

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

SEDE GUAYAQUIL

CARRERA DE PSICOLOGÍA

EXPERENCIA DE ORIENTACIÓN PSICOEMOCIONAL DIRIGIDA A ADULTOS

MAYORES EN UN CENTRO DE SALUD PÚBLICA

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de

Licenciada en Psicología

AUTORA:

NICOLE JOHANNA GARCÍA QUIMÍS

TUTORA:

PSIC. CL. OLGA LISET PRECIADO MAILA, MSC.

Guayaquil-Ecuador

2025-2026

I. CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **Nicole Johanna García Quimís** con documento de identificación N° **0943264994** manifiesto que;

Soy la autora y responsable del siguiente trabajo; y, autorizo a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Guayaquil, 04 de febrero del año 2026

Atentamente,

Nicole García Q.

Nicole Johanna García Quimís

0943264994

II. CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DETITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

Yo, **Nicole Johanna García Quimís** con documento de identificación N° **0943264994**, expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la **Universidad Politécnica Salesiana** la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autora de la **Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención: “Experiencia de orientación psicoemocional dirigida a adultos mayores en un centro de salud pública”**, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: **Licenciada en Psicología**, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Guayaquil, 04 de febrero del año 2026

Atentamente,

Nicole García Q.

Nicole Johanna García Quimís

0943264994

III. CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **Olga Liset Preciado Maila** con documento de identificación N° **0920160371** docente de la **Universidad Politécnica Salesiana**, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: **EXPERENCIA DE ORIENTACIÓN PSICOEMOCIONAL DIRIGIDA A ADULTOS MAYORES EN UN CENTRO DE SALUD PÚBLICA**, realizado por **Nicole Johanna García Quimís**, con documento de identificación N° **0943264994**, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción **Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención** que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Guayaquil, 04 de febrero del año 2026

Atentamente,



Psic. Cl. Olga Liset Preciado Maila,
MSc.

0920160371

IV. Dedicatoria y Agradecimiento

Dedico este trabajo a mi amada madre, Yireinny, a mi apreciado padre, Jorge, y a mi querida tía, Bellita, quienes han sido pilares fundamentales en mi crecimiento personal y profesional.

Agradezco a Dios, sobre todo, por darme la sabiduría y la fortaleza para superar cualquier obstáculo y perseverar en el cumplimiento de cada uno de mis objetivos propuestos.

A mi familia, por su incondicional apoyo y motivación en cada uno de mis pasos.

A mi tutora de titulación, Psic. Olga Preciado, por su guía, profesionalismo y paciencia durante el proceso.

A cada uno de los docentes que formaron parte de mi formación académica y compartieron sus conocimientos con tanta eficacia.

A mis amigas Domenica, Dayanna, Britney, Enma y Andrea quienes hicieron más llevadera esta etapa universitaria.

Y a todas las demás personas que me han alentado a seguir luchando por cada una de mis metas.

Nicole Johanna García Quimís

V. Resumen

El presente trabajo busca sistematizar la experiencia adquirida durante mis prácticas preprofesionales realizadas en un Centro de Salud Pública ubicado en el suburbio de la ciudad de Guayaquil. El objetivo de esta sistematización es analizar la experiencia de brindar orientación psicoemocional a la población de adultos mayores. La finalidad es reconocer lo que funcionó, identificar las limitaciones que se presentaron y determinar los aspectos que deben reforzarse para fortalecer futuras intervenciones.

La ejecución de este proyecto de intervención responde a la necesidad de crear espacios de apoyo, orientación y fortalecimiento emocional en una población que, debido a las características de su ciclo vital, enfrenta cambios físicos, emocionales y sociales que pueden afectar su bienestar psicoemocional. Su desarrollo facilitó una conexión socioafectiva entre los adultos mayores y los pasantes de Psicología, fortaleciendo la interacción grupal y creando un clima de confianza que permitió la expresión emocional, la identificación de necesidades psicoemocionales y la participación activa en las actividades propuestas, como charlas psicoeducativas sobre temas de salud mental, dinámicas lúdicas para la estimulación cognitiva, sesiones de bailoterapia, ejercicios rítmicos y técnicas de relajación.

Se empleó una metodología cualitativa, que permitió la descripción, comprensión e interpretación de las vivencias durante el proceso. Para esta sistematización, se utilizaron instrumentos como la planificación de sesiones, el formato de registro diario y registro de actividades, según lo propuesto por el autor Oscar Jara. Este enfoque, facilitó el análisis y síntesis de toda la información.

- Palabras claves: Sistematizar, experiencia, orientación, psicoemocional, adultos mayores.

VI. Abstract

This paper aims to systematize the experience gained during my pre-professional internship at a Public Health Center located in a suburb of Guayaquil. The objective of this systematization is to analyze the experience of providing psycho-emotional support to the elderly population. The goal is to recognize what worked, identify the limitations encountered, and determine the aspects that should be strengthened to improve future interventions.

The implementation of this intervention project responds to the need to create spaces for support, guidance, and emotional strengthening within a population that, due to the characteristics of its life cycle, faces physical, emotional, and social changes that can affect its psycho-emotional well-being. Its development facilitated a socio-emotional connection between older adults and psychology interns, strengthening group interaction and creating a climate of trust that allowed for emotional expression, the identification of psycho-emotional needs, and active participation in the proposed activities, such as psychoeducational talks on mental health topics, playful activities for cognitive stimulation, dance therapy sessions, rhythmic exercises, and relaxation techniques.

A qualitative methodology was employed, allowing for the description, understanding, and interpretation of the experiences during the process. For this systematization, instruments such as session planning, a daily log, and an activity log were used, as proposed by the author Oscar Jara. This approach facilitated the analysis and synthesis of all the information.

- Keys words: Systematize, experience, orientation, psycho-emotional, older adults.

VII. Índice de Contenido

Contenido

I.	Certificado de Responsabilidad y Autoría del Trabajo de Titulación	2
II.	Certificado de Cesión de Derechos de Autor del Trabajo de Titulación a la Universidad Politécnica Salesiana.....	3
III.	Certificado de Dirección del Trabajo de Titulación	4
IV.	Dedicatoria y Agradecimiento	5
V.	Resumen	6
VI.	Abstract.....	7
VII.	Índice de Contenido	8
VIII.	Datos Informativos del Proyecto	11
	Nombre de la Práctica de Intervención	11
	Nombre de la Institución y Grupo de Intervención.....	11
	Tema Abordado en la Experiencia	11
	Localización	11
IX.	Objetivo.....	12
X.	Eje de la Intervención	12
XI.	Objeto de la Intervención.....	12
XII.	Metodología	12
XIII.	Preguntas Clave	15

Preguntas de Inicio	15
Preguntas Interpretativas	15
Preguntas de Cierre	15
XIV. Organización y Procesamiento de la Información	16
Sesión 1	17
Sesión 2	18
Sesión 3	19
Sesión 4	20
Sesión 5	21
Sesión 6	22
Sesión 7	23
Sesión 8	24
Registro Diario 1	25
Registro Diario 2	26
Registro Diario 3	27
Registro Diario 4	28
Registro Diario 5	29
Registro Diario 6	30
Registro Diario 7	31
Registro Diario 8	32

	10
Registro de Actividades 1	33
Registro de Actividades 2	35
Registro de Actividades 3	37
Registro de Actividades 4	39
Registro de Actividades 5	41
Registro de Actividades 6	42
Registro de Actividades 7	44
Registro de Actividades 8	46
XV. Análisis de la Información	48
XVI. Justificación	51
XVII. Caracterización de los Beneficiarios.....	52
XVIII. Interpretación (Análisis y Reflexión).....	53
XIX. Principales Logros del Aprendizaje	55
X. Conclusiones y Recomendaciones.....	57
XX. Referencias Bibliográficas	59
XXI. Anexos	61
Fotografías de las actividades	61

VIII. Datos Informativos del Proyecto

Nombre de la Práctica de Intervención

Experiencia de orientación psicoemocional dirigida a adultos mayores en un Centro de Salud Pública.

Nombre de la Institución y Grupo de Intervención

Centro de Salud Pública, agrupación de adultos mayores.

Tema Abordado en la Experiencia

Orientación psicoemocional en la adultez mayor.

Localización

El Centro de Salud Pública se encuentra localizado en el suburbio de la ciudad de Guayaquil en la parroquia Febres Cordero, Av. Francisco de Marcos y calle Balzar (16 AVA) esq. (Google Maps, 2026)

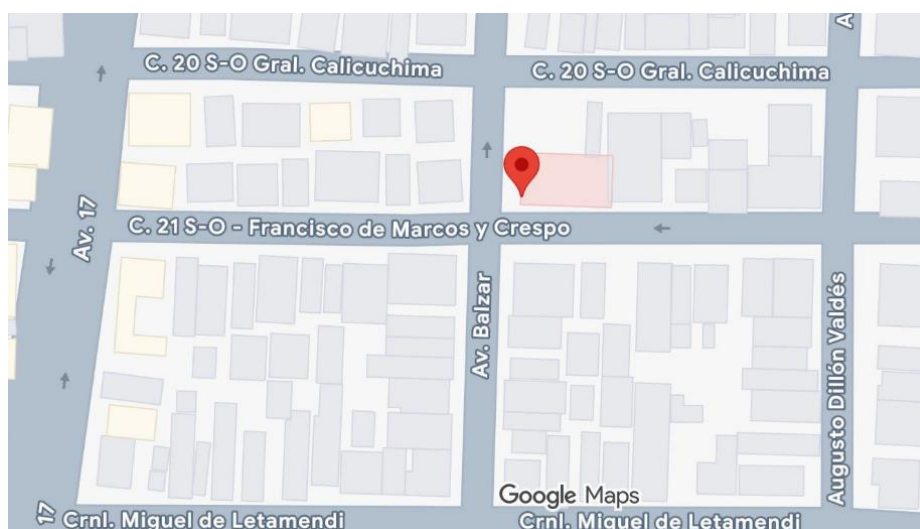


Ilustración 1: Ubicación del Centro de Salud.

