

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 1 de 12

16-

FECHA	martes, 7 de junio de 2022
--------------	----------------------------

Señores
UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA
 BIBLIOTECA
 Ciudad

UNIDAD REGIONAL	Extensión Facatativá
------------------------	----------------------

TIPO DE DOCUMENTO	Pasantía
--------------------------	----------

FACULTAD	Ciencias Sociales, Humanidades Y Ciencias Póliticas
-----------------	---

NIVEL ACADÉMICO DE FORMACIÓN O PROCESO	Pregrado
---	----------

PROGRAMA ACADÉMICO	Psicología
---------------------------	------------

El Autor(Es):

APELLIDOS COMPLETOS	NOMBRES COMPLETOS	No. DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN
Urquijo Piñeros	Juan Sebastián	1070985130

Director(Es) y/o Asesor(Es) del documento:

APELLIDOS COMPLETOS	NOMBRES COMPLETOS
Rodríguez Ballen	Oscar David

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
 Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
 NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad
 Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 2 de 12

--	--

TÍTULO DEL DOCUMENTO

Diseño de Guía Metodológica para la Promoción de la Vejez Activa en el Adulto Mayor en la Personería de Mosquera (Cundinamarca)

SUBTÍTULO

(Aplica solo para Tesis, Artículos Científicos, Disertaciones, Objetos Virtuales de Aprendizaje)

EXCLUSIVO PARA PUBLICACIÓN DESDE LA DIRECCIÓN INVESTIGACIÓN

INDICADORES	NÚMERO
ISBN	
ISSN	
ISMN	

AÑO DE EDICIÓN DEL DOCUMENTO	NÚMERO DE PÁGINAS
05/06/2022	44

DESCRIPTORES O PALABRAS CLAVES EN ESPAÑOL E INGLÉS (Usar 6 descriptores o palabras claves)

ESPAÑOL	INGLÉS
1.Vejez	old age
2.Vejez Activa	active old age
3.Bienestar	wellness
4.Salud Mental	mental health
5.Calidad de Vida	quality of life
6.Habitos	habits

FUENTES (Todas las fuentes de su trabajo, en orden alfabético)

Acedo (2010). *Competencias cognitivas en educación superior*, 25. Narcea Ediciones.

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 3 de 12

- Alzina, R. B., y Escoda, N. P. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Amador, L. y Esteban, M. (2015). Calidad de vida y formación en hábitos saludables en la alimentación de personas mayores. *Revista de Humanidades*, 25, 145-168.
- Ander-Egg, E. (1999). El taller: una alternativa para la renovación pedagógica. En *El taller: una alternativa para la renovación pedagógica* (pp. 128-128).
- Fernández, R. (2004). *La psicología de la vejez*.
https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/680041/EM_16_2.pdf?se
[q](#)
- Canabal, C. y Margalef, L. (2017). La retroalimentación: la clave para una evaluación orientada al aprendizaje. *Profesorado, Revista de curriculum y formación del profesorado*, 21(2), 149-170.
- Cándelo, C., Ortiz, G. y Unger, B. (2003). *Haciendo talleres: una guía práctica para capacitadores*. Cali: Grafiq Editores.
- Carbajo, V. (2009). Mitos y estereotipos sobre la vejez. Propuesta de una concepción realista y tolerante. *Ensayos: Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 24, 87-96.
- Chacón, P. (2008). El juego didáctico como estrategia de enseñanza y aprendizaje. ¿Cómo crearlo en el aula? *Nueva Aula Abierta*, 16 (5), 1-8.
- CEPAL. (2018). *Los efectos y desafíos de la transformación demográfica en América latina y el Caribe | Enfoques | Comisión Económica para América Latina y el Caribe*. Comisión Económica para América Latina y el Caribe.
<https://www.cepal.org/es/enfoques/efectos-desafios-la-transformacion-demografica-america-latina-caribe>

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 4 de 12

- Delgado, P., y Salcedo, T. (2010). Aspectos conceptuales sobre los indicadores de calidad de vida. *La sociología en sus escenarios*, 17.
- Dulcey, E. y Uribe, C. (2002). Psicología del ciclo vital: hacia una visión comprensiva de la vida humana. *Revista Latinoamericana de psicología*, 1(1), 17-27.
- Fariñas, D., Abellán, A., Durán, M. Á., Fernández, G., Pérez, J., Rodríguez, V. y Walker, A. (2012). *Una vejez activa en España*. Madrid: EDIMSA.
- Gamo, E. y Pazos, P. (2009). El duelo y las etapas de la vida. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 29(2), 455-469.
- Garcés, J., Labra, P. y Vega, L. (2020). La retroalimentación: una estrategia reflexiva sobre el proceso de aprendizaje en carreras renovadas de educación superior. *Cuadernos de Investigación Educativa*, 11(1), 37-59.
- García, V. y González, B. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(6), 586-592.
- Geriatricarea (2020). *Hábitos saludables: alimentación, actividad física y salud mental*. <https://www.geriatricarea.com/2020/03/18/la-alimentacion-la-actividad-fisica-y-la-salud-mental-son-los-pilares-del-ecosistema-de-los-habitos-saludables/>
- <https://www.who.int/es/about/governance/constitution#:~:text=La%20salud%20es%20un%20estado.o%20condici%C3%B3n%20econ%C3%B3mica%20o%20social.>
- Kübler-Ross, E. (1969). Sobre la muerte y los moribundos. *Alivio del sufrimiento psicológico*. Ciudad de México: Random House.
- León, R. y Berenson, R. (1996). Medicina teórica.: Definición de la salud. *Revista Médica Herediana*, 7(3), 105-107.
- Ley 1251 de 2008. (2008, 27 de noviembre). Congreso de la República. Diario Oficial No. 47.186.

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 5 de 12

https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1251_2008.htm#:~:text=FINES%20DE%20LA%20LEY.,y%20ejercicio%20de%20sus%20derechos

Ministerio de Salud y Protección Social. (2013). Envejecimiento Demográfico en Colombia 1951-2020. Dinámicas Demográficas y Estructuras Poblacionales <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/Envejecimiento-demografico-Colombia-1951-2020.pdf>

Miralles, I. (2011). Envejecimiento Productivo: Las contribuciones de las personas mayores desde la cotidianidad. *Trabajo y sociedad*, (16), 137-161.

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2015). *Informe Mundial Sobre el Envejecimiento y la Salud* https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2021). *Envejecimiento y Salud* <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022). *Constitución*. <https://www.who.int/es/about/governance/constitution#:~:text=La%20Constituci%C3%B3n%20fue%20adoptada%20por,han%20incorporado%20al%20texto%20actual.>

Organización Mundial de la Salud. (2018). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response#:~:text=La%20Constituci%C3%B3n%20de%20la%20OMS,de%20Otrastornos%20o%20discapacidades%20mentales.>

Ortíz, Z., & Rivera, E. (2019). Realidad social del adulto mayor, en relación al aislamiento dentro del entorno familiar. *Ingenio Social*, 4(IV). Recuperado a partir de <http://revistas.unachi.ac.pa/index.php/ingeniosocial/article/view/370>

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 6 de 12

- Pinto, E. P., Vanegas, N. Á., & Rojas, Y. M. (2015). Concepciones sobre participación social que poseen los actores educativos y sus implicaciones. *Paradigma*, 36(2), 99-121.
- Ramos, A. M., & García, (2016). El envejecimiento activo: importancia de su promoción para sociedades envejecidas. *Revista Archivo Médico de Camagüey*, 20(3), 330-337.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552016000300014
- Regato, P. (2002). A propósito del «envejecimiento activo» y de la II Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento: qué estamos haciendo y qué nos queda por hacer. *Revista Atención Primaria*, (2), 77-79.
<https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-pdf-13033734>
- Segura, G. y Topa, G. (2016). Identificación con los trabajadores mayores y absentismo: moderación de la Selección, Optimización y Compensación. *Acción Psicológica*, 13(2), 169-188. <http://dx.doi.org/10.5944/ap.13.2.17587>

RESUMEN DEL CONTENIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS
(Máximo 250 palabras – 1530 caracteres, aplica para resumen en español):

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAr113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 7 de 12

El presente proyecto tiene como finalidad la promoción de la vejez activa en el municipio de Mosquera, Cundinamarca, de la mano de la personería municipal, con la finalidad de mejorar la calidad de vida, el bienestar y la salud de los adultos mayores del municipio, se trabajan 6 ejes principales los cuales aportaran a tener una vejez, activa, saludable y activa.

ABSTRACT

The purpose of this project is to promote active old age in the municipality of Mosquera, Cundinamarca, hand in hand with the municipal legal authority, in order to improve the quality of life, well-being and health of older adults in the municipality, 6 main axes are worked on which will contribute to having an active, healthy and active old age.

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

Por medio del presente escrito autorizo (Autorizamos) a la Universidad de Cundinamarca para que, en desarrollo de la presente licencia de uso parcial, pueda ejercer sobre mí (nuestra) obra las atribuciones que se indican a continuación, teniendo en cuenta que, en cualquier caso, la finalidad perseguida será facilitar, difundir y promover el aprendizaje, la enseñanza y la investigación.

