



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Ciencias Sociales

Escuela Profesional de Trabajo Social

**Sistematización de la experiencia de Trabajo Social en el
proyecto "Fortalecimiento de la salud emocional de los
miembros del Club del Adulto Mayor del Centro de Salud Río
Santa". 2021 – 2022**

TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Trabajo Social

AUTOR

Nayeli Isabel SICHA CONDORI

ASESOR

Mg. Ela Dorena PÉREZ ALVA

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

Sicha, N. (2025). *Sistematización de la experiencia de Trabajo Social en el proyecto "Fortalecimiento de la salud emocional de los miembros del Club del Adulto Mayor del Centro de Salud Río Santa". 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	Nayeli Isabel Sicha Condori
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	75261742
URL de ORCID	Opcional
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Mg. Ela Dorena Pérez Alva
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	10323252
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0001-9199-5354
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Dra. Esther Judit Vidal Córdova
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	08436578
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Lic. Marta Antonia Kuong Haydey de Pintado
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	08119421
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Mg. Lizeth Vergaray Arévalo
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	10206400
Datos de investigación	
Línea de investigación	ODS 3: SALUD Y BIENESTAR 4. Promover la salud mental y el bienestar

Grupo de investigación	NO APLICA
Agencia de financiamiento	NO APLICA
Ubicación geográfica de la investigación	País: Perú Departamento: Lima Provincia: Lima Distrito: Los Olivos
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Junio 2021 a Enero 2022
URL de disciplinas OCDE	Otras ciencias sociales https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.09.00



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
(Universidad del Perú, DECANA DE AMÉRICA)
FACULTAD DE CIENCIA SOCIALES
VICEDECANATO ACADÉMICO

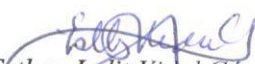
ACTA DE SUSTENTACION DEL TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL

En Lima, siendo el día seis de diciembre del dos mil veinticinco se reunieron los Miembros del jurado calificador integrado por los profesores: Dra. Esther Judit Vidal Córdova (Presidenta), Lic. Marta Antonia Kuong Haydey de Pintado (Miembro) y Mg. Lizeth Vergaray Arévalo (Miembro).

Verificado el Trabajo de Suficiencia Profesional «Sistematización de la experiencia de Trabajo Social en el proyecto "Fortalecimiento de la salud emocional de los miembros del Club del Adulto Mayor del Centro de Salud Río Santa". 2021 – 2022», presentado por la bachiller SICHÁ CONDORI NAYELI ISABEL. Una vez concluida la sustentación, el Jurado procedió a la calificación con el siguiente resultado:

19 DIECINUEVE

Luego del proceso de sustentación, calificación y comunicación del resultado a la graduanda, el Jurado, de conformidad con el Reglamento General de Grados y Títulos de la Facultad, acordó otorgar a la bachiller SICHÁ CONDORI NAYELI ISABEL el **TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN TRABAJO SOCIAL** y, para dejar constancia, se extendió la presente acta y firmaron:


Dra. Esther Judit Vidal Córdova
Presidenta


Lic. Marta Antonia Kuong Haydey de Pintado
Miembro


Mg. Lizeth Vergaray Arévalo
Miembro


Mg. Ela Dorena Pérez Alva
Asesora



UNMSM

Firmado digitalmente por MELENDEZ
DE LA CRUZ Juan Felipe FAU
20148092282 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 15.12.2025 22:13:33 -05:00

Dr. Juan Felipe Meléndez De la cruz
Vicedecano Académico

Anexo 1

CERTIFICADO DE SIMILITUD

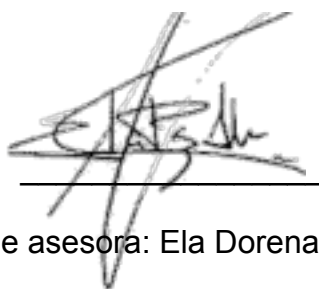
Yo, Ela Dorena Pérez Alva, en mi condición de asesora acreditado con el Dictamen de la EP N°15 -2025-EPTS-FCCSS/UNMSM, del Trabajo de Suficiencia Profesional, cuyo título es **Sistematización de la experiencia de Trabajo Social en el proyecto "Fortalecimiento de la salud emocional de los miembros del Club del Adulto Mayor del Centro de Salud Río Santa". 2021 – 2022**, presentado por la bachiller **Nayeli Isabel SICHA CONDORI**, 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 13% 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, 03 de diciembre de 2025.

Firma del Asesora



Nombres y Apellidos de asesora: Ela Dorena Pérez Alva

DNI: 10323252

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.

INDICE

Dedicatoria

Agradecimiento

Resumen ejecutivo

1. PRESENTACIÓN
2. DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA
 - 2.1. Contexto de la intervención
 - 2.2. Características de la institución
 - 2.3. Población que atiende
 - 2.4. Objetivos de la intervención
 - 2.5. Actores involucrados
 - 2.6. Principales acciones realizadas
3. OBJETIVOS, EJES Y PREGUNTAS DE SISTEMATIZACIÓN
 - 3.1. Objetivos
 - 3.2. Temas eje y elementos claves
 - 3.3. Preguntas orientadoras
4. METODOLOGÍA DE SISTEMATIZACIÓN
 - 4.1. Enfoque metodológico
 - 4.2. Procedimiento metodológico
 - 4.3. Técnicas utilizadas
 - 4.4. Fuentes de información
 - 4.5. Criterios éticos
5. RECONSTRUCCIÓN DE LA EXPERIENCIA
 - 5.1. Ejes temáticos

5.2. Momentos críticos y decisiones tomadas

5.3. Modificaciones en la estrategia inicial

6. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

6.1. Patrones y aprendizajes emergentes

6.2. Relación con el marco teórico

6.3. Impacto y cambios generados en la experiencia

7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.1. Conclusiones generales

7.2. Recomendaciones para futuras intervenciones

7.3. Reflexión final

8. ANEXO

8.1. GUÍA DE ENTREVISTA

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Tabla 1. Preguntas orientadoras de acuerdo al objetivo y eje

Tabla 2. Organización de personas entrevistadas

Tabla 3. Esquema de la información recopilada

Tabla 4. Situaciones Críticas

Gráfico 1. Línea del Tiempo

Dedicatoria

Dedico este logro a mi gran amor, mi mami, mi Anita.

Quien me enseñó que la vida no es fácil, pero no es imposible ser feliz.

Quien me amó desde el primer día y a quien amaré hasta el último.

Quien siempre creyó en mí y me protegió contra todo.

Quien veía mis logros como suyos, y confió en mí capacidad, aun cuando ni yo lo hacía.

Quien me sostuvo en los momentos difíciles, y se preocupó por mí hasta el último día de su vida.

Quien, después de partir de este mundo se llevó una parte de mi corazón.

A quien después de 5 años, sigo extrañando como el primer día.

Cada logro siempre será para ti.

Te amo hasta el infinito y más allá.

Saranghae eomma.

Agradecimientos

En primer lugar, mi profunda gratitud a la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, y a la Escuela Académica Profesional de Trabajo Social por haberme brindado la formación académica y los recursos necesarios para emprender este camino.

Extiendo un reconocimiento especial a mi asesora de sistematización, la Mg. Ela Dorena Pérez Alva. Su guía experta, paciencia inagotable, rigor académico y apoyo constante fueron un gran apoyo en este camino.

De manera especial, agradezco a la Licenciada Carmen Cordero, por su apoyo durante la realización del proyecto y hoy, en la sistematización de la experiencia. A mi querida compañera de prácticas; Khelly Zárate, con quien compartí desvelos y retos durante el proyecto, pero a la vez la dicha tras cada actividad realizada. También a todos los adultos mayores participantes del proyecto por la confianza y el tiempo brindado. Sin su generosidad, esta sistematización no sería posible.

A mis niños bellos; Gabriel, Adriano y Antonella, mi madrina, mi tío y todos quienes estuvieron a mi lado, por su amor incondicional, su paciencia y la constante motivación que me recordaba la importancia de este logro. A mi padre, por dejarme tantos retos que logré superar y recordar mi carrera profesional. A mis pequeñas perrunas, por acompañarme en cada desvelo. A mis amigas y amigos, por ser ese soporte emocional y los escapes necesarios que hicieron el camino más llevadero.

Finalmente, a mi madre, por estar siempre a mi lado desde pequeña y hoy ser mi ángel guardián.

A todos ustedes, gracias. Este logro es también suyo.

Resumen ejecutivo

El presente informe está orientado a sistematizar la experiencia del Trabajo Social con la población adulta mayor que integra el “Club del Adulto Mayor” de un centro de salud, donde se desarrolló el proyecto “Fortalecimiento de la Salud Emocional de los miembros del Club del Adulto Mayor” y se realizaron actividades en la modalidad virtual debido al contexto de pandemia.

La recuperación de la experiencia se realizó bajo un enfoque cualitativo de análisis crítico basado en la recuperación documental y análisis de entrevistas a los integrantes del Club del Adulto Mayor, como también al equipo ejecutor. Como resultados de dicha intervención, se demostró un cambio favorable en la población adulta mayor, logrando la participación activa de los adultos mayores y el desarrollo de habilidades sociales, comprensión de la tecnología, como también un impacto positivo en su salud emocional.

Por último, se recomienda integrar la modalidad remota o híbrida y continuar con la capacitación de los adultos mayores sobre el manejo de la tecnología en próximas intervenciones con la población adulta mayor.

1. PRESENTACIÓN

En el Perú, la proyección para el año 2025 de la población adulta mayor será de 5 millones de personas (13.9% del total), quienes enfrentan desafíos tales como la pobreza, analfabetismo, acceso limitado a servicios de salud (INEN, 2025). Este grupo poblacional tiene problemáticas sociales que afectan de cierto modo en la salud integral, por lo cual, es necesaria una intervención interdisciplinaria, donde el Trabajo Social tiene un rol importante.