IX. Objetivo

Analizar la experiencia de orientación psicoemocional dirigida a adultos mayores, con el fin de reconocer lo que funcionó, identificar las limitaciones presentadas durante el proceso y determinar los aspectos que deben reforzarse para fortalecer futuras intervenciones.

X. Eje de la Intervención

Promover la orientación psicoemocional de los adultos mayores mediante espacios que faciliten la expresión emocional, la regulación afectiva y el fortalecimiento de su bienestar a través de actividades corporales, lúdicas y de acompañamiento.

XI. Objeto de la Intervención

Las necesidades psicoemocionales de los adultos mayores, particularmente la expresión afectiva, la regulación emocional, la interacción social y la percepción de apoyo.

XII. Metodología

El presente trabajo ha sido abordado desde un enfoque cualitativo, el cual permite describir, comprender e interpretar las vivencias durante el proceso de orientación psicoemocional dirigida a los adultos mayores en un Centro de Salud Pública. Esta metodología cualitativa busca lograr una mejor comprensión e interpretación de una realidad social mediante la exploración de experiencias y percepciones de las personas participantes, usando datos no numéricos si no narrativos (Roberto Hernández, Carlos Fernández & María del Pilar Baptista, 2014). Además, con la sistematización de experiencias se trata de reconstruir y ordenar los datos informativos de todo lo vivido para así poder hacer una interpretación a nivel crítico, extraer los

aprendizajes adquiridos de manera personal y poder orientar futuras prácticas (Oscar Jara Holliday, 2018).

Es esencial al momento de sistematizar llevar un registro ordenado de las experiencias para que sea más factible sintetizar toda la información y analizar con mayor claridad cada uno de los hallazgos obtenidos. Por ello, se ha optado utilizar instrumentos como la planificación de sesiones, los formatos de registro diario y de actividades; estos dos últimos propuestos por el autor Oscar Jara.

La planificación de sesiones es una herramienta esencial al momento de querer hacer algún tipo de intervención social, planificar permite organizar anticipadamente un conjunto de acciones orientadas al logro de resultados definidos (Ander-Egg, 2007). En las planificaciones, se pone el tema que se va a tratar en la sesión, se describe claramente el objetivo, se da una fecha de ejecución y se coloca el nombre de la persona responsable. Asimismo, se describe la actividad detallando cómo fue la presentación, el inicio, el desarrollo y el cierre, además de ubicar el objetivo de cada momento. Adicionalmente, se pone a todas las personas responsables, los recursos o materiales que se utilizaron, los resultados esperados y los medios de verificación.

Un registro diario consiste en llevar una anotación de manera ordenada a medida que se va implementando una actividad diariamente. Aquí se puede anotar lo que se hizo específicamente en tal día, el tiempo de implementación, para qué se hizo dicha actividad, quiénes fueron los participantes, cuáles fueron los resultados y qué observaciones e impresiones hubo. Por otra parte, llevar un registro de actividades permite describir detalladamente cada actividad que ha sido aplicada durante un proceso de intervención. Así mismo se describe cuando, como y donde se hizo la actividad, las personas participantes, la duración, se describe la práctica, los objetivos

previstos, los resultados, impresiones y observaciones que se tienen y los instrumentos utilizados (Oscar Jara Holliday, s.f.).

Para la ejecución de las actividades establecidas en el proyecto también se utilizaron técnicas como: la observación participante, grupos focales, y lúdicas que como vía se utilizó la música y la actividad física. La técnica de observación participante forma parte del método cualitativo, posibilita al investigador involucrarse en el campo de estudio para captar las experiencias vividas a partir de la perspectiva de los participantes (S.J. Taylor y R. Bogdan , 1987). Esta técnica, permite recolectar datos a través de la interacción directa y sistemática, registrando no solo lo observado sino también las vivencias propias y reflexiones en notas de campo detalladas, buscando captar los significados y experiencias de las personas en su propio contexto.

Las técnicas grupales focales se caracterizan por favorecer la interacción entre los integrantes de un grupo en torno a temáticas previamente establecidas, lo que permite que los participantes compartan y expresen sus diferentes puntos de vista dentro de un mismo espacio. Los grupos de discusión hacen posible explorar los significados construidos de manera colectiva y aportan valiosos insumos de acuerdo a la experiencia vivida de quienes participan. Esta técnica es muy empleada en investigaciones sociales y comunitarias ya que puede profundizar percepciones y vivencias desde una mirada grupal (Alicia Hamui y Margarita Varela, 2012).

Las técnicas lúdicas fueron incorporadas empleando principalmente la música y la actividad física como estrategia de intervención. Este tipo de técnicas son reconocidas por incentivar la participación activa y crear un ambiente dinámico en el desarrollo de una actividad. Su uso está respaldado en procesos de intervención psicosocial (Huizinga, 1938).

Diversas investigaciones en Sudamérica destacan la efectividad de programas comunitarios orientados a promover la participación activa de los adultos mayores. Un estudio conocido como “Recreovía” evidenció que este tipo de actividades recreativas contribuyen a mejorar el equilibrio emocional, la interacción social, y la autoestima, remarcando la relevancia de mantener la implementación continua de este tipo de actividades (Wagner N. ,González S. , Rubio M. ,Sánchez S.,Palencia L. ,Blanco M. ,Adlakha D. , Aguirre J., Ossa N. ,Vietto G. ,Suárez D. y Sarmiento O., 2025). Otros resultados demuestran que la psicoeducación y la bailoterapia ayudan a fortalecer la resiliencia emocional de este grupo poblacional (Flor Ordoñez, Niurka Espinoza y Sandra Figueroa, 2025).

XIII. Preguntas Clave

Preguntas de Inicio

- ¿Para qué se quiere hacer esta sistematización?
- ¿Qué experiencias se quiere sistematizar?

Preguntas Interpretativas

- ¿De qué manera la experiencia aportó en los diferentes ámbitos?
- ¿Cuáles fueron los elementos principales que potenciaron o debilitaron la experiencia?

Preguntas de Cierre

- ¿Qué aprendizajes clave me dejó esta experiencia en relación con la orientación psicoemocional dirigida a los adultos mayores?
- ¿Qué recomendaciones sugeriría para mejorar o ajustar en futuros procesos de orientación psicoemocional con los adultos mayores?

XIV. Organización y Procesamiento de la Información

Para esta sistematización se ha optado por emplear instrumentos que permiten reconstruir la experiencia desarrollada con los adultos mayores. Se utilizó la planificación de sesiones y los principios metodológicos propuestos por el autor Oscar Jara como formatos de registro diario y de las actividades que se implementaron.

Sesión 1

Tema: Integración inicial y socialización con la agrupación de adultos mayores.

Objetivo de la sesión: Establecer un primer acercamiento socioafectivo que permita generar un clima de confianza para las intervenciones posteriores.

Fecha de ejecución: 15-05-2025

Responsable de la sesión: Nicole Johanna García Quimís.

Actividad	Objetivo	Responsables	Recursos	Resultados Esperados	Medios de Verificación
<p>Presentación e Inicio: El Ps. del C.S. iniciará la reunión con un saludo y posteriormente hará la presentación del equipo de pasantes de Psicología dando a conocer nuestros respectivos nombres. Luego los participantes procederán a ponerse de pie para decir también sus nombres.</p>	<p>Lograr conocer a los participantes desde el primer encuentro para conseguir identificarlos en los encuentros posteriores, y que ellos también nos identifiquen como pasantes que forman parte del equipo del C.S.</p>	TAPS, director y Ps. del C.S. y pasantes de Psicología.	Sala polivalente, sillas	Clima cálido, apertura emocional, disposición a participar, reconocimiento mutuo entre facilitadora y participantes.	Registro diario, registro de actividades y fotografías.
<p>Desarrollo: Se hará un compartir de alimentos entre los participantes. En esta actividad el Ps. junto a la TAPS (técnico de atención primaria en salud) anticipadamente coordinaron junto a los participantes que cada uno trajera algún alimento para poder compartir en la Conmemoración del día de las madres.</p>	<p>Ejecutar una jornada de integración mediante socialización grupal que facilite la cohesión.</p>				
<p>Cierre: Discurso del director del C.S. El Ps. destacará la importancia de los lazos familiares que se fortalecen a partir de la presencia activa de la madre en la vida de cada uno de los integrantes del núcleo familiar.</p>	<p>Hacer sentir validadas e importantes a la población de madres del grupo, reconociendo su rol fundamental en la familia y fortaleciendo su sentido de pertenencia y bienestar emocional.</p>				

Sesión 2

Tema: Charla psicoeducativa acerca de la depresión y la prevención del suicidio.

Objetivo de la sesión: Proporcionar información clara sobre la depresión y la prevención del suicidio, favoreciendo la identificación temprana de señales de riesgo y promoviendo la búsqueda de apoyo profesional.

Fecha de ejecución: 22-05-2025

Responsable de la sesión: Nicole Johanna García Quimís.

Actividad	Objetivo	Responsables	Recursos	Resultados Esperados	Medios de Verificación
Presentación e inicio: Se realizará el respectivo saludo hacia los participantes y se explicará el propósito de la charla y la importancia de la salud mental en la adultez mayor.	Dar la bienvenida a la actividad a los participantes, además de introducir el tema y generar un ambiente de confianza.	Pasantes de Psicología del C.S.	Sala de espera del centro de salud, afiches.	Atención inicial, apertura al diálogo, disposición para abordar contenidos emocionales delicados.	Registro diario, registro de actividades y fotografías.
Actividad de Desarrollo: Charla Psicoeducativa sobre "La Depresión: Explicar sus principales síntomas, diferencias con la tristeza y pautas básicas de prevención del suicidio. Se socializará conceptos teóricos sobre el tema a trabajar.	Facilitar la comprensión del tema y la identificación de señales de riesgo.				
Cierre: Espacio de ronda de preguntas de los participantes hacia los pasantes que dirigen la charla.	Aclarar dudas, consolidar aprendizajes y promover autocuidado emocional, reforzando la importancia de buscar apoyo profesional.				

