adultos mayores.			
2. Elaboración de los diagnósticos	No conocíamos al Centro de Salud en su totalidad, además de que desconocíamos sobre las funciones y herramientas que utilizaba el área de Servicio Social en el centro de salud	Con el diagnóstico preliminar se pretendía investigar desde un ámbito general hasta lo más específico sobre el Centro de Salud e identificar las problemáticas presentes en la población adulta mayor.	Se inició revisando la bibliografía correspondiente a la situación actual de los adultos mayores en el contexto del COVID-19.	Realizar un estudio general del Centro de Salud, un estudio sobre el papel del Trabajador social dentro del centro de salud y se identificó los problemas presentes en la población adulta mayor del Centro de salud	Las entrevistas realizadas a la población se nos complicaron porque algunos de los adultos mayores no se encontraban en casa y tenían miedo de conversar con nosotras directamente por contagio del covid-19	Realizar un cronograma de actividades con las tareas y días para realizar las visitas domiciliarias teniendo en cuenta una meta de la cantidad de entrevistados por día. También se puede acordar una visita domiciliaria con los adultos mayores previamente

	Encontramos diversos problemas detectados en la población y nos encontrábamos evaluando los más urgentes en torno a la situación de pandemia. Para elaborar una propuesta de proyecto.	Se pretende detectar la problemática más urgente presente en los adultos mayores de acuerdo a las encuestas y entrevistas realizadas y de acuerdo al análisis y procesamiento de la información recolectada, todo ello con el fin de permitir un envejecimiento activo que se había perdido en el contexto	Se inició con una revisión bibliográfica con respecto al problema detectado y se contextualizó tomando en cuenta las causas y efectos de este problema	Identificar las fortalezas y debilidades de los actores involucrados en el problema detectado.	Nos demoramos en recopilar toda la información ya que articulamos con muchas personas de la comunidad	Dentro de un diagnóstico específico consideramos importante el análisis FODA, ya que nos ayuda a identificar de manera ordenada las fortalezas, las debilidades, las amenazas y las oportunidades, esto permitirá agilizar y tener un diagnóstico real en la intervención.
--	---	---	---	---	--	---

de la pandemia	

3. Elaboración del proyecto social: “Fortaleciendo la salud emocional de los adultos mayores: sin salud emocional al no hay salud integral”	Nunca habíamos realizado un proyecto social, esta fue nuestra primera experiencia profesional	Queríamos elaborar un proyecto donde se tome en cuenta a la población adulta mayor que muchas veces en el contexto de pandemia fue dejada de lado, siendo así como se vio deteriorada su salud emocional, así como física.	Se elaboró el diseño del proyecto, que posteriormente se presentó a la licenciada de Trabajo Social del Centro de Salud. Para finalmente tener la aprobación tanto de la licenciada como de la población con la cual se iba a intervenir.	Logramos diseñar un proyecto que estuviera acorde a la problemática identificada en nuestra población adulta mayor. En la cual se propusieron actividades de acuerdo a los objetivos que teníamos y a lo que la población solicitaba.	Al darse un proyecto muy grande y que en la mayor parte de su desarrollo sería de manera presencial, las dificultades fueron en torno a conseguir profesores, voluntarios y algún espacio en donde los adultos mayores pudieran realizar las actividades programadas.	Que antes de diseñar algún proyecto social con cualquier población y específicamente cómo se dio en nuestro caso con la población se realice un estudio diagnóstico adecuado para que en el diseño del diagnóstico se pueda responder de manera óptima a lo que necesita y solicita la población.
4. Ejecución del	Teníamos mucha expectativa si la población iba a	Queríamos darle una may	Realizamos un plan de	Logramos que la población	Las dificultades	Recomendamos que se sigan promoviendo

proyecto social:		or presencia en la sociedad a la	las actividades	adulta mayor de la urb.	que se presentaron	proyectos, actividades
------------------	--	----------------------------------	-----------------	-------------------------	--------------------	------------------------