Entonces, trasladándonos unos años atrás, durante la pandemia por COVID – 19 que comenzó en el año 2020, y provocó una afectación a toda la población a nivel mundial, donde se debían tomar todo tipo de precauciones, tales como el distanciamiento social. Este fue un golpe para la población adulta mayor, pues al ser población vulnerable, debían adaptarse a esta realidad y proteger sus vidas. Fue entonces que, en este contexto, dos profesionales de Trabajo Social ejecutaron un proyecto de promoción social dirigido a la población adulta mayor.

Por tal motivo, la presente sistematización busca analizar la experiencia de Trabajo Social en la promoción y fortalecimiento de la Salud Emocional de la población adulta mayor del Club del Adulto Mayor entre los años 2021 y 2022, donde, a través de esta sistematización se buscó identificar los aportes, desafíos y aprendizajes de las acciones ejecutadas durante el proyecto y así evaluar su efectividad y que sirva de aprendizaje y como cimiento para futuras intervenciones en el ejercicio profesional del Trabajo Social con la promoción de la salud e intervención en la población adulta mayor.

Es importante precisar que la presente sistematización forma parte del proceso para optar el Título Profesional de Licenciada en Trabajo Social. Además, tiene como público objetivo a la comunidad académica de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos y a todo aquel que esté interesado en abordar e intervenir con la población adulta mayor.

Para abordar toda la experiencia de una manera más ordenada, el informe de sistematización se organiza en siete segmentos. El primero introduce en la materia el contexto de la población. El segundo, describe el proceso de desarrollo de la experiencia. El tercero define los objetivos, ejes y preguntas centrales del estudio. El cuarto, da cuenta de la metodología de trabajo utilizada en el estudio por etapas y los procedimientos e informantes clave en cada etapa. El quinto, reconstruye la experiencia, mostrando las fases de la estrategia de intervención, la línea de tiempo y hechos principales o hitos del proceso. El sexto analiza e interpreta los principales hallazgos. El séptimo y último capítulo está destinado a las conclusiones y recomendaciones.

2. DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA

2.1. Contexto de la intervención

La presente sistematización está orientada a la recuperación de la experiencia de Trabajo Social en la intervención con la población adulta mayor en el proyecto "Fortalecimiento de la Salud Emocional de los miembros del Club del Adulto Mayor" que fue implementado de manera remota.

El periodo de intervención comprende los años 2021 y 2022, un tiempo en que la pandemia por COVID-19 afectó gravemente a la población. En este contexto, la población adulta mayor del Centro de Salud Río Santa resultó particularmente afectada, no solo a nivel de salud física, sino también en otros aspectos como el ámbito emocional y social.

Por tal motivo, el Centro de Salud Río Santa se fijó como objetivo reducir para el año 2021 la morbilidad de enfermedades prevenibles en su jurisdicción, a través de una atención integral y un enfoque de riesgo.

En línea con este enfoque integral, y en referencia específica a la salud emocional, el MINSA había emitido directrices sobre la salud mental en el contexto de COVID-19, priorizando la atención en niños, personas vulnerables y adultos mayores:

- **Objetivo general según las directrices del MINSA:**

Reducir el impacto de la pandemia del COVID-19 en la salud mental de la población, fortaleciendo sus recursos individuales y comunitarios de afrontamiento y atendiendo a las personas con problemas mentales en el contexto de la crisis económica y social derivada de ella.

- **Objetivos específicos según las directrices del MINSA:**

- Promover el autocuidado y cuidado mutuo comunitario de la salud mental en la población en el contexto del COVID-19.
- Atender a las personas con problemas de salud mental en el contexto del COVID-19, fortaleciendo, expandiendo y articulando la oferta nacional, intersectorial y multimodal de servicios de salud mental comunitaria.

La labor del Centro estuvo direccionada con la población en general, sin embargo, para intervenir netamente con la población adulta mayor, se optó reinventar el Club perteneciente al Centro de Salud Río Santa, el cual estaba activo de manera presencial hasta que inició la pandemia en el 2020, donde, por motivos de prevención de contagio y afectación de la población vulnerable, se estableció de manera remota.

Esto representó un reto mas no un impedimento en la ejecución del proyecto de “Fortalecimiento de la Salud Emocional de los miembros del Club del Adulto Mayor”, y, después de la realización de una serie de actividades que fueron adaptadas al contexto de distanciamiento social, los adultos mayores pertenecientes al Club del Adulto Mayor del Centro de Salud Río Santa mostraron un cambio favorable en su salud emocional y contaban con instrumentos para sobrellevar el estrés que conllevaba la pandemia.

2.2 Características de la institución:

El Centro de Salud Río Santa se ubica en la calle 11s/n Asoc. De Vivienda Río Santa, a una cuadra de la Panamericana Norte, en el distrito de Los Olivos, comprende una población aproximada de 13780 pobladores. Cuenta con los servicios de atención

de Seguro Integral de Salud – SIS, Medicina General, Odontología, Obstetricia, Enfermería y Servicio Social.

Bajo sus lineamientos, el Centro de Salud Río Santa tiene la misión de proveer y garantizar la salud individual y colectiva de la población que se encuentre dentro de su subdirección con objeto de disminuir las tasas de morbilidad y mortalidad por enfermedades prevenibles.

Asimismo, durante el año 2021 la visión fue brindar servicios con equidad, eficiencia y calidad garantizados en el acceso a la población a través de un servicio con calidad y eficiencia en todos los programas desarrollados, un trabajo integral y extramural, como también la educación en medidas de prevención.

Por último, se buscó reducir el impacto de la pandemia del COVID-19 en la salud mental de la población, fortaleciendo sus recursos individuales y comunitarios de afrontamiento y atendiendo a las personas con problemas mentales en el contexto de la crisis económica y social derivada de ella.

2.3 Población que atiende:

- **Población en General**

El Centro de Salud Río Santa atiende a la población de todos los grupos etarios en las distintas especialidades que tiene en su cartera de servicios.

Sin embargo, para fines de la sistematización se abordará a la Población Adulta Mayor, con quienes se realizó el proyecto.

- **Población beneficiaria directa de la intervención: Adultos mayores**

La población beneficiaria directa está compuesta por los miembros pertenecientes al Club del Adulto Mayor, quienes están bajo la jurisdicción del centro.

A partir del Diagnóstico Preliminar realizado por las practicantes ejecutoras del proyecto, se recopilaron los siguientes datos: del total de beneficiarios, se presentó un mayor porcentaje de mujeres adultas mayores, siendo estas un 57,1% a comparación con el 42,9% de varones adultos mayores. Con respecto a la edad se encontró un mayor porcentaje en el rango de 66 a 70 años (42,9%) y un menor porcentaje en el rango de 60 a 65 años (28,6%) y en los adultos mayores a 70 años (28,6%). En cuanto a la procedencia, la jurisdicción del Centro de Salud Río Santa se divide en 4 sectores, en el Sector 1 encontraremos la mayor concentración de adultos mayores con un 42,9% del total; en el Sector 2 estará la menor proporción con un 14,35%; en Sector 3 encontraremos a un 21,4% y de igual manera en el Sector 4 encontraremos el mismo porcentaje (21,4%). Cabe resaltar que todos los adultos mayores beneficiarios cuentan con una casa propia y viven acompañados de sus familiares.

En relación a sus fuentes de ingreso, un 50% no percibe ningún tipo de jubilación, ni tienen alguna fuente de ingreso extra, un 28,6% percibe una jubilación producto de sus años de trabajo y un 21,4% recibe el abono del programa Pensión 65.

Es necesario mencionar que, al presentarse el contexto de pandemia, respecto a su estado emocional, el 92,9% de adultos mayores se mostraba optimista pues como ya estaban vacunados, tenían mayores esperanzas de que la pandemia termine y poder salir sin miedo; sin embargo, un 7,1% se encontraban tristes, ya que sentían que la situación con respecto a la pandemia era incierta y día tras día podría variar.

Finalmente, con respecto al manejo de las herramientas tecnológicas por parte de los adultos mayores del CAM, un 57,1% manifestó que no logra dominar de manera total los aparatos tecnológicos; sin embargo, cuentan con voluntad de aprender y el

42,9% restante manifestó no tener ningún tipo de conocimiento sobre las herramientas tecnológicas.

- **Población beneficiaria indirecta**

Los beneficiarios indirectos son aproximadamente 56 familiares de los adultos mayores que conviven con ellos, quienes los acompañan en la realización de ciertas actividades del proyecto y a su vez, son las personas con quienes los adultos mayores se relacionan en primera instancia.

2.4 Objetivos de la intervención:

Al realizar el proyecto “Fortalecimiento de la Salud Emocional de los miembros del Club del Adulto Mayor” se tuvo como fin desarrollar eficientes acciones de salud emocional dirigida a la población adulta mayor en pandemia.

La presente sistematización busca analizar la experiencia de Trabajo Social en la promoción y fortalecimiento de la Salud Emocional de los miembros del Club del Adulto Mayor entre el 2021 y 2022.

2.5 Actores involucrados

- **Practicantes de Trabajo Social de la UNMSM: Ejecutoras**

Compuesto por dos estudiantes de Trabajo Social de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, y realizaron Prácticas en el Centro de Salud de Río Santa. Ellas planificaron un proyecto con los miembros del Club del Adulto Mayor de dicho centro de salud, para promover y fortalecer la participación, autocuidado y aprendizaje de prácticas saludables de la población adulta mayor en las actividades que se realiza.