Sesión 3

Tema: Primera sesión de bailoterapia para el bienestar físico y emocional.

Fecha de ejecución: 29-05-2025

Objetivo de la sesión: Disminuir la tensión muscular y emocional mediante el movimiento rítmico, favoreciendo la activación corporal, la expresión emocional y el bienestar psicoemocional.

Responsable de la sesión: Nicole Johanna García Quimís.

Actividad	Objetivo	Responsables	Recursos	Resultados Esperados	Medios de Verificación
Presentación: Se realizará el respectivo saludo hacia los participantes y se explicará el propósito de la bailoterapia.	Introducir la actividad de bailoterapia, explicar su propósito y preparar al grupo para la actividad corporal.	TAPS y pasantes de Psicología del C.S.	Sala de espera despejada, equipo de sonido, música rítmica.	Predisposición corporal positiva, comprensión del objetivo de la sesión y ambiente motivado.	Registro diario, registro de actividades y fotografías.
Inicio: Se realizará un calentamiento físico con movimientos suaves y ritmo progresivo.	Realizar una breve activación corporal para facilitar el calentamiento físico y dar inicio progresivo a la actividad rítmica.				
Desarrollo: Se ejecutará una rutina de bailoterapia con música acorde a las preferencias de los participantes, respetando el ritmo individual y promoviendo la expresión corporal.	Favorecer la movilidad, la liberación emocional y la activación física.				
Cierre: Se facilitará un espacio de descanso y de relajación, a la vez se permitirá que los participantes reconozcan los cambios en su estado físico y emocional.	Evaluar el impacto inmediato de la actividad por medio de la escucha activa y la observación directa.				

Sesión 4

Tema: Dinámica lúdica con barajas para la estimulación cognitiva del adulto mayor.

Fecha de ejecución: 05-06-2025

Objetivo de la sesión: Estimular la atención sostenida, la memoria y la concentración mediante una dinámica lúdica.

Responsable de la sesión: Nicole Johanna García Quimís.

Actividad	Objetivo	Responsables	Recursos	Resultados Esperados	Medios de Verificación
Presentación: Se realizará el respectivo saludo hacia los participantes y se explicará la actividad que se va a implementar en ese momento junto a su propósito y las reglas.	Introducir la finalidad de la actividad cognitiva y explicar de forma clara la dinámica con cartas, garantizando comprensión y seguridad en la ejecución.	Ps. y pasantes de Psicología del C.S.	Sala polivalente, juego de cartas, mesa, instrucciones verbales, dinámicas de selección y recuerdo.	Focalización visual, participación espontánea y activación cognitiva previa.	Registro diario, registro de actividades y fotografías.
Actividad de Inicio: Juego lúdico con barajas Consigna: Se solicitará la participación voluntaria de 10 asistentes y se explicará las reglas del juego.	Activar la atención inicial e incentivar el análisis visual y la concentración antes de iniciar la dinámica central.				
Desarrollo: Por cada turno se distribuirán las cartas de manera ordenada en filas y columnas y luego se le pedirá al participante observar atentamente y escoger visualmente una carta sin expresar su elección. Luego quien dirige el juego deberá "adivinar" la carta elegida.	Ejercitar la atención, la memoria y la concentración.				
Cierre: Se realizará una breve reflexión sobre la utilidad de la actividad para la memoria y la atención.	Reforzar la importancia de la correcta estimulación cognitiva para que los adultos mayores lleven un envejecimiento saludable.				

Sesión 5

Tema: Taller de ejercicios rítmicos y corporales.

Objetivo de la sesión: Estimular la coordinación motriz, la atención y la motivación a través de ejercicios rítmicos guiados, favoreciendo la movilidad funcional y la participación activa del grupo.

Fecha de ejecución: 12-06-2025

Responsable de la sesión: Nicole Johanna García Quimís.

Actividad	Objetivo	Responsables	Recursos	Resultados Esperados	Medios de Verificación
Presentación: Se realizará el respectivo saludo hacia los participantes y se explicará el propósito del taller en donde además se indicarán los movimientos básicos a realizar, asegurando comprensión y seguridad por parte de los adultos mayores.	Preparar al grupo para la actividad corporal rítmica. Y asegurar una disposición corporal adecuada antes de iniciar.	TAPS y pasantes de Psicología del C.S.	Sala de espera despejada, equipo de sonido, música rítmica.	Predisposición física, comprensión de las instrucciones, coordinación motriz básica, participación activa, disfrute grupal, interacción social positiva y aumento de energía.	Registro diario, registro de actividades y fotografías.
Inicio: Se realizará un calentamiento con movimientos simples para activar el cuerpo de forma progresiva.	Activar coordinación motriz y atención inicial.				
Desarrollo: Se implementarán patrones rítmicos y secuencias corporales guiadas para estimular la coordinación, la atención y la motivación del grupo.	Fortalecer coordinación motriz y atención sostenida.				
Cierre: Se realizará una breve relajación posterior a los ejercicios rítmicos y se recogerán impresiones sobre la actividad.	Evaluar la experiencia vivencia vivida por los participantes y favorecer la sensación de bienestar.				

Sesión 6

Tema: Segunda sesión de **bailoterapia** para el bienestar físico y emocional.

Fecha de ejecución: 19-06-2025

Objetivo de la sesión: Disminuir la tensión muscular y emocional mediante movimiento rítmico, favoreciendo la activación corporal, la expresión emocional y el bienestar psicoemocional.

Responsable de la sesión: Nicole Johanna García Quimís.

Actividad	Objetivo	Responsables	Recursos	Resultados Esperados	Medios de Verificación
Presentación: Se realizará el respectivo saludo hacia los participantes y se explicará el propósito de la bailoterapia.	Introducir la actividad de bailoterapia, explicar su propósito y preparar al grupo para la actividad corporal.	TAPS y pasantes de Psicología del C.S.	Sala de espera despejada, equipo de sonido, música rítmica.	Predisposición corporal positiva, comprensión del objetivo de la sesión y ambiente motivado.	Registro diario, registro de actividades y fotografías.
Inicio: Se realizará un calentamiento físico con movimientos suaves y ritmo progresivo.	Realizar una breve activación corporal para facilitar el calentamiento físico y dar inicio progresivo a la actividad rítmica.				
Desarrollo: Se ejecutará una rutina de bailoterapia con música moderna, respetando el ritmo de cada uno de los participantes.	Favorecer la movilidad, la liberación emocional y la activación física.				
Cierre: Se facilitará un espacio de descanso y de relajación, a la vez se permitirá que los participantes reconozcan los cambios en su estado físico y emocional.	Evaluar el impacto inmediato de la actividad por medio de la escucha activa y la observación directa.				

Sesión 7

Tema: Charla psicoeducativa acerca de la violencia y sus tipos.

Objetivo de la sesión: Sensibilizar a los adultos mayores sobre las distintas formas de violencia, promover el reconocimiento de situaciones de riesgo y fortalecer el conocimiento sobre los mecanismos de protección.

Fecha de ejecución: 10-07-2025

Responsable de la sesión: Nicole Johanna García Quimís.

Actividad	Objetivo	Responsables	Recursos	Resultados Esperados	Medios de Verificación
Presentación e Inicio: Se realizará el respectivo saludo hacia los participantes y se procederá a introducir el tema, explicando la importancia de reconocer cómo se presenta la violencia en la vida cotidiana.	Introducir la temática de la violencia desde un enfoque psicoeducativo.	Pasantes de Psicología del C.S.	Sala de espera, ejemplos situacionales, exposición oral.	Atención inicial, sensibilización del grupo y comprensión de la relevancia del tema.	Registro diario, registro de actividades y fotografías.
Desarrollo: Se procederá a explicar qué es la violencia y los diversos tipos de violencia que existen (psicológica, física, económica, patrimonial y social) junto a ejemplificaciones. También se dará a conocer los mecanismos de protección y las rutas institucionales de denuncia ante supuestos casos de violencia.	Facilitar la identificación de situaciones de riesgo.				
Cierre: Se hará una reflexión sobre la importancia del autocuidado y de buscar apoyo ante posibles casos de violencia. También se abrirá un espacio de diálogo en el cual los adultos mayores expresen sus comentarios acerca del tema tratado o de casos de violencia vistos.	Consolidar aprendizajes y promover la protección personal.				

Sesión 8

Tema: Implementación de técnicas de relajación y regulación emocional.

Fecha de ejecución: 17-07-2025

Objetivo de la sesión: Aplicar técnicas básicas de relajación y regulación emocional que favorezcan el autocontrol emocional y el bienestar psicoemocional en los adultos mayores.

Responsable de la sesión: Nicole Johanna García Quimís.

Actividad	Objetivo	Responsables	Recursos	Resultados Esperados	Medios de Verificación
Presentación: Se realizará el respectivo saludo hacia los participantes y se explicará el propósito de la sesión y la importancia de la relajación y la regulación emocional en la vida diaria.	Concientización del tema a tratar con los adultos mayores.	TAPS y pasantes de Psicología del C.S.	Sala de espera, ambiente tranquilo, sillas.	Atención inicial centrada, predisposición al ejercicio de regulación emocional y comprensión básica de su importancia.	Registro diario, registro de actividades y fotografías.
Inicio: Exploración de hábitos relacionados a la regulación emocional. Previamente a la actividad, se abrirá un pequeño espacio de diálogo en el cual los adultos mayores puedan expresar cómo se sienten emocionalmente y prepararlos para que puedan sentirse relajados.	Saber cómo se encuentra el estado emocional inicial del grupo.				
Desarrollo: Se dirigirán las técnicas de respiración y relajación muscular.	Que los adultos mayores tengan una mayor regulación emocional y que su tensión muscular disminuya.				
Cierre: Se escucharán las impresiones de los miembros del grupo de acuerdo a la experiencia compartida y se reforzará la importancia de aplicar estas técnicas para el autocuidado emocional en la vida diaria.	Reforzar el aprendizaje y dar por concluido el proyecto de intervención.				