En consecuencia, las atribuciones de usos temporales y parciales que por virtud de la presente licencia se autoriza a la Universidad de Cundinamarca, a los usuarios de la Biblioteca de la Universidad; así como a los usuarios de las redes, bases de datos y demás sitios web con los que la Universidad tenga perfeccionado una alianza, son: Marque con una "X":

AUTORIZO (AUTORIZAMOS)	SI	NO
1. La reproducción por cualquier formato conocido o por conocer.	X	
2. La comunicación pública, masiva por cualquier procedimiento o medio físico, electrónico y digital.	X	

 UDECA UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 8 de 12

3. La inclusión en bases de datos y en sitios web sean éstos onerosos o gratuitos, existiendo con ellos previa alianza perfeccionada con la Universidad de Cundinamarca para efectos de satisfacer los fines previstos. En este evento, tales sitios y sus usuarios tendrán las mismas facultades que las aquí concedidas con las mismas limitaciones y condiciones.	X	
4. La inclusión en el Repositorio Institucional.	X	

De acuerdo con la naturaleza del uso concedido, la presente licencia parcial se otorga a título gratuito por el máximo tiempo legal colombiano, con el propósito de que en dicho lapso mi (nuestra) obra sea explotada en las condiciones aquí estipuladas y para los fines indicados, respetando siempre la titularidad de los derechos patrimoniales y morales correspondientes, de acuerdo con los usos honrados, de manera proporcional y justificada a la finalidad perseguida, sin ánimo de lucro ni de comercialización.

Para el caso de las Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, de manera complementaria, garantizo(garantizamos) en mi(nuestra) calidad de estudiante(s) y por ende autor(es) exclusivo(s), que la Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía en cuestión, es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi(nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro (aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos de la Tesis o Trabajo de Grado es de mí (nuestra) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

Sin perjuicio de los usos y atribuciones otorgadas en virtud de este documento, continuaré (continuaremos) conservando los correspondientes derechos patrimoniales sin modificación o restricción alguna, puesto que, de acuerdo con la legislación colombiana aplicable, el presente es un acuerdo jurídico que en ningún caso conlleva la enajenación de los derechos patrimoniales derivados del régimen del Derecho de Autor.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, *“Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores”*, los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables. En consecuencia, la Universidad de Cundinamarca

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 9 de 12

está en la obligación de RESPETARLOS Y HACERLOS RESPETAR, para lo cual tomará las medidas correspondientes para garantizar su observancia.

NOTA: (Para Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía):

Información Confidencial:

Esta Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, contiene información privilegiada, estratégica, secreta, confidencial y demás similar, o hace parte de la investigación que se adelanta y cuyos resultados finales no se han publicado.

SI ___ NO _x_.

En caso afirmativo expresamente indicaré (indicaremos) en carta adjunta, expedida por la entidad respectiva, la cual informa sobre tal situación, lo anterior con el fin de que se mantenga la restricción de acceso.

LICENCIA DE PUBLICACIÓN

Como titular(es) del derecho de autor, confiero(erimos) a la Universidad de Cundinamarca una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, por un plazo de 5 años, que serán prorrogables indefinidamente por el tiempo que dure el derecho patrimonial del autor. El autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito. (Para el caso de los Recursos Educativos Digitales, la Licencia de Publicación será permanente).

b) Autoriza a la Universidad de Cundinamarca a publicar la obra en formato y/o soporte digital, conociendo que, dado que se publica en Internet, por este hecho circula con un alcance mundial.

c) Los titulares aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.

d) El(Los) Autor(es), garantizo(amos) que el documento en cuestión es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi (nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro(aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales.

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca

Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414

www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co

NIT: 890.680.062-2

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 10 de 12

Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos es de mí (nuestro) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

e) En todo caso la Universidad de Cundinamarca se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.

f) Los titulares autorizan a la Universidad para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

g) Los titulares aceptan que la Universidad de Cundinamarca pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

h) Los titulares autorizan que la obra sea puesta a disposición del público en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en el “Manual del Repositorio Institucional AAAM003”

i) Para el caso de los Recursos Educativos Digitales producidos por la Oficina de Educación Virtual, sus contenidos de publicación se rigen bajo la Licencia Creative Commons: Atribución- No comercial- Compartir Igual.



j) Para el caso de los Artículos Científicos y Revistas, sus contenidos se rigen bajo la Licencia Creative Commons Atribución- No comercial- Sin derivar.



Nota:

Si el documento se basa en un trabajo que ha sido patrocinado o apoyado por una entidad, con excepción de Universidad de Cundinamarca, los autores garantizan que se ha cumplido con los derechos y obligaciones requeridos por el respectivo contrato o acuerdo.

La obra que se integrará en el Repositorio Institucional está en el(los) siguiente(s) archivo(s).

Nombre completo del Archivo Incluida su Extensión (Ej. Nombre completo del proyecto.pdf)	Tipo de documento (ej. Texto, imagen, video, etc.)
1. Diseño de Guía Metodológica para la Promoción de la Vejez Activa en el	Texto

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 11 de 12

Adulto Mayor en la Personería de Mosquera (Cundinamarca)	
2.	
3.	
4.	

En constancia de lo anterior, Firmo (amos) el presente documento:

APELLIDOS Y NOMBRES COMPLETOS	FIRMA (autógrafo)
Urquijo Piñeros Juan Sebastián	<i>Juan Sebastian</i>

21.1-51-20.

 UDEC UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 12 de 12

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
 Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
 NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad
 Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*



Diseño de Guía Metodológica para la Promoción de la Vejez Activa en el Adulto Mayor en la Personería de Mosquera (Cundinamarca)

Juan Sebastián Urquijo Piñeros

Facultad de Ciencias Sociales, Humanidades y Ciencias Políticas

Programa de Psicología

2022



Diseño de Guía Metodológica para la Vejez Activa en el Adulto Mayor en el Municipio de Mosquera

Juan Sebastián Urquijo Piñeros

Facultad de Ciencias Sociales, Humanidades y Ciencias Políticas

Programa de Psicología

Asesor: Oscar David Rodríguez Ballén

2022

Tabla de contenido

Introducción	5
Planteamiento del Problema	10
Objetivos	14
Objetivo General	14
Objetivos Específicos	14
Síntesis Teórica	15
Vejez	15
Vejez activa	15
Salud	16
Bienestar	16
Calidad de Vida	17
Metodología	18
Plan de Acción	22
Planeación de la guía metodológica	23
Taller de salud mental y emociones	25
Taller salud física y hábitos	28
Taller participación en la sociedad y derechos	31
Resultados	34
Discusión	38
Referencias	41
Anexos	44

Índice de Tablas e Ilustraciones

Tabla 1	21
Tabla 2	25
Ilustración 1	23
Ilustración 2	38
Ilustración 3	38

Introducción

Este proyecto desarrolló una propuesta de intervención frente diferentes problemáticas que afectan a los adultos mayores en el municipio de Mosquera, Cundinamarca, de la mano de la Personería de esta entidad territorial, con el objetivo de visibilizar las dificultades y posibilidades de trabajo con esta población en diversos ejes. Con una visión integradora, el proyecto ha asumido la promoción de la vejez activa, entendida como: “el proceso a través del cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez” (OMS, 1999, citada por Regato, 2002, p. 78).

A partir de lo anteriormente dicho, se evidencia la necesidad de fomentar un acompañamiento al envejecimiento como un proceso digno, en búsqueda de resignificar la vejez y el bienestar de los adultos mayores. En respuesta a ello, el proyecto se fundamentó a partir de 6 ejes: salud mental, participación en la sociedad, hábitos, salud física, derechos y reconstrucción de memoria histórica. Estos se distribuyeron en 3 encuentros, de la siguiente manera:

- 1) Salud mental y emociones
- 2) Salud física y hábitos
- 3) Derechos y participación en la sociedad.

Al hablar de vejez, el pensamiento común suele ser catastrófico, lamentable o doloroso, asimilando esta etapa de la vida a una época triste, en la que la persona pierde el sentido de la vida misma. Frente a ello cabe mencionar que:

Más allá de su significación biológica, comúnmente asociada con disminución progresiva de la capacidad funcional orgánica, envejecer significa aumentar la edad y volverse más

viejo por el hecho de haber vivido más tiempo. Así, cada año más de vida es también un año menos que vivir. (Dulcey y Uribe, 2002, p. 22)

De esta manera, se busca transformar las percepciones sobre la vejez, reconociéndola como un proceso natural y digno, donde no se pierdan las ganas de vivir, de proyectarse cumpliendo metas, mejorando hábitos, aportando a la sociedad y la familia, y siendo eje fundamental del desarrollo social y cultural del país.

En la Casa del Adulto Mayor del municipio de Mosquera, se dispone de la posibilidad de atender una población amplia, ya que esta entidad cuenta con la participación de más de 800 personas. Las actividades cuentan con el respaldo y guía de un equipo profesional interdisciplinario que incluye abogados, trabajadores sociales, psicólogos y terapeutas ocupacionales, quienes prestan su apoyo y acompañamiento a los practicantes y pasantes.