- **Personal de Salud del Centro de Salud Río Santa: Aliados**

El Centro de Salud Río Santa cuenta con personal administrativo y asistenciales. Los primeros, están integrados por la oficina de Recursos Humanos, admisión, recaudación (caja), SIS, logística, mantenimiento y limpieza, y vigilancia. El segundo, integrado por el área de Medicina General, Enfermería, Odontología, Obstetricia, Servicio social y Promoción de la salud. Éstos últimos son nuestros aliados; ya que tienen como objetivo mejorar la atención integral de salud que se brinda a las personas adultas mayores en los establecimientos, en un marco de respeto a los derechos, equidad de género, interculturalidad y calidad, contribuyendo a un envejecimiento activo y saludable. En la actualidad, estas actividades se realizan de forma virtual para no perder el contacto con la población y reforzar los conocimientos para el cuidado de su calidad de vida y bienestar.

- **Profesionales de Psicología: Aliado**

Se contó con el apoyo de dos Licenciados en Psicología, quienes contribuyen como aliados prestando sus servicios de manera voluntaria en las diversas charlas sobre la salud emocional, como también en actividades que mejoren las habilidades cognitivas de la población.

- **Autoridad del Centro de Salud Río Santa: Aliada**

La máxima autoridad del Centro de Salud Los Olivos, recae sobre el médico jefe encargado quien emite los documentos para las gestiones del proyecto a nombre del centro de Salud, vela por el cumplimiento las normas; y en última instancia, quien marca las pautas de actuación del personal para lograr la misión, visión y objetivos de la Institución.

- **Miembros del Club del Adulto Mayor del Centro de Salud Río Santa: Beneficiarios**

Los adultos mayores pertenecientes a la jurisdicción del Centro de Salud Río Santa y que se atienden en dicho centro, son los beneficiarios que conforman el club.

Ellos en su mayoría desconocen el manejo de las plataformas virtuales y han sido afectados en su salud emocional debido al aislamiento y la mínima socialización con sus amistades, familiares y medio social provocado durante la pandemia.

- **Familiares de los miembros del Club del Adulto Mayor del Centro de Salud Río Santa: Aliados**

Los familiares de los adultos mayores del Club son un nexo muy importante para la participación del adulto mayor en las actividades que se realizan. A raíz del diagnóstico preliminar, en el 65% de los entrevistados se detectó la poca comunicación existente entre el adulto mayor y su familia.

2.6 Principales acciones realizadas: Estrategias y actividades de intervención llevadas a cabo.

El proyecto “Fortalecimiento de la Salud Emocional de los miembros del Club del Adulto Mayor” tuvo como finalidad formar eficientes acciones de salud emocional dirigida a la población adulta mayor en pandemia.

En primer lugar, se tuvo como objetivo lograr la adaptación en la convivencia familiar y el entorno social del adulto mayor durante el aislamiento social, para ello se realizaron actividades como:

- **Ciclo de charlas educativas sobre la salud emocional e integral.**

El objetivo a través del ciclo de charlas educativas, fue brindar orientación y abordar temáticas en ámbitos relacionados a la salud mental, desarrollando varios temas, con las principales problemáticas que se enfrentan a diario, relacionándolos al bienestar físico y mental.

- **Ejercicios de relajación para el control de la ansiedad**

Las técnicas de relajación se utilizaron para que los adultos mayores logren un estado que contrarreste y ayude a controlar el de ansiedad, dentro de técnicas conductuales que generan estímulos y exista una mejor respuesta por parte de la población.

- **Actividad Creativa: “Mi Adorno Navideño”**

Esta actividad estuvo ambientada en las fechas navideñas, con la cual se esperaba que los adultos mayores armen su corona de adviento con productos fáciles de conseguir, desarrollen su creatividad y mantengan su espíritu navideño.

- **Concursos por fechas festivas y celebraciones en la modalidad virtual**

A través de celebraciones y concursos por fechas especiales como el día de la canción criolla y el día del adulto mayor, se planeó que logren interactuar y compartir con los demás integrantes del grupo, recalcando la importancia de mantener un ambiente donde los participantes son protagonistas, puedan desenvolverse y sentirse en tranquilos.

- **Actividad: “Mi vida en 3 fotos”**

Esta actividad tuvo la finalidad de que los adultos mayores compartan con el grupo 3 momentos que ellos consideren importantes a través de 3 fotos.

Esto con la finalidad de que ellos, compartieran su sentir, interactúen con los otros miembros del grupo y que recuerden los momentos significativos para tenerlos como motivación.

Asimismo, también se buscó un eficiente manejo de la tecnología virtual por parte de los adultos mayores, realizándose actividades como:

- **Taller: "Conociendo la virtualidad"**

Este taller brinda instrumentos y desarrolla las capacidades de los adultos mayores en el manejo de las tecnologías virtuales, tales como aplicaciones, uso de aparatos tecnológicos y demás. En un contexto de distanciamiento, es importante que la población se adapte a las nuevas formas de comunicación.

- **Empleo de la plataforma Meet para las charlas educativas de los miembros del club.**

El uso de plataformas se ha convertido en algo indispensable para la comunicación en pandemia. Por ello, para la realización de las otras actividades, se hace uso de la plataforma Meet y es necesario que los adultos mayores aprendan a manejarla.

- **Uso de plataformas y aparatos tecnológicos como medio de comunicación de los adultos mayores con familiares y amigos.**

Los adultos mayores aprendieron a manejar los celulares modernos como también diversas aplicaciones como WhatsApp y otras redes de contacto. Ya son capaces de crear reuniones de manera independiente, además de hacer video llamadas con los miembros de sus familias y amigos durante la pandemia.

3. OBJETIVOS, EJES Y PREGUNTAS DE SISTEMATIZACIÓN

3.1 Objetivos:

Objetivo general:

La presente sistematización tiene como objetivo RECUPERAR la experiencia de Trabajo Social en el proyecto “Fortalecimiento de la Salud Emocional de los miembros del Club del Adulto Mayor” del Centro de Salud Río Santa durante los años 2021-2022.

Objetivos específicos:

- A. DESCRIBIR las actividades desarrolladas en el proyecto “Fortalecimiento de la Salud Emocional de los miembros del Club del Adulto Mayor”
- B. IDENTIFICAR las fortalezas y debilidades en el transcurso del proyecto “Fortalecimiento de la Salud Emocional de los miembros del Club del Adulto Mayor”.

3.2 Temas Eje

En relación con los objetivos específicos mencionados anteriormente, cada uno de ellos tiene un eje que los aborda, los cuales son:

- A. PERCEPCIÓN de los adultos mayores respecto al proyecto “Fortalecimiento de la Salud Emocional de los miembros del Club del Adulto Mayor”.
- B. PERCEPCIÓN del equipo ejecutor sobre el proyecto “Fortalecimiento de la Salud Emocional de los miembros del Club del Adulto Mayor”.

3.3. Preguntas orientadoras

En la siguiente tabla se presentan las preguntas orientadoras referentes, para cada objetivo y eje.

Tabla Nro. 1 – Preguntas orientadoras de acuerdo al objetivo y eje

OBJETIVO 1	PREGUNTA ORIENTADORA	TÉCNICA
DESCRIBIR las actividades desarrolladas en el proyecto “Fortalecimiento de la Salud Emocional de los miembros del Club del Adulto Mayor”	- ¿De qué manera las actividades del proyecto influyeron en la salud emocional de los adultos mayores? - ¿Qué significó para los adultos mayores participar de las actividades de manera remota durante la pandemia? - ¿Cómo era la relación del adulto mayor y sus familiares durante la ejecución del proyecto? - ¿Qué actividades generaron el mayor impacto positivo en los adultos mayores?	Entrevista a 2 adultos mayores miembros del Club.
EJE 1		
Percepción de los adultos mayores respecto al proyecto “Fortalecimiento de la Salud Emocional de los miembros del Club del Adulto Mayor”		
OBJETIVO 2	PREGUNTA ORIENTADORA	TÉCNICA
IDENTIFICAR las fortalezas y debilidades del proyecto “Fortalecimiento de la Salud Emocional de los miembros del Club del Adulto Mayor”.	- ¿Cuáles fueron los resultados del proyecto? - ¿Cuáles fueron las fortalezas presentadas en el proyecto? - ¿Cuáles fueron las debilidades que tuvo el proyecto? - ¿Qué condiciones influyeron en los resultados del proyecto? - ¿Qué probabilidades hay de replicar este proyecto?	Revisión documentaria del proyecto. Entrevista al equipo ejecutor del proyecto
EJE 2		
PERCEPCIÓN del equipo ejecutor sobre el proyecto “Fortalecimiento de la Salud Emocional de los miembros del Club del Adulto Mayor”.		

Fuente: Elaboración propia

4. METODOLOGÍA DE SISTEMATIZACIÓN

4.1 Enfoque metodológico:

Jara (2018) define la sistematización de experiencias como un proceso interpretativo y crítico de una vivencia. Este proceso considera la experiencia como una vinculación con el entorno en el que se interactúa, y busca recrear sus aprendizajes de manera interpretativa y con una apreciación consciente.

La presente sistematización se realiza bajo un enfoque cualitativo de análisis crítico y reflexivo. Se fundamenta en la recuperación de la experiencia de los miembros participantes y del equipo ejecutor. Mediante la interpretación de las respuestas, y particularmente el análisis exhaustivo de las entrevistas, se busca no solo identificar las fortalezas y debilidades del proyecto ejecutado, sino también generar un proceso de aprendizaje profundo que sirva de base para futuras intervenciones con la población adulta mayor

4.2 Procedimiento metodológico:

4.2.1. Recuperación de la experiencia

- **Recopilación documentaria:**

Durante la experiencia, se realizó una investigación completa (antes, durante y después del proyecto), por lo que los documentos son de autoría propia, y solo se necesitó recopilarlos en el Drive. Asimismo, se ha buscado mayor información sobre sistematizaciones y autores en relación a la intervención con los adultos mayores.