Registro Diario 1

Nombre: Nicole Johanna García Quimís.

Fecha: Jueves, 15 de mayo de 2025

¿Qué realicé hoy?	Tiempo empleado	¿Para qué lo realicé?	¿Quiénes participaron?	Resultados	Impresiones y Observaciones
<p>Pude participar en una primera socialización e integración con los adultos mayores, el Psicólogo del centro de salud y la TAPS, conmemorando el día de la Madre.</p>	<p>1 hora.</p>	<p>Para establecer un primer acercamiento socioafectivo que permita identificar necesidades psicoemocionales y generar un clima de confianza para las intervenciones posteriores.</p>	<p>Adultos mayores del club, TAPS (técnico de atención primaria en salud), psicólogo del centro de salud y pasantes de Psicología.</p>	<p>Se fortaleció el vínculo inicial entre los participantes y los pasantes, se identificaron necesidades psicoemocionales, como la escucha activa y el acompañamiento.</p>	<p>Los adultos mayores lograron apreciar la interacción afectiva y mostraron disfrute en el compartir. El psicólogo y la TAPS valoraron esta primera actividad como una oportunidad para generar confianza y favorecer la interacción entre el grupo y los pasantes de Psicología. A los pasantes con esta primera sesión pudimos analizar la dinámica de grupo y las demandas psicoemocionales que presentan</p>

Registro Diario 2

Nombre: Nicole Johanna García Quimís.

Fecha: Jueves, 22 de mayo de 2025

¿Qué realicé hoy?	Tiempo empleado	¿Para qué lo realicé?	¿Quiénes participaron?	Resultados	Impresiones y Observaciones
<p>Junto a mi compañero pasante, dirigimos una charla psicoeducativa para los adultos mayores, tratando temas como lo que es la depresión y explicando sus principales síntomas y cómo poder diferenciarlos de la tristeza. También hablamos de la importancia de reconocer las señales de alerta relacionadas al riesgo del suicidio y la necesidad de buscar apoyo profesional. Al finalizar, realizamos una ronda de preguntas y respuestas con los participantes.</p>	<p>30 minutos.</p>	<p>Para brindarle al grupo información comprensible sobre lo que es la depresión y orientarlos en la identificación de cambios emocionales que podrían requerir apoyo, promoviendo así el cuidado de su bienestar.</p>	<p>Agrupación de los adultos mayores y pasantes de Psicología.</p>	<p>El grupo obtuvo mayor comprensión del tema y aprendieron a como identificar señales emocionales que pueden requerir acompañamiento.</p>	<p>Los adultos mayores mostraron interés en los temas tratados en la charla y algunos compartieron sus puntos de vista y ciertas dudas. El psicólogo, junto con la TAPS, destacó la claridad de la información y la relevancia del tema para los adultos mayores. Para los pasantes, esta actividad fortaleció nuestras habilidades de comunicación y el manejo de temas delicados desde una perspectiva preventiva.</p>

Registro Diario 3

Nombre: Nicole Johanna García Quimís.

Fecha: Jueves, 29 de mayo de 2025

¿Qué realicé hoy?	Tiempo empleado	¿Para qué lo realicé?	¿Quiénes participaron?	Resultados	Impresiones y Observaciones
<p>Junto a la TAPS se llevó a cabo una sesión de bailoterapia, utilizando música seleccionada según la preferencia de los participantes.</p>	<p>45 minutos.</p>	<p>Para promover la liberación emocional, estimular el movimiento corporal y mejorar el bienestar psicoemocional mediante actividad física adaptada.</p>	<p>Agrupación de los adultos mayores, TAPS y pasantes de Psicología.</p>	<p>Los participantes se mostraron motivados, realizaron los movimientos a su ritmo y expresaron sentirse más relajados al concluir.</p>	<p>Los adultos mayores tuvieron una participación activa y expresaron disfrute y comodidad con la música utilizada, mostrando signos de bienestar emocional. El psicólogo y la TAPS observaron una respuesta emocional positiva y destacaron la música significativa como facilitadora de la participación. Los pasantes de Psicología pudimos constatar la importancia del componente cultural y emocional en la regulación afectiva a través del movimiento.</p>

Registro Diario 4

Nombre: Nicole Johanna García Quimís.

Fecha: Jueves, 05 de junio de 2025

¿Qué realicé hoy?	Tiempo empleado	¿Para qué lo realicé?	¿Quiénes participaron?	Resultados	Impresiones y Observaciones
<p>Junto al Psicólogo desarrollamos una actividad lúdica con barajas orientada a mejorar la atención y concentración.</p>	<p>1 hora.</p>	<p>Para estimular funciones cognitivas básicas mediante un ejercicio recreativo y dinámico.</p>	<p>Agrupación de adultos mayores, psicólogo del centro de salud y pasantes de Psicología.</p>	<p>Los adultos mayores se mostraron motivados, mantuvieron la concentración y lograron participar de manera activa.</p>	<p>El grupo se mostró interesado, manteniendo la atención y demostrando satisfacción al finalizar la actividad. El psicólogo consideró la actividad apropiada para la estimulación cognitiva. Los pasantes pudimos reforzar nuestra habilidad de la observación de funciones cognitivas como la atención y la concentración en un contexto lúdico.</p>

Registro Diario 5

Nombre: Nicole Johanna García Quimís.

Fecha: Jueves, 12 de junio de 2025

¿Qué realicé hoy?	Tiempo empleado	¿Para qué lo realicé?	¿Quiénes participaron?	Resultados	Impresiones y Observaciones
<p>Junto a la TAPS realicé un taller de ejercicios rítmicos y corporales para estimular la coordinación y la atención.</p>	<p>45 minutos.</p>	<p>Para mejorar la coordinación motriz y la activación cognitiva.</p>	<p>Agrupación de los adultos mayores, TAPS y los pasantes de Psicología.</p>	<p>Los adultos mayores participaron activamente y lograron seguir secuencias rítmicas básicas.</p>	<p>Los adultos mayores participaron de manera activa y se mantuvieron concentrados durante los ejercicios y siguieron las instrucciones. Junto con la TAPS se observaron mejoras en la coordinación motora de los adultos mayores. Los pasantes pudimos reconocer como se relaciona el movimiento, la atención y la motivación dentro de las actividades ejecutadas.</p>

Registro Diario 6

Nombre: Nicole Johanna García Quimís.

Fecha: Jueves, 19 de junio de 2025

¿Qué realicé hoy?	Tiempo empleado	¿Para qué lo realicé?	¿Quiénes participaron?	Resultados	Impresiones y Observaciones
<p>Junto a la TAPS se dirigió otra sesión de bailoterapia, pero esta vez utilizando música más moderna.</p>	<p>45 minutos.</p>	<p>Para promover la liberación emocional, estimular el movimiento corporal y mejorar el bienestar psicoemocional mediante actividad física adaptada.</p>	<p>Agrupación de los adultos mayores, TAPS y pasantes de Psicología.</p>	<p>Los participantes se mostraron motivados, realizaron los movimientos a su ritmo y expresaron sentirse más relajados al concluir.</p>	<p>Los adultos mayores mostraron interés y curiosidad ante los ritmos modernos, aunque se evidenció menor expresión emocional en comparación con la sesión anterior. Junto a la TAPS se observó que esta sesión favoreció la actividad física y la capacidad de adaptarse ante nuevos estímulos. Los pasantes pudimos analizar y comparar las respuestas emocionales frente a distintos tipos de estímulos musicales y reflexionar sobre como estos factores influyen en la motivación de la población de adultos mayores.</p>

Registro Diario 7

Nombre: Nicole Johanna García Quimís.

Fecha: Jueves, 10 de julio de 2025

¿Qué realicé hoy?	Tiempo empleado	¿Para qué lo realicé?	¿Quiénes participaron?	Resultados	Impresiones y Observaciones
Realicé junto a mi compañero pasante una charla psicoeducativa acerca de la violencia y sus diferentes tipos.	30 minutos	Para fomentar la identificación de situaciones de riesgo y fortalecer la autonomía personal.	Agrupación de los adultos mayores y los pasantes de Psicología.	Los participantes comprendieron las distintas formas de violencia y cómo buscar apoyo institucional.	<p>Los adultos mayores estuvieron atentos en la charla y pudieron identificar ciertos comportamientos como posibles manifestaciones de violencia.</p> <p>El psicólogo y la TAPS valoraron este espacio psicoeducativo ya que consideran que es importante sensibilizar y ofrecer orientación sobre los derechos y recursos de apoyo disponibles.</p> <p>A los pasantes esta sesión fortaleció nuestra habilidad para abordar problemáticas sociales desde un enfoque preventivo y psicoeducativo.</p>

Registro Diario 8

Nombre: Nicole Johanna García Quimís.

Fecha: Jueves, 17 de julio de 2025

¿Qué realicé hoy?	Tiempo empleado	¿Para qué lo realicé?	¿Quiénes participaron?	Resultados	Impresiones y Observaciones
Implementé técnicas de relajación y regulación emocional.	30 minutos.	Para reducir la tensión muscular y favorecer el autocontrol emocional.	Agrupación de los adultos mayores, TAPS y los pasantes de Psicología.	Se observó calma, respiración más controlada y mayor sensación de bienestar.	Los adultos mayores al final de la sesión expresaron sentirse más calmados y relajados. Además, mostraron interés en incorporar estas técnicas en su rutina diaria. El psicólogo y la técnica consideraron esta sesión adecuada para la conclusión del proyecto de orientación psicoemocional. Como pasantes esta actividad fortaleció nuestros conocimientos sobre la regulación emocional y la relevancia del autocuidado psicológico en la etapa de la vejez.