Fortaleciendo la salud emocional de los adultos mayores: sin salud emocional al no hay salud integral	responder de la manera que esperamos su participación.	población adulta mayor a través de la constitución de un Club del Adulto Mayor donde ellos pudieran generar actividades para el envejecimiento activo. Así también queríamos que esta población tenga una mayor participación en su entorno familiar y social, que fuera beneficioso para su salud	propuestas, colocando fechas para cada actividad que se realizaría. Solicitamos apoyo de una cooperativa que nos cedió un espacio para poder realizar las reuniones pertinentes con la población, así como también su apoyo con donaciones, víveres cuando fuera necesario. Iniciamos con las actividades físicas, a la par	se reencontrara. Logramos una participación considerable y constante por parte de la población adulta mayor de esta urbanización. Logramos que la población pudiera tener un mejor manejo de sus emociones y mejorara su salud emocional. Logramos que la población adulta mayor pudiera	fueron en torno a organizarnos para darle un seguimiento constante a la población debido a que era un grupo considerablemente grande que iba en crecimiento.	para esta población ya que son una población que muchas veces es vulnerada y dejada de lado.
---	--	---	---	---	--	--

			que se daban las actividades relacionadas a la creación del club del adulto mayor.	constituir un club del adulto mayor autónomo.		
		emocional como física.				

MATRIZ N° 5 INTERPRETACIÓN CRÍTICA DEL PROCESO	
¿Cómo se dieron las relaciones entre quienes participaron de la experiencia?	Las relaciones se dieron de manera horizontales, siendo así que las decisiones fueron acordadas conjuntamente entre el equipo ejecutor y la población, la comunicación fue activa y asertiva, en donde prevalecía el respeto y la confianza para poder expresar nuestras opiniones respecto a cada acción que se realizaba en el proceso de planificación y ejecución del proyecto social. Tanto con el equipo ejecutor como con los adultos mayores y con la Trabajadora Social y otros profesionales del Centro.
¿Qué tensiones y contradicciones aparecieron en todo el proceso?	Una de las dificultades que se presentaron fue que la población objetivo se encontraba fuera del Centro de Salud por lo que se tuvo que buscar a la población a través de la realización de visitas y al no haber tenido un contacto ni conocer la urbanización las visitas tomaron más días de los planificados.
¿Cuál ha sido nuestro rol en la experiencia desarrollada?	Nuestro rol en la experiencia y la realización del proyecto social fue de investigar, planificar, ejecutar, evaluar y realizar el seguimiento a las actividades y programas que estuvieron relacionadas a la formación del Club del Adulto mayor.
¿Qué acciones demuestran que el proceso estuvo (adecuadamente, o inadecuadamente) orientado?	Se demuestra que estuvo adecuadamente orientado ya que se pudo realizar en primera instancia un diagnóstico preliminar para conocer a nivel institucional la situación del Centro de Salud y luego se realizó un diagnóstico específico para identificar la principal problemática de la población objetivo por el cual se recopiló toda la información necesaria directamente con los adultos mayores y mediante la articulación con los agentes comunitarios

	Además, todo el proceso realizado para la creación del Club fue positivo lo cual se demuestra a través de la participación constante de los adultos mayores en las diferentes actividades físicas, psicomotrices y de integración en la modalidad presencial ya que a esta población en específico se les dificultó utilizar los equipos tecnológicos. Así también se pudo visualizar su capacidad de liderazgo por medio de la junta directiva organizada que hasta la actualidad sigue estando vigente y organizando sus propias actividades en su beneficio, y finalmente se logró la oficialización del Club Adulto Mayor lo cual significó un hecho trascendental para garantizar mayores beneficios de parte de la municipalidad para este club.
--	---

MATRIZ N° 6: PARTICIPANTES DEL PROCESO	
EQUIPO TÉCNICO	Profesionales de Trabajo Social de la UNMSM conformado por: Salvatierra Espinoza Luz Reyna
LOGROS	- Se consiguió el apoyo de los dirigentes de la Cooperativa de Servicios. - Se creó un espacio social, el Club del Adulto Mayor donde los adultos mayores de la Urbanización pudieron beneficiarse generando actividades para su envejecimiento activo - Se incrementó la participación de los adultos mayores en su espacio social y familiar - Se logró un eficiente manejo de las emociones en los adultos mayores de la urb. a través de las estrategias utilizadas en el proyecto
VACÍOS	Faltó capacitar a los adultos mayores en cuanto a las herramientas tecnológicas para que así puedan tener mayores facilidades en cuanto a su organización, sobre todo para la junta directiva, ya que virtualmente pueden realizar reuniones que ayuden a organizarse y crear actividades en beneficio del Club.