Partiendo de la experiencia obtenida en el desarrollo de las prácticas profesionales, se evidenció la necesidad de esta guía, ya que, en diferentes encuentros con la población, se abordaban temáticas semejantes y, debido a ello, no se lograban abarcar otros asuntos de interés, las cuales serían de importancia para la población. Esto genera el interés por construir un proyecto integrador que incluya temas como la muerte, el proceso de morir y el duelo. Según Kübler-Ross (1969):

Uno de los hechos más importantes es que, hoy en día, morir es más horrible en muchos aspectos, es decir, es algo solitario, mecánico y deshumanizado; a veces, hasta es difícil determinar técnicamente en qué momento se ha producido la muerte. (p.29)

Otro asunto relevante es el envejecimiento óptimo que considere el bienestar del adulto mayor, potenciar sus capacidades, habilidades, intereses, valores y hábitos, tal como lo propone Baltes (citado por Segura y Topa, 2016):

Los adultos mayores con declives asociados con la edad pueden hacer frente a estas discontinuidades empleando las estrategias de selección, optimización y compensación (SOC). Según este enfoque, la persona pone en marcha tres tipos de estrategias.

Primeramente, selecciona los aspectos de su vida que son importantes para ella; luego, optimiza los recursos y herramientas que le ayudan a conseguir logros en esos aspectos seleccionados. Y, por último, compensa las pérdidas en esos aspectos adaptándose a los cambios vitales y ambientales. (p.54)

La necesidad de aportar a la dignidad en la vejez pasa a un lugar prioritario al tener en cuenta el envejecimiento poblacional en curso en Colombia: “La población mayor a 59 años pasó de 2.142.219 en el año 1985, a 5.752.958 en el año 2018. Con un crecimiento anual del 3.5%, superior al 1,7% de la población total” Ministerio de Salud y Protección Social (Ministerio de Salud, 2013). Se trata de un proceso que atraviesan varios países de América Latina, que hoy se encuentran en transición demográfica, proceso “que surge principalmente de los cambios en las tasas de fecundidad y mortalidad, y provoca cambios importantes en el tamaño de la población y en su estructura por edades” (CEPAL, 2008, p. 4). En este contexto, se deben generar herramientas para que cada vez más la vejez sea digna, activa y participativa.

La atención a las personas mayores en el marco de la transición demográfica ha redefinido la forma en que se concibe la vejez y el envejecimiento. En décadas recientes se conceptúa el envejecimiento activo como:

[...] el proceso de aprovechar al máximo las oportunidades para tener bienestar físico, psíquico y social durante toda la vida. El objetivo es extender la calidad de vida, la productividad y la esperanza de vida a edades avanzadas y con la prevalencia mínima de discapacidad. (OMS, 1999, citado por Ramos y Gracia, 2016, p, 334)

Bajo la anterior premisa se dispone a trabajar con el fin de dar la posibilidad de fomentar en los adultos mayores hábitos más saludables en relación con la alimentación, el sueño, rutinas, relaciones personales, actividad física, salud mental y emocional, productividad, aportes a la sociedad y derechos.

Se pretende también promover en esta población nuevas percepciones sobre la importancia de la salud mental, ya que con frecuencia se pueden ver tabúes al mencionar que se pensaba que ese tema de la salud mental no es importante, generando esto el descuido de su bienestar psicológico, viéndose afectado por procesos que han llevado a lo largo de su vida, y las dificultades que se puedan presentar al adaptarse a la adultez tardía. Así pues:

La psicología también se ocupa del comportamiento a lo largo de la vida tratando de establecer tanto cuáles son las pautas o los patrones típicos o cuáles son los cambios que se producen con el paso de la edad o a través del ciclo vital y, como derivación, cuáles son las más notables diferencias a lo largo de la vida desde el nacimiento hasta la muerte. (Fernández, 2004, p.115)

El proyecto de pasantía que aquí se presenta ha sido concebido como una herramienta para la promoción de la vejez activa (ver [anexo 1](#)), la cual podrá ser utilizada por los psicólogos de la Personería, como también por la Casa de Adulto Mayor, pasantes y psicólogos, quienes

obtendrán con esta guía un acompañamiento al momento de realizar e implementar diferentes estrategias con los adultos mayores.

Planteamiento del Problema

La intervención en salud y bienestar con adultos mayores implica comprender las dificultades que se pueden presentar en la adultez tardía, donde las personas mayores podrían reportar sentimientos de soledad, hábitos desfavorables al mantenimiento de la salud, tabaquismo, sentimiento de inutilidad, desconocimiento sobre la salud mental, dificultades relacionales, problemas familiares, entre otros.

Realizando los diferentes encuentros con la población se pudo evidenciar dificultades en la continuidad del proceso con los adultos mayores. Cada semestre llegaba los practicantes y el equipo de Personería a la Casa de Adulto Mayor, donde se manejaban las mismas temáticas, perdiendo así la atención y el interés de los participantes. Por esto se encontró pertinente la creación de esta guía metodológica para mejorar la comunicación y las relaciones entre los profesionales y entre estos y los adultos mayores, permitiendo de esta manera llevar una trazabilidad de las intervenciones y contenidos que se lleven a cabo con la población.

En los adultos mayores de nuestro país es común encontrar algunas costumbres y hábitos los cuales repercuten en problemas físicos y psicológicos. De allí la relevancia de actuar sobre estos hábitos desfavorables y modificarlos por otros que podrían ayudar a llevar una vida más saludable, digna y equilibrada, permitiendo cambiar la forma de ver la vida y afrontar las dificultades naturales que trae la vejez, preparándonos así para los diferentes cambios y retos que traerá esta etapa del ciclo vital.

Es frecuente encontrar diferentes estereotipos sobre la vejez en nuestro país, los cuales encasillan a esta población y la observan con tristeza, como si el pasar de los años fuera algo malo y se encontraran en una etapa deficitaria de la vida. Según Carbajo (2009):

El estereotipo “cronológico” asentado en el criterio de normas de edad equipara el envejecimiento con el número de años vividos, a pesar de que muchas personas mayores se encuentran aceptablemente íntegras tanto física como psíquicamente mientras que sujetos de menor edad soportan evidentes deterioros. Esto produce una discriminación por la edad que puede impedir a las personas mayores alcanzar la felicidad y productividad total. (p. 5)

Las dificultades comunicativas a la hora de expresar lo que sienten o piensan los adultos mayores puede llegar a provocar el aislamiento, al pensar en no querer ser una carga más para sus familias, causando esto tristeza, soledad y retraimiento. Como proponen Ortiz y Rivera (2019):

El aislamiento social se produce cuando los adultos mayores no tienen ningún contacto social, o muy poco, de modo que carecen de relaciones solidarias, satisfactorias o gratificantes en su vida. Esta problemática incide en el estado emocional del adulto mayor, generando depresión, ansiedad, baja autoestima, falta de propósito y desesperanza; profundiza el aislamiento reduciendo la probabilidad de obtener ayuda profesional y la recuperación. (p.29)

Teniendo en cuenta que la expectativa de vida cada vez es mayor, nace la necesidad de mejorar las condiciones con las que se vivirá esta etapa de la adultez tardía, mejorando de esta manera la calidad de vida, el bienestar y la salud integral. Según propone la Organización Mundial de la Salud (2018):

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Una importante consecuencia de esta definición

es que considera la salud mental como algo más que la ausencia de trastornos o discapacidades mentales. (p. 1)

En tal sentido, es evidente la influencia que tiene el estilo de vida con la calidad de esta, al realizar esta guía metodológica para la promoción de la vejez activa. En esta se resalta la importancia de los hábitos, ya que tienen un papel importante en el bienestar, la salud mental y física, las relaciones sociales, entre otros aspectos. Según propone Delgado (2010):

El bienestar, es el intento de vivir más y en mejores condiciones físicas, sociales y mentales, producto que el avance social está orientado hacia esa dirección: buscar un modelo de envejecimiento competente en un sentido útil y productivo, capaz de fortalecer desde un punto de vista genérico de la salud su calidad de vida. (p. 45)

Es necesario, incluir la legislación y los avances que se han realizado desde el Estado para transformar positivamente la situación de las personas mayores, los derechos, deberes, beneficios y otros factores que aporten a que se pueda contar con un proceso de vejez digna, activa y participativa. La Ley 1251 de 2008 propuso como derrotero en su artículo 1:

Proteger, promover, restablecer y defender los derechos de los adultos mayores, orientar políticas que tengan en cuenta el proceso de envejecimiento, planes y programas por parte del Estado, la sociedad civil y la familia y regular el funcionamiento de las instituciones que prestan servicios de atención y desarrollo integral de las personas en su vejez, de conformidad con el artículo 46 de la Constitución Nacional, la Declaración de los Derechos Humanos de 1948, Plan de Viena de 1982, Deberes del Hombre de 1948, la Asamblea Mundial de Madrid y los diversos Tratados y Convenios Internacionales suscritos por Colombia.