Registro de Actividades 1

Nombre: Nicole Johanna García Quimís.

Proyecto: Orientación psicoemocional con adultos mayores.

Fecha: Jueves, 15 de mayo de 2025

- 1. Qué se realizó:** Integración inicial y socialización con el club de adultos mayores y conmemoración del Día de la Madre.

1.1 Dónde se realizó: Sala polivalente.

1.2 Quiénes participaron: Adultos mayores, TAPS, psicólogo del centro de salud y pasantes de psicología.

1.3 Duración: 1 hora.

1.4 Descripción de la actividad: la actividad consistió en una primera jornada de integración realizada durante la conmemoración del día de la madre, donde el psicólogo nos presentó a mi compañero y a mí como sus pasantes. Se creó un espacio para socializar y compartir alimentos, permitiendo una interacción cálida y cercana con los adultos mayores. Durante la convivencia identificamos expresiones emocionales vinculadas a la necesidad de apoyo, escucha y acompañamiento afectivo. Este primer acercamiento favoreció la construcción de un clima de confianza esencial para las actividades psicoemocionales posteriores.

- 2. Si la actividad fue programada con anticipación:**

2.1 Objetivos que se tenían planificados para ella:

- Facilitar la integración inicial entre los pasantes y los adultos mayores.
- Observar las dinámicas emocionales del grupo para orientar adecuadamente las siguientes actividades psicoemocionales.

2.2 Resultados alcanzados:

a) Relacionados con los objetivos previstos: Se fortaleció el vínculo inicial entre los participantes y los pasantes, se identificaron necesidades psicoemocionales, como la escucha activa y el acompañamiento.

b) No previstos anteriormente: Escucha de historias personales de ciertos adultos mayores que permitieron identificar necesidades emocionales como la escucha activa y el acompañamiento.

3. Impresiones y observaciones de la actividad:

- Los adultos mayores lograron apreciar la interacción afectiva y mostraron disfrute en el compartir.
- El psicólogo y la TAPS valoraron esta primera actividad como una oportunidad para generar confianza y favorecer la interacción entre el grupo y los pasantes de Psicología.
- A los pasantes de Psicología esta primera sesión nos permitió analizar la dinámica de grupo y las demandas psicoemocionales presentes.

4. Documentos de referencia de la actividad:

- Planificación de sesiones.
- Registro diario.

- Anexos fotográficos.

Registro de Actividades 2

Nombre: Nicole Johanna García Quimís.

Proyecto: Orientación psicoemocional con adultos mayores

Fecha: Jueves, 22 de mayo de 2025

1. Qué se realizó: Charla psicoeducativa acerca de la depresión y la prevención del suicidio.

1.1 Dónde se realizó: Sala de espera.

1.2 Quiénes participaron: Agrupación de adultos mayores, TAPS y pasantes de psicología.

1.3 Duración: 30 minutos

1.4 Descripción de la actividad: impartí junto a mi compañero pasante una charla psicoeducativa para los adultos mayores sobre la depresión y explicando sus principales síntomas y como diferenciarlos de la tristeza. También hablamos de la importancia de reconocer las señales de alerta relacionadas al riesgo del suicidio y la necesidad de buscar apoyo profesional. Finalmente, realizamos una ronda de preguntas y respuestas con los participantes.

2. Si la actividad fue programada con anticipación:

2.1 Objetivos que se tenían planificados para ella:

- Explicar de forma sencilla y clara qué es la depresión y como diferenciarla de la tristeza.
- Promover acciones de cuidado personal y la búsqueda de apoyo profesional.

2.2 Resultados alcanzados:

a) Relacionados con los objetivos previstos: Los adultos mayores obtuvieron mayor comprensión del tema, identificaron señales emocionales que pueden requerir acompañamiento y expresaron mayor disposición para buscar apoyo en el centro de salud.

b) No previstos anteriormente: El grupo mostró alto interés en continuar profundizando en temas de salud emocional y surgió una dinámica espontánea de apoyo entre los mismos participantes.

3. Impresiones y observaciones de la actividad:

- Los adultos mayores se mostraron interesados en los temas tratados en la charla y algunos supieron expresar sus puntos de vista y ciertas dudas.
- El psicólogo junto a la TAPS supo valorar la claridad de la información y la relevancia del tema para la población adulta mayor.
- A los pasantes de Psicología esta actividad fortaleció nuestras habilidades de comunicación y el manejo de temas delicados desde una perspectiva preventiva.

4. Documentos de referencia de la actividad:

- Planificación de sesiones.

- Registro diario.
- Anexos fotográficos.

Registro de Actividades 3

Nombre: Nicole Johanna García Quimís.

Proyecto: Orientación psicoemocional con adultos mayores

Fecha: Jueves, 29 de mayo de 2025

1. Qué se realizó: Primera sesión de bailoterapia para el bienestar físico y emocional.

1.1 Dónde se realizó: Sala de espera.

1.2 Quiénes participaron: Agrupación de adultos mayores, TAPS y pasantes de psicología.

1.3 Duración: 45 minutos.

1.4 Descripción de la actividad: se ejecutó una primera rutina de bailoterapia con música acorde a las preferencias de los participantes, respetando el ritmo individual y promoviendo la expresión corporal. Al finalizar la sesión, se facilitó un espacio de descanso y de relajación, en el que los adultos mayores reconocieron los cambios positivos en su estado físico y emocional.

2. Si la actividad fue programada con anticipación:

2.1 Objetivos que se tenían planificados para ella:

- Reducir estrés, ansiedad y tensión emocional a través del movimiento rítmico.

- Promover el disfrute, la activación física y el bienestar psicoemocional.

2.2 Resultados alcanzados:

a) Relacionados con los objetivos previstos: Los participantes se mostraron motivados, realizaron los movimientos a su ritmo y expresaron sentirse más relajados al concluir.

b) No previstos anteriormente: La actividad aumentó la cohesión grupal y generó un ambiente recreativo que elevó la motivación general.

3. Impresiones y observaciones de la actividad:

- Los adultos mayores participaron activamente, expresando disfrute y comodidad con los ritmos musicales utilizados y mostraron signos de bienestar emocional.
- El psicólogo y la TAPS observaron una respuesta emocional positiva y destacaron la música significativa como facilitadora de la participación.
- Los pasantes de Psicología pudimos constatar la importancia del componente cultural y emocional en la regulación afectiva a través del movimiento.

4. Documentos de referencia de la actividad:

- Planificación de sesiones.
- Registro diario.
- Anexos fotográficos.

Registro de Actividades 4

Nombre: Nicole Johanna García Quimís.

Proyecto: Orientación psicoemocional con adultos mayores.

Fecha: Jueves, 05 de junio de 2025

1. Qué se realizó: Dinámica lúdica con barajas para la estimulación cognitiva del adulto mayor.

1.1 Dónde se realizó: Sala polivalente.

1.2 Quiénes participaron: Agrupación de adultos mayores, psicólogo del centro de salud y pasantes de psicología.

1.3 Duración: 45 minutos

1.4 Descripción de la actividad: primeramente, se solicitó la participación voluntaria de 10 asistentes y se procedió a explicar las reglas del juego. La dinámica consistió en que, por cada turno, se distribuían las cartas de manera ordenada en filas y columnas y luego se le pedía al participante observar atentamente y escoger visualmente una carta sin expresar su elección. Después, quien dirige el juego debe "adivinar" la carta elegida. Este ejercicio lúdico permitió que los participantes mantuvieran la atención mientras analizaban y recordaban ubicaciones. Además, se promovió la participación conjunta con el psicólogo para dinamizar el proceso y fortalecer el vínculo grupal. Al finalizar, se destacó cómo la actividad favorece la concentración y estimula funciones cognitivas esenciales en la adultez mayor.

2. Si la actividad fue programada con anticipación:

2.1 Objetivos que se tenían planificados para ella:

- Estimular atención y concentración a través de una dinámica lúdica y motivadora.
- Favorecer la participación activa mediante una dinámica grupal sencilla y accesible.

2.2 Resultados alcanzados:

a) Relacionados con los objetivos previstos: Los adultos mayores lograron sostener la atención durante toda la dinámica y mostraron interés en seguir participando.

b) No previstos anteriormente: Se generó cooperación y humor que fortaleció la cohesión grupal.

3. Impresiones y observaciones de la actividad:

- Los adultos mayores participaron con interés, manteniendo la atención y demostrando satisfacción al completar la actividad.
- El psicólogo consideró la actividad apropiada para la estimulación cognitiva.
- Los pasantes de Psicología reforzamos la observación de funciones cognitivas como la atención y la concentración en un contexto lúdico.

4. Documentos de referencia de la actividad:

- Planificación de sesiones.
- Registro diario.
- Anexos fotográficos.

Registro de Actividades 5

Nombre: Nicole Johanna García Quimís.

Proyecto: Orientación psicoemocional con adultos mayores.

Fecha: Jueves, 10 de julio de 2025

1. Qué se realizó: Taller de ejercicios rítmicos y corporales.

1.1 Dónde se realizó: Sala de espera.

1.2 Quiénes participaron: Agrupación de adultos mayores, TAPS y pasantes de psicología.

1.3 Duración: 45 minutos.

1.4 Descripción de la actividad: el taller incluyó movimientos corporales guiados por ritmo para estimular la coordinación y la concentración. Se trabajaron patrones simples para permitir que cada adulto mayor se adaptara a su propio ritmo. También se promovió la expresión corporal como forma de motivación y participación activa. La actividad generó un ambiente dinámico que fortaleció la interacción social entre los participantes.

2. Si la actividad fue programada con anticipación:

2.1 Objetivos que se tenían planificados para ella:

- Estimular coordinación, atención y motivación.
- Promover movilidad funcional y participación activa.

2.2 Resultados alcanzados:

a) Relacionados con los objetivos previstos: Mejor adherencia al movimiento rítmico.

b) No previstos anteriormente: Mayor motivación grupal y participación espontánea.