- **Solicitud verbal para realizar las entrevistas:**

Se consultó a las personas si aceptaban ser entrevistadas de manera verbal por medio de una llamada telefónica, manteniendo la ética profesional.

4.2.2. Ordenamiento de información

- **Ordenamiento de los documentos:**

Los documentos recuperados se encuentran en la Carpeta oculta “TSP 2025” donde están organizados cronológicamente. De este modo se evita el desorden, se tiene un acceso más rápido y se protege la información.

- **Respaldo Digital:**

La carpeta cuenta con una copia de seguridad en el Google Drive a fin de tener un respaldo.

- **Ordenamiento de las entrevistas:**

Se hizo la transcripción de las grabaciones de las entrevistas.

4.2.3. Análisis e interpretación

Se recolectó y analizó la información pertinente a la sistematización de la experiencia con los adultos mayores.

Por un lado, se transcribieron y analizaron las entrevistas a profundidad. Este análisis se contrastó con la información recopilada de los documentos elaborados antes y durante el proyecto, así como con la información de otras sistematizaciones relacionadas y la opinión de expertos.

Este enfoque de múltiples fuentes garantizó un análisis sólido y validado. Con ello, se lograron identificar los logros y aprendizajes del proyecto en relación con los ejes de sistematización establecidos.

4.2.4. Conclusiones y recomendaciones de la metodología

A partir del análisis cualitativo de toda la información recopilada para el presente informe, se procedió a elaborar resúmenes con el fin de identificar las prácticas y aprendizajes clave, así como las principales conclusiones. Adicionalmente, se desarrollaron recomendaciones específicas, orientadas a optimizar futuras intervenciones dirigidas a la población adulta mayor.

4.3 Técnicas utilizadas:

En la presente sistematización se utilizaron las siguientes técnicas:

- **Entrevistas:**

Se realizaron 2 guías de entrevista: una dirigida a los adultos mayores, a fin de abordar el 1° eje: Percepción de los adultos mayores respecto al proyecto “Fortalecimiento de la Salud Emocional de los miembros del Club del Adulto Mayor”, y la segunda dirigida al equipo ejecutor a fin de abordar la evaluación del proyecto. (*ANEXO 1*)

Tabla Nro. 2 - Organización de personas entrevistadas

Código	Edad	Rol	Justificación
AM 01	72	Participante del Club del Adulto Mayor	Es una de las integrantes más activas del Club, asistió al 95% de las actividades.
AM02	81	Participante del Club del Adulto Mayor	Es una de las integrantes más activas del Club, asistió al 100% de las actividades.
EJE 01	50	Asistente Social del Centro de Salud Río Santa	Tiene un rol clave ya que permitió y promovió la ejecución del proyecto.

EJE 02	26	Practicante ejecutora del proyecto	Ejecutora principal del proyecto, fuente directa de información.
--------	----	---------------------------------------	---

Fuente: Elaboración Propia

- **Análisis documental y audiovisual:**

A partir de la análisis e interpretación de la revisión documentaria como los informes realizados durante el periodo 2021-2022, sistematizaciones de experiencias y autores relacionados a la intervención con la Población Adulta Mayor. Estos son:

- Informe del Diagnóstico Específico
- Matriz de Marco Lógico
- Proyecto “Fortalecimiento de la Salud Emocional de los miembros del Club del Adulto Mayor”
- Matriz Operativa
- Informe de actividades
- Informe de Evaluación del Proyecto
- Video “Prácticas Profesionales - C S Río Santa”

- **Línea del tiempo:**

Este gráfico permitió que la recuperación de la experiencia sea más crónológica y práctica a través de la identificación de los hitos clave, con la finalidad de tener una visión integral de la experiencia para analizarla y obtener aprendizajes.

4.4 Fuentes de información:

Personas entrevistadas. - Para la presente sistematización se entrevistó a 2 adultas mayores y 2 ejecutoras del proyecto.

Documentos realizados durante el periodo de prácticas y sistematizaciones relacionadas al tema, las cuales están organizadas de la siguiente manera.

Tabla Nro. 3 – Esquema de la información recopilada

Etapas	Técnicas y Procedimientos	Acciones para realizar	Recursos	Días estimados
I Recolección de información	Revisión documentaria y audiovisual	- Revisión documental de los informes, video y documentos del proyecto señalados.	Documentos, recursos virtuales y/o físicos. Fuentes bibliográficas Computadora	10 días (del 11 al 20 de setiembre)
	Línea de tiempo	- Elaboración de la línea de tiempo	Computadora	3 días (del 4 al 6 de octubre)
	Elaboración del Mapa de actores	- Delimitar a los actores involucrados	Computadora	4 días (del 7 al 10 de octubre)
	Guía de entrevista y realización de entrevistas	- Elaboración de las guías de entrevistas	Computadora Teléfono	8 días (del 11 al 20 de octubre)

		- Realizar entrevista		
II Análisis y procesamiento	Transcripción y organización de respuestas	- Grabaciones y apuntes más importantes de las entrevistas realizadas	Sistematizadora Computadora	4 días (del 21 hasta el 24 de octubre)
	Análisis de las respuestas de las entrevistas y de los documentos	- Organización de la información obtenida de la revisión documentaria con las respuestas de las entrevistas y reflexiones.	Computadora Documentos presentados y las transcripciones.	10 días (del 25 de octubre hasta el 4 de noviembre)
III Elaboración de resultados	Informe final de sistematización	- Redacción de todo el análisis realizado y	Computadora	15 días (del 04 hasta el 18)

		obtenido en los informes, documentos y entrevistas.		de noviembre)
IV Socialización y cierre	Validación del informe y revisión de presentación	- Revisión de profesora del curso	Documento de informe	4 días (del 22 al 26 de noviembre)
	Entrega del informe de sistematización	- Profesora del curso - Jurados	Documento de informe	29 de noviembre

Fuente: Elaboración propia

4.4 Criterios éticos

- **Consentimiento de los participantes:**

Para contar con la participación voluntaria de parte de los entrevistados, se realizó una primera llamada para informar al respecto y consultar si aceptaban participar de las entrevistas. Posteriormente una segunda llamada para reafirmar su participación voluntaria y programar el horario de la entrevista. Por último, se realizó la 3ra llamada con la entrevista. Se grabó la entrevista, sin embargo, se mantuvo la confidencialidad correspondiente, donde todas las entrevistadas tenían un código para identificarlas.

Ya que la entrevista se ha realizado por llamada telefónica, antes de empezar con la entrevista se les solicitó su consentimiento con el siguiente protocolo:

- **Locución al Equipo ejecutor:**

“Estimada buenos días, en esta oportunidad se le realizará una entrevista respecto a su rol como ejecutora del proyecto Fortalecimiento de la salud emocional de los miembros del Club del Adulto Mayor de Río Santa. Tal como se conversó anteriormente, esta llamada será grabada y utilizada netamente para fines académicos. Todos sus datos y su respuesta serán de manera anónima. Favor de responder "de acuerdo" en señal de conformidad.”

- **Locución para la Adulta Mayor:**

“Estimada buenos días, en esta oportunidad se le realizará una entrevista respecto a su percepción sobre las actividades del proyecto realizado en el centro de salud. Tal como se conversó anteriormente, esta llamada será grabada y utilizada netamente para fines académicos. Todos sus datos y su respuesta serán de manera anónima. Favor de responder "de acuerdo" en señal de conformidad.”

5. RECONSTRUCCIÓN DE LA EXPERIENCIA

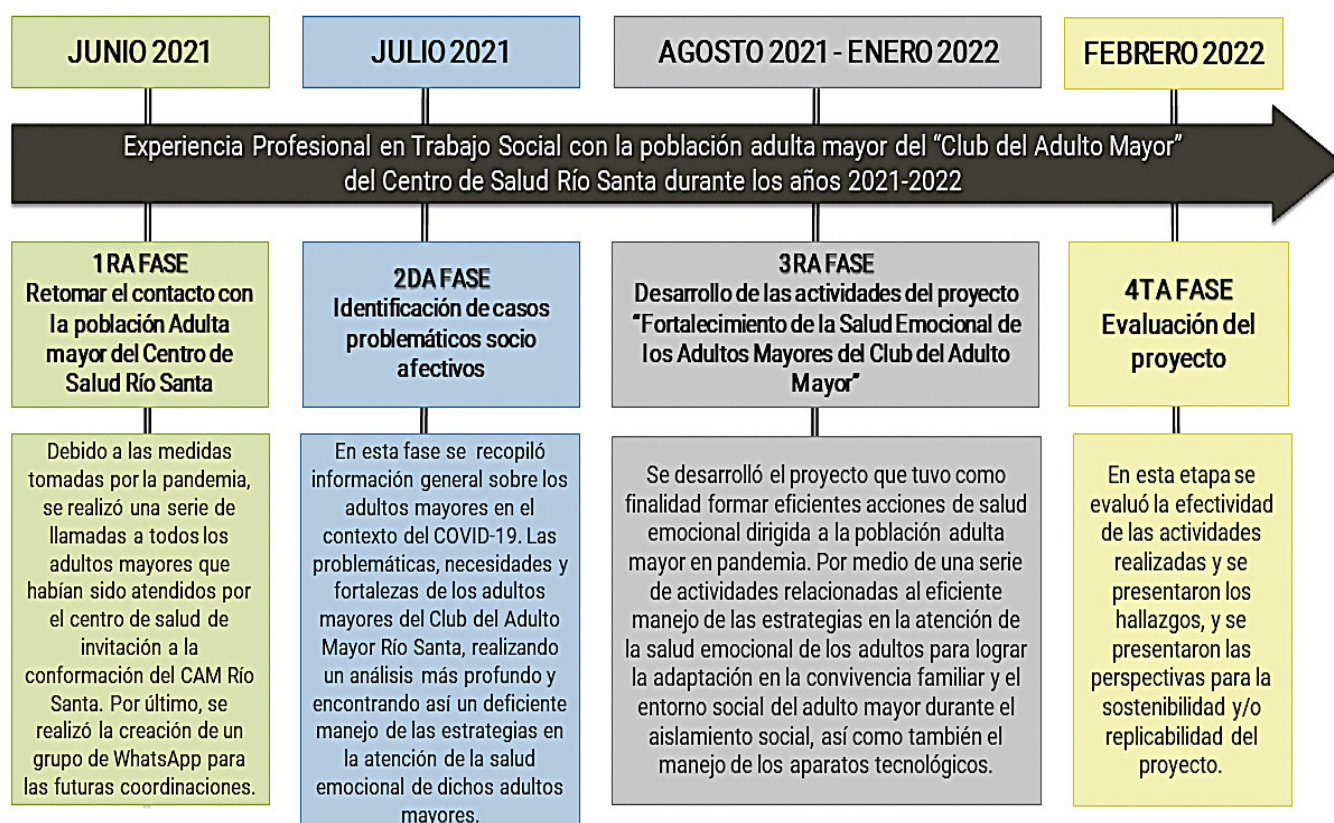
El proceso de reconstrucción de la experiencia con la población participante del Club es una parte muy importante de la sistematización, para recuperarla se elaboró una línea del Tiempo para que la experiencia pueda ser recuperada de una manera cronológica y práctica.