En conversaciones, con el equipo profesional que trabaja con esta población se identificó la importancia de trabajar las temáticas previstas en este proyecto, ya que varios de los adultos mayores presentan dificultades físicas, problemas familiares, sentimientos de inutilidad, hábitos poco saludables y desconocimiento de sus derechos. Esta información fue recolectada por los profesionales en diferentes encuentros con la población, además de referida por los mismos adultos mayores quienes comentaron que estas temáticas son de su interés.

Por otra parte, se realizó el diagnóstico para esta población por medio de un estudio de sus necesidades el cual evidenció la importancia de trabajar temáticas como la salud mental, emociones, hábitos y salud física, temas que afectan directamente su salud. Así mismo, desde la realización de las prácticas profesionales del programa de psicología de la Universidad de Cundinamarca se ha evidenciado un sedentarismo en sus rutinas, dificultades emocionales y familiares, además de la falta de apoyo psicológico. También, se ve como fortaleza de los participantes el trabajo en equipo y compañerismo que tienen en grupo, lo que representa una oportunidad para realizar actividades en las cuales se apoyen mutuamente además de que todos logren participar.

Es así como la guía de la promoción para la vejez activa espera aportar a las diferentes problemáticas que se presentan en esta población, viendo la vejez como un proceso el cual se puede potenciar sus habilidades, resignificando el concepto que se tiene de vejez y aportando a su salud.

Objetivos

Objetivo General

Sistematizar las experiencias de promoción de la vejez activa en la Personería del municipio de Mosquera, implementadas en el periodo 2022-1 como parte de las pasantías profesionales del Programa de Psicología de la Universidad de Cundinamarca.

Objetivos Específicos

1. Recolectar información sobre las diferentes problemáticas que enfrenta la población.
2. Diseñar una propuesta de intervención en respuesta a las problemáticas identificadas.
3. Establecer una guía metodológica que sirva de insumo para las actividades posteriores que se realizarán con la población de adultos mayores en el municipio de Mosquera.

Síntesis Teórica

Vejez

Es importante resaltar la definición que aporta la OMS (2021) que define el proceso de la vejez, como una acumulación de cambios biológicos a lo largo del tiempo vital de la persona, donde se presentaran dificultades en sus capacidades, habilidades y enfermedades. Pero este proceso no se presenta en las personas de manera estándar, ya que puede variar, dependiendo de sus hábitos y forma de vivir sus años anteriores, además también se mencionan los diferentes cambios que puedan llegar a tener respecto a las alteraciones, perdidas y adaptabilidad.

En esta etapa del ciclo vital se experimentan diferentes cambios, pérdidas y el duelo, el cual, según Gamo y Pazos (2009) “tiene características especiales, puede aumentar la soledad, al mismo tiempo que la necesidad de figuras de apoyo o la dependencia de éstas, la sensación de desamparo.” (p. 460)

Vejez activa

En búsqueda de promover el envejecimiento saludable y activo. Según la OMS (2015). “Es el proceso a través del cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez” (p.30). Construyendo así a procesos de vejez digna y activa donde se brinden herramientas y acompañamiento para el desarrollo personal y social de la adultez tardía, aportando a su desarrollo personal, familiar y social.

La vejez activa permite la participación de los adultos mayores en la sociedad, demostrando su importancia y la de cada uno de los aportes que estos nos pueden brindar. Según Miralles (2011) “el envejecimiento productivo refleja la riqueza de las contribuciones cotidianas, tan necesarias y trascendentales para el desarrollo familiar y social”. (p. 142) de esta manera

aportando al desarrollo social, cultural, económico, transgeneracional y afectivo que pueden brindar a sus familias y a la sociedad.

Salud

Para este proyecto, el concepto de salud se retoma de León y Berenson (1996)

Un ser humano se encuentra sano cuando, además de sentirse bien física, mental y socialmente, sus estructuras corporales, procesos fisiológicos y comportamiento se mantienen dentro de los límites aceptados como normales para todos los otros seres humanos que comparten con él las mismas características y el mismo medio ambiente (p.3)

Complementando lo anterior, se tendrá en cuenta la definición de la OMS (2022): “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Bienestar

Para el desarrollo de este Diseño de Guía Metodológica Para la Promoción de la Vejez Activa es de gran importancia comprender este término, debido a que es la finalidad de este proyecto y para esto se tomará la definición de García y Gonzales (2000):

El bienestar es un constructo que expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo, que se define por su naturaleza subjetiva vivencial y que se relaciona estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social (p.590)

Calidad de Vida

El término calidad de vida, de acuerdo con Amador e Ibáñez (2015), está relacionado con el concepto de bienestar que abarca aspectos como el bienestar físico, social y psíquico, también se evidencia la importancia de la vivienda, educación, salud y cultura, la influencia de las relaciones sociales y el contexto ambiental ayudando todos estos a que el sujeto tenga un desarrollo activo en pro de su desarrollo personal, potencial humano y aporte a la sociedad.

De esta manera, el concepto calidad de vida se encuentra a lo largo del desarrollo humano, donde desde la niñez, hasta la vejez, tiene gran influencia, ya que este permitirá el potenciar las aptitudes y capacidades del sujeto, ayudándolo así a desarrollar todo su potencial.

Metodología

Para el desarrollo de esta propuesta de proyecto se ha tenido en cuenta la información recolectada en la realización de las prácticas profesionales, donde se evidencia la necesidad en la continuidad de procesos y mejoría en la comunicación entre los profesionales y la población, para de esta manera abarcar temáticas relevantes para los adultos mayores.

En el desarrollo de este proyecto se contó con tres encuentros donde se manejaron diferentes temáticas con el fin de promover el envejecimiento activo en el adulto mayor de la Personería de Mosquera, el primero dirigido a salud mental y emociones, por el cual se buscaba promover una conciencia sobre la salud mental, como cuidarla y potenciarla; además de generar interés de los participantes las diferentes dinámicas implementadas en los talleres.

En los diversos encuentros realizados se genera un aprendizaje, ejecutando diferentes tareas que movilizaran a los participantes, pero también se comparte de acuerdo con la definición de taller aportada por Ezequiel Ander-Egg (1999):

El taller se trata de una forma de enseñar y, sobre todo de aprender, mediante la realización de "algo", que se lleva a cabo conjuntamente. Es un aprender haciendo en grupo. Este es el aspecto sustancial del taller. Pero es un modo de hacer que tiene ciertas características que le son propias y que se apoyan en determinados supuestos y principios.
(p.11)

El segundo encuentro, estuvo dirigido a la salud física y los hábitos. Para este encuentro se dirigieron a dar conocer la importancia de salud física, los hábitos, el sueño, la alimentación, el ejercicio y actividades de ocio. Todo esto con la finalidad de generar una motivación por la

cuál el adulto mayor consiga unos hábitos de vida más sanos, los cuales le ayuden en esta etapa de su vida.

Para el tercer encuentro, se implementaron las temáticas de participación en la sociedad y derechos con la finalidad de promover la importancia que tienen para sus familias, ciudad y sociedad. El aporte que han hecho al desarrollo del país, lo productivos que pueden ser en esta etapa de la vida que se encuentran, como poder sentirse útil, activo y participativo. Los derechos también es un tema fundamental que puedan comprender sus derechos, deberes, aportes de estas leyes a nivel salud, educación, asistencia, economía y protección, todo esto basados en la ley 1251 del 2008, conocida como la ley de protección al adulto mayor.

Estos encuentros se realizaron de la siguiente manera: para cada inicio de sesión se implementó una actividad rompe hielos, la cual, como se menciona en (Cándelo et al., 2003). “Estas actividades ayudan a que las personas se sientan en confianza con la actividad y pierdan el miedo a participar en las mismas, además de brindar un buen punto partida para el inicio de las temáticas que se abordaran a lo largo de la actividad”. (p. 112)

En continuidad, se inicia con las temáticas centrales a tratar en cada una de las actividades donde se busca fomentar la participación de los asistentes, de esta manera hacer la dinámica y de interés para cada uno de ellos. Según Pinto et al. (2015): “La participación es aquella en la cual el individuo expresa su firme disposición, voluntad e interés por las cuestiones que le afectan” (p. 110). En este sentido, aportan a lograr captar la atención e interés por las temáticas a tratar a lo largo de los encuentros.

Enseguida, se realizaban actividades o juegos donde todos participaran y por medio de estas dinámicas se diera mayor claridad a las temáticas que se abordaron. Según Chacón (2008)

“Por medio de las actividades lúdicas y participativas se podrá captar la atención de los participantes, por medio de estas dinámicas se logran activar mecanismos de aprendizaje y consolidación de este”. (p.5)

Para terminar, se realizaba el cierre de manera tal que se recibiera una retroalimentación de los participantes de las actividades, como también recomendaciones de temas que les gustaría se trataran en encuentros posteriores, todo esto con la finalidad de abarcar temáticas de interés para los adultos mayores escuchando atentamente sus necesidades y opiniones.