3. Impresiones y observaciones de la actividad:

- Los adultos mayores mostraron una participación activa, mantuvieron su concentración durante los ejercicios y siguieron las instrucciones.
- Junto con la TAPS se observaron mejoras en la coordinación motora de los adultos mayores.
- Los pasantes pudimos reconocer como se relaciona el movimiento, la atención y la motivación dentro de las actividades ejecutadas.

4. Documentos de referencia de la actividad:

- Planificación de sesiones.
- Registro diario.
- Anexos fotográficos.

Registro de Actividades 6

Nombre: Nicole Johanna García Quimís.

Proyecto: Orientación psicoemocional con adultos mayores.

Fecha: Jueves, 29 de mayo de 2025

1. **Qué se realizó:** Segunda sesión de bailoterapia para el bienestar físico y emocional.

1.1 Dónde se realizó: Sala de espera.

1.2 Quiénes participaron: Agrupación de adultos mayores, TAPS y pasantes de psicología.

1.3 Duración: 45 minutos.

1.4 Descripción de la actividad: se ejecutó una segunda rutina de bailoterapia con música moderna, respetando el ritmo individual y promoviendo la expresión corporal. Al finalizar la sesión, se facilitó un espacio de descanso y de relajación, en el que los adultos mayores reconocieron los cambios positivos en su estado físico y emocional.

2. Si la actividad había sido programada con anticipación:

2.1. Objetivos que se tenían planificados para ella:

- Reducir estrés, ansiedad y tensión emocional a través del movimiento rítmico.
- Promover el disfrute, la activación física y el bienestar psicoemocional.

2.2 Resultados alcanzados:

a) Relacionados con los objetivos previstos: Los adultos mayores participaron activamente y mostraron mejoría en su estado emocional de manera inmediata.

b) No previstos anteriormente: La actividad aumentó la cohesión grupal y generó un ambiente recreativo que elevó la motivación general.

3. Impresiones y observaciones de la actividad:

- Los adultos mayores mostraron interés y curiosidad por los ritmos modernos, aunque con menor expresión emocional espontánea en comparación con la sesión anterior.

- Con la TAPS se pudo observar que la actividad promovió la actividad física y la adaptación a nuevos estímulos.
- Los pasantes de Psicología pudimos comparar las respuestas emocionales a diferentes estímulos musicales y reflexionar sobre la motivación en los adultos mayores.

4. Documentos de referencia de la actividad:

- Planificación de sesiones.
- Registro diario.
- Anexos fotográficos.

Registro de Actividades 7

Nombre: Nicole Johanna García Quimís.

Proyecto: Orientación psicoemocional con adultos mayores.

Fecha: Jueves, 19 de junio de 2025

1. Qué se realizó: charla psicoeducativa acerca de la violencia y los tipos.

1.1 Dónde se realizó: Sala de espera.

1.2 Quiénes participaron: Agrupación de los adultos mayores y pasantes de psicología.

1.3 Duración: 30 minutos

1.4 Descripción de la actividad: la actividad abordó las distintas formas de violencia que se presentan en la cotidianidad, con especial énfasis en la violencia psicológica, patrimonial y física. Se desarrolló un espacio participativo para que los adultos mayores identificaran ejemplos relacionados con sus experiencias. También se trabajó el

reconocimiento de redes de apoyo y mecanismos institucionales de denuncia. Al finalizar, se reforzó el derecho a una vida libre de violencia y la importancia de solicitar ayuda oportuna.

2. Si la actividad fue programada con anticipación:

2.1 Objetivos que se tenían planificados para ella:

- Informar sobre los tipos de violencia.
- Promover el reconocimiento de situaciones de riesgo y los mecanismos de protección.

2.2 Resultados alcanzados:

a) Relacionados con los objetivos previstos: Los participantes comprendieron las distintas formas de violencia y cómo buscar apoyo institucional.

b) No previstos anteriormente: Los participantes fueron muy participativos dando ejemplificaciones de casos de violencia.

3. Impresiones y observaciones de la actividad:

- Los adultos mayores estuvieron atentos en la charla y pudieron identificar ciertos comportamientos como posibles manifestaciones de violencia.
- El psicólogo y la TAPS valoraron este espacio psicoeducativo ya que consideran que es importante sensibilizar y ofrecer orientación sobre los derechos y recursos de apoyo disponibles.
- A los pasantes esta sesión fortaleció nuestra habilidad para abordar problemáticas sociales desde un enfoque preventivo y psicoeducativo.

4. Documentos de referencia de la actividad:

- Planificación de sesiones.
- Registro diario.
- Anexos fotográficos.

Registro de Actividades 8

Nombre: Nicole Johanna García Quimís.

Proyecto: Orientación psicoemocional con adultos mayores.

Fecha: Jueves, 17 de julio de 2025

1. Qué se realizó: Implementación de técnicas de relajación y regulación emocional.

1.1 Dónde se realizó: Sala de espera.

1.2 Quiénes participaron: Agrupación de adultos mayores, TAPS y pasantes de psicología.

1.3 Duración: 30 minutos

1.4 Descripción de la actividad: se hizo una exploración de hábitos relacionados a la regulación emocional. Previamente a la actividad, se abrió un pequeño espacio de diálogo en el cual los adultos mayores expresaron cómo se sentían emocionalmente. Luego se procedió a dirigir las técnicas de respiración y relajación muscular. Y finalmente se escucharon las impresiones de los miembros del grupo de acuerdo a la experiencia compartida y se reforzó la importancia de aplicar estas técnicas para el autocuidado emocional en la vida diaria.

2. Si la actividad fue programada con anticipación:

2.1 Objetivos que se tenían planificados para ella:

- Reducir tensión emocional.
- Favorecer autocontrol y bienestar psicofisiológico.

2.2 Resultados alcanzados:

a) Relacionados con los objetivos previstos: Mejor autorregulación emocional.

b) No previstos anteriormente: Mayor sensación de calma y seguridad interna.

3. Impresiones y observaciones de la actividad:

- Los adultos mayores manifestaron sentirse más tranquilos y relajados, mostrando interés en aplicar estas técnicas en su vida diaria.
- El Psicólogo y la TAPS valoraron positivamente la sesión como conclusión del proceso de intervención psicoemocional.
- A los pasantes de Psicología esta actividad reforzó nuestros conocimientos sobre la regulación emocional y la importancia del autocuidado psicológico en la etapa de la vejez.

4. Documentos de referencia de la actividad:

- Planificación de sesiones.
- Registro diario.
- Anexos fotográficos.

XV. Análisis de la Información

Para proceder a hacer el respectivo análisis de toda la información recolectada de la experiencia vivida se han empleado instrumentos como la planificación de sesiones, formatos de registro diario y registro de todas las actividades implementadas durante el proceso de orientación psicoemocional dirigido a los adultos mayores. Estos formatos permitieron organizar, sistematizar y reflexionar sobre la información obtenida en cada sesión, facilitando una visión integral del desarrollo del proyecto.

La planificación de las sesiones fue utilizada como referencia inicial para contrastar los objetivos propuestos con las actividades ejecutadas y los resultados observados. Este instrumento permitió analizar el logro de los objetivos, la coherencia entre lo planificado y lo ejecutado, así como la adecuación de las actividades a las características y necesidades del grupo.

Los registros diarios permitieron recopilar información sobre las actividades que se realizaron, el tiempo que se empleó, las personas que participaron, los resultados que se obtuvieron y las impresiones y observaciones de los participantes, profesionales y facilitadores. Este instrumento facilitó el análisis comparativo, lo que permitió identificar patrones de participación, respuestas emocionales y cambios progresivos de actitud y disposición.

Los registros de actividades permitieron un análisis más preciso de cada intervención, describiendo el proceso de cada sesión, los objetivos definidos, los resultados obtenidos y los elementos inesperados que surgieron durante su ejecución. A partir de estos registros se pudieron interpretar los avances en habilidades como la participación grupal, la expresión emocional, la atención, la coordinación motriz y la regulación emocional.

Principales aprendizajes que surgieron del proceso de sistematización de la experiencia:

Aprendizaje clave 1: El vínculo socioafectivo es una condición metodológica, no solo relacional.		
¿Qué aprendimos?	¿Por qué lo aprendimos?	¿Para qué sirve este aprendizaje?
Aprendí que la construcción del vínculo socioafectivo con los adultos mayores no surge de manera automática dentro de una intervención, sino que constituye un eje metodológico fundamental que debe ser promovido de manera intencional desde el inicio del proceso.	Lo aprendí porque la experiencia evidenció que las actividades iniciales de integración y reconocimiento afectivo generaron confianza, apertura emocional y participación de los adultos mayores, lo que facilitó posteriormente el abordaje de temas sensibles como la depresión, la violencia y la regulación emocional.	Este primer aprendizaje sirve para el diseño de futuras intervenciones psicoemocionales que prioricen espacios de acogida, validación y reconocimiento, garantizando procesos más efectivos, éticos y humanizados con la población adulta mayor.

Aprendizaje clave 2: La psicoeducación fortalece la autonomía emocional y la prevención.		
¿Qué aprendimos?	¿Por qué lo aprendimos?	¿Para qué sirve este aprendizaje?
Aprendí que la psicoeducación, cuando es clara, contextualizada y participativa, empodera emocionalmente a los adultos mayores y fortalece su capacidad de autocuidado.	Lo aprendí porque durante las charlas psicoeducativas los participantes lograron identificar señales de riesgo, resignificar experiencias normalizadas y reconocer la importancia de buscar apoyo profesional, evidenciando cambios en la comprensión de su salud emocional.	Este segundo aprendizaje sirve para incorporar la psicoeducación como un eje permanente en programas comunitarios con adultos mayores, orientados a la prevención, la promoción de derechos y la reducción de riesgos psicosociales.