En ese sentido, al empezar el V Ciclo de la Carrera de Trabajo Social en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, las estudiantes desarrollaron el curso de Prácticas I, marcando el inicio del ejercicio práctico de la profesión.

En este caso, se realizaron las prácticas bajo la supervisión de la docente Velia Rosas, quien determinó que las prácticas estarían orientadas en la Promoción de la Salud, y tras la división de los Centros de Prácticas, se indicó el Centro de Salud Río Santa del distrito de Los Olivos.

Es aquí donde inicia la experiencia que se está sistematizando en el presente informe.

Gráfico Nro. 1 – Línea del Tiempo



Fuente: Elaboración propia

- **1ra Fase. - Retomar el contacto con la población adulta mayor**

A raíz de la selección de centros de prácticas, se tuvo un primer contacto con la Licenciada Carmen Cordero, Asistente Social del Centro de Salud Río Santa, quien, después de brindar una inducción respecto al rol del Trabajo Social en el área de salud, determinó la importancia de realizar una intervención con la población adulta mayor, quienes ya tenían un “Club del Adulto Mayor” y realizaban actividades presenciales hasta el inicio de la pandemia, el cual debía reinventarse de tal manera que los participantes no se vieran expuestos.

Debido a las medidas tomadas por la pandemia, se realizó una serie de llamadas a todos los adultos mayores que habían sido atendidos en el centro de salud, invitándolos a participar del Club del Adulto Mayor de Río Santa que estaría realizándose de manera virtual. Muchos de ellos aceptaron con altas expectativas, sin embargo, otros declinaron por diversos motivos. Por último, se creó un grupo de WhatsApp con los adultos mayores que aceptaron para las futuras coordinaciones respecto a las actividades y sesiones que se realizarían.

- **2da Fase. - Identificación de casos problemáticos socio afectivos**

Una vez que ya se tenía el grupo de los adultos mayores que participarían. Era importante conocer el estado en que se encontraban a nivel, emocional, familiar, social, de salud y económico. Por eso, a través de una encuesta realizada por llamada, se recopiló información general sobre los adultos mayores que participarían y se realizó un diagnóstico específico; descubriendo sus problemáticas, necesidades y fortalezas a partir de un análisis más profundo de sus respuestas. Se identificó como problemática un inadecuado manejo en las estrategias en la atención en su salud emocional, ocasionados por el aislamiento social.

A partir del estudio desarrollado, se determinaron dos causas que originaron esta situación. En primer lugar, el deficiente acceso a los servicios de atención de la salud mental y; en segundo lugar, encontramos el desconocimiento de los espacios virtuales como medio de

comunicación en el contexto de pandemia, ello ha ocasionado que se presente una desadaptación en la convivencia familiar y el entorno social del adulto mayor.

- **3ra Fase. - Desarrollo de las actividades del proyecto “Fortalecimiento de la Salud Emocional de los miembros del Club del Adulto Mayor”**

A partir de los resultados del diagnóstico específico, se desarrolló el proyecto que tuvo como finalidad formar eficientes acciones de salud emocional dirigida a la población adulta mayor en pandemia, esto a través de una serie de actividades dirigidas a los adultos mayores para que así puedan desarrollar nuevas habilidades, destrezas y conocimientos, a su vez lograr una mejor adaptación en la convivencia familiar y el entorno social durante el aislamiento y un eficiente manejo de la tecnología virtual por parte de los participantes.

Respecto a las actividades realizadas, se comenzó con las que servirían para orientar a los participantes sobre el uso de los aparatos tecnológicos como también la plataforma Meet que fue por la cual nos conectaríamos para todas las sesiones. Las primeras semanas representaron un reto, pues debían tener algún familiar que los apoye, sin embargo, lograron dominarlo y poco a poco tenían mayor autonomía y podían ingresar a las sesiones sin pedir ayuda.

Luego pasamos a las charlas educativas por parte de los profesionales correspondientes, así como actividades lúdicas, ejercicios físicos y celebraciones, siendo estas las que tenían mayor acogida, pues se denotó una gran participación por parte de los integrantes. Dentro de las actividades favoritas, están “Mi vida en 3 fotos”, donde compartieron sus experiencias con el grupo, recordando los buenos momentos de su juventud y con la familia, “Concurso de Talentos por el Día de la Canción Criolla” donde cada uno envió un video con su talento, ya sea tocando algún instrumento, bailando o recitando y la actividad creativa “Mi Adorno Navideño” donde aprendieron a armar una corona de adviento de una manera práctica que colgaron en sus puertas.

- **4ta Fase. – Evaluación del Proyecto**

En esta etapa se evaluó la efectividad de las actividades realizadas y se presentaron los hallazgos, y se presentaron las perspectivas para la sostenibilidad y/o replicabilidad del proyecto. Además del informe realizado, también se presentó un video que abarcó de manera visual y didáctica la labor realizada con los adultos mayores.

Uno de los indicadores más reveladores y representativos de la efectividad del proyecto fue la notable evolución en la participación y el compromiso de los miembros del Club. La diferencia observada al contrastar la asistencia y la interacción registrada entre la primera y la última sesión fue sustancial: los adultos mayores no solo mantuvieron su presencia, sino que incrementaron su disposición a compartir y a interactuar, reflejando un mayor interés.

5.1 Temas eje

A. PERCEPCIÓN de los adultos mayores respecto al proyecto “Fortalecimiento de la Salud Emocional de los miembros del Club del Adulto Mayor”.

La Percepción de las PAM es la valoración cualitativa y subjetiva que los miembros del Club del Adulto Mayor tienen sobre el proyecto de Salud Emocional, incluyendo su satisfacción con las actividades, la utilidad y pertinencia de los contenidos, y el impacto personal sentido que este ha generado en su bienestar emocional, psicológico y social.

De tal modo, para abordar este eje se realizó una entrevista a dos adultas mayores que participaron del Club del Adulto Mayor con la finalidad de conocer sus percepciones del proyecto.

En primer lugar, es importante determinar de qué modo las actividades influyeron en la salud emocional de los adultos mayores. Al respecto se tienen los siguientes testimonios.

“Fue una bonita experiencia para mí, me sentía muy sola en pandemia, pero con sus charlas y las actividades que hacíamos, me sentía muy bien, sobre todo se notaba que les gustaba estar con nosotros y no me sentía como una carga. Gracias por ese cariño que nos brindó y fue sincera, estoy muy agradecida”. (AD001, 82 años)

“Me sentía muy bien, cuando estaba en las sesiones de la psicóloga o cuando celebramos el día de la canción criolla y veía como participaban, yo no concursé, pero me sentí feliz de estar con ustedes, Muchas gracias señorita, esos tiempos fueron duros, pero ustedes nos dieron alegrías”. (AD002, 73 años)

Considero que, en ambos casos, el hecho de que las distintas actividades tengan un impacto positivo en ellas se debe a que fueron actividades bien planteadas, ejecutadas y se tenía ese trato humano característico del Trabajo Social. No solo se plantearon actividades para llenar un cronograma, sino que se pensó cada uno de ellos de acuerdo al diagnóstico inicial que se obtuvo con las encuestas.

Otro punto importante de conocer es qué tan seguros se sentía con la tecnología, ya que, por pandemia, el proyecto debía ejecutarse de manera remota, y se tiene la concepción generalizada de que, a más edad, es más complicado entender la tecnología.

En el caso de los adultos mayores del Club, se les capacitó con mucha paciencia y se programó sesiones de acuerdo al avance de cada uno. Referente a esto, el siguiente testimonio menciona:

“Al inicio ponía el celular y pedía para que me ayuden a entrar a las reuniones y participar, ya luego con sus llamadas aprendí a entrar solita a las reuniones y

desde ahí aprendí a hacer video llamadas a mis hijas por WhatsApp”. (AD001,82 años)

Los adultos mayores aprendieron a manejar los distintos aparatos tecnológicos que tenían, y aparte de que les servía para participar de las reuniones, ya podían también comunicarse con su entorno. Fue uno de los principales retos, pero una vez superado, se continuó con las sesiones de una forma exitosa.