La tabla 1 resume el contenido de las actividades ejecutadas en la casa de adulto mayor del municipio de Mosquera, donde se definen tiempos, materiales y objetivos utilizados en las sesiones, para el posterior desarrollo de Diseño de Guía Metodológica Para la Promoción de la Vejez Activa en el Adulto Mayor en la Personería de Mosquera, ([anexo 1](#)) con la finalidad de promover la vejez activa los adultos mayores asistentes a la casa de adulto mayor de dicho municipio.

Tabla 1.

Actividades realizadas

Taller	Objetivo	Tiempo	Recursos
Sesión 1	Las dinámicas planteadas en esta sesión se realizaron con el objetivo de promover la importancia de la salud mental y las emociones (Debo cuidarme)	1 hora y media	<ul style="list-style-type: none"> ● Video beam ● Sonido ● Tarjetas ● Esferos
Sesión 2	El objetivo para esta sesión es sensibilizar a esta población sobre	1 hora y media	<ul style="list-style-type: none"> ● Sonido

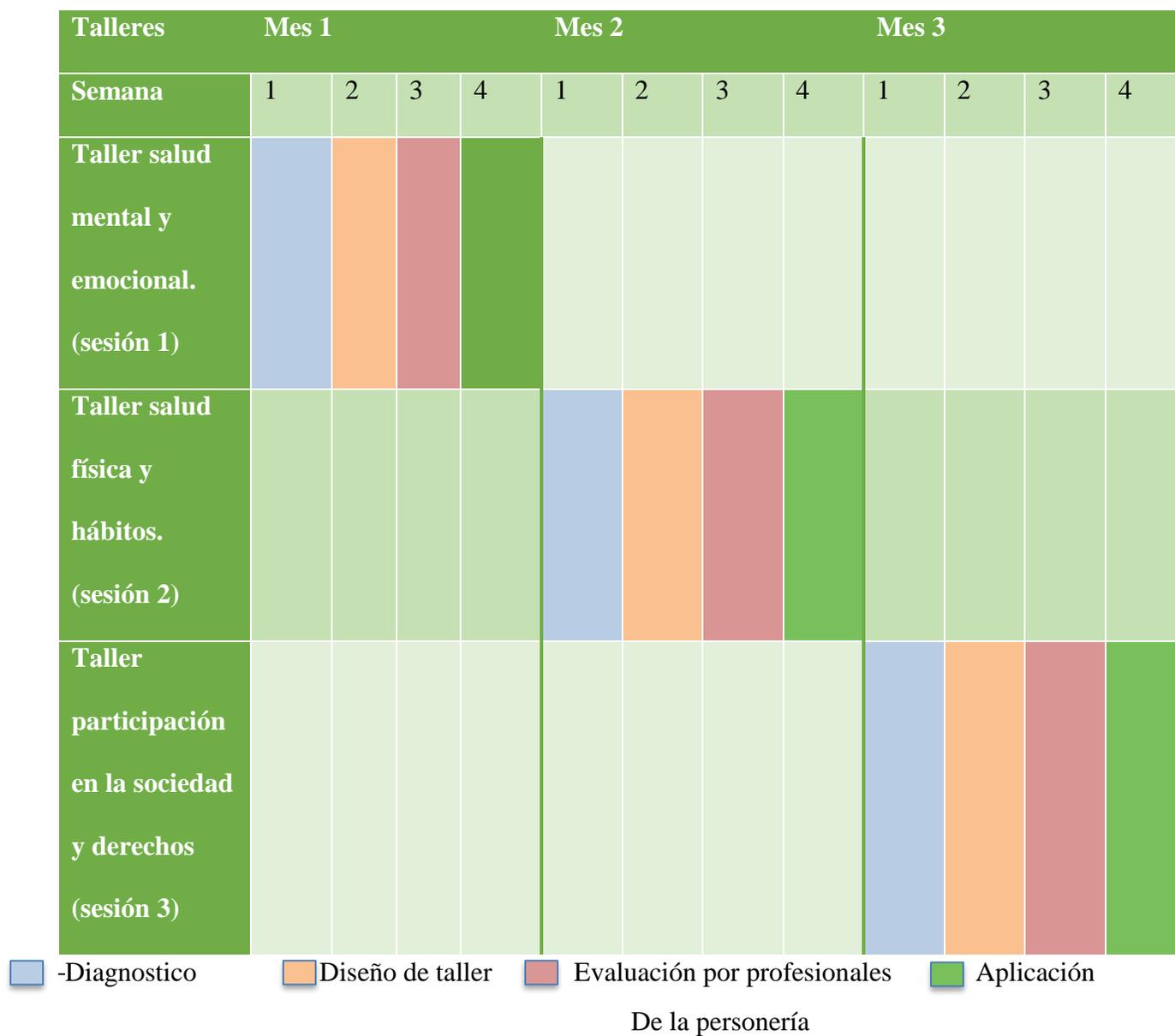
Salud física y hábitos (Vamos a Movernos)	la importancia de la salud física, los hábitos y el autocuidado		<ul style="list-style-type: none"> ● Espacio amplio ● Cartulinas ● Video beam
<hr/>			
Sesión 3	El objetivo de este encuentro es	1 hora y media	<ul style="list-style-type: none"> ● Video beam
Participación en la sociedad y derechos (Tu eres importante)	sensibilizar sobre la importancia del adulto mayor en la sociedad, los aportes que hace, su importancia para la familia y la sociedad		<ul style="list-style-type: none"> ● Sonido ● Presentación ● Videos ● Objetos autóctonos

Plan de Acción

A continuación, se encuentra el cronograma de implementación de las actividades:

Gráfico 1.

Cronograma



Como se organizó, en el plan de acción pudo darse cumplimiento a cada una de las actividades en los tiempos antes mencionados, contando con la participación de más de 800 adultos mayores a lo largo de las actividades y de este modo también se aplicaron con satisfacción la intención de cada encuentro.

Planeación de la guía metodológica

Esta guía tiene como objetivo, promover la vejez activa en los adultos mayores de Mosquera, (ver [anexo 1](#)) donde por medio de las prácticas profesionales se pudo evidenciar la necesidad de esta guía, para aportar a un proceso de vejez activo, digno y participativo donde se tenga en cuenta la importancia y el aporte de esta población para sus familias, la sociedad y el país. También la importancia de una vejez en pro del bienestar de cada uno de ellos.

Para la construcción de esta guía, se inicia con el proceso de recolectar información de las necesidades que presenta la población con la finalidad de abarcar temáticas que aporten al bienestar de esta población, en continuidad se planean un número de sesiones con la población de adulto mayor con la finalidad de abarcar estas temáticas de importancia para esta población recolectadas anteriormente con la finalidad de promover el envejecimiento activo en esta población.

Finalmente, se procede a la planeación de una cartilla (ver [anexo 1](#)) que tiene como objetivo la promoción del envejecimiento activo, siendo este producto una herramienta para los practicantes, para las familias, los profesionales de la Personaría y para los adultos mayores para de esta manera llevar el proceso de vejez de una manera activa en pro del bienestar de cada uno de ellos.

Tabla 2.

Recomendaciones para la aplicación

Previo a la sesión	Durante la sesión	Al finalizar la sesión
<ul style="list-style-type: none"> ● Revisión a la guía de vejez activa ● Estudio sobre la temática a tratar ● Diseño de material que empleara en la sesión ● Identificación de la población y sus necesidades ● Planeación de tiempos y temáticas a tratar en cada una de ellas 	<ul style="list-style-type: none"> ● Contar con los instrumentos necesarios para la aplicación ● Saludo e inicio con dinámicas para entrar en confianza ● Comunicación atenta y clara ● Tener en cuenta el tono de voz ya que son adultos mayores ● Tener en cuenta las participaciones de los asistentes ● Responder dudas de los asistentes 	<ul style="list-style-type: none"> ● Realizar el cierre de manera activa agradeciendo por la asistencia ● Generar una retroalimentación para poder corregir posibles desaciertos ● Recolectar información de importancia para la siguiente sesión

Taller de salud mental y emociones

Se elabora un taller el cual se enfoca en la salud mental, la importancia, como potenciarla, causas que la afectan, tips, las emociones y su papel en el bienestar. Se inicia la sesión con una actividad rompe hielos, la cual denominamos las (gafas de la felicidad) la cual permitía ver la vida de otra manera tal que las dificultades se conviertan en aprendizajes.

Posteriormente, se implementan temáticas conceptuales sobre la salud mental, su importancia y el cómo promoverla (ver [anexo 2](#)) además de la influencia de las emociones en nuestro diario, vivir y lo útil de lograr identificarlas. Se genera un espacio por medio de una dinámica para que identifiquen que es salud mental y que no, luego les pedimos que identificaran la emoción que opinan, lastimo sus vidas, la escriban en un papel y de forma simbólica la tachen para posteriormente con las gafas de la felicidad puedan cambiar por otra emoción que le beneficie a su bienestar.

Objetivo de la sesión

Sensibilizar a la población sobre la importancia de la salud mental.

Materiales

- Auditorio
- Sonido y video
- Cartulinas y esferos

Descripción

Este taller está enfocado en la sensibilización del adulto mayor sobre la importancia de la salud mental, el cómo potenciarla y fortalecerla, todo esto por medio de dinámicas las cuales los invitaría a repensar el significado para cada uno de ellos sobre la salud mental, la importancia de esta. En búsqueda de su bienestar.