Aprendizaje clave 3: El cuerpo y el movimiento son vías efectivas de regulación emocional.		
¿Qué aprendimos?	¿Por qué lo aprendimos?	¿Para qué sirve este aprendizaje?
Aprendí que el cuerpo y el movimiento funcionan como canales esenciales para la expresión y la regulación emocional en la adultez mayor, especialmente cuando se consideran los ritmos personales y se respetan las preferencias culturales.	Lo aprendí porque las sesiones de bailoterapia y ejercicios rítmicos mostraron mejoras inmediatas en el estado de ánimo, reducción de tensión y mayor cohesión grupal, incluso en participantes con menor disposición a la expresión verbal.	Este tercer aprendizaje permite incorporar de manera más sistemática actividades corporales y expresivas dentro de los procesos de orientación psicoemocional, ampliando las posibilidades de intervención más allá de un enfoque centrado únicamente en lo verbal.

Aprendizaje clave 4: Las actividades lúdicas favorecen simultáneamente lo cognitivo, emocional y social.		
¿Qué aprendimos?	¿Por qué lo aprendimos?	¿Para qué sirve este aprendizaje?
Aprendí que las actividades lúdicas permiten estimular funciones cognitivas básicas sin generar ansiedad, al tiempo que fortalecen la interacción social y el disfrute grupal.	Lo aprendí porque las dinámicas realizadas con barajas mostraron mejoras en la atención y la concentración, acompañadas de emociones positivas, cooperación y mayor cohesión grupal, elementos que resultan clave para un envejecimiento saludable.	Este cuarto aprendizaje contribuye a la creación de estrategias de estimulación cognitiva que sean integrales, accesibles y significativas, y que favorezcan tanto el bienestar emocional como la participación activa de los adultos mayores.

Aprendizaje clave 5: La reflexión sobre la práctica fortalece la formación profesional.		
¿Qué aprendimos?	¿Por qué lo aprendimos?	¿Para qué sirve este aprendizaje?
Aprendí que la sistematización de experiencias permite transformar la práctica en conocimiento crítico, fortaleciendo la formación ética y profesional como estudiante de Psicología.	Lo aprendí porque el uso constante de registros, junto con la observación participante y el análisis reflexivo, me permitió entender con mayor claridad el propósito de las acciones realizadas y mejorar la toma de decisiones durante las intervenciones.	Este quinto aprendizaje ayuda a fortalecer la sistematización como una herramienta tanto formativa como metodológica en contextos académicos y comunitarios, orientada a optimizar la calidad de futuras intervenciones psicosociales.

Desde el enfoque de Oscar Jara, estos aprendizajes no se limitan únicamente a relatar lo ocurrido, sino que rescatan el significado profundo de la experiencia, permitiendo entender las razones por las cuales se desarrolló de esa manera y como ese conocimiento puede orientar nuevas prácticas transformadoras dentro de los procesos de orientación psicoemocional dirigidos a adultos mayores.

XVI. Justificación

La ejecución de este proyecto de orientación psicoemocional con adultos mayores surgió a partir de la necesidad de generar espacios donde puedan sentirse escuchados y acompañados. En esta etapa de vida suelen presentarse cambios físicos, emocionales y sociales que influyen en su bienestar, por lo que resultaba importante atender también esa dimensión. El proyecto se desarrolló desde un enfoque preventivo y comunitario, promoviendo una conexión socioafectiva inicial, fortaleciendo la interacción grupal, y creando un ambiente de confianza que favorezca la expresión emocional, la identificación de necesidades psicoemocionales y la participación activa.

Los objetivos estuvieron orientados a mejorar el bienestar emocional y fomentar la participación activa de los adultos mayores. También se abordaron temas relevantes de salud mental como la depresión, la prevención del suicidio y la violencia, procurando que la información fuera clara. A través de actividades como la bailoterapia, los ejercicios rítmicos y las técnicas de relajación, se trabajaron aspectos como la atención, la coordinación motora y la regulación emocional

En el ámbito de la salud mental, este proyecto aportó en las áreas social y comunitario dentro del centro de salud. Se promovió la integración del grupo y se reforzó su sentido de pertenencia, al mismo tiempo que se impulsó la psicoeducación como herramienta preventiva.

XVII. Caracterización de los Beneficiarios

El proyecto se trabajó con grupo de adultos mayores cuyas edades están entre los 60 y 90 años, que presentan cambios propios de esta etapa, tanto físicos, como emocionales y sociales. Desde el inicio se mostraron receptivos frente a las actividades propuestas, participando con disposición en las dinámicas grupales y respetando las normas establecidas. Durante las actividades de integración, psicoeducación, bailoterapia, ejercicios rítmicos, actividades lúdicas y técnicas de relajación, colaboraron activamente y mantuvieron una actitud participativa.

En el desarrollo del proyecto, se pudo notar un avance en aspectos relacionados con la expresión emocional y la interacción social. Poco a poco, mostraron mayor confianza al compartir sus experiencias personales y reflexionar sobre su bienestar. También, se observaron mejoras en la coordinación motriz, la estimulación cognitiva, la motivación y la regulación emocional, especialmente en las actividades corporales y de relajación. Estas actividades generaron calma y una sensación visible de bienestar en el grupo.

En el Centro de Salud, el proyecto aportó al fortalecimiento de acciones enfocadas en la promoción de la salud mental en la adultez mayor, mediante espacios de orientación, psicoeducación y acompañamiento emocional. La experiencia evidenció la importancia de integrar este tipo de intervenciones grupales como parte de una atención integral en salud.

Por último, considero que elementos como la planificación de las sesiones, la adaptación de las actividades a las características del grupo, el uso de estrategias psicoeducativas y corporales, así como la creación de un clima de confianza y escucha activa, resultan útiles y replicables para formar parte de futuras intervenciones de orientación psicoemocional con este grupo etario.

XVIII. Interpretación (Análisis y Reflexión)

La experiencia de orientación psicoemocional desarrollada con el grupo de adultos mayores en el Centro de Salud Pública permitió reflexionar de manera integral sobre las dinámicas emocionales, sociales y comunitarias que atraviesa esta población, considerando su historia de vida, el contexto institucional en el que se desenvuelven y las particularidades culturales propias de la adultez mayor. A lo largo de las sesiones, se evidenció que los adultos mayores no solo necesitan atención física, sino también espacios de escucha, validación emocional y participación social que reconozcan sus experiencias y trayectorias vitales.

Desde una mirada sociocultural, la intervención permitió observar como las dinámicas familiares y los constructos sociales pueden influir en la manera en que perciben su rol actual dentro del hogar, apareciendo en unos sentimientos de inutilidad, dependencia o miedo en convertirse en una carga. Estos elementos influyen directamente en la forma en que manifestaban su malestar psíquico

En el contexto institucional, el Centro de Salud funcionó como un espacio que permitió el desarrollo de la intervención, permitiendo la integración de orientación psicoemocional dentro de lo comunitario. La colaboración del equipo de profesionales de salud fortaleció el componente preventivo del proyecto, destacando la importancia del trabajo interdisciplinario para atender integralmente las necesidades de la población adulta mayor. Sin embargo, también se identificaron limitaciones en cuanto al tiempo disponible para las sesiones.

La experiencia resultó enriquecedora tanto para los adultos mayores como para mí, en mi rol de facilitadora. Para los participantes, las sesiones brindaron un espacio de conexión, movimiento, aprendizaje y expresión emocional, donde se sintieron escuchados y valorados. Al mismo tiempo, permitió identificar que actividades como la bailoterapia, los ejercicios rítmicos y las técnicas de relajación no solo ofrecieron beneficios físicos, sino que también se convirtieron en herramientas para la regulación emocional y el fortalecimiento del vínculo grupal.

Desde mi formación como estudiante de psicología, esta experiencia me permitió confrontar la teoría con la práctica, reconociendo la importancia de la flexibilidad, la empatía y la necesidad de adaptación las características del grupo.

Entre los elementos que enriquecieron la intervención destacan la planificación de las sesiones, la adecuación de las actividades a las capacidades e intereses del grupo, el uso de estrategias corporales como medio de expresión emocional y la creación de un ambiente positivo basado en la escucha activa y el respeto. Además, la participación constante de los adultos mayores y su disposición para involucrarse en las actividades impulsaron el impacto del proceso.

No obstante, también se identificaron algunas limitaciones, como las diversas condiciones físicas del grupo, que requirieron ajustes durante la sesión, y el tiempo limitado para

profundizar en ciertos contenidos. Estas situaciones resaltan la necesidad de intervenciones continuas y sostenidas para lograr procesos más profundos de apoyo psicoemocional.

Brindar orientación psicoemocional a los adultos mayores ha aportado de manera significativa a su bienestar emocional desde un enfoque preventivo, social y comunitario, además de fortalecer mi desarrollo como profesional. Reflexionar sobre esta intervención reafirma la importancia de crear espacios de apoyo emocional para las personas adultas mayores y resalta la necesidad de integrar la dimensión psicoemocional en los servicios de salud.

XIX. Principales Logros del Aprendizaje

Una de las lecciones aprendidas que me dejó esta experiencia fue comprender que trabajar la orientación psicoemocional con adultos mayores requiere sensibilidad, flexibilidad y adaptación constante a sus particularidades. No se trata de simplemente aplicar actividades, sino de comprender el momento de vida en el que se encuentran. También pude reconocer que el bienestar psicoemocional no depende únicamente de hablar sobre lo que se siente, sino que puede trabajarse a través del movimiento, el juego y la interacción. Estas estrategias fomentaron la expresión emocional y promovieron la participación activa del grupo.

Mi formación en Psicología me proporcionó la base teórica necesaria para comprender las prácticas psicosociales desde un enfoque preventivo, comunitario y educativo, lo que me permitió interpretar las manifestaciones emocionales del grupo considerando su historia de vida, el contexto social y el rol de las instituciones de salud.