Por otro lado, es importante también conocer cómo era la interacción de los adultos mayores con su familia, y si el proyecto tuvo algún impacto en ello.

El siguiente testimonio sostiene:

Mi familia siempre me ha apoyado, mis hijos cuando les comenté que tendría charlas por celular con la licenciada, me animaron a continuar. Cada semana me hacían recordar que había charlas para que participe. Luego cuando aprendí bien a usar el WhatsApp ya lo les llamaba y hablaba con ellos más seguido. Mis nietos se quedaban conmigo cuando había celebraciones y también querían participar”. (AD002,73 años)

Cada dinámica familiar es distinta, sin embargo, en este grupo de adultos mayores se notó una participación activa de ellos y sus familias, así como una relación estrecha, pues los familiares fueron nuestros principales aliados al momento de capacitar a los adultos mayores en el uso de las tecnologías.

Por último, se ha mencionado capítulos atrás, las actividades realizadas en el proyecto, las cuales fueron variadas, pero todas enfocadas en los miembros del Club. Algunas tenían mayor recibimiento que otras, como se menciona en los testimonios:

“Todas me gustaron, hicimos la Corona de navidad, el concurso de baile y bailé mi marinera, luego cuando conté mi historia, me sentí triste, pero me ayudó compartir con todos como me sentía”. (AD001, 82 años)

*“Me gustó bastante las sesiones con la psicóloga, los ejercicios mentales y cuando bailamos con el instructor, por fin podía moverme, aunque sea en casita”.
(AD002, 73 años)*

Respecto a ello, los adultos mayores tuvieron una gran variedad de actividades pensadas para ellos, y además de participar, que hayan disfrutado más de una y las recuerden con alegría hasta la fecha, es un indicador de éxito en la efectividad del proyecto.

B. PERCEPCIÓN del equipo ejecutor sobre el proyecto “Fortalecimiento de la Salud Emocional de los miembros del Club del Adulto Mayor”.

Es la autoevaluación realizada por el propio equipo responsable que llevó a cabo el proyecto. El objetivo principal es revisar y analizar de manera interna la ejecución del proyecto, identificando qué funcionó bien, qué desafíos se enfrentaron y cómo se podría mejorar en futuras iniciativas.

En primer lugar, se plasman los resultados del proyecto “Fortalecimiento de la Salud Emocional de los miembros del Club del Adulto Mayor”

“De los adultos mayores que participaron, todos demostraron un cambio al terminar con las actividades. Recuerdo que luego volvieron al centro preguntando si seguiríamos. Ellos aprendieron a manejar sus equipos, hacían sus dinámicas y se sentían útiles. Si

bien el proyecto tuvo buenos resultados, creo que si hubiéramos contado con mayor cantidad de participantes el éxito también sería mayor”. (Ejecutora 01, 50 años)

La opinión de esta persona entrevistada, es de suma importancia ya que conocía a los adultos mayores desde antes de que inicie la pandemia. Entonces, fue testigo de cómo la pandemia impactó de manera negativa en ellos y cómo lo hizo el proyecto, sacando a relucir el impacto positivo de este último.

En esa línea, se deben conocer las condiciones que influyeron en los resultados del proyecto. Al respecto, una de las ejecutoras menciona.

“Una de las cosas que influyó fue tener un buen contacto con la licenciada, su predisposición a apoyarnos. También que nos brinden el listado para poder contactar a los adultos mayores, aunque esté desactualizado. Por otro lado, la predisposición de los adultos mayores, si bien para nosotros era difícil adecuarnos a la pandemia, para ellos lo era aún más, sin embargo, tenían el interés en continuar con las actividades. Ellos preguntaban cómo conectarse y seguir participando”. (Ejecutora 02, 26 años)

Respecto al comentario anterior, concuerdo completamente, pues como ejecutora, al implementar el proyecto, pero sin una buena captación ni predisposición de los participantes, este no hubiera sido efectivo ni hubiera tenido buenos resultados.

Algo que rescato de los adultos mayores, es su capacidad de resiliencia, lo cual se denotó durante cada actividad en la que participaban y en sus ganas de aprender.

En ese sentido, para seguir abordando la evaluación del proyecto, es importante conocer las debilidades detectadas durante el proyecto, el cual tuvo una intervención de parte del equipo ejecutor desde el contacto con los adultos mayores hasta la evaluación del proyecto.

“Lo primero era que no se tenía una base de datos actualizada para contactar a los adultos mayores, y debíamos continuar a partir de ello, muchos de ellos ya no estaban en el distrito o estaban participando de otro Club. Otra fue la pandemia que limitó bastante la interacción, considero que una interacción humana y presencial siempre será mejor que a través de una pantalla”. (Ejecutora 02, 26 años)

Otro comentario, va relacionado a la cantidad de participantes del Club.

“La convocatoria no fue la esperada, se esperaba que fueran más adultos mayores, algunos aceptaban, otros tenían experiencias negativas en el establecimiento. También, durante la ejecución, una debilidad sería que no teníamos el personal de salud disponible y se tuvieron que buscar otros contactos para tratar, lo bueno es que se buscó soluciones”. (Ejecutora 01, 50 años)

Al respecto, las debilidades presentadas, si bien fueron retos, no representaron impedimentos de realizar el proyecto, sino que aprendimos de ellas y logramos sobrellevarlos.

Así como se mencionaron las debilidades, también es importante conocer las fortalezas del proyecto. Para ello se cuentan con los siguientes testimonios.

“Sin duda alguna, una fortaleza fue contar con el apoyo de la licenciada quien siempre estuvo presente para apoyarnos desde su experiencia y conocimientos, es más ella intentaba orientarnos y apoyarnos además de ser un nexo entre nosotras y los adultos mayores, porque inicialmente éramos desconocidas para ellos”. (Ejecutora 02, 26 años)

En ese sentido considero importante que, al contar con el apoyo, predisposición y resguardo de la licenciada, esto nos sirvió como fortaleza para planificar, realizar,

programar y ejecutar las actividades, teniendo en cuenta que había alguien que nos iba a orientar y guiar en el desarrollo del proyecto.

Para terminar de abordar este eje, es importante mencionar las opiniones del equipo ejecutor sobre la replicabilidad del proyecto en futuras intervenciones. Al respecto se tienen los siguientes testimonios.

“Me parece que el Club del Adulto Mayor fue un éxito durante la pandemia para los involucrados. Hoy en día, claro que se podría replicar, pero de manera híbrida pues ya no estamos en confinamiento, y ejecutar nuevamente este proyecto de manera presencial, tendría una mayor efectividad con nuestra población”. (Ejecutora 01, 50 años)

“Sí claro, es importante que haya un centro para el Adulto mayor que le permita tener un espacio donde sentirse cómodo, valorado y digno, se debe replicar, pero no solo en las condiciones que realizamos en pandemia, sino que ahora de manera presencial puede tener más llegada. Pues hay muchos adultos mayores que se sienten abandonados o infantilizados por su familia o incluso se sienten abandonados. Es en estos espacios donde pueden desenvolverse y desarrollar habilidades”. (Ejecutora 02, 26 años)

En este caso comparto la opinión de las ejecutoras, pues es en estos espacios donde los adultos mayores tienen un lugar dirigido para ellos, donde son protagonistas.

El proyecto permitió tener una perspectiva diferente ante el adulto mayor, donde no solo actuamos de una manera asistencialista, sino que brindándole herramientas y capacitándoles con paciencia, son capaces de desarrollar habilidades.

5.2. Momentos críticos y decisiones tomadas

Entre los principales momentos críticos que se presentaron en la ejecución del proyecto, los cuales se desarrollaran en la siguiente tabla.

Tabla Nro. 4 - Situaciones Críticas

Situación Crítica	Dificultades	Cómo se afrontaron
No se pudo contactar a varios adultos mayores	Los datos que brindaron para contactar a los adultos mayores, estaban desactualizados.	Se llamó a todos los adultos mayores que figuraban en el registro. Y se les indicó extender la invitación a otros adultos mayores que conozcan.
Desconfianza de los adultos mayores	Cuando se hacían las llamadas, algunos adultos mayores pensaban que era algún tipo de estafa y temían que les roben información.	Se brindó los datos de la licenciada encargada, ya que ella sí los conocía de manera presencial. También se indicó que no se estaría solicitando datos personales, como también se conversó con los familiares para explicar.
Cruce de horarios del equipo ejecutor para programar las actividades	La licenciada tenía mucha carga laboral por sus otras funciones en el Centro de Salud	Se creó un grupo de WhatsApp, del equipo ejecutor y las practicantes organizamos el plan de acción y cronograma, para tener el visto bueno de la licenciada, como también sus aportes, así no se ocupaba mucho tiempo y podíamos avanzar a la par.
Falta de Especialistas para las actividades	El centro no contaba con los especialistas o no tenían disponibilidad horaria para realizar las charlas	Se contactó con aliados externos para que pudieran apoyar en la realización de las actividades reorganizando las fechas, ya que los participantes siempre tenían dudas o consultas, las cuales debían ser respondidas por los profesionales adecuados.

Fuente: Elaboración propia

5.3. Modificaciones en la estrategia inicial

- **Modificaciones por contexto de pandemia por Covid -19**

Inicialmente se tenía planeado que la intervención con la población se daría de manera presencial. Sin embargo, al encontrarnos en un contexto de pandemia, se tuvo

que adecuar al contexto de confinamiento y distanciamiento social, dado que toda actividad se realizaría de manera remota para salvaguardar la salud de la población adulta mayor.

En este caso, en lugar de hablar y relacionarse directamente con los adultos mayores, se utilizaron plataformas de apoyo como WhatsApp y Google Meet. Asimismo, se adecuaron las actividades para realizarlas de manera remota.

- **Modificación del proyecto**

Inicialmente se tenía planeado en el diseño del proyecto que se realicen solo charlas sobre salud integral. Sin embargo, a partir de los resultados del diagnóstico situacional, se notó una problemática que era la afectación de la salud emocional de los adultos mayores.

Entonces, se tuvieron que modificar las actividades, de modo que sean más participativas e interactivas a fin de que los adultos mayores logren desarrollar herramientas para sobrellevar el estado emocional afectado en medio de pandemia, se adecúen a un contexto donde la tecnología era necesaria para comunicarse y desarrollen también su autonomía.

- **Modificación en el desarrollo de las actividades realizadas**

Inicialmente se tenía estimada una mayor cantidad de actividades, sin embargo, debido a contratiempos de último minutos de parte de los aliados externos que eran los especialistas que brindarían las sesiones, se tuvieron que reprogramar algunas actividades.

No obstante, para que no se pierda la sesión, se implementó un Plan B, es decir, como equipo ejecutor, ya teníamos un esquema preparado de actividades recreativas en caso sucediera, y luego se compensaba con la charla faltante en otra ocasión.

6. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

6.1 Patrones y aprendizajes emergentes

Acciones que funcionaron

- **Elaboración del diagnóstico preliminar**

Al realizar el diagnóstico, se pudo conocer más del grupo de adultos mayores que participarían de las actividades. Esto gracias a una encuesta inicial que se realizó donde se identificaron las problemáticas que tenían en común.

A partir de ello, se organizó y delimitó el proyecto para abordar estas problemáticas, las cuales están direccionadas principalmente a desarrollar eficientes acciones de salud emocional dirigida a la población adulta mayor en pandemia.

- **La modalidad virtual**

En un contexto de pandemia, a solicitud de la licenciada, el proyecto debía realizarse de manera remota, para evitar los contagios de la población adulta mayor. Inicialmente se tuvieron dificultades, sin embargo, con la práctica y capacitación continua se logró que los adultos mayores manejen los aparatos tecnológicos.

Este es un acierto a largo, ya que incluso después de finalizar el proyecto, los adultos mayores fueron capaces de conectar con sus familiares y entorno cercano.

- **La escucha activa**

Si bien ya se tenían las pautas para el proyecto y un cronograma. Después de cada actividad, el equipo ejecutor hacía una retroalimentación interna de todo lo sucedido en las actividades.

De este modo se pudo abordar mejor las siguientes actividades a fin de que los adultos mayores se sientan escuchados en sus solicitudes y propuestas, con lo cual también eran más participativos.

Acciones que no funcionaron

- **Captación y acogida de los adultos mayores**

Al tratarse de un proyecto implementado de manera remota, las invitaciones al Club, fueron por medio de llamadas telefónicas, de acuerdo a una base de datos que se manejaba, la cual no estaba muy actualizada.

Por tal motivo, al extender la invitación a los adultos mayores, muchos de ellos dudaban de la veracidad del Club del Adulto Mayor, ya que nos comunicábamos por medio de una llamada. Faltó ese trato humano frente a frente para lograr una mejor comunicación. De no ser por esta acción que no funcionó como se esperaba, se hubiera logrado tener una mayor cantidad de participantes en el proyecto.

6.2 Relación con el marco teórico:

Al realizar la intervención con la PAM, es indispensable, sustentar el abordaje en los enfoques que permitieron tener una visión más precisa y completa.

- **Enfoque de los derechos humanos**

Este enfoque busca que no se vulneren los derechos de los adultos mayores, ni su libertad para ejercerlos.

En ese sentido, la Organización de Naciones Unidas (2006), indicó que se “adoptarán todas las medidas necesarias para garantizar a la persona mayor el goce efectivo del derecho a la vida y el derecho a vivir con dignidad en la vejez hasta el fin de sus días, en igualdad de condiciones” (p. 6). Esto con la finalidad de promover su derecho a una vida digna.

Al respecto, Blouin, C. (2018), considera que “este enfoque implica, entonces, adoptar medidas partiendo de los derechos humanos reconocidos para todas las personas y, en específico, para las PAM” (p.13). Sin embargo, es un Estado lleno de

falencias, esto aún no se ha llevado a cabo. Las medidas no deberían ser pensadas solo para cumplir metas, sino que deben estar bien direccionadas hacia la población a la que va dirigida.

En relación a este enfoque, el proyecto sistematizado tuvo como prioridad implementar un espacio, aunque sea remoto, donde los adultos mayores pudieran compartir sus inquietudes, ser partícipes activos y reciban la atención necesaria.

Cabe resaltar que la implementación de manera remota del proyecto, si bien por un lado puede significar que se les está restringiendo en su libertad de libre tránsito, esto se dio por un motivo de fuerza mayor, que era salvaguardar su salud e integridad debido a los contagios por Covid – 19, priorizando así sus derechos principales.

- **Envejecimiento activo**

El envejecimiento activo está enfocado en la promoción de la mejora de calidad de vida de las personas, quienes ven su salud deteriorándose con el paso de los años.

Al respecto, “el envejecimiento activo es un proceso continuo de optimización de oportunidades para mantener y mejorar la salud física y mental, la independencia y la calidad de vida a lo largo de los años” (Organización Mundial de la Salud, 2002).

En relación a lo mencionado, una de las principales problemáticas que se abordó fue la afectación de la salud mental y emocional de los adultos mayores, donde al estar en confinamiento se sentían vulnerados.

Por tal motivo, se buscaron estrategias y formaron actividades enfocadas a promover el envejecimiento activo y saludable para los adultos mayores, logrando así un bienestar integral desde casa y manteniendo las medidas preventivas.

- **Enfoque intergeneracional**

Este enfoque entiende que se debe dirigir la atención y la capacidad institucional hacia los problemas sociales. El Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables

(2013) plantea que “las personas transitan por etapas generacionales que se caracterizan por el cambio de las capacidades físicas y mentales; estos cambios causan que los aportes, necesidades y responsabilidades varíen a lo largo de las vidas de las personas” (p. 13).

Asimismo, Alza Barco (2014) sostiene que “la edad no es un factor limitante para el disfrute de los derechos, proponiendo aprovechar las potencialidades y capacidades de cada una de las edades” (p.73).

En relación a este enfoque, la sistematización demuestra que lo planteado es verdad. El proyecto estuvo dirigido a personas de más de 65 años donde, a pesar de los cambios que llegan con la edad, fueron capaces de desarrollar habilidades y aprendizajes en distintos aspectos a partir de las charlas, actividades y capacitaciones. Es aquí donde se plantea que la edad no es un impedimento de hacer diversas cosas, sino que es momento de adecuarse e innovar para realizarlas.

6.3 Impacto y cambios generados en la experiencia:

- **Población adulta mayor que integraron el Club del Adulto Mayor**

En la primera sesión virtual que tuvimos con los miembros del Club, algunos estaban con altas expectativas, otros estaban con duda, uno estaba reacio a participar y solo ingresó por insistencia de un familiar, pero lo que todos tenían en común, era el temor y resignación a un futuro incierto siendo ellos la población más afectada según todo lo que veían en los medios de comunicación.

A lo largo del proyecto, iban mostrando un cambio en su disposición, en sus participaciones, en su interés, lo cual se notaba con cada actividad que pasaba. Lograron dominar los aparatos de los que tanto renegaban, podían llamar a sus familiares y no sentirse solos, se sentían cómodos y compartían unos con otros en las sesiones y lo más

importante, desarrollaron habilidades para sobrellevar y cuidarse durante la pandemia y que esta vez ya no afecte su salud emocional, sino que tuvieron nuevas perspectivas y, sobre todo, esperanza.

Al respecto, se muestra un testimonio de una de las integrantes del Club quien años después del proyecto, aún nos recuerda con mucho cariño.

“Las actividades eran muy útiles, nos sacaba de la rutina, aunque no era presencial, si se pudo aprender. Estoy muy agradecida, porque nos ha servido bastante, y me deja muy contenta todo lo que nos ha enseñado y hemos desarrollado con mis compañeras... Usted nos ha apoyado bastante y espero con esta entrevista dar mi granito de arena para apoyarla”. (AD002, 73 años)

- **Equipo ejecutor**

Como parte del equipo ejecutor, al inicio del proyecto, se tenía la incertidumbre sobre la efectividad del proyecto, pues se mantenía la conjetura de que no podríamos realizar una intervención con adultos mayores de manera virtual.

Se tuvo trabas desde el primer contacto, ganar la confianza de los adultos mayores, problemas de conexión, localizar aliados externos, entre otros. Sin embargo, solo bastó con que los adultos mayores fueran mostrando un poco de interés que nos motivó a continuar con el proyecto y desarrollar otras estrategias para nuestra intervención.

A medida se iba avanzando, notamos que solo era cuestión de tiempo y paciencia, pues el grupo del Adultos mayores iba logrando los objetivos y alcanzando las metas esperadas.

Una vez finalizado el proyecto, al realizar la evaluación de este, se observó que los resultados habían superado las expectativas. Sin embargo, más que los resultados cuantificables, fue ver el cambio de los adultos mayores, lo que causó un gran impacto

positivo entre nosotras como equipo ejecutor. Esto deja como prueba que, como Trabajadoras Sociales, no nos rendimos, sino que buscamos la manera de intervenir adecuándonos a la situación que se presente, y al final, es el impacto que tiene esta intervención con la población en su vida, lo que nos deja de recompensa.

Al respecto, se tiene el testimonio de una integrante del equipo ejecutor, quien plasma su perspectiva.

“Esta ha sido una de las experiencias más grandes para mí, y uno de los puntos resaltantes fue que sea cual sea el contexto, el Trabajo Social siempre va a encontrar la forma de intervenir con la población. En el caso de los adultos mayores que aprendieron a manejar sus teléfonos, conectarse por el Meet, nos demuestra por qué el Trabajo Social no tiene por qué quedarse quieto, en este caso la pandemia fue algo nuevo y distinto, pero pese a las circunstancias estuvimos prestas a realizar nuestra labor y servicio” (Ejecutora 02, 26 años)

7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.1 Conclusiones generales

A pesar de desarrollar el proyecto de manera remota, este impactó de una manera positiva en los integrantes que participaron del Club del Adulto Mayor, pues las actividades estuvieron enfocadas en las problemáticas detectadas, donde primó el trato humano a la población.

Se tenía la noción de que los adultos mayores y la tecnología no van de la mano, sin embargo, se logró demostrar que no era del todo cierto, sino que es una relación un poco compleja que requería de constancia y paciencia, mas no fue imposible de realizar.

A raíz de las actividades y sesiones desarrolladas, los adultos mayores mejoraron su relación con la familia pues ellos fueron su principal apoyo desde casa y se adaptaron poco a poco al uso de los aparatos tecnológicos, lo cual les permitía incluirse más en la dinámica familiar.

Cada adulto mayor es diferente en su manera de ser, sus gustos, etc. Por lo cual las actividades fueron variadas y con diversos enfoques, algunas recreativas, otras informativa y así sucesivamente. Sin embargo, el hecho de que hayan disfrutado, asistido a las sesiones y hoy en día, aún las recuerden, indica el impacto positivo que tuvieron para ellos.

Los informes desarrollados de las actividades planteadas para el proyecto “Fortalecimiento de la salud emocional de los adultos mayores del Club del Adulto Mayor” nos ha permitido evaluar los pros y contras presentados durante el desarrollo de cada actividad, lo cual sirve de base para la elaboración de proyectos futuros.

Los resultados del proyecto fueron buenos pues se cumplieron con los objetivos trazados y los adultos mayores tuvieron un impacto positivo, sin embargo, el éxito hubiera sido mejor de haber contado con mayor cantidad de participantes.

Es importante que el equipo ejecutor tenga una buena relación y esté direccionado bajo los mismos enfoques en la intervención, como también que tenga claro cuál es su rol dentro del proyecto.

Como debilidades del proyecto se puede indicar que se contó con una data desactualizada y muchos de los adultos mayores, por el contexto que vivían no confiaban en la comunicación por llamada, esto marcó una gran diferencia en la cantidad de posibles integrantes.

Como fortalezas se tiene el apoyo y la orientación de la licenciada quien siempre fue una guía en el equipo ejecutor, supervisando y dando los aportes necesarios, como también la predisposición de los participantes del Club.

La experiencia de Trabajo Social con la población adulta mayor, significó un reto al realizar la intervención en pandemia, sin embargo, se tuvieron grandes aprendizajes. Hoy en día, puede ser replicado de manera híbrida o presencial, a fin de tener un trato directo y así mayor éxito.

7.2 Recomendaciones para futuras intervenciones:

Esta sistematización aborda una experiencia realizada con la población adulta mayor de manera remota debido a la pandemia de COVID – 19, sin embargo, las recomendaciones se pueden aplicar en otros contextos, ya sean de manera presencial o híbrida.

En primer lugar, para realizar un proyecto que sea eficiente, es importante que se elaboren antes los diagnósticos iniciales. Esto permite que se pueda conocer mejor a la

población y sus principales problemáticas, de este modo, se puede dar una intervención enfocada en abordar la realidad situacional de la población. Además, sería ideal realizar informes al terminar cada actividad, para tener una retroalimentación.

En segundo lugar, se debe tener en cuenta a la población, no como fuente de información, sino como participantes activos del proyecto que se esté realizando, pues todos somos seres humanos y merecemos ser tratados como tal. Además, es recomendable buscar mayor información e innovar con nuevas actividades que llamen la atención y sean productivas para la población a la que va dirigida el proyecto.

En tercer lugar, se recomienda siempre tener una base de datos actualizada con los datos básicos: número, dirección, contacto de emergencia, estado de salud, entre otros, a fin de mantener el contacto y tener la información necesaria de la población beneficiaria.

En cuarto lugar, es importante identificar aliados capacitados para las intervenciones que se vayan a realizar, como también actores clave, ya que pueden ser de apoyo dependiendo la situación que se requiera.

En quinto lugar, es importante tener en cuenta no que siempre las cosas saldrán de acuerdo a lo planificado, sino que debemos tener un plan B ya que generalmente se presentan eventualidades que perjudican el desarrollo de las actividades, eso no significa que estemos fallando, sino que estamos desarrollando estrategias y soluciones ante eventualidades.

7.3 Reflexión final

Este proceso de sistematización ha permitido la reflexión sobre la experiencia del Trabajo Social en el proyecto "Fortalecimiento de la salud emocional de los miembros del Club del Adulto Mayor del Centro de Salud Río Santa".

A partir de este informe se puede contribuir a los profesionales de Trabajo Social que realicen intervención alguna con la población adulta mayor, pues se hacen visibles los desafíos, debilidades, fortalezas, resultados y propuestas de mejora del proyecto.

Por otro lado, es importante mencionar, que se le dio a la población adulta mayor un papel activo en el desarrollo de las actividades y cómo el Trabajo Social debe adaptarse a las situaciones que se presenten. No era solo hacer un proyecto cualquiera, reunirse y terminar, sino que, desde el inicio, sesión tras sesión y en cada paso, se debe pensar en primer lugar en la población con la que se va a intervenir, mantener ese trato humano y la calidez que nos caracteriza como profesionales de Trabajo Social. Es algo que no podemos olvidar.

Finalmente, la sistematización de esta experiencia ha permitido la reflexión y cuestionamiento de un proyecto dirigido a una población en específico que abordaba una problemática en particular, y aporta nuevos conocimientos para el público en general que esté interesado en la intervención con la población adulta mayor.

8. ANEXOS

8.1. Guía de entrevistas

GUIA DE ENTREVISTA A ADULTA MAYOR DEL CLUB DEL ADULTO MAYOR		
Nombre:		
Edad:		
Participación:		
Entrevistadora:		
Modalidad:		
Fecha:		
Nº	PREGUNTAS	RESPUESTA
1	Inicialmente, ¿Cuál fue su opinión sobre la implementación del Club del Adulto Mayor en pandemia?	
2	¿Qué retos representó para usted la virtualidad?	
3	¿Cuál fue la opinión de su familia sobre su participación virtual en el Club del Adulto Mayor?	
4	En relación a las actividades desarrolladas ¿Cuáles causaron un mayor impacto en usted?	
5	Al finalizar con las actividades, ¿Considera que los aprendizajes obtenidos fueron de utilidad en su vida cotidiana?	
6	Algunas palabras finales que quiera decir sobre las actividades en general.	

GUIA DE ENTREVISTA AL EQUIPO EJECUTOR

Nombre:		
Edad:		
Participación:		
Entrevistadora:		
Modalidad:		
Fecha:		
N°	PREGUNTAS	RESPUESTA
1	¿Cuáles considera usted que fueron los resultados del proyecto ejecutado?	
2	¿Cuáles considera que fueron las debilidades que se presentaron durante el proyecto?	
3	¿Cuáles considera que fueron las fortalezas que se presentaron durante el proyecto?	
4	Como parte del equipo ejecutor ¿Qué condiciones considera que influyeron en los resultados del proyecto?	
5	¿Considera usted que el proyecto puede ser replicado en otros Centros de Salud? ¿Por qué?	
6	¿Qué recomendaciones brindaría a otros grupos ejecutores que realicen una intervención similar?	
7	Como Trabajadora Social ¿Qué aprendizajes se lleva a partir de esta experiencia?	

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alza, C. (2014) “*El enfoque basado en derechos: ¿Qué es y cómo se aplica a las políticas públicas?*”. En RED DE DERECHOS HUMANOS Y EDUCACIÓN SUPERIOR (DHES). Derechos Humanos y Políticas Públicas. Barcelona: DHES. https://www.upf.edu/dhes-alfa/materiales/docs/DHPP_Manual_v3.pdf
- Blouin, C. (Coord.). (2018). *La situación de la población adulta mayor en el Perú: Camino a una nueva política*. Lima, Perú: Instituto de Democracia y Derechos Humanos de la Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Jara, O (2018) *La sistematización de experiencias: prácticas y teoría para otros mundos*: Fundación Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano posibles ISBN: 978-958-8045-48-1 (PDF)
- MIMP (2013) PLANPAM 2013-2017: promoviendo el envejecimiento activo y saludable. https://www.mimp.gob.pe/files/mimp/especializados/boletines_dvmpv/cuaderno_5_dvmpv.pdf
- MINSA (2020) “*PLAN DE SALUD MENTAL PERÚ, 2020 - 2021 (en el contexto Covid 19)*” <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5092.pdf>
- MINSA (2020) “*Por una convivencia saludable*” <https://www.minsa.gob.pe/salud-mental/>
- Organización Mundial de la Salud (2021) “Salud Mental” <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2002). Envejecimiento activo: Un marco político. Ginebra: OMS.

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

Programa de Promoción de la Salud Mental (2020) “*El impacto emocional de la pandemia.*” Madrid Salud https://madridsalud.es/wp-content/uploads/2020/06/Guia_recomen_mental_pandemia.pdf