Recomendaciones del taller

- Utilizar lenguaje claro para los participantes
- Compartir implementos a cada uno de los asistentes
- Aclarar dudas
- Al final realizar la respectiva retroalimentación de la actividad

Competencias a Desarrollar

Cognoscitivas

Se tomará la definición de Acedo (2010) que propone.

Son aquellas que ayudan a dar significado a los sucesos que ocurren y a la información y a la información que se recibe, así como evaluar y crear nueva información, tomar decisiones acertadas, resolver problemas abiertos y controlar el aprendizaje y la conducta (p. 12)

de esta manera se evidencia el aporte del taller al potenciar esta competencia y sensibilizar a la población de adulto mayor con la importancia de la salud mental.

Emocionales

Una de las temáticas a tratar a lo largo del taller, fue las emociones y por esto se ve desarrollada esta competencia donde se propone, según Alzina y Escoda (2007) “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales.” (p. 69)

Duración: 1 hora

Evaluación de las actividades

La evaluación para este taller se realizó por medio de preguntas donde se reciben y anotan los comentarios de los participantes, así como también se tienen en cuenta sus opiniones para las siguientes temáticas, las cuales les gustaría fueran abordadas en los siguientes encuentros. Según Canabal y Margalef (2017)

La retroalimentación cumple la función esencial de apoyo y soporte para el aprendizaje, no tanto en su visión de "feedback" exclusivamente, sino desde la perspectiva de "feedforward". Es decir, no solo para revisar un trabajo ya finalizado, detectar y corregir errores o señalar aciertos, sino para orientar, apoyar y estimular al estudiante en su aprendizaje posterior. (p. 151)

Con el propósito de mejorar los talleres, temáticas a tratar, estrategias, implementos, contenidos y demás comentarios que nos hagan los asistentes con el fin de mejorar en cada sesión y así generar encuentros más atractivos para ellos.

Taller salud física y hábitos

Este taller con la finalidad de promover unos hábitos de vida más saludables, por medio de dinámicas, juegos y actividades, las cuales promuevan el movimiento y el ejercicio, de esta manera promover estas actividades para que ingresen en la rutina de los participantes, de esta manera mejorar sus condiciones físicas, este taller se inicia con una actividad rompe hielo denominado (vamos a movernos) la cual consiste en una dinámica de coordinación la cual permite un movimiento físico además de ayudar a entrar en confianza y participar en las siguientes actividades.

Posteriormente, se realiza una actividad donde se busca contextualizar de la importancia de los hábitos de vida saludable, como también del ejercicio y el cuidado físico, por medio de una presentación (ver [anexo 3](#)) y luego se realizan actividades dinámicas como estiramiento y bailes para de esta manera promover la actividad física como herramienta para el mejoramiento de la salud y el bienestar.

Objetivo

Promover los hábitos saludables y la actividad física

Materiales

- Video beam y sonido
- Auditorio

Descripción

Este taller tiene como finalidad, sensibilizar a la población de adulto mayor participante sobre la importancia de los hábitos y la actividad física para la salud, por medio de las dinámicas, el juego y el baile. Para de esta manera lograr una atención constante, atracción sobre el tema y participación en el mismo, con la finalidad de fomentar un estilo de vida saludable y activo. Geriatricarea. (2020)” el ejercicio físico y la salud mental y emocional se perfilan como tres claves igual de importantes para alcanzar una salud completa”. (p.1). En este sentido, la importancia de mantener un ritmo de vida equilibrado, ayudando de esta manera al bienestar personal.

Recomendaciones

- Contar con un espacio amplio
- Tener en cuenta las capacidades de cada adulto mayor para que no realicen movimientos que les puedan hacer daño
- Utilizar un lenguaje claro

Competencias a Desarrollar

Cognoscitivas

En el desarrollo de este taller se trabaja esta competencia ya que se busca que el adulto mayor comprenda la importancia de cuidarse, tener hábitos más saludables, cuidar su salud física y alimenticia.

Emocionales

Esta competencia se desarrolla bajo la importancia de las emociones en la vida saludable, el querer cuidar de nuestro cuerpo, mente y salud de una manera más adecuada

Duración: 1 Hora

Evaluación

En esta actividad, se realiza la evaluación de la actividad por medio de una ronda de preguntas donde se toma atenta nota, de las preguntas, además de tener en cuenta las temáticas que se quieren abordar en la siguiente sesión, además se les reparten unas tarjetas una verde y una roja donde se les da la instrucción de que si están de acuerdo con las siguientes preguntas alcen la verde y si no están de acuerdo alcen la roja. Esto con la intención de tener en cuenta la opinión de cada uno de los participantes para de esta manera realizar los talleres enfocados a la vejez activa, por medio de temáticas que llamaran su atención.

Taller participación en la sociedad y derechos

La planificación de este taller se realiza con la finalidad, de que los adultos mayores asistentes a las actividades comprendan la importancia que tienen en la sociedad, sus familias y lo productivos que pueden ser aun, así mismo se tratan temáticas de derechos del adulto mayor para dar a conocer la importancia sobre estos y sus deberes en la sociedad como también se contextualiza sobre la legislación del adulto mayor, este taller se maneja por medio de una presentación (ver [anexo 4](#)) donde se da el contenido teórico y conceptual, pero también se utilizan dinámicas las cuales incentiven la participación de los asistentes y de esta manera hacer este encuentro algo dinámico y participativo.

Objetivo

Contextualizar sobre sus derechos a la población del adulto mayor y la importancia de su participación en la sociedad.

Materiales

- Auditorio
- Audio y video

Descripción

La actividad se da inicio con una actividad rompe hielo, donde se utiliza una actividad de movimiento y coordinación denominada atención, donde se les pide que escuchen con atención a la instrucción que se les dará para realizar el movimiento y NO se fijen en los movimientos que realiza la persona que está realizando la actividad.

Posteriormente, se inicia la capacitación sobre los derechos del adulto mayor, donde se da una capacitación sobre derechos y deberes del adulto mayor bajo la legislación colombiana. Brindando información sobre la protección, promoción, cuidado, acompañamiento, políticas públicas y demás parámetros que se contempla legalmente para esta población.

Luego de esto, se da una temática sobre la importancia del adulto mayor en la sociedad, el desarrollo familiar, social y cultural al que han ayudado, como también de las diferentes maneras que pueden ser productivos, el aporte que pueden tener en esta etapa de sus vidas, la participación en actividades sociales, voluntariados y desempeñarse en actividades las cuales puedan aportar su conocimiento experiencias y destrezas. Teniendo en cuenta lo anterior se puede percibir la vejez como un proceso en el cual el adulto mayor puede aportar tanto a la familia y sociedad como así mismo, de esta manera llegar a un beneficio común e individual, ayudando de esta manera a complementar el plan de vejez activa en la población de adulto mayor del municipio de Mosquera generando así el bienestar de esta población.

Recomendaciones

- Utilizar términos claros para los participantes
- Utilizar un buen tono de voz
- Estar atento a cualquier duda o inquietud
- Realizar el taller de manera participativa y dinámica

Competencias que desarrollar

Cognoscitiva

Bajo esta temática se busca que los participantes comprendan la importancia que tienen para la sociedad y lo valiosos que son

Emocionales

Sensibilizar a la población en la importancia de sus experiencias, conocimientos y valor, el amor, el aprecio y demás sentimientos que tiene la sociedad para con ellos.

Evaluación

Se realiza una ronda de retroalimentación, donde los participantes evalúan la actividad, se tiene en cuenta sus opiniones y consejos para mejorar en un posible nuevo encuentro, además de anotar con atención las diferentes temáticas que les gustaría se trataran.

De esta manera se obtendrá información importante, para las siguientes actividades que se podrían llegar a efectuar con la finalidad de crear talleres que sean de atractivos para los participantes, en busca de dinamismo y atención por parte de ellos. Según Gárces y Labra (2020)

“conciben a la retroalimentación como un proceso comunicativo mediante el cual los estudiantes establecen un diálogo sobre sus estándares y respectivos avances” (p. 42)

Duración: 1 hora

Resultados

En el desarrollo de las diferentes actividades realizadas, a lo largo del proyecto se obtuvieron diferentes resultados, como lo fue el lograr identificar esas temáticas que no habían sido tenidas en cuenta y la población las veía como importantes, logrando de esta manera abarcar estos elementos y realizar actividades en pro de su bienestar.

Por otra parte, se evidencia una mejoría en la comunicación entre la comunidad de adulto mayor y los profesionales a cargo, ya que se permite enlazar un canal de comunicación donde se pueden compartir ideas, temáticas y actividades a efectuar, para de esta manera ejecutar un plan más activo, participativo, llamativo e inclusivo. Donde se tiene en cuenta las opiniones de todos, sus necesidades y comentarios, para de esta manera proceder un plan de acción conjunto donde tantos los adultos mayores como los practicantes profesionales puedan estar en la misma sintonía, mejorando así el desarrollo de una vejez enfocada al, bienestar.