Entre las experiencias positivas, destaco la disposición de los adultos mayores para involucrarse en las actividades y el fortalecimiento y el vínculo cercano que se fue construyendo con ellos. Uno de los retos fue la optimización del tiempo disponible para las intervenciones de

orientación psicoemocional dirigidas al grupo, debido a otras funciones propias del proceso de pasantía y la dinámica habitual del centro de salud. En futuras intervenciones, mantendría la ejecución de la metodología participativa y modificaría la gestión del tiempo y la coordinación institucional para optimizar la implementación de las actividades en las sesiones.

El proyecto generó como productos principales la planificación estructurada de las sesiones, los registros diarios, los registros de actividades, así como la sistematización de experiencia de orientación psicoemocional con los adultos mayores. Estos documentos constituyen recursos valiosos para futuras intervenciones.

Se lograron objetivos como establecer un vínculo de confianza con los adultos mayores, promover la participación grupal, brindar orientación psicoemocional preventiva e implementar actividades adaptadas que favorezcan la regulación emocional y el bienestar. Sin embargo, objetivos relacionados con la profundización de contenido psicoeducativo no se lograron en su totalidad debido al tiempo limitado de las sesiones.

Desde la experiencia con el proyecto de intervención se identificaron ciertos elementos que requieren atención, asociados a la vulnerabilidad emocional propia de la adultez mayor, tales como manifestaciones de sentimientos de tristeza y soledad. Estos elementos fueron trabajados a través de la orientación psicoemocional y, cuando la situación lo requería, se derivaba a los pacientes para su atención con el psicólogo del centro de salud.

Entre los aspectos innovadores de esta experiencia, destaco la incorporación de estrategias corporales dentro de un proceso de orientación psicoemocional, como la bailoterapia, los ejercicios rítmicos y las técnicas de relajación. Estas propuestas hicieron que los adultos mayores participaran con más entusiasmo y se sientan más motivados. A través del movimiento

no solo se generó mayor interacción, sino que también pudieron expresar sus emociones. En la práctica, esto ayudó a disminuir la tensión física y emocional, generando una sensación visible de bienestar y una actitud más positiva frente a las actividades.

En el ámbito de la salud mental, el proyecto demostró un impacto significativo, ya que permitió fortalecer acciones orientadas al bienestar emocional desde un enfoque preventivo. Se pudo notar que, con el paso de las sesiones, los adultos mayores se mostraron más abiertos al diálogo y con mayor disposición para expresar lo que sentían. También pudieron reconocer la importancia de estos espacios como parte de su cuidado personal. Esto evidenció que el acompañamiento psicoemocional puede integrarse de manera efectiva dentro del trabajo comunitario en salud.

X. Conclusiones y Recomendaciones

La experiencia me permitió comprender que la orientación psicoemocional en adultos mayores cumple un papel fundamental dentro de un centro salud, ya que responde a las necesidades emocionales que muchas veces no son visibles. A través de los espacios grupales se evidenció que, cuando existe un ambiente de respeto y confianza, los participantes muestran mayor disposición a compartir lo que sienten. La participación constante fortaleció el vínculo entre ellos y favoreció el apoyo mutuo. Esto demuestra que el acompañamiento emocional debe formar parte de la atención integral en esta etapa de vida.

La bailoterapia, los ejercicios rítmicos y las técnicas de relajación aportaron beneficios que fueron más allá del movimiento físico. Estas actividades ayudaron a disminuir tensiones, mejorar el ánimo y generar mayor motivación del grupo. Cuando las actividades se adaptaron a

sus gustos y posibilidades, la respuesta fue más positiva y participativa. Esto afirma que una intervención debe ajustarse siempre a las características reales de una población.

Desde mi formación profesional, esta experiencia me permitió poner en práctica los conocimientos teóricos en un contexto comunitario real. La intervención fortaleció habilidades como la observación, la escucha, la planificación y la capacidad de adaptación frente a distintas situaciones. También me ayudó a reconocer la importancia del trabajo interdisciplinario con el personal de salud. Además, la experiencia reafirmó que la prevención y el acompañamiento emocional son esenciales en la atención a adultos mayores.

Recomendaciones:

- Se recomienda mantener la continuidad de espacios de orientación psicoemocional en los centros de salud, porque los adultos mayores requieren acompañamiento emocional constante y no intervenciones aisladas, para que puedan fortalecer su bienestar emocional.
- Se sugiere integrar actividades corporales y dinámicas grupales adaptadas a las características del grupo, porque el movimiento y la interacción facilitan la expresión emocional y reducen tensiones, para que los adultos mayores logren regular sus emociones y participar activamente en los procesos de orientación.
- Por último, se recomienda fortalecer la coordinación entre el área de Psicología y el equipo de salud, porque el trabajo interdisciplinario permite detectar señales de malestar emocional o vulnerabilidad, para que se brinde un apoyo integral y adecuado a las necesidades de cada individuo.

XX. Referencias Bibliográficas

- Alicia Hamui y Margarita Varela. (2012). *La técnica de grupos focales*. Obtenido de Investigación en Educación Médica,:
<https://www.redalyc.org/pdf/3497/349733230009.pdf>
- Ander-Egg, E. (2007). *Introducción a la planificación estratégica* . Obtenido de <https://abacoenred.org/wp-content/uploads/2017/05/Introduccion-a-la-planificaci%C3%B3n-Ander-Egg-Ezequiel.pdf.pdf>
- Flor Ordoñez, Niurka Espinoza y Sandra Figueroa. (2025). *Estrategias de Apoyo Psicosocial para el Bienestar Emocional en el Adulto Mayor. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 9(1), 13141–13155*. Obtenido de https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1.16952
- Google Maps. (2026). Obtenido de https://maps.app.goo.gl/4f1XGq5v4C88Hxih8?g_st=iw
- Huizinga, J. (1938). *Homo ludens: A study of the play-element in culture*. Obtenido de Beacon Press.:
https://eva.isef.udelar.edu.uy/pluginfile.php/2157/mod_resource/content/3/Huizinga%20-%20Homo%20Ludens%20%281%29.pdf
- Oscar Jara Holliday. (2018). *La sistematización de experiencias: práctica y teoría para otros mundos posibles*. Obtenido de (1ª ed., edición colombiana) [PDF]. Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano – CINDE.:
<https://www.unc.edu.ar/sites/default/files/La%20sistematizaci%C3%B3n%20de%20experiencias%20-%20Oscar%20Jara%20%28edicion%20colombiana%29.pdf>

Oscar Jara Holliday. (s.f.). *Orientaciones teórico-prácticas para la sistematización de experiencias*. Obtenido de Centro de recursos Alboan:

https://centroderecursos.alboan.org/ebooks/0000/0788/6_JAR_ORI.pdf

Roberto Hernández, Carlos Fernández & María del Pilar Baptista. (2014). *Metodología de la investigación (6ª ed.)*. Obtenido de McGraw-Hill Interamericana.:

[https://www.esup.edu.pe/wp-](https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-)

[content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-](https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-)

[Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf](https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-)

S.J. Taylor y R. Bogdan . (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación: La búsqueda de significados*. Obtenido de Editorial Paidós:

<https://eugeniawagner.wordpress.com/wp-content/uploads/2012/08/taylor-bogdan-intr-met-cuali-1.pdf>

Wagner N. ,González S. , Rubio M. ,Sánchez S.,Palencia L. ,Blanco M. ,Adlakha D. , Aguirre J.,

Ossa N. ,Vietto G. ,Suárez D. y Sarmiento O. (22 de Mayo de 2025). *Calidad de vida, salud mental y relaciones sociales entre adultos mayores participantes en el programa comunitario de actividad física Recreovía*. *Int J Equity Health* 24 , 145. Obtenido de

<https://doi.org/10.1186/s12939-025-02476-5>

XXI. Anexos

Fotografías de las actividades



Ilustración 2: Conmemoración del día de la madre.



Ilustración 3: Compartir de alimentos con los adultos mayores.



Ilustración 4: Charla psicoeducativa acerca de la depresión y el suicidio.

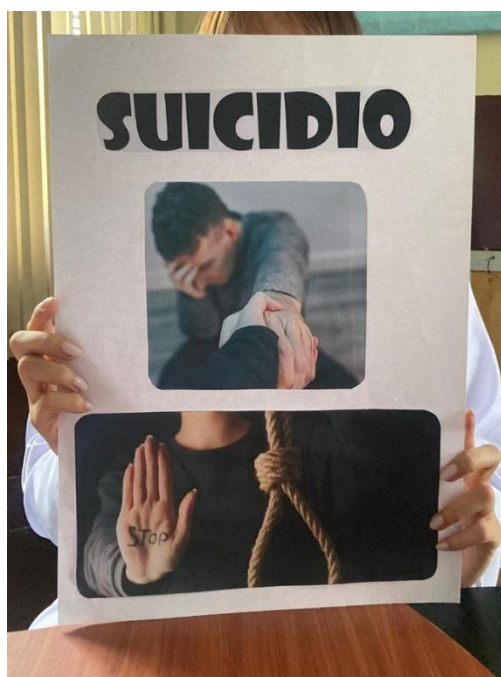


Ilustración 5: Material de apoyo para charla psicoeducativa acerca del suicidio.



Ilustración 6: Material de apoyo para charla psicoeducativa acerca de la depresión.



Ilustración 7: Primera sesión de bailoterapia con los adultos mayores.



Ilustración 8: Interacción social entre los adultos mayores en la primera sesión de bailoterapia.



Ilustración 9: Dinámica lúdica con barajas para la estimulación cognitiva de los adultos mayores.



Ilustración 10: Reflexión sobre la utilidad de la dinámica lúdica para la estimulación de la memoria y la atención.



Ilustración 11: Participación de los adultos mayores en el taller de ejercicios rítmicos y corporales.



Ilustración 12: Participación de los adultos mayores en el taller de ejercicios rítmicos y corporales.



Ilustración 13: Segunda sesión de bailoterapia con los adultos mayores.



Ilustración 14: Charla psicoeducativa sobre el tema de la violencia.



Ilustración 15: Implementación de técnicas de relajación y regulación emocional.