Matriz N° 7: ASPECTO PROPOSITIVO		
Problemas que se presentaron en el desarrollo de la experiencia	Propuestas de solución	
El cruce de horarios entre el equipo ejecutor y la población adulta mayor, en el caso de ellos, fue debido a que no solo participaban en actividades realizadas por el centro, sino que también participaban en talleres externos.	-En primer lugar, se realizaron encuestas para conocer la disponibilidad e intereses de cada uno de ellos para la realización de actividades -Se llevaron a cabo reuniones presenciales con los integrantes del CAM y mediante su participación se establecieron los días y horarios de las actividades de acuerdo a la disponibilidad de la mayoría y teniendo como opciones los días accesibles para el equipo ejecutor.	
Desconfianza de los adultos mayores al inicio de la creación del Club Adulto Mayor debido a que desconocían el equipo ejecutor.	-Se coordinó con los agentes comunitarios para que fomenten en los adultos mayores apoyo y confianza y asimismo ellos puedan participar en la formación del Club Adulto Mayor mediante su compromiso -Se generó espacios de participación donde los adultos mayores conocieron nuestros objetivos y de acuerdo ello visualizaron un beneficio para ellos en cuanto a llevar un mejor estilo de vida	
No se pudo contactar con todos los adultos mayores para la difusión de las actividades presenciales	-Se coordinó con la Junta Directiva para que pueda difundir las actividades desde la misma urbanización colocando carteles en las afueras de sus domicilios de los integrantes de esta junta. También colocando comunicados dentro de sus grupos de redes sociales de juntas vecinales como Facebook y WhatsApp. -El equipo ejecutor se contactó con los familiares de aquellos adultos mayores que no podían ser contactados directamente. -Se realizaron visitas domiciliarias.	

MATRIZ N°8: FORMULACIÓN DE CONCLUSIONES	
Conclusiones del proceso de sistematización	Fundamentación de cada una de ellas
Se ha logrado reconstruir la experiencia y poder describirla y recoger los aspectos centrales mediante una serie de etapas.	Nuestra experiencia contó con cinco etapas que permitieron una reconstrucción ordenada y clara. Se logró reconstruir una experiencia contextualizada en medio de una pandemia por el COVID-19 en la cual la población adulta mayor fue muy afectada. A través de las diferentes etapas se buscó que la población adulta mayor pueda mejorar su situación respecto a la problemática encontrada. Aunque estuvimos en un contexto de pandemia se tuvo que buscar la manera de realizar una intervención de manera directa y presencial debido a las necesidades de la población adulta mayor, así como también al apoyo que se logró obtener y fortaleció el logro de objetivos.
El análisis reflexivo de la experiencia nos ha permitido enfocarnos tanto en los logros como en las dificultades que se tuvieron	Logros: Eficiente manejo de estrategias para atender sus afectaciones emocionales ocasionados por el aislamiento social en los adultos mayores de la Urbanización. Dificultades: No conocíamos la urb. en la que se encontraba la población adulta mayor, lo que se tuvo que buscar a la población a través de la realización de visitas y al no haber tenido un contacto las visitas tomaron más días de los planificados.
La sistematización realizada ha permitido analizar el rol que tenía el equipo dentro del Centro del Centro de Salud.	Nuestro rol dentro del Centro de Salud, fue: - Apoyo en las campañas realizadas dentro del Centro de Salud y en los periódicos murales - Coordinación de las sesiones de actividad física que se programaron presencialmente

	- Seguimiento: Actividades programadas (físicas, psicomotrices, material informativo, asistencias) - Ejecución del proyecto Fortaleciendo la salud emocional de los adultos mayores: sin salud emocional no hay salud integral, en el contexto de pandemia - Aplicación de la ficha integral del Adulto Mayor para brindarles mayor seguimiento de su estado de salud
--	---

BIBLIOGRAFIA:

Acosta, S, F. (2023). *Los enfoques de investigacion en las Ciencias Sociales. Revista Latinoamericana Ogmios*, 3(8), 82-95.

<https://idicap.com/ojs/index.php/ogmios/article/view/226/237>.

Organización de los Estado Americanos. (2015). *Convención Interamericana sobre la Proyección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores*. OEA.

https://www.oas.org/es/sla/ddi/docs/tratados_multilaterales_interamericanos_a-70_derechos_humanos_personas_mayores.pdf.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2002). *Envejecimiento activo: Un marco político*. Ginebra: OMS.

<http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/oms-envejecimiento-01.pdf>.