Se recibe una retroalimentación del equipo profesional que trabajan con la población, donde comentan que la aplicación de estas temáticas ha sido de su agrado, ya que han podido evidenciar mejorías en la comunicación con el adulto mayor, además de que les ven una actitud más activa desde estos encuentros. También comentan que se evidenció un cambio en la participación de estos, debido que antes solían quedarse sentados y con una actitud muy seria en las actividades, no les llamaba la atención, ahora los adultos mayores participan, ríen y aprenden, esto nos lo comunica la casa de adulto mayor en su retroalimentación del proceso.

Por otra parte, los adultos mayores refieren la importancia de abordar estas temáticas, que les da herramientas necesarias para su día a día, su salud, hábitos, la comunicación con sus familias y profesionales, que tratan de poner en práctica cada temática abordada, esto ayudando,

a su bienestar físico, mental y emocional. Agradecen por tener en cuenta, ya que comentan que era muy común tener charlas de salud mental donde no se tenía en cuenta su participación y siempre se trabajaban las mismas dinámicas. Por medio de este proyecto se logró despertar su interés y beneficio.

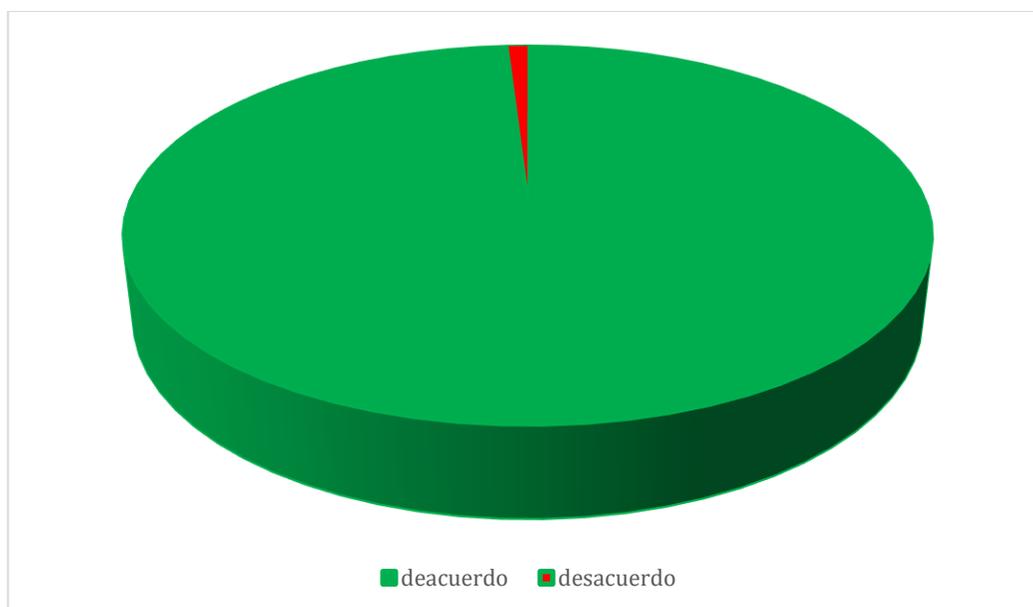
Se contó con la participación de 800 adultos mayores a lo largo del proyecto, donde fueron partícipes activos de estos, se buscó generar encuentros llamativos y dinámicos donde se captará su atención y motivación para lograr una vejez activa, enfocada a una salud completa y el bienestar.

La retroalimentación por parte de la población fue positiva, recibiendo comentarios de lo atractivo que fue para ellos participar en los talleres, además de los aprendizajes y sentimientos que se llevan, por otra parte, comentan que se pondrá en marcha lo aprendido y seguirán las recomendaciones para una vejez activa.

En los siguientes gráficos se muestra algunas preguntas realizadas al finalizar los encuentros, de esta manera obtener una retroalimentación sobre el proceso, posibles mejoras, recomendaciones y temáticas que fueran de su agrado.

Gráfico 2

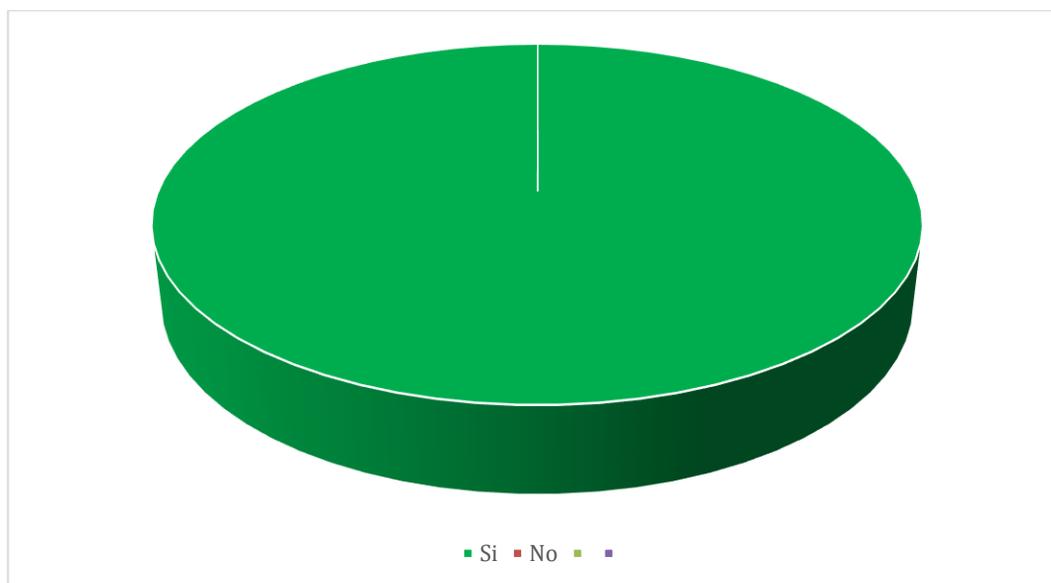
¿Las temáticas a tratar fueron relevantes para el bienestar personal?



Nota: La figura muestra la evaluación de los 800 asistentes a la actividad donde 795 estuvieron de acuerdo y 5 hicieron algunas recomendaciones

Gráfico 2

¿Fue de su agrado las actividades y temáticas realizadas?



Nota: La figura muestra el porcentaje de aceptación de las actividades, obteniendo un 100% de agrado en la actividad.

Los aportes que consigue brindar esta guía, a corto plazo, es la promoción de una vejez activa enfocada en el bienestar, además de aportar a la salud física y psicológica, donde se le dé la importancia al aporte de ellos a la sociedad como también una mejoría en cuanto a hábitos y relaciones con su entorno y la sociedad.

Se espera, también, que el proyecto de la guía metodológica para la promoción de la vejez activa (ver más en [anexo 1](#)) aporte a los siguientes estudiantes que realicen sus prácticas profesionales en la Personería de Mosquera, sirviendo de referente para trabajar de manera íntegra teniendo en cuenta los intereses de la población, además de funcionar como canal para una óptima comunicación con el fin de generar un aprendizaje para los adultos mayores como para los practicantes.

Se tiene como objetivo, que esta guía metodológica pueda ser alimentada por los diferentes practicantes, como también de los profesionales que trabajan con la población, logrando así un proyecto robusto y completo, el cual pueda ser llevado a diferentes personas y de esta manera promover la vejez óptima.

Finalmente, se espera que la población de adulto mayor sea beneficiada con la implementación de este proyecto y de esta manera aportar a su bienestar físico, psicológico y emocional. Viendo esta etapa del ciclo vital como una llena de retos, aventuras y nuevos conocimientos.

Discusión

Para el presente proyecto, los resultados obtenidos en el desarrollo de las actividades, se evidencia una mejoría en la participación de los adultos mayores, como también en su bienestar psicológico, conocimiento de hábitos saludables y de sus derechos, esto demostrado en las intervenciones, actitudes y motivación que se reflejaba en las actividades, manifestando así que el proyecto de vejez activa tuvo una aceptación por parte de esta población, contrastada con las actividades realizadas en actividades anteriores a la implementación de esta proyecto, donde la participación de los adultos mayores era baja, aparte de demostrar una escasa atracción o interés bajo por las actividades que se realizaban.

Se tuvo como objetivo ejecutar este proyecto de manera tal que fuera atractivo, dinámico y participativo para la población, ya que este fue una de las recomendaciones dada por los profesionales a cargo, donde describen en los encuentros anteriores una evidente baja atracción por parte del adulto mayor al participar en estas actividades, puesto que se ejecutaban como un monólogo y no se tenía en cuenta su participación ni temáticas que para ellos son importantes.

Partiendo de lo anterior, se efectúa un sondeo con las temáticas fundamentales para ellos y de esta manera se crea este proyecto, el cual apunte a llamar la atención de los adultos mayores y de esta manera lograr un impacto significativo en sus vidas, generando un bienestar a largo plazo, donde se puedan evidenciar mejorías en su salud mental y física, como también en su participación en la sociedad, hábitos y demás elementos que intervengan en una vejez activa y positiva.

Es de relevancia, tener en cuenta que hay algunas actividades referidas por los adultos mayores, que no se lograron abordar en la realización de los encuentros y por esto se recomienda

tener en cuenta esas temáticas, ya que son de importancia para estos, la finalidad de este proyecto es brindar un proceso completo en el cual se tenga en cuenta las observaciones de la población, para de esta manera generar intervenciones acordes a sus necesidades.

Del mismo modo, en el desarrollo del proyecto se refleja que lo encontrado en la teoría de vejez activa, puede complementarse con algunas temáticas relevantes para los adultos mayores, siendo estas temáticas de importancia en esta etapa del ciclo vital, al abordarse puede generarse un proyecto más robusto, el cual aporte a una vejez activa y saludable, además de generar un proceso, el cual apunte a las necesidades propias de esta población.

Recomendaciones

Como un ejercicio ético y transparente, es significativo aclarar que algunas de las temáticas comentadas por los adultos mayores, no fueron abordadas por temas de calendario, pero estas se pueden tener en cuenta para los siguientes practicantes y profesionales que trabajen con la población. Las temáticas son autoestima, duelo, felicidad, proyecto de vida y autocontrol.

Tener en cuenta estas temáticas al momento de trabajar con esta población, ya que refieren que son temáticas las cuales ven importantes para sus vidas y les gustaría ser tratadas.

Por otra parte, tener en cuenta que la población con la que se trabaja tiene algunas dificultades de salud y físicas, así que las actividades que se realicen deben tener en cuenta los espacios, movilidad, tono de voz y condiciones de cada uno de ellos. Además, tener un tono de voz fuerte debido a que algunos presentan dificultades auditivas.

Implementar también talleres que sean llamativos, ya que al momento de implementar los talleres se cuenta con la participación de varios asistentes y se puede perder la atención de algunos, para esto se recomienda la implementación de ejercicios, rompe hielo y actividades dinámicas a lo largo del taller para crear así un ambiente participativo.

Es de importancia, producir actividades donde todos los participantes sean incluidos con el fin de incentivar la participación y lograr un aprendizaje en conjunto. Además de tener paciencia, carisma y buena actitud en la implementación de los talleres, ya que de esto dependerá mucho la participación de los asistentes.

Referencias

- Acedo (2010). *Competencias cognitivas en educación superior*, 25. Narcea Ediciones.
- Alzina, R. B., y Escoda, N. P. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Amador, L. y Esteban, M. (2015). Calidad de vida y formación en hábitos saludables en la alimentación de personas mayores. *Revista de Humanidades*, 25, 145-168.
- Ander-Egg, E. (1999). El taller: una alternativa para la renovación pedagógica. En *El taller: una alternativa para la renovación pedagógica* (pp. 128-128).
- Fernández, R. (2004). *La psicología de la vejez*.
https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/680041/EM_16_2.pdf?seq
- Canabal, C. y Margalef, L. (2017). La retroalimentación: la clave para una evaluación orientada al aprendizaje. *Profesorado, Revista de curriculum y formación del profesorado*, 21(2), 149-170.
- Cándelo, C., Ortiz, G. y Unger, B. (2003). *Haciendo talleres: una guía práctica para capacitadores*. Cali: Grafiq Editores.
- Carbajo, V. (2009). Mitos y estereotipos sobre la vejez. Propuesta de una concepción realista y tolerante. *Ensayos: Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 24, 87-96.
- Chacón, P. (2008). El juego didáctico como estrategia de enseñanza y aprendizaje. ¿Cómo crearlo en el aula? *Nueva Aula Abierta*, 16 (5), 1-8.
- CEPAL. (2018). *Los efectos y desafíos de la transformación demográfica en América latina y el Caribe / Enfoques / Comisión Económica para América Latina y el Caribe*. Comisión Económica para América Latina y el Caribe. <https://www.cepal.org/es/enfoques/efectos-desafios-la-transformacion-demografica-america-latina-caribe>
- Delgado, P., y Salcedo, T. (2010). Aspectos conceptuales sobre los indicadores de calidad de vida. *La sociología en sus escenarios*, 17.

- Dulcey, E. y Uribe, C. (2002). Psicología del ciclo vital: hacia una visión comprehensiva de la vida humana. *Revista Latinoamericana de psicología*, 1(1), 17-27.
- Fariñas, D., Abellán, A., Durán, M. Á., Fernández, G., Pérez, J., Rodríguez, V. y Walker, A. (2012). *Una vejez activa en España*. Madrid: EDIMSA.
- Gamo, E. y Pazos, P. (2009). El duelo y las etapas de la vida. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 29(2), 455-469.
- Garcés, J., Labra, P. y Vega, L. (2020). La retroalimentación: una estrategia reflexiva sobre el proceso de aprendizaje en carreras renovadas de educación superior. *Cuadernos de Investigación Educativa*, 11(1), 37-59.
- García, V. y González, B. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(6), 586-592.
- Geriatricarea (2020). *Hábitos saludables: alimentación, actividad física y salud mental*.
<https://www.geriatricarea.com/2020/03/18/la-alimentacion-la-actividad-fisica-y-la-salud-mental-son-los-pilares-del-ecosistema-de-los-habitos-saludables/>
<https://www.who.int/es/about/governance/constitution#:~:text=La%20salud%20es%20un%20estado,o%20condici%C3%B3n%20econ%C3%B3mica%20o%20social.>
- Kübler-Ross, E. (1969). Sobre la muerte y los moribundos. *Alivio del sufrimiento psicológico*. Ciudad de México: Random House.
- León, R. y Berenson, R. (1996). Medicina teórica.: Definición de la salud. *Revista Médica Herediana*, 7(3), 105-107.
- Ley 1251 de 2008. (2008, 27 de noviembre). Congreso de la República. Diario Oficial No. 47.186.
https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1251_2008.htm#:~:text=FINES%20DE%20LA%20LEY.,y%20ejercicio%20de%20sus%20derechos.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2013). Envejecimiento Demográfico en Colombia 1951-2020. Dinámicas Demográficas y Estructuras Poblacionales
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/Envejecimiento-demografico-Colombia-1951-2020.pdf>

- Miralles, I. (2011). Envejecimiento Productivo: Las contribuciones de las personas mayores desde la cotidianidad. *Trabajo y sociedad*, (16), 137-161.
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2015). *Informe Mundial Sobre el Envejecimiento y la Salud* https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2021). *Envejecimiento y Salud* <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022). *Constitución*. <https://www.who.int/es/about/governance/constitution#:~:text=La%20Constituci%C3%B3n%20fue%20adoptada%20por,han%20incorporado%20al%20texto%20actual.>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response#:~:text=La%20Constituci%C3%B3n%20de%20la%20OMS,de%20trastornos%20o%20discapacidades%20mentales.>
- Ortíz, Z., & Rivera, E. (2019). Realidad social del adulto mayor, en relación al aislamiento dentro del entorno familiar. *Ingenio Social*, 4(IV). Recuperado a partir de <http://revistas.unachi.ac.pa/index.php/ingeniosocial/article/view/370>
- Pinto, E. P., Vanegas, N. Á., & Rojas, Y. M. (2015). Concepciones sobre participación social que poseen los actores educativos y sus implicaciones. *Paradigma*, 36(2), 99-121.
- Ramos, A. M., & García, (2016). El envejecimiento activo: importancia de su promoción para sociedades envejecidas. *Revista Archivo Médico de Camagüey*, 20(3), 330-337. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552016000300014
- Regato, P. (2002). A propósito del «envejecimiento activo» y de la II Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento: qué estamos haciendo y qué nos queda por hacer. *Revista Atención Primaria*, (2), 77-79. <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-pdf-13033734>
- Segura, G. y Topa, G. (2016). Identificación con los trabajadores mayores y absentismo: moderación de la Selección, Optimización y Compensación. *Acción Psicológica*, 13(2), 169-188. <http://dx.doi.org/10.5944/ap.13.2.17587>

Anexos

Anexo 1. Guía Metodológica para la Promoción de la Vejez Activa en el Adulto Mayor en la Personería de Mosquera (Cundinamarca) https://mailunicundiedu-my.sharepoint.com/:w:/g/personal/jsurquijo_ucundinamarca_edu_co/EU87k5Ya-6dIlb_3DROem6wB1EOMjLNRkUyOyKkvC-szIw?e=rKS2E5&wdLOR=cBFF13E6F-56F0-467D-AC5F-8F71082FAA6B

Anexo 2. Presentación salud mental

https://www.canva.com/design/DAE83tbCnNI/ea0hpp9sVu0v3GQFOjj2qw/edit?utm_content=DAE83tbCnNI&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Anexo 3. Infografía salud física y hábitos

https://www.canva.com/design/DAEgTWNmxt4/0t6tHHkIBwb0tA5fR3q-6w/view?utm_content=DAEgTWNmxt4&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Anexo 4. Presentación derechos del adulto mayor

https://www.canva.com/design/DAEq4NyYxTI/FmW6brxHpzUS2QYYD71K-g/view?utm_content=DAEq4NyYxTI&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton