

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y

EDUCACIÓN

UNIDAD DE POSGRADO



TESIS

**Programa de acompañamiento familiar para mejorar la calidad de vida de
los adultos mayores del CIRAM Pátapo, provincia Chiclayo, 2025**

Presentada para obtener el Grado Académico de Maestra en Ciencias Sociales con mención en
Gestión Pública y Gerencia Social

Investigadora: Sara Magdalena Montalvo Loarte

Asesora: Dra. Martha Ríos Rodríguez

Lambayeque - Perú

2025

Programa de acompañamiento familiar para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores del CIRAM Pátapo, provincia Chiclayo, 2025

Tesis presentada para obtener el Grado Académico de Maestra en Ciencias Sociales con mención en Gestión Pública y Gerencia Social



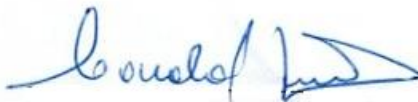
Sara Magdalena Montalvo Loarte
Investigadora



Dra. Marina Ríos Rodríguez
Asesora



Dra. Yvonne de Fátima Sebastiani Elías.
Presidente



Dra. Carola Amparo Smith Maguiña.
Secretario



Dra. Susan Fabiola Dejo Aguinaga.
Vocal

ACTA DE SUSTENTACIÓN



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS N°706-2025

Siendo las 8:00am horas, del día 26 de setiembre de 2025 en los Ambientes de la FACHSE: Sala de Sustentación, por mandato de la Resolución N°3440-2025-D-FACHSE de fecha 18 de setiembre de 2025 que autoriza la sustentación, se reunieron los miembros del Jurado designado según Resolución N°1454-2025-D-FACHSE de fecha 25 de abril de 2025; Jurado integrado por los siguientes miembros:

Presidente(a) : Dra. Yvonne de Fátima Sebastiani Elías.
Secretario(a) : Dra. Carola Amparo Smith Maguiña.
Vocal : Dra. Susan Fabiola Dejo Aguinaga.
Asesor(es) : Dra. Martha Ríos Rodríguez.
:



Con la finalidad de evaluar la(el) Tesis titulada(o): “PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO FAMILIAR PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CIRAM PÁTAPO, PROVINCIA CHICLAYO, 2025”. Presentada por SARA MAGDALENA MONTALVO LOARTE, para obtener el Grado Académico de Maestra en Ciencias Sociales con mención en GESTIÓN PÚBLICA Y GERENCIA SOCIAL.

Leída la resolución de autorización, se inicia el acto sustentación, al término del cual y de conformidad con el Reglamento General de Investigación de la UNPRG (Res. N°184-2023-CU de fecha 24 de abril de 2023) y el Reglamento de Grados y Títulos de la UNPRG (Res. N°267-2023-CU de fecha 20 de junio de 2023), los miembros del jurado realizaron la evaluación respectiva, haciendo las preguntas, observaciones y recomendaciones al/los sustentante(s), quien(es) respondió(eron) las interrogantes planteadas.

Dada la deliberación correspondiente por parte del jurado, se sucedió la valoración, **obteniendo el calificativo de 18 en la escala vigesimal, que equivale a la mención de MUY BUENO**. Siendo las 9:00am horas del mismo día, se dio por concluido el acto académico, con la lectura del acta y la firma de los miembros del jurado.

Dra. Yvonne de Fátima Sebastiani Elías
PRESIDENTE(A)

Dra. Carola Amparo Smith Maguiña
SECRETARIO(A)

Dra. Susan Fabiola Dejo Aguinaga
VOCAL

OBSERVACIONES: _____

El presente acto académico se sustenta en el Reglamento General de Investigación de la UNPRG (Res. N° 184-2023-CU de fecha 24 de abril de 2023) los artículos 20°, 33°, 46°, 54° o 66° del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo (aprobado con Resolución N° 267-2023-CU de fecha 20 de junio del 2023 y su modificatoria aprobada por Resolución N° 385-2023-CU de fecha 11 de diciembre del 2023) y por la Resolución N° 403-2023-CU de fecha 27 de diciembre de 2023, ésta última que amplía el límite de las fechas de sustentación de proyectos aprobados del 2017 al 2020.

CONSTANCIA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo Ríos Rodríguez Martha usuario revisor de Tesis

Trabajo de Suficiencia Profesional y/o Trabajo Académico

Titulado: Programa de acompañamiento familiar para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores del CIRAM Pátapo, provincia Chiclayo, 2025.

Cuyo autor (es) : Sara Magdalena Montalvo Loarte; con DNI N° 43763309

declaro que la evaluación realizada por el Programa informático, ha arrojado un porcentaje de similitud16...%, verificables en el Resumen del Reporte automatizado de similitudes que se acompaña.

El suscrito (a) analizó reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas dentro del porcentaje de similitud permitido no constituyen plagio y que el documento cumple con la integridad científica y con las normas para el uso de citas y referencias establecidas en los protocolos respectivos,

Se cumple con adjuntar el Recibo Digital a efectos de la trazabilidad respectiva del proceso.

Lambayeque; 09 de agosto del 2025.



Dra. Martha Ríos Rodríguez

DNI: N° 16655814

ASESORA

Adjunta:
Resumen de Reporte automatizado de similitudes
Recibo digital

Programa de acompañamiento familiar para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores del CIRAM Pátapo, provincia Chiclayo, 2025

INFORME DE ORIGINALIDAD

16%

INDICE DE SIMILITUD

16%

FUENTES DE INTERNET

6%

PUBLICACIONES

7%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	4%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	3%
3	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	repositorio.ucsg.edu.ec Fuente de Internet	1%
5	repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet	<1%
6	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	<1%
7	Submitted to Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo Trabajo del estudiante	<1%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

< 15 words

Excluir bibliografía

Activo

Dra. Martha Ríos Rodríguez
DNI: N° 16655814
ASESORA



Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: Sara Magdalena Montalvo Loarte
Título del ejercicio: Quick Submit
Título de la entrega: Programa de acompañamiento familiar para mejorar la calida...
Nombre del archivo: INFORME-SARA_MONTALVO.docx
Tamaño del archivo: 426.59K
Total páginas: 114
Total de palabras: 23,431
Total de caracteres: 134,749
Fecha de entrega: 08-ago-2025 10:42a. m. (UTC-0500)
Identificador de la entrega: 2726974564



Derechos de autor 2025 Turnitin. Todos los derechos reservados.

Dra. Martha Ríos Rodríguez
DNI: N° 16655814
ASESORA

DEDICATORIA

A Dios por ser aquel que siempre guía mi camino, por darme vida y salud para cumplir con este anhelado sueño.

A mi familia, que son las personas que más han influenciado en mi vida dándome los mejores consejos, guiándome y haciendo de mí una mejor persona.

A mis maestros y colegas, por el rigor, la exigencia y, sobre todo, por enseñarme a pensar con criterio propio.

AGRADECIMIENTO

A mi familia, mi más profundo y sincero agradecimiento.

Gracias por estar siempre a mi lado, incluso en los momentos más difíciles de este camino. Su apoyo incondicional, su amor constante y su fe en mí han sido el pilar sobre el cual he podido construir este logro.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	7
AGRADECIMIENTO	8
ÍNDICE.....	9
RESUMEN	11
ABSTRACT.....	12
INTRODUCCIÓN	13
CAPÍTULO I: DISEÑO TEÓRICO	17
1.1. Estado del arte.....	17
1.2. Bases epistemológicas	25
1.3. Antecedentes	26
1.4. Bases teóricas.....	32
1.5. Bases conceptuales.....	34
II. DISEÑO METODOLÓGICO.....	40
2.1. Diseño de contrastación de hipótesis	40
2.2. Población, muestra.....	41
2.3. Técnicas, instrumentos, equipos y materiales.....	42
III. RESULTADOS.....	44
IV. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	51
V. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	56
CONCLUSIONES	66
RECOMENDACIONES.....	68
REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA	69
ANEXOS	75

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Operacionalización de variables	39
Tabla 2	Rangos de los niveles de calidad de vida.....	43
Tabla 3	Nivel de la dimensión intimidad	50

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	Nivel de la variable calidad de vida.....	44
Figura 2	Nivel de la dimensión habilidades sensoriales.....	45
Figura 3	Nivel de la dimensión autonomía	46
Figura 4	Nivel de la dimensión actividades pasadas, presentes y futuras	47
Figura 5	Nivel de la dimensión participación social	48
Figura 6	Nivel de la dimensión muerte	49

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo proponer un programa de acompañamiento familiar para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores del CIRAM Pátapo, provincia Chiclayo, 2025. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un nivel descriptivo-propositivo, de tipo básico y con un diseño no experimental, la muestra estuvo conformada por 30 adultos mayores, a quienes se les aplicó un cuestionario WHOQOL-OLD. Los resultados revelaron que el 74.3 % de los adultos mayores presenta un nivel medio de calidad de vida, seguido de un 21.9 % con nivel alto y un 3.8 % con nivel bajo. La propuesta del programa fue fundamentada teóricamente en la Teoría Sistémica de la Familia y el Modelo de Calidad de Vida de Schalock y Verdugo, y su diseño respondió a los hallazgos obtenidos en el diagnóstico inicial, asimismo, el programa fue validado mediante juicio de expertos, quienes confirmaron su coherencia, relevancia y aplicabilidad práctica. Se concluye que el acompañamiento familiar constituye un factor determinante para mejorar la calidad de vida en adultos mayores, en tanto representa una red de apoyo emocional, funcional y social que puede ser fortalecida a través de intervenciones estructuradas y culturalmente contextualizadas, el programa propuesto se presenta como una herramienta viable y necesaria para responder a las necesidades identificadas en la población objetivo.

Palabras claves: Programa, Acompañamiento familiar, Calidad de vida, Adultos mayores.

ABSTRACT

The present study aimed to propose a family support program to improve the quality of life of older adults at CIRAM Pátapo, Chiclayo province, 2025. The research was developed under a quantitative approach, with a descriptive-propositional level, of a basic type and with a non-experimental design, the sample consisted of 30 older adults, to whom a WHOQOL-OLD questionnaire was applied. The results revealed that 74.3% of older adults have a medium level of quality of life, followed by 21.9% with a high level and 3.8% with a low level. The program proposal was theoretically based on the Systemic Theory of the Family and the Schalock and Verdugo Quality of Life Model, and its design responded to the findings obtained in the initial diagnosis. Likewise, the program was validated through expert judgment, who confirmed its coherence, relevance and practical applicability. It is concluded that family support is a determining factor in improving the quality of life of older adults, as it represents a network of emotional, functional, and social support that can be strengthened through structured and culturally contextualized interventions. The proposed program is presented as a viable and necessary tool to respond to the needs identified in the target population.

Keywords: Program, Family support, Quality of life, Older adults.

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento poblacional es un fenómeno que afecta a numerosas naciones, pero Japón se destaca como el país con la mayor proporción de personas mayores a nivel mundial, en 2023, el 29,56% de la población japonesa tenía 65 años o más, evidenciando una tendencia demográfica preocupante (Expansión, datosmacro, 2023).

Esta transformación demográfica plantea desafíos significativos para la sociedad japonesa, la disminución de la población en edad laboral, que representaba el 58,79% en 2023, implica una mayor carga económica sobre los trabajadores activos para sostener los sistemas de pensiones y atención médica, además, la creciente demanda de servicios de atención a largo plazo para los adultos mayores ejerce presión sobre los recursos sanitarios y sociales del país (Maria, 2025). La soledad y el aislamiento social entre los ancianos son problemas emergentes.

En 2018, se reportó que 16.927 adultos mayores fueron declarados desaparecidos en Japón, la mayoría de ellos con demencia, reflejando la vulnerabilidad de esta población. A pesar de los esfuerzos gubernamentales, como la implementación en el año 2000 del Sistema de Seguro de Cuidados de Larga Duración (LTCI), financiado en un 50% por fondos públicos y en el otro 50% por primas de seguro de los ciudadanos, persisten desafíos significativos. La proporción de mujeres mayores de 65 años que viven solas casi se duplicó del 11,2% en 1980 al 20,3% en 2010, mientras que, entre los hombres, la proporción aumentó del 4,3% al 13,3% en el mismo período (Peña, 2021).

En la población peruana, los adultos mayores han cobrado relevancia en las últimas décadas, generando desafíos significativos para la calidad de vida de los adultos mayores, según estimaciones del “Instituto Nacional de Estadística e Informática” (INEI, 2020), el país contaba con aproximadamente 4 millones 140 mil personas de 60 años o más, representando el 12,7% de la población total.

Este crecimiento demográfico ha llevado a que, en el primer trimestre de 2024, el 42,2% de los hogares peruanos tuvieran al menos un miembro adulto mayor. Además, el 27,2% de los hogares estaban encabezados por una persona de 60 años o más, con una mayor proporción de mujeres liderando hogares en áreas rurales (38,9%) en comparación con los hombres (28,1%) (INEI, 2024).

La salud es una preocupación primordial en esta población, en el cuarto trimestre de 2023, el 78,9% de los adultos mayores reportaron padecer al menos una enfermedad crónica. A pesar de que el 92,3% contaba con algún tipo de seguro de salud, solo el 40,5% de aquellos con problemas de salud buscaron atención médica, lo que sugiere posibles barreras en el acceso o utilización de los servicios de salud (Gobierno del Perú, 2024).

El aislamiento social es otro desafío significativo. Según datos del Censo Nacional de 2017, el 38,4% de los adultos mayores de 70 años vivían solos, con porcentajes más elevados en áreas rurales (67,4%) en comparación con las urbanas (29%), este aislamiento puede tener implicaciones negativas en la salud mental y física de los adultos mayores (INEI, 2018).

Además, la participación económica sigue siendo una realidad para muchos. En 2020, el 55,4% de los adultos mayores formaban parte de la Población Económicamente Activa (PEA), reflejando la necesidad de continuar trabajando para su sustento (Rojas & Ticlla, 2023).

En el distrito de Pátapo, ubicado en la provincia de Chiclayo, se evidencia un progresivo incremento de la población adulta mayor, situación que responde a los cambios demográficos observados a nivel nacional y que plantea desafíos relevantes en materia de salud, bienestar y acompañamiento social. El Centro Integral del Adulto Mayor (CIRAM) de Pátapo constituye un espacio clave para la atención y promoción de la calidad de vida de esta población; sin embargo, a pesar de su importancia, se han identificado limitaciones

vinculadas al escaso acompañamiento familiar que reciben los adultos mayores usuarios de este centro.

Entre las principales causas de esta problemática se encuentran las transformaciones estructurales en la dinámica familiar, tales como la migración de los hijos en busca de empleo, la sobrecarga laboral de los cuidadores, y la falta de una cultura de valoración hacia el envejecimiento, estas condiciones han reducido significativamente el tiempo de convivencia y el vínculo afectivo entre los miembros de la familia y el adulto mayor, asimismo, se observa una débil institucionalización de prácticas familiares orientadas al acompañamiento emocional, lo que genera una creciente desvinculación intergeneracional.

Las consecuencias de esta situación no son menores, la ausencia de acompañamiento familiar repercute directamente en el estado emocional de los adultos mayores, quienes frecuentemente experimentan sentimientos de soledad, abandono e inutilidad, estos factores afectan negativamente su salud mental, limitan su participación en actividades recreativas o comunitarias, y deterioran progresivamente su autoestima y percepción de bienestar, además, la falta de apoyo familiar puede interferir en el cumplimiento de sus tratamientos médicos, en el acceso a servicios sociales y en su autonomía funcional.

Ante este escenario, se vuelve necesario el diseño de programas orientados al fortalecimiento del acompañamiento familiar como estrategia para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, estos programas deben promover la sensibilización de las familias, la educación intergeneracional y la consolidación de redes de apoyo, incorporando a la familia como agente activo en el proceso de envejecimiento saludable, de este modo, se contribuiría no solo a la mejora del bienestar del adulto mayor, sino también a la construcción de una comunidad más inclusiva y solidaria en el distrito de Pátapo. La formulación del problema de investigación fue ¿Cómo proponer un programa de acompañamiento familiar para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores del CIRAM Pátapo, provincia Chiclayo, 2025?.

Y el objetivo general fue Proponer un programa de acompañamiento familiar para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores del CIRAM Pátapo, provincia Chiclayo, 2025. Y los objetivos específicos fueron Identificar el nivel de calidad de vida de los adultos mayores del CIRAM Pátapo, provincia Chiclayo, 2025. Fundamentar teóricamente el programa de acompañamiento familiar para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores del CIRAM Pátapo, provincia Chiclayo, 2025. Diseñar el programa de acompañamiento familiar para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores del CIRAM Pátapo, provincia Chiclayo, 2025. Validar el programa de acompañamiento familiar para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores del CIRAM Pátapo, provincia Chiclayo, 2025.

CAPÍTULO I: DISEÑO TEÓRICO

1.1. Estado del arte

En el estudio desarrollado por Durán et al. (2022), se plantea como objetivo principal analizar la relación entre el funcionamiento familiar y la calidad de vida en adultos mayores diagnosticados con hipertensión. El estudio trasciende el enfoque biomédico tradicional al incorporar una visión integral del envejecimiento, en la que los vínculos familiares son determinantes para sostener el bienestar emocional y la percepción subjetiva de salud, a pesar de que la investigación se centró en adultos mayores con una enfermedad específica (hipertensión), los resultados permiten inferir que la calidad de vida no se determina exclusivamente por factores fisiológicos, sino que depende del entramado de apoyo emocional, resolución de conflictos y afectividad ofrecido por el entorno familiar, esta perspectiva resalta la necesidad de pensar la intervención social o sanitaria no solo desde la atención médica, sino desde un enfoque relacional y comunitario.

No obstante, una debilidad metodológica relevante del estudio es la utilización de un muestreo por conveniencia, lo cual limita la generalización de los resultados, además de una representación reducida del género masculino, lo que podría haber sesgado la percepción del funcionamiento familiar en la muestra analizada, aun así, el rigor en el análisis estadístico, la validez de los instrumentos utilizados y la coherencia teórica con la literatura revisada, respaldan la confiabilidad de los hallazgos. Desde un enfoque comprensivo, este estudio evidencia que el fortalecimiento del núcleo familiar no solo es un componente protector frente al deterioro físico y mental, sino también un eje articulador para una mejor aceptación del proceso de envejecimiento, por tanto, se establece una conexión directa entre el acompañamiento familiar y la calidad de vida del adulto mayor, lo cual sustenta la pertinencia de propuestas de intervención centradas en el vínculo familiar como medio de mejora del bienestar en la vejez, tal como se propone en el presente trabajo investigativo.

El estudio realizado por Vilchez (2023), centrado en el acompañamiento familiar de adultos mayores con enfermedad de Alzheimer en un hospital público de Chiclayo, constituye un valioso referente para comprender las dinámicas de cuidado informal en contextos institucionales, a través de una metodología cualitativa y un abordaje fenomenológico, la autora identifica que la experiencia del acompañamiento familiar se ve profundamente determinada por factores emocionales, físicos y funcionales, revelando así que la atención no profesional se despliega de manera desigual y con una fuerte carga afectiva y moral. Uno de los principales aportes del estudio de Vilchez es visibilizar que el cuidado familiar no responde únicamente a vínculos afectivos, sino que opera en un contexto de improvisación, carencia técnica y sobrecarga emocional, esto cuestiona la dicotomía entre cuidado profesional y familiar, al evidenciar una delegación implícita del Estado hacia las familias, sin políticas que garanticen capacitación o apoyo psicosocial, si bien el estudio se centra en el Alzheimer, interpela más ampliamente la ética del cuidado en sociedades con sistemas de salud colapsados, donde el acompañamiento familiar sustituye derechos como el acceso a cuidados dignos y sostenidos.

Respecto a la calidad de vida, aunque se reconoce su vínculo con el acompañamiento, no se aborda desde un enfoque integral, lo que abre espacio para investigaciones que consideren dimensiones cognitivas, relacionales y espirituales en la vejez, en este vacío se inserta tu propuesta, al enfocarse en un programa estructurado de acompañamiento familiar que no se limita a una enfermedad específica, sino que busca fortalecer integralmente la calidad de vida de los adultos mayores. Finalmente, el estudio muestra que el acompañamiento familiar en el Perú no es una práctica estructurada, sino un proceso atravesado por tensiones y aprendizajes empíricos, así, tu investigación no solo amplía este campo, sino que propone un modelo más humano, técnico y sostenible de atención gerontológica.

El estudio de Iraizoz et al. (2022) pone en evidencia el papel determinante de la familia en la autopercepción de calidad de vida del adulto mayor, esta investigación no solo corrobora la importancia del entorno afectivo, sino que revela cómo la negligencia frecuentemente invisibilizada constituye la forma más recurrente de maltrato, afectando de manera significativa la salud emocional y social del adulto mayor. Desde un enfoque crítico, la fortaleza del estudio radica en haber utilizado instrumentos validados como el WHOQOL-BREF y la escala de valoración biopsicosocial, lo que garantiza solidez metodológica. Sin embargo, aunque aporta datos reveladores sobre la asociación entre trato familiar y calidad de vida, no se profundiza en mecanismos específicos de intervención que puedan transformar esa realidad, este vacío plantea la necesidad de propuestas proactivas, como programas estructurados de acompañamiento familiar que no solo informen, sino también sensibilicen a los cuidadores respecto al envejecimiento digno.

En ese marco, el estudio se vuelve un insumo clave para el diseño de intervenciones psicosociales contextualizadas, como la propuesta en esta tesis, la comprensión crítica del artículo permite reconocer que mejorar la calidad de vida de los adultos mayores no pasa únicamente por medidas asistenciales, sino por fortalecer el rol empático y participativo de la familia como agente de contención emocional, inclusión y respeto cotidiano, así, este artículo no solo documenta una problemática, sino que interpela directamente a las estructuras familiares y sociales que deben sostener el envejecimiento activo y digno.

El estudio de Condezo y Quispe (2022) proporciona evidencia empírica sobre la influencia directa de la funcionalidad familiar en la calidad de vida de los adultos mayores, resaltando que una dinámica familiar armoniosa no solo actúa como sostén emocional, sino también como factor determinante del bienestar integral. El aporte más significativo de este estudio radica en visibilizar cómo el entorno familiar se convierte en un espacio decisivo para la preservación de la salud física y mental del adulto mayor. Sin embargo, se observa una

carencia de intervenciones propositivas desde el enfoque comunitario, aspecto que resulta fundamental para pasar del diagnóstico al diseño de soluciones sostenibles.

En este sentido, la presente tesis busca no solo identificar el problema, sino implementar un programa de acompañamiento familiar orientado a transformar las dinámicas de cuidado, fortaleciendo los vínculos intergeneracionales y revalorizando el rol del adulto mayor dentro del hogar, este enfoque programático representa un paso más allá del estudio de Chilca, al incorporar la dimensión educativa y preventiva como herramienta de cambio social, lo cual permite enriquecer el campo metodológico de la gerontología comunitaria y ampliar las posibilidades de intervención desde una perspectiva psicosocial.

El estudio de Paucar et al. (2022) ofrece un abordaje pertinente sobre la influencia de los factores familiares en la calidad de vida de los adultos mayores, especialmente en contextos de vulnerabilidad como el generado por la pandemia de COVID-19, los autores identifican que dimensiones como los derechos del adulto mayor, la convivencia familiar y los vínculos afectivos tienen una incidencia moderada sobre indicadores de salud física, integración social, satisfacción de necesidades básicas y salud psicoemocional. Esta articulación empírica revela la centralidad de la familia no solo como red de apoyo, sino como agente que puede tanto sostener como deteriorar la calidad de vida del adulto mayor.

Sin embargo, la investigación presenta una visión condicionada por el contexto pandémico, donde los efectos del aislamiento y la desatención fueron extremos, esto delimita la generalización de sus hallazgos a contextos estructuralmente similares, aun así, su aporte radica en visibilizar cómo la negligencia, el maltrato y la falta de integración afectan significativamente el bienestar del adulto mayor, lo que permite establecer líneas de intervención focalizadas en el acompañamiento familiar; desde esta perspectiva, se refuerza la necesidad de programas sostenibles que fortalezcan los lazos intergeneracionales y

promuevan el reconocimiento activo de los derechos y necesidades del adulto mayor en su entorno doméstico.

Boza (2024), evidencia la creciente necesidad de considerar el apoyo familiar como un factor determinante en la calidad de vida de los adultos mayores hospitalizados, el estudio sustenta su hipótesis en datos que revelan que la ausencia de soporte emocional, instrumental, informativo y valorativo puede deteriorar significativamente el bienestar integral del adulto mayor, afectando no solo su recuperación física, sino también su estabilidad psicológica y social. La investigación articula un enfoque teórico que reconoce a la familia como red primaria de contención, pero al mismo tiempo advierte cómo la desvinculación afectiva y la omisión de responsabilidades familiares se traducen en abandono emocional, incremento de enfermedades crónicas y cuadros depresivos en los adultos mayores.

Desde una mirada crítica, el estudio delimita adecuadamente sus dimensiones conceptuales, sin embargo, su aplicación se restringe al ámbito hospitalario, lo cual limita su capacidad para explicar las dinámicas familiares en contextos comunitarios o rurales. Este trabajo, al centrarse en Lima, visibiliza una problemática frecuente también en otras regiones como Pátapo, donde la estructura familiar muchas veces no responde con eficacia a las necesidades afectivas ni funcionales de los adultos mayores. Así, el estudio inspira la necesidad de desarrollar programas preventivos y de acompañamiento familiar más integrales, como el propuesto en esta tesis, que no solo midan la relación entre variables, sino que promuevan intervenciones activas en el entorno cotidiano del adulto mayor, fomentando vínculos duraderos y cuidados sostenibles.

El estudio de Molina et al. (2022) aporta una comprensión profunda del significado de calidad de vida (CV) en adultos mayores sometidos a hemodiálisis, integrando la voz de la persona mayor y su cuidadora, la investigación revela que la CV se configura desde una perspectiva holística, donde el bienestar físico, emocional, social y espiritual depende no solo

del tratamiento médico, sino también del entorno familiar y del sistema de salud, la inclusión de categorías como “pandemia” demuestra la capacidad del estudio para captar contextos emergentes que afectan el bienestar, sin embargo, aunque se reconoce el rol del acompañamiento familiar, este es abordado más como contexto que como eje de intervención, dejando un vacío que tu propuesta busca cubrir.

Desde una lectura crítica, este trabajo valida empíricamente que la percepción de calidad de vida en la vejez no puede abordarse desde un enfoque biomédico aislado, sino desde la interacción entre vulnerabilidad física y contención emocional, en este marco, tu programa de acompañamiento familiar se posiciona como una respuesta necesaria ante la desatención sistemática del componente afectivo-relacional, el cual, según el estudio, tiene efectos directos sobre la adaptación al tratamiento y la salud mental del adulto mayor, en suma, esta investigación no solo contextualiza la problemática, sino que confirma que la calidad de vida es inseparable del acompañamiento humano sostenido, reforzando así la pertinencia y urgencia de tu propuesta.

El estudio de Castro (2022) plantea un modelo de atención con enfoque de desarrollo humano sostenible para mejorar la calidad de vida del adulto mayor, articulando elementos físicos, emocionales, sociales y espirituales mediante el modelo “Tayta Holístico”. Su enfoque integrador responde a una realidad marcada por el abandono, la vulnerabilidad sanitaria y el aislamiento psicosocial, revelando que el 77% de los adultos mayores evaluados presentaban un nivel bajo de calidad de vida, esta cifra no solo alerta sobre un deterioro multidimensional, sino que también expone una deuda estructural del Estado frente a esta población. Críticamente, aunque la propuesta de Castro es valiosa por su enfoque multisectorial y comunitario, se evidencia una dependencia excesiva del soporte institucional, sin detallar suficientemente la corresponsabilidad familiar como núcleo de soporte cotidiano, en contraste, el acompañamiento familiar debe entenderse no solo como vínculo emocional,

sino como agente protector y preventivo de las condiciones que deterioran la calidad de vida, además, si bien el uso de tecnologías y medios radiales se presenta como solución innovadora, su aplicabilidad en zonas con baja conectividad o brechas digitales generacionales requiere una evaluación más realista.

En este sentido, el presente estudio retoma el modelo holístico propuesto, pero enfatiza la necesidad de fortalecer el acompañamiento familiar como eje articulador entre el entorno social e institucional. De este modo, se propone una intervención que no solo se enfoque en servicios, sino en fortalecer vínculos afectivos y prácticas solidarias desde el hogar, permitiendo que el adulto mayor recupere autonomía, propósito y dignidad, esta lectura crítica permite posicionar el acompañamiento familiar no como complemento, sino como núcleo de una política integral de calidad de vida para el adulto mayor.

Chero (2021) aborda con agudeza la interrelación entre el abandono familiar y la calidad de vida en adultos mayores del Hospital Tomás Lafora, revelando un patrón persistente de desvinculación afectiva y económica por parte del entorno familiar, su estudio, describe que más del 50 % de los adultos mayores viven solos y el 90 % carece de empleo, situación que los condena a la dependencia de una pensión estatal mínima, insuficiente para garantizar condiciones dignas, si bien la autora estructura teóricamente el problema en torno al modelo de envejecimiento activo de la OMS y la teoría de Maslow, su mayor aporte radica en visibilizar el abandono como fenómeno multidimensional: material, moral y emocional.

Este enfoque permite trascender la mirada asistencialista y plantea que el deterioro de la calidad de vida no solo deriva de la falta de recursos, sino de la ruptura del soporte simbólico que debería brindar la familia, el estudio demuestra cómo la desvinculación familiar debilita el bienestar psicológico y social, generando un proceso de aislamiento que atenta contra el principio de envejecimiento con dignidad, a partir de ello, se reafirma la necesidad de diseñar programas de acompañamiento familiar que no solo se enfoquen en el

adulto mayor, sino que reestructuren los vínculos intergeneracionales para evitar su marginación estructural.

En ese sentido, esta investigación representa una base empírica valiosa para el desarrollo de intervenciones como el programa propuesto en la presente tesis, pues evidencia que la calidad de vida del adulto mayor no puede mejorarse sin el involucramiento activo de sus redes familiares, las cuales deben ser educadas, sensibilizadas y comprometidas en el proceso de cuidado y reconocimiento afectivo.

El estudio de Hurtado y Malca (2023) establece que entre el acompañamiento familiar y la calidad de vida en adultos mayores del comedor San Vicente de Paúl, evidenciando que el déficit de apoyo afectivo, económico y social deteriora directamente el bienestar de esta población. La investigación, muestra que más del 55% de los adultos mayores no reciben un acompañamiento adecuado, lo que refuerza la hipótesis de que la ausencia de redes familiares sólidas incide negativamente en su calidad de vida, la contribución crítica de este trabajo radica en visibilizar el acompañamiento no solo como presencia física, sino como un constructo multidimensional compuesto por afecto, compromiso, accesibilidad y responsabilidad.

No obstante, su enfoque institucional limita la exploración de variables culturales, comunitarias o históricas que configuran la dinámica familiar en contextos rurales o vulnerables como Pátapo, además, aunque el modelo teórico incorpora referentes relevantes como la teoría ecológica de Bronfenbrenner y la selectividad socioemocional de Cartensen, no profundiza en cómo estas dimensiones se articulan con los patrones de cuidado intergeneracional. Desde una interpretación crítica, el hallazgo no solo confirma el vínculo entre familia y calidad de vida, sino que interpela a las políticas sociales centradas en institucionalizar el cuidado, desplazando a la familia como núcleo activo de protección, en consecuencia, este estudio aporta una base empírica válida que refuerza la necesidad de

programas de acompañamiento familiar como el que se plantea en nuestra investigación, orientados a resignificar los lazos familiares como eje restaurador del bienestar integral del adulto mayor.

1.2. Bases epistemológicas

El presente estudio se sustenta en el paradigma positivista, el cual postula que la realidad es objetiva, medible y susceptible de ser conocida a través de la observación sistemática y el análisis empírico. Esta postura epistemológica asume que el conocimiento se construye mediante la identificación de regularidades, relaciones causales y patrones que pueden ser verificados y replicados por medio de métodos científicos. Desde esta perspectiva, el investigador adopta una postura neutral y distante frente al objeto de estudio, con el propósito de garantizar la objetividad del proceso investigativo, minimizando sesgos subjetivos y asegurando la validez de los hallazgos. Así, la búsqueda de la verdad se basa en evidencias cuantificables y en el uso riguroso de instrumentos estandarizados, los cuales permiten acceder a datos concretos y comparables sobre los fenómenos sociales.

El paradigma positivista asume, además, que el conocimiento es acumulativo y progresivo, es decir, que las teorías pueden ser constantemente comprobadas, ajustadas o refutadas en función de los resultados obtenidos empíricamente. Esta concepción del conocimiento científico guía la construcción del objeto de estudio en la presente investigación: la calidad de vida en los adultos mayores como una variable susceptible de ser medida, analizada y mejorada mediante un programa estructurado de acompañamiento familiar. En ese sentido, el paradigma adoptado posibilita la formulación de hipótesis, la operacionalización de variables y el uso de técnicas estadísticas que validan o refutan las relaciones planteadas, brindando resultados confiables y generalizables.

En concordancia con dicho paradigma, la investigación se orienta desde el enfoque cuantitativo, el cual se caracteriza por el uso de procedimientos estructurados, sistemáticos y

controlados, con el objetivo de obtener información numérica que permita explicar, predecir o describir fenómenos sociales con precisión. Este enfoque se basa en la recolección de datos mediante instrumentos validados y su posterior análisis estadístico, permitiendo contrastar hipótesis y establecer relaciones significativas entre las variables involucradas. En este caso, se busca comprobar si la implementación de un programa de acompañamiento familiar incide significativamente en la mejora de la calidad de vida de los adultos mayores del CIRAM Pátapo.

Desde esta lógica, el enfoque cuantitativo no solo permite la delimitación clara de las dimensiones e indicadores de cada variable, sino que también proporciona herramientas metodológicas para evaluar el impacto del programa propuesto mediante comparaciones, mediciones previas y posteriores a su aplicación. El análisis de datos se apoya en pruebas estadísticas que permiten validar empíricamente la efectividad de la intervención, aportando así al conocimiento científico con base en resultados verificables.

1.3. Antecedentes

1.3.1. Antecedentes internacionales

Guaicha y Herrera (2021), en su tesis titulada “Calidad de vida y apoyo familiar de los adultos mayores que participan en el proyecto gerontológico Hogar de Sabias Experiencias del cantón Coronel Marcelino Maridueña durante el confinamiento COVID-19”, tuvieron como objetivo general analizar la relación entre la calidad de vida y el apoyo familiar en dicho grupo etario durante la pandemia. El estudio adoptó un enfoque cuantitativo, con un diseño descriptivo, correlacional y transversal, y contó con una muestra de 60 adultos mayores usuarios del centro gerontológico mencionado. Para la recolección de datos se aplicaron encuestas estructuradas en dos secciones: la primera correspondiente a la calidad de vida, en la cual se utilizaron las escalas WHOQOL-BREF y FUMAT; y la segunda relativa al apoyo familiar, basada en el instrumento de Leitón (2003). Entre los resultados más

relevantes, se reportó una correlación significativa entre el apoyo familiar y la calidad de vida, con valores de Spearman de 0,38 para el bienestar emocional y 0,42 para el bienestar físico, con un nivel de significancia de $p < 0,01$, superando el coeficiente crítico de 0,252. Asimismo, se indicó que existe un 99 % de probabilidad de que dicha relación no sea producto del azar. En cuanto al sustento teórico, la investigación se basó en la Teoría Sistémica y en la Teoría del Envejecimiento Activo. En conclusión, se estableció que un mayor apoyo familiar favorece significativamente los niveles de bienestar físico y emocional, reafirmando la importancia de las redes familiares en contextos de confinamiento y vulnerabilidad.

Moreno y Olaya (2020), en su tesis titulada “Programa de actividad física para mejorar la calidad de vida del adulto mayor en Pacho, Cundinamarca”, se propusieron como objetivo general determinar los efectos de la aplicación de un programa de actividad física para adultos mayores en dicho municipio. La investigación fue desarrollada bajo un enfoque mixto, con diseño cuasi experimental, longitudinal y de alcance explicativo, empleando como instrumento principal el Senior Fitness Test (SFT) para la evaluación pre y post intervención. La muestra estuvo conformada por 15 adultos mayores varones, seleccionados según criterios de orientación espacio-temporal y capacidades físicas básicas. Los resultados mostraron mejoras puntuales en algunas pruebas, como en la de sentarse y levantarse (pre 16 repeticiones, post 17 repeticiones), con una mejora del 1.1 %; la flexión de codo (pre 19 repeticiones, post 20 repeticiones), con un incremento del 1.4 %; y la flexión de tronco en silla (pre -6 cm, post -5.5 cm), con una mejora del 1 %. Sin embargo, otras pruebas como caminar 6 minutos (475 m tanto en pre como post) y dos minutos de marcha (pre 64 repeticiones, post 65) no mostraron avances significativos, mientras que la prueba de levantarse, caminar y volver a sentarse evidenció una disminución en el rendimiento (pre 7,86 s, post 6,89 s), representando un descenso del 0,9 %. La propuesta del programa se

sustentó en lineamientos establecidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS), sin vincularse explícitamente a una teoría estructurada. En conclusión, los autores determinaron que, si bien la implementación del programa produjo algunas mejoras funcionales en los adultos mayores, los efectos no fueron estadísticamente significativos en términos globales, lo cual subraya la necesidad de continuidad, adecuación personalizada y seguimiento en la actividad física para esta población.

Analuiza et al. (2020), en su artículo titulado “Actividad física, recreativa y cultural, alternativa para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores rurales”, tuvieron como objetivo general determinar si la actividad física, recreativa y cultural constituye una alternativa efectiva para mejorar la calidad de vida del adulto mayor rural. La investigación se desarrolló con un enfoque cualitativo, de tipo longitudinal, sustentado en métodos teóricos y empíricos como la lógica inductiva, la observación y la investigación-acción participativa. La población estuvo conformada por 138 adultos mayores de las parroquias rurales Malchingui y Tocachi, en la provincia de Pichincha (Ecuador), de los cuales el 57,97 % eran varones y el 42,02 % mujeres, incluyendo un 15,94 % con discapacidad. La intervención se organizó mediante un modelo de planificación semanal con actividades dirigidas de 20 a 30 minutos que integraron ejercicios físicos, juegos populares, danzas y trabajo manual con materiales reciclados. Como resultados, se registró un alto nivel de satisfacción entre los participantes: el 100 % calificó como excelente la disponibilidad de tiempo y el comportamiento de docentes y estudiantes; mientras que el 78,27 % consideró excelente la calidad de las actividades, y el 79,72 % valoró del mismo modo el cumplimiento de las mismas. En conclusión, los autores sostienen que la implementación de actividades físicas, recreativas y culturales planificadas, orientadas y ejecutadas con metodologías participativas y ejes transversales como la inclusión y el buen trato, representa una alternativa válida para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores rurales.

1.3.2. Antecedentes nacionales

Tejada (2025), en su tesis titulada “Calidad de vida y adultos mayores: el apoyo familiar y su impacto durante el contexto de la pandemia por COVID-19 en el CIAM Puente Piedra en el año 2021”, tuvo como objetivo general analizar cómo fue el apoyo familiar hacia las y los adultos mayores del CIAM del distrito de Puente Piedra durante la emergencia sanitaria. La investigación se llevó a cabo mediante un enfoque mixto, utilizando la encuesta y la sistematización de experiencias como técnicas principales. La muestra estuvo conformada por 37 adultos mayores, seleccionados por accesibilidad en función de su asistencia a los talleres del CIAM. Los resultados evidenciaron que el apoyo emocional familiar se vio limitado por la ausencia de expresiones afectivas y compañía, lo cual afectó la percepción de calidad de vida; sin embargo, la participación en actividades recreativas contribuyó significativamente a fortalecer dicho apoyo y, con ello, mejorar su bienestar. En cuanto al componente cuantitativo, se reportó que el 78 % de los adultos mayores encuestados no recibieron expresiones de afecto físico como caricias o abrazos durante la pandemia, y el 67 % manifestó no haber sido considerado para tomar decisiones en el hogar. La investigación se fundamentó en teorías como la del Apoyo Social (Huenchan y Sosa, 2003), la Teoría del Apoyo Familiar (Gonzales, 2017) y la Teoría Ecológica (Bronfenbrenner). En conclusión, se establece que, pese a las limitaciones afectivas impuestas por el contexto pandémico, la participación en espacios comunitarios como el CIAM representó un factor clave en la reconstrucción del apoyo familiar y en la mejora de la calidad de vida de los adultos mayores.

Pérez (2024), en su tesis titulada “Soporte familiar y calidad de vida en adultos mayores: Comunidad Laicas Doroteas de la Fressinetti, distrito de José Leonardo Ortiz, 2023”, tuvo como objetivo general determinar el vínculo entre el soporte familiar y la calidad de vida de los adultos mayores pertenecientes a dicha comunidad. El estudio fue de enfoque

cuantitativo, con diseño no experimental, de tipo descriptivo, correlacional y de campo. La muestra estuvo conformada por 25 adultos mayores seleccionados por muestreo no probabilístico por conveniencia. Para la recolección de datos, se utilizó la técnica de la encuesta mediante un cuestionario estructurado de 64 ítems con respuestas dicotómicas. Entre los principales hallazgos se evidenció que el 60 % de los participantes vivía solo, el 76 % se sentía aislado de su familia, el 64 % no podía conversar con sus familiares sobre sus problemas y el 68 % estaba incomunicado con ellos. Asimismo, en cuanto al bienestar físico, un 96 % organizaba sus actividades diarias y un 84 % se dedicaba a acciones de autocuidado. Respecto a las redes de soporte, el 80 % participaba en actividades comunitarias y el 64 % se sentía apoyado por su comunidad. La investigación se sustentó en teorías como la Teoría de la Selectividad Socioemocional de Carstensen, el Modelo SOC de Baltes y Freund, y la Teoría del Envejecimiento Activo de Havighurst. En conclusión, el estudio demostró que existe una relación significativa entre el soporte familiar y la calidad de vida, evidenciándose que las carencias afectivas y materiales en el entorno familiar impactan negativamente en la percepción de bienestar de los adultos mayores, mientras que la integración a redes secundarias y terciarias constituye un factor de compensación.

Hurtado y Malca (2023), en su tesis titulada “Acompañamiento familiar y calidad de vida en adultos mayores del comedor San Vicente de Paúl. Chiclayo, 2022”, tuvieron como objetivo general determinar la relación entre el acompañamiento familiar y la calidad de vida en los adultos mayores que asisten a dicha institución. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, de tipo descriptivo-correlacional y de corte transversal. La muestra estuvo compuesta por 62 adultos mayores, a quienes se les aplicaron dos cuestionarios: uno para medir el acompañamiento familiar, basado en el instrumento de Samaniego (2020), y otro para evaluar la calidad de vida, tomado de la escala de Olson y Barnes (1999). Los resultados revelaron que el 55,7 % de los encuestados consideró

deficiente el acompañamiento familiar y el 54,3 % manifestó una percepción negativa respecto a su calidad de vida. Mediante la prueba de correlación de Spearman se obtuvo un coeficiente de $Rho = 0,627$ con un valor de $p = 0,000$, lo que evidencia una correlación moderada y directa entre ambas variables. El estudio se sustentó en teorías como la Teoría Ecológica del Desarrollo Humano de Bronfenbrenner, la Teoría de la Selectividad Socioemocional de Carstensen, la Teoría de las Necesidades Básicas de Maslow y el Modelo de Envejecimiento Exitoso de Rowe y Kahn. En conclusión, se comprobó que a mayor acompañamiento familiar, mejor es la calidad de vida percibida por los adultos mayores del comedor San Vicente de Paúl.

Condezo y Quispe (2022), en su tesis titulada “Relación entre funcionalidad familiar y calidad de vida en el adulto mayor del Centro de Salud de Chilca - 2022”, se propusieron determinar la relación entre la funcionalidad familiar y la calidad de vida en adultos mayores de dicho centro de salud. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, de tipo correlacional y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 64 adultos mayores, de los cuales 24 eran varones y 40 mujeres, seleccionados mediante criterios de inclusión. Para la recolección de datos, se aplicaron dos instrumentos: el cuestionario APGAR familiar para evaluar la funcionalidad familiar y el WHOQOL-BREF para medir la calidad de vida. Los resultados revelaron que el 31,25 % presentó disfuncionalidad familiar severa, el 28,13 % leve, el 14,06 % moderada y el 26,56 % buena funcionalidad familiar; mientras que el 45,31 % mostró una calidad de vida alta, el 43,75 % moderada y el 19,94 % baja. La prueba de correlación de Pearson arrojó un valor de $R=0,721$, indicando una relación alta y positiva entre las variables. En conclusión, el estudio evidenció que una mayor funcionalidad familiar se asocia significativamente con una mejor calidad de vida en los adultos mayores evaluados.

1.4.Bases teóricas

1.4.1. Acompañamiento familiar

Desde la perspectiva de la Teoría sistémica de la familia, el acompañamiento familiar se concibe como una manifestación dinámica de las interacciones entre los miembros del sistema familiar, cuyas conductas, roles y funciones están interrelacionadas y se afectan mutuamente. Esta teoría, formulada originalmente por Ludwig von Bertalanffy a través de la Teoría general de sistemas (TGS), propone que la familia no puede ser comprendida como la simple suma de sus partes, sino como un todo organizado e interdependiente, en el cual cada elemento cumple una función dentro del conjunto, manteniendo una coherencia interna regulada por principios de homeostasis y morfogénesis (Trujano, 2010).

En este marco teórico, el acompañamiento familiar se entiende como una función clave dentro del sistema familiar, que responde a las reglas internas de interacción, los límites del sistema y las jerarquías entre los subsistemas (conyugal, parental, fraterno, individual), tal como lo plantea Minuchin en el Modelo Estructural Sistémico (Espinal y otros, 2005)

Este acompañamiento no es un acto aislado, sino un proceso continuo de retroalimentación y regulación que permite sostener el equilibrio emocional, social y funcional del grupo familiar, así, la forma en que se expresa el acompañamiento ya sea mediante apoyo emocional, instrumental o afectivo dependerá de las estructuras familiares, las reglas implícitas de interacción, y los límites internos y externos que rigen la dinámica del sistema (Casas, 2016).

El enfoque sistémico también destaca que todo cambio en un miembro del sistema repercute en los demás, por ello, el acompañamiento familiar no puede ser analizado de manera aislada, sino comprendido como parte de un proceso de adaptación y reorganización colectiva, en el cual se refleja la capacidad del sistema para responder a las necesidades de sus integrantes, especialmente en etapas de mayor vulnerabilidad como la vejez, la

enfermedad o el duelo, en este sentido, los vínculos de acompañamiento representan expresiones concretas del equilibrio entre las fuerzas de estabilidad (homeostasis) y cambio (morfogénesis), condiciones necesarias para un funcionamiento saludable del sistema familiar (Arango y otros, 2016).

1.4.2. Calidad de vida

La calidad de vida, entendida como un constructo teórico y aplicado, ha sido abordada con profundidad en el modelo propuesto por Robert Schalock y Miguel Ángel Verdugo, el cual ha alcanzado una amplia validación empírica en contextos clínicos, educativos y sociales. Este modelo define la calidad de vida como un estado deseado de bienestar personal, caracterizado por su naturaleza multidimensional, con componentes subjetivos y objetivos, que está influenciada por factores personales y ambientales, y cuya estructura conceptual se basa en valores universales y principios éticos y culturales (Fajardo y otros, 2016).

El Modelo de Calidad de Vida y Apoyos (MOCA), desarrollado por estos autores, integra las dimensiones individuales y familiares de la calidad de vida con los sistemas de apoyo necesarios para su desarrollo y sostenibilidad. Las dimensiones clave del modelo incluyen: bienestar emocional, relaciones interpersonales, bienestar material, desarrollo personal, bienestar físico, autodeterminación, inclusión social y derechos (Verdugo y otros, 2007). Cada una de estas dimensiones está asociada a indicadores específicos que permiten su medición y evaluación, lo que posibilita traducir el modelo a la práctica mediante intervenciones centradas en la persona y sus contextos.

Desde una perspectiva aplicada, el modelo enfatiza que la calidad de vida no se limita a condiciones objetivas, sino que depende en gran medida de la percepción que las personas tienen sobre su vida, de sus preferencias, valores y aspiraciones personales. Por ello, el enfoque de Schalock y Verdugo sostiene que cualquier acción dirigida a mejorar la calidad de vida debe contemplar la participación activa del individuo, la personalización de los apoyos,

y la consideración del entorno físico, social y cultural en el que se desenvuelve (Seemann y otros, 2011). Además, el modelo propone que la calidad de vida actúa como un agente de cambio organizacional y social, ya que permite evaluar la efectividad de los programas, guiar el diseño de servicios y promover la transformación de sistemas en función de resultados centrados en la persona. La calidad de vida, desde este paradigma, se convierte en un criterio normativo y una meta evaluativa, que orienta tanto las prácticas profesionales como las políticas públicas (Martín, 2006).

En suma, el Modelo de Schalock y Verdugo proporciona un marco sólido y coherente para analizar, medir y mejorar la calidad de vida, entendida no solo como una condición observable, sino como una experiencia vivida que expresa la satisfacción con los aspectos más significativos de la existencia humana. Este enfoque resulta especialmente pertinente en poblaciones vulnerables, como los adultos mayores, al permitir intervenciones que integren bienestar, autonomía, inclusión y derechos (Gómez y otros, 2010).

1.5. Bases conceptuales

1.5.1. Acompañamiento familiar

Definición:

El acompañamiento familiar se entiende como el conjunto de acciones afectivas, comunicacionales y funcionales que los miembros de la familia realizan de forma continua para brindar apoyo emocional, físico y social durante la etapa de la vejez, estas acciones buscan atender sus necesidades integrales, reconociendo la vulnerabilidad propia del envejecimiento y promoviendo un entorno de cuidado, respeto y contención (Romero et al., 2017).

Importancia:

El acompañamiento familiar representa un componente esencial para el bienestar del adulto mayor, ya que fortalece sus vínculos afectivos, favorece la autoestima y proporciona

seguridad emocional, además, contribuye a la adaptación frente a los cambios físicos, psicológicos y sociales propios del envejecimiento, previniendo situaciones de abandono, aislamiento social o deterioro cognitivo, su presencia o ausencia influye de manera directa en la calidad de vida percibida por el adulto mayor, impactando su salud integral y sentido de pertenencia familiar (Alonso et al., 2021).

Dimensiones

Según Queirolo et al. (2020), las dimensiones del acompañamiento familiar comprenden:

Apoyo afectivo: Hace referencia a la expresión de sentimientos positivos, cercanía emocional y vínculos de confianza dentro del núcleo familiar, esta dimensión abarca manifestaciones de cariño, comprensión, empatía, escucha activa y contención emocional, las cuales permiten que la persona se sienta valorada, segura y emocionalmente acompañada, en el caso de los adultos mayores, el apoyo afectivo cumple un rol central en la prevención del aislamiento, la depresión y la sensación de abandono, fortaleciendo su autoestima y su percepción de bienestar subjetivo.

Apoyo instrumental: Consiste en la provisión directa de ayuda práctica o material para resolver necesidades cotidianas, incluye acciones como la asistencia en actividades básicas (alimentación, higiene, movilidad), acompañamiento a citas médicas, administración de medicamentos o colaboración en gestiones administrativas, este tipo de apoyo resulta crucial para garantizar la autonomía funcional del adulto mayor y facilitar su permanencia en el entorno familiar o comunitario, evitando la institucionalización innecesaria.

Apoyo informativo: Se refiere a la entrega de orientación, consejos útiles y conocimiento relevante que ayude a enfrentar situaciones complejas o tomar decisiones adecuadas, este tipo de acompañamiento incluye la comunicación clara sobre temas de salud, bienestar, derechos, acceso a servicios y resolución de problemas, en la vejez, el apoyo

informativo favorece la comprensión de los cambios físicos y emocionales, así como la adaptación a nuevas condiciones de vida, promoviendo un envejecimiento activo e informado.

Apoyo valorativo: Implica el reconocimiento, la validación y la reafirmación del valor personal del adulto mayor dentro de la familia, esta dimensión se expresa a través del respeto por sus opiniones, la confianza en sus capacidades, el reconocimiento de su experiencia y la integración en las decisiones familiares, el apoyo valorativo refuerza el sentido de utilidad, pertenencia y dignidad, lo que contribuye significativamente a mejorar la calidad de vida en esta etapa del ciclo vital.

1.5.2. Calidad de vida

Definición:

La calidad de vida es un constructo multidimensional que hace referencia a la percepción que una persona tiene sobre su bienestar físico, emocional, social y funcional, en relación con sus metas, expectativas y condiciones de vida. Este concepto incorpora tanto aspectos objetivos como subjetivos que influyen en la valoración integral de su existencia (Corugedo et al., 2014).

Importancia:

Evaluar y promover la calidad de vida en adultos mayores permite identificar necesidades reales, diseñar intervenciones pertinentes y garantizar un envejecimiento digno, activo e inclusivo. Además, sirve como indicador de impacto para programas sociales, de salud y cuidado dirigidos a esta población (Vargas & Melguizo, 2017).

Dimensiones

Según lo planteado por Soto (2022), la calidad de vida en adultos mayores puede comprenderse a partir de un enfoque integral que considera tanto aspectos funcionales como emocionales y sociales, agrupados en las siguientes dimensiones:

Habilidades sensoriales: Esta dimensión alude a la capacidad del adulto mayor para mantener en buen estado sus sentidos fundamentales, como la vista, la audición, el gusto, el olfato y el tacto, el funcionamiento adecuado de estos sentidos incide directamente en la interacción con el entorno, la comunicación y la percepción de bienestar, la pérdida progresiva de habilidades sensoriales suele afectar la independencia y la calidad de vida, por lo que su preservación es clave para un envejecimiento saludable.

Autonomía: Hace referencia al grado en que la persona conserva su capacidad para tomar decisiones, actuar de forma independiente y ejercer control sobre su propia vida, la autonomía no solo implica movilidad o autovalimiento físico, sino también la posibilidad de elegir sobre aspectos cotidianos como la alimentación, el descanso, la participación social o el manejo de su salud, en la vejez, preservar la autonomía es un componente esencial para sostener la dignidad y el respeto por la individualidad del adulto mayor.

Actividades pasadas, presentes y futuras: Esta dimensión evalúa la percepción que el adulto mayor tiene sobre su vida en distintas etapas del tiempo, incluye el nivel de satisfacción con los logros del pasado, el grado de plenitud con las actividades actuales y la expectativa hacia proyectos o deseos futuros, una visión positiva y equilibrada del curso vital favorece el sentido de realización personal y contribuye a una percepción positiva de la calidad de vida en la tercera edad.

Participación social: Se refiere al nivel de integración del adulto mayor en la vida comunitaria y familiar, comprende su participación en redes de apoyo, actividades recreativas, grupos sociales o espacios religiosos y culturales, esta dimensión enfatiza la importancia de mantener vínculos significativos que generen compañía, reconocimiento y pertenencia, ya que la interacción social es un factor protector frente a la soledad, el deterioro cognitivo y el aislamiento emocional.

Muerte: Esta dimensión aborda la actitud, percepción y aceptación del adulto mayor frente a la muerte como parte natural del ciclo vital, incluye la forma en que la persona procesa la finitud, el miedo o tranquilidad que le genera y la preparación emocional o espiritual hacia esta etapa, un afrontamiento sereno ante la muerte, basado en valores personales o creencias, puede fortalecer la calidad de vida al reducir la angustia existencial y favorecer la paz interior.

Intimidad: Hace referencia a la capacidad del adulto mayor para establecer y mantener relaciones afectivas significativas, tanto emocionales como físicas, incluye la expresión del afecto, la cercanía interpersonal, la sexualidad y el respeto a la privacidad, el reconocimiento y respeto de la intimidad en esta etapa de la vida fortalece la autoestima y el sentido de humanidad, reafirmando la importancia de considerar al adulto mayor como sujeto pleno de emociones, deseos y vínculos.

Tabla 1 Operacionalización de variables

Variable	Def. conceptual	Def. operacional	Dimensiones	Indicadores
Acompañamiento familiar	Se entiende como el conjunto de acciones afectivas, comunicacionales y funcionales que realizan los miembros de una familia, con el propósito de brindar apoyo emocional, físico y social (Romero y otros, 2017).	Según Queirolo et al. (2020), las dimensiones del acompañamiento familiar comprenden:	Apoyo afectivo	Recibe afecto de sus familiares Sus familiares le escuchan
			Apoyo instrumental	Se siente comprendido por sus familiares Económico, medicamentos, ropa, alimento, vivienda u otros Recibe atención directa o compañía
			Apoyo informativo	Sus familiares le dan consejos u orientación Confianza suficiente para guardar un secreto Respeto y consideración de sus familiares
			Apoyo valorativo	Toman en cuenta para tomar decisiones Sus familiares están orgullosos de usted
Calidad de vida	Es un constructo multidimensional que hace referencia a la percepción que una persona tiene sobre su bienestar físico, emocional, social y funcional, en relación con sus metas, expectativas y condiciones de vida (Corugedo y otros, 2014).	De acuerdo con Soto (2022), las dimensiones de la calidad de vida son:	Habilidades sensoriales	Afectación en la vida diaria Afectación en la participación
			Autonomía	Libertad para decidir y su futuro Respeto a la autonomía Capacidad para actuar
			Actividades pasadas, presentes y futuras	Logro de metas Reconocimiento recibido y satisfacción Ilusión por la vida
			Participación social	Actividades diarias Uso del tiempo Participación comunitaria
			Muerte	Preocupación por morir Miedo a no controlar la muerte
			Intimidad	Sentido de compañía Presencia de amor Oportunidad de amar y ser amado

II. DISEÑO METODOLÓGICO

2.1. Diseño de contrastación de hipótesis

La presente investigación se fue de tipo básica, de acuerdo con lo expuesto por Hernández y Mendoza (2018), quien señala que este tipo de estudio tiene como finalidad ampliar el conocimiento existente sobre un fenómeno sin buscar una aplicación inmediata. A diferencia de la investigación aplicada, que se orienta hacia la resolución de problemas concretos, la investigación básica busca describir, analizar y comprender las características esenciales de un objeto de estudio, proporcionando un marco teórico que pueda servir de base para futuras intervenciones o aplicaciones prácticas.

Asimismo, el estudio adoptó un enfoque cuantitativo, caracterizado por el uso de técnicas estadísticas y matemáticas para medir, analizar e interpretar fenómenos representados mediante datos numéricos. Este enfoque se fundamenta en la recopilación sistemática de información cuantificable, lo que permite una evaluación objetiva de los resultados obtenidos (Arias, 2020). Su aplicación en esta investigación posibilita identificar patrones y relaciones entre variables, garantizando rigurosidad metodológica y la posibilidad de replicación, elementos fundamentales en la construcción del conocimiento científico.

En cuanto al diseño metodológico, la investigación fue no experimental, lo que implica que las variables no serán manipuladas deliberadamente, sino observadas en su contexto natural (Arias y Covinos, 2021). Este diseño es apropiado cuando el objetivo es analizar un fenómeno en su estado actual sin alterarlo, permitiendo identificar tendencias y asociaciones entre las variables sin interferencias externas. Según Hernández y Mendoza (2018), el diseño no experimental es idóneo para estudios que buscan describir y analizar relaciones sin la necesidad de aplicar tratamientos o intervenciones.

Respecto al nivel de investigación, se empleó un nivel descriptivo-propositivo, siguiendo las recomendaciones de Castro et al. (2020). La fase descriptiva permitirá

caracterizar detalladamente el fenómeno de estudio, identificando sus atributos, relaciones y patrones. Y posteriormente se realizará una propuesta.

2.2. Población, muestra

2.2.1. Población

La población, en términos investigativos, hace referencia al conjunto total de individuos, objetos o eventos que poseen una característica común relevante para el investigador. Este grupo constituye un elemento esencial en cualquier proceso de investigación, ya que a partir de él se selecciona la muestra, permitiendo extrapolar los resultados obtenidos en el estudio al universo de la población (Arias, 2020).

Asimismo, Carhuacho et al. (2019) subrayan la importancia de establecer con precisión los criterios que conforman a la población objetivo, puesto que cualquier ambigüedad en esta etapa podría comprometer la interpretación de los resultados y su aplicabilidad en contextos más amplios.

En ese sentido, la población estuvo constituida por 30 adultos mayores del CIRAM Pátapo, provincia Chiclayo.

2.2.2. Muestra:

La muestra se entiende como una fracción representativa de la población total, seleccionada con el propósito de recopilar información que permita inferir conclusiones aplicables al conjunto completo. Es fundamental que esta muestra reproduzca de manera precisa las características de la población, lo que implica la inclusión de elementos que compartan atributos semejantes y una selección basada en métodos aleatorios. Este proceso de selección rigurosa busca garantizar que los resultados obtenidos no estén afectados por sesgos o distorsiones, contribuyendo así a la exactitud y fiabilidad del estudio (Arias y Covinos, 2021).

En consecuencia, se optó por un método de muestreo no probabilístico de tipo censal, el cual implica la recolección de información de la totalidad de los elementos que conforman la población objeto de estudio, eliminando la necesidad de seleccionar una muestra específica (Hernández y Mendoza, 2018). Este enfoque, como señalan Otzen y Manterola (2017), se caracteriza por abarcar a todos los individuos o unidades pertinentes, lo que permite obtener una visión exhaustiva y detallada de los fenómenos analizados. La elección de este método asegura que ningún dato relevante quede excluido, proporcionando un panorama completo y minimizando el margen de error que podría surgir en estudios donde se realiza una selección muestral.

Por tal razón, la muestra estuvo constituida por 30 adultos mayores del CIRAM Pátapo, provincia Chiclayo.

2.3. Técnicas, instrumentos, equipos y materiales

2.3.1. Técnica

Se empleó la encuesta como técnica de recolección de datos, por su eficacia para obtener información directa de los participantes en relación con sus percepciones y experiencias.

2.3.2. Instrumento

El instrumento que se aplicó fue el cuestionario WHOQOL-OLD, diseñado por Queirolo et al. (2020), este cuestionario ha sido previamente validado y aplicado en estudios realizados con población adulta mayor institucionalizada en el contexto peruano, demostrando adecuados niveles de confiabilidad y pertinencia.

El cuestionario WHOQOL-OLD utilizado para evaluar la calidad de vida en adultos mayores se compone de 24 ítems organizados en seis dimensiones. La dimensión habilidades sensoriales comprende los ítems 1, 2, 10 y 20, evaluando el impacto de los sentidos en la vida diaria. La dimensión autonomía incluye los ítems 3, 4, 5 y 11, relacionados con la toma de

decisiones y el control personal. La dimensión actividades pasadas, presentes y futuras está conformada por los ítems 12, 13, 15 y 19, referidos a la satisfacción con los logros y la continuidad de proyectos de vida. La dimensión participación social abarca los ítems 14, 16, 17 y 18, valorando el nivel de involucramiento en actividades comunitarias y cotidianas. La dimensión muerte y agonía incluye los ítems 6, 7, 8 y 9, que recogen percepciones sobre el miedo y la preparación frente al final de la vida. Finalmente, la dimensión intimidad está compuesta por los ítems 21, 22, 23 y 24, los cuales exploran el afecto, el amor y el sentido de compañía en la vida del adulto mayor.

Tabla 2 Rangos de los niveles de calidad de vida

Dimensión	Ítems	Puntaje mínimo	Puntaje máximo	Nivel Bajo	Nivel Medio	Nivel Alto
Habilidades sensoriales	1, 2, 10, 20	4	20	4 – 9	10 – 14	15 – 20
Autonomía	3, 4, 5, 11	4	20	4 – 9	10 – 14	15 – 20
Actividades pasadas, presentes y futuras	12, 13, 15, 19	4	20	4 – 9	10 – 14	15 – 20
Participación social	14, 16, 17, 18	4	20	4 – 9	10 – 14	15 – 20
Muerte y agonía	6, 7, 8, 9	4	20	4 – 9	10 – 14	15 – 20
Intimidad	21, 22, 23, 24	4	20	4 – 9	10 – 14	15 – 20
Variable total (Calidad de vida)	1 al 24	23	115	23 – 53	54 – 84	85 – 115

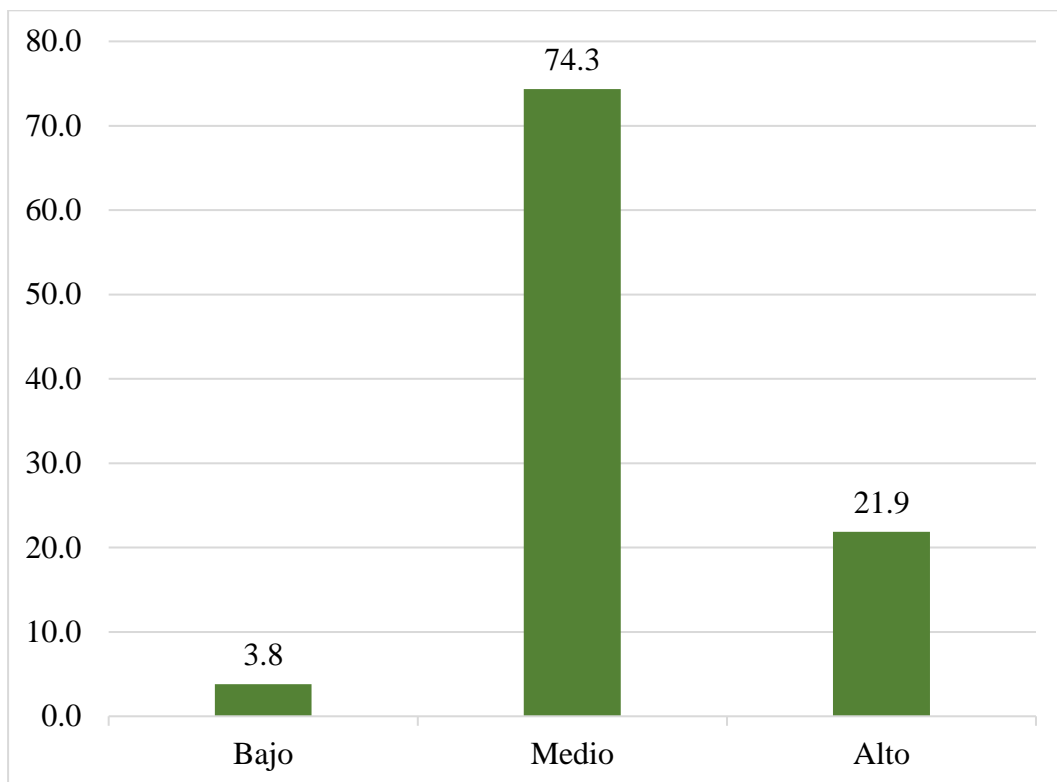
2.3.3. Materiales

De Escritorio: Papel bond, folder manila, tinta de impresora.

De Investigación: Laptop, USB, grabados en CD.

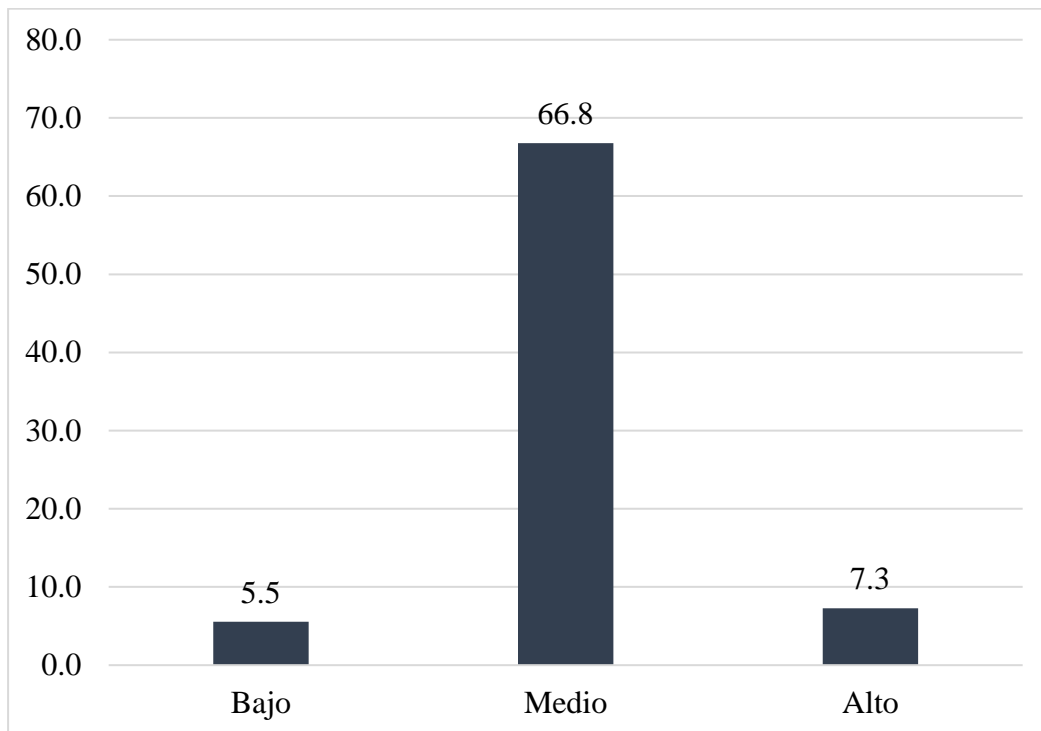
III. RESULTADOS

Figura 1 Nivel de la variable calidad de vida



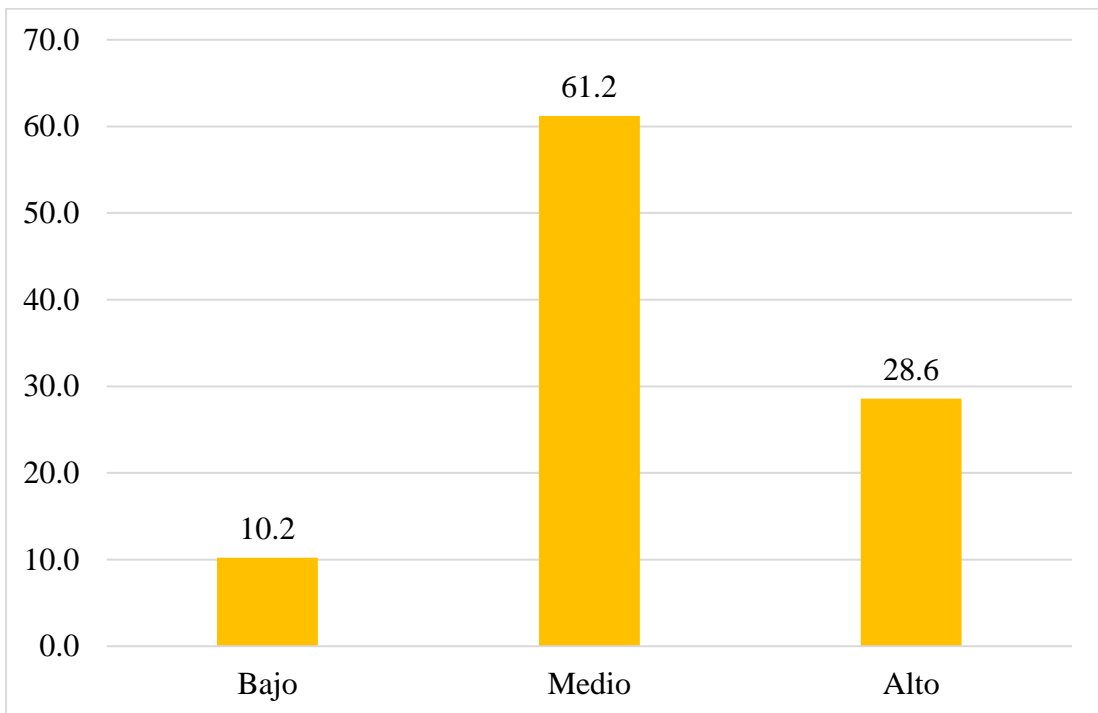
Se muestra que el 74.3 % de los adultos mayores presentan un nivel medio de calidad de vida, mientras que el 21.9 % se ubica en un nivel alto y solo un 3.8 % en nivel bajo. Este resultado refleja que, si bien la mayoría de adultos mayores experimentan una percepción moderada de bienestar físico, emocional, social y funcional en relación con sus metas y condiciones de vida, una proporción considerable aún no alcanza niveles óptimos, lo que evidencia la necesidad de fortalecer factores protectores desde el entorno familiar y comunitario.

Figura 2 Nivel de la dimensión habilidades sensoriales



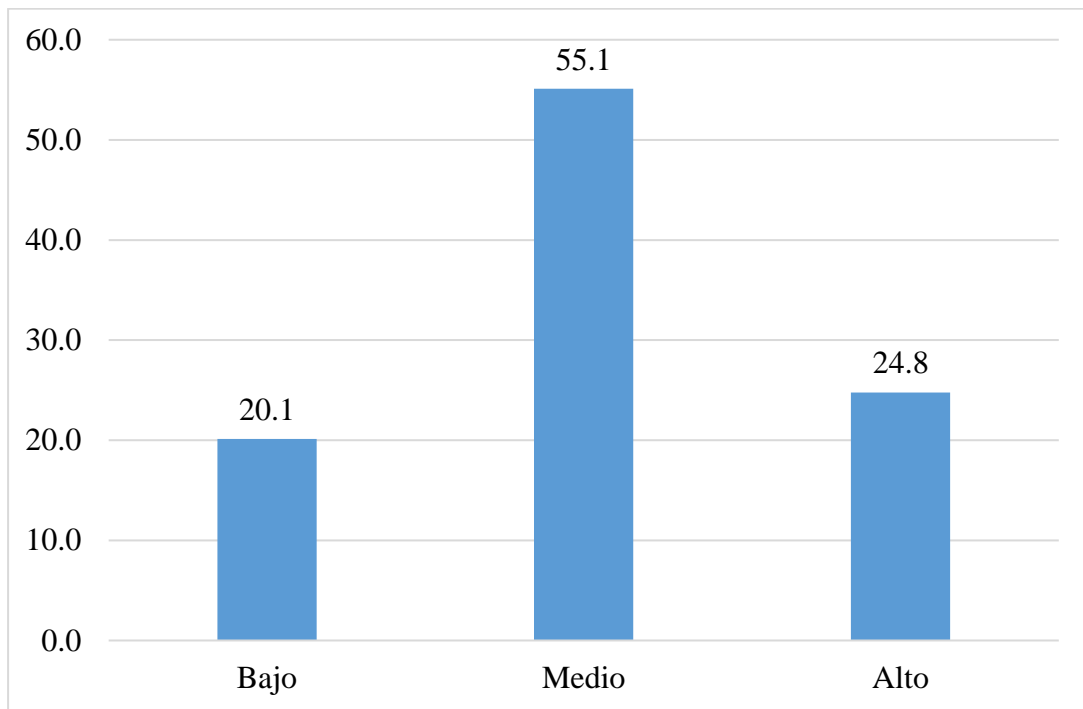
El 66.8 % de los adultos mayores se encuentra en un nivel medio, seguido de un 7.3 % en nivel alto y un 5.5 % en nivel bajo. Este hallazgo indica que existen limitaciones sensoriales que afectan parcialmente su vida diaria y su participación social, aunque no de forma severa, a pesar de ello, la baja proporción en nivel alto indica que es necesario proponer medidas preventivas o correctivas para preservar o mejorar funciones como la visión, audición y tacto, esenciales para la autonomía y comunicación.

Figura 3 Nivel de la dimensión autonomía



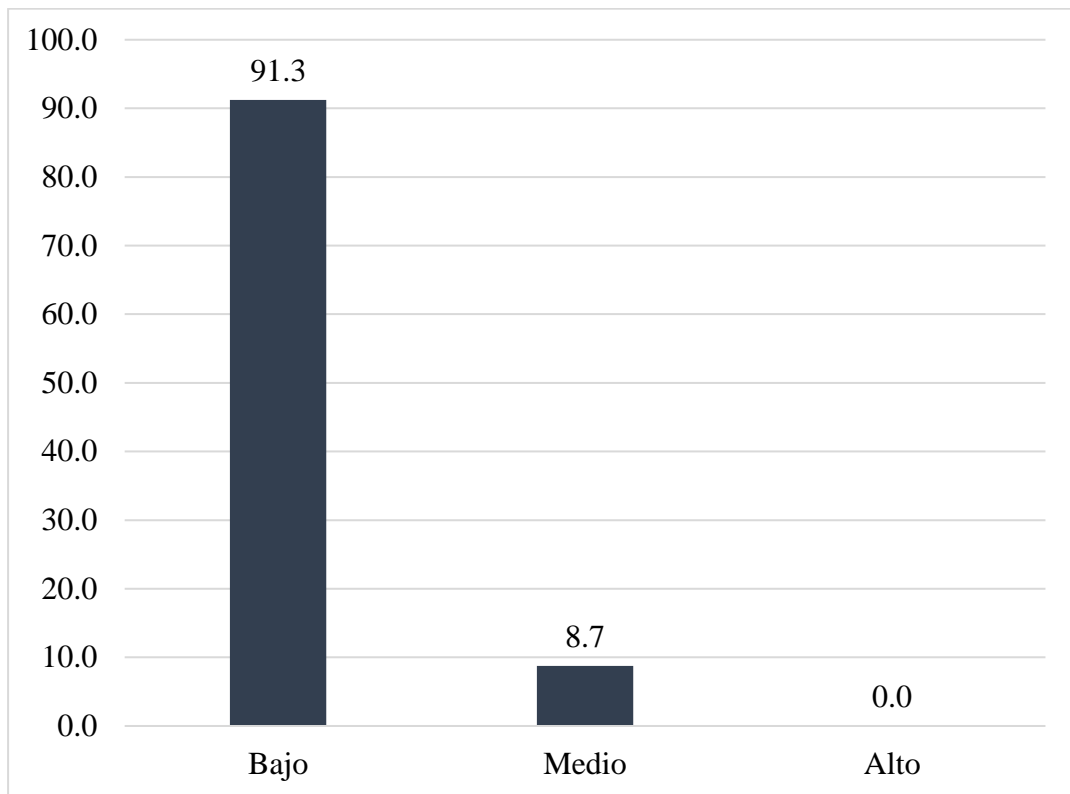
Un 61.2 % se ubica en el nivel medio, un 28.6 % en el nivel alto y un 10.2 % en el nivel bajo. Esto revela que, aunque una mayoría tiene una autonomía moderada para decidir sobre su vida y actuar con cierta independencia, todavía hay un grupo relevante que requiere apoyo para ejercer su libertad y mantener control sobre su entorno, comprometiendo el respeto a su autodeterminación.

Figura 4 Nivel de la dimensión actividades pasadas, presentes y futuras



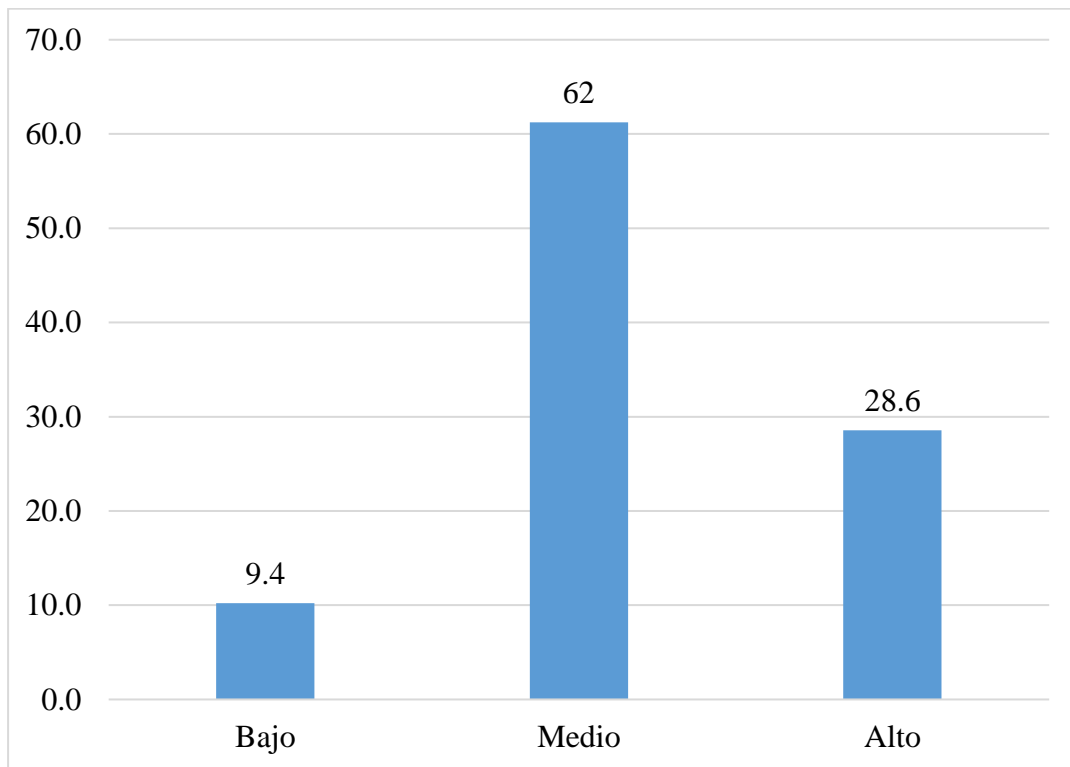
El 55.1 % presenta un nivel medio, el 24.8 % un nivel alto y el 20.1 % un nivel bajo. Esto indica que la mayoría de adultos mayores experimentan un nivel intermedio de satisfacción con su trayectoria vital, el cumplimiento de metas y la ilusión por el futuro, no obstante, una quinta parte muestra baja valoración de sus experiencias vitales, lo que podría estar vinculado a la falta de reconocimiento o al debilitamiento del sentido de propósito.

Figura 5 Nivel de la dimensión participación social



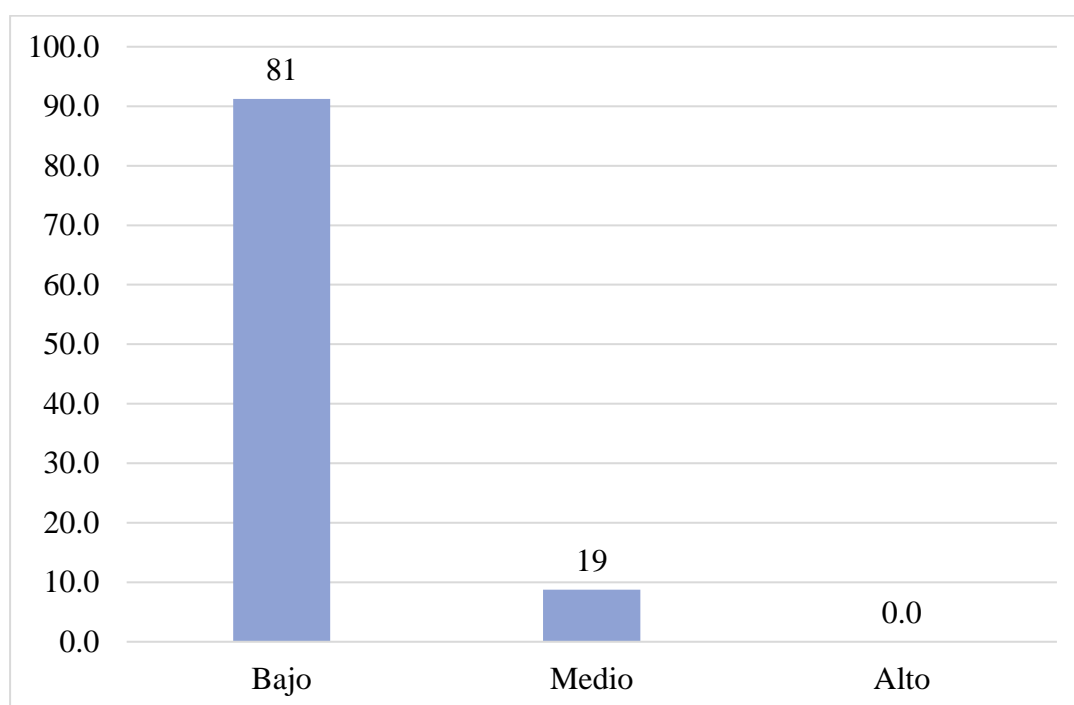
Un preocupante 91.3 % de adultos mayores presenta un nivel bajo, mientras que solo un 8.7 % se ubica en nivel medio y ninguno en nivel alto, esta situación refleja una marcada exclusión o escasa participación en actividades comunitarias, uso del tiempo y vínculos sociales, afectando gravemente su bienestar psicosocial, la desconexión con la vida social no solo limita el sentido de pertenencia, sino que también incrementa la vulnerabilidad frente al aislamiento y la soledad.

Figura 6 Nivel de la dimensión muerte



El 62 % se encuentra en el nivel medio, el 28.6 % en nivel alto y el 9.4 % en nivel bajo. Estos resultados evidencian que, en general, los adultos mayores mantienen una actitud moderadamente reflexiva y serena frente a la muerte, aunque persisten temores respecto a perder el control o experimentar sufrimiento, el grupo que se ubica en nivel alto podría estar vinculado a creencias religiosas o filosóficas que les otorgan mayor tranquilidad existencial.

Tabla 3 Nivel de la dimensión intimidad



Una amplia mayoría, equivalente al 81 %, presenta un nivel bajo en la dimensión intimidad, mientras que el 19 % se sitúa en nivel medio y ninguno en nivel alto. Este resultado alerta sobre la carencia de vínculos afectivos significativos, manifestaciones de amor o compañía, así como la falta de espacios donde los adultos mayores puedan ejercer su derecho a amar y ser amados. Esta deficiencia afecta directamente su bienestar emocional y autoestima, constituyéndose como un aspecto crítico a intervenir mediante programas de acompañamiento familiar.

IV. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El objetivo general de esta investigación consistió en proponer un programa de acompañamiento familiar para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores del CIRAM Pátapo. La necesidad de esta propuesta se fundamenta en los hallazgos obtenidos, donde se evidenció que el 74.3 % de los adultos mayores presenta un nivel medio de calidad de vida, un 21.9 % un nivel alto y un 3.8 % un nivel bajo. Estos datos revelan que, si bien una parte significativa mantiene una percepción moderada de bienestar, existe una proporción que requiere intervenciones específicas para optimizar su experiencia vital en dimensiones esenciales como la autonomía, la participación y el afecto.

Estos resultados se alinean con lo señalado por Guaicha y Herrera (2021), quienes reportaron una correlación significativa entre el apoyo familiar y la calidad de vida, especialmente en los componentes emocional y físico. De manera semejante, Hurtado y Malca (2023) demostraron una relación directa y significativa entre el acompañamiento familiar y la percepción positiva de calidad de vida, respaldando empíricamente que el entorno familiar actúa como un factor protector y potenciador del bienestar integral. En contraste, investigaciones como la de Pérez (2024) muestran que la ausencia de vínculos familiares estrechos conlleva sentimientos de aislamiento y soledad, situación que puede estar latente en el porcentaje de adultos mayores del CIRAM con calidad de vida baja o media.

Desde la base teórica, el programa propuesto se sustenta en la Teoría Sistémica de la Familia y el Modelo Estructural de Minuchin, que permiten comprender el acompañamiento familiar como una dinámica interactiva donde los roles, reglas y jerarquías configuran patrones de apoyo o desatención. Además, se apoya en el Modelo de Calidad de Vida de Schalock y Verdugo, que ofrece un marco integral y validado para evaluar y mejorar el bienestar personal a partir de dimensiones tanto objetivas como subjetivas.

En relación con el primer objetivo específico, el diagnóstico inicial permitió establecer que el 74.3 % de los adultos mayores presenta un nivel medio de calidad de vida, mientras que el 21.9 % se sitúa en un nivel alto y solo el 3.8 % en un nivel bajo. Este perfil evidencia que, si bien existe una base mínima de satisfacción vital en la mayoría de los casos, también hay limitaciones significativas en cuanto al acceso a apoyos consistentes, al ejercicio de la autonomía y a la participación activa en la vida social, aspectos fundamentales del modelo propuesto por Schalock y Verdugo (2007). Estos autores entienden la calidad de vida como una experiencia integral que se configura tanto por factores objetivos como por percepciones subjetivas, donde dimensiones como el bienestar emocional, las relaciones interpersonales y la autodeterminación resultan centrales.

Estos hallazgos dialogan con lo reportado por Condezo y Quispe (2022), quienes identificaron una relación directa entre la funcionalidad familiar y la calidad de vida en adultos mayores. En su estudio, la presencia de disfuncionalidades familiares se tradujo en una percepción más baja del bienestar general, lo que coincide con el porcentaje de adultos mayores del CIRAM que no alcanzan un nivel alto de calidad de vida. Asimismo, el estudio de Hurtado y Malca (2023) reafirma esta relación al demostrar que una baja percepción de acompañamiento familiar conlleva una percepción negativa de calidad de vida, indicando que las redes familiares cumplen un rol protector, especialmente cuando son emocionalmente disponibles y funcionalmente activas.

Desde una perspectiva teórica, este resultado puede explicarse a través del Modelo de Calidad de Vida y Apoyos (MOCA) de Schalock y Verdugo, que señala que los entornos inmediatos, como la familia, actúan como mediadores de los apoyos necesarios para alcanzar condiciones de vida satisfactorias. Además, dicho modelo sostiene que los niveles de calidad de vida son sensibles a la presencia o ausencia de relaciones significativas, seguridad

emocional y oportunidades de participación, condiciones que suelen estar mediadas por el acompañamiento familiar.

Respecto al segundo objetivo específico, la fundamentación del programa se estructuró en base a marcos teóricos sólidos y ampliamente validados. En primer lugar, la Teoría Sistémica de la Familia de Bertalanffy, y su aplicación en el Modelo Estructural de Minuchin, permiten entender el acompañamiento familiar como una función estructuralmente organizada dentro del sistema familiar. Desde esta perspectiva, cada miembro cumple un rol interdependiente, por lo que el bienestar de los adultos mayores no es un fenómeno aislado, sino el resultado de interacciones, límites y reglas familiares que pueden sostener o debilitar su calidad de vida. Esta comprensión es clave, ya que muchas veces la invisibilización del adulto mayor dentro del sistema familiar genera una ruptura en la homeostasis del grupo, afectando su sentido de pertenencia y utilidad.

Asimismo, la calidad de vida fue conceptualizada desde el enfoque de Schalock y Verdugo (2007), quienes plantean que este constructo debe ser abordado desde una perspectiva multidimensional, incluyendo tanto aspectos subjetivos como objetivos, y considerando la centralidad de los apoyos. El programa, por tanto, no solo se sustenta en una mirada teórica del envejecimiento activo, sino que integra principios éticos como la autodeterminación, la inclusión y los derechos humanos, que son fundamentales para garantizar una vejez digna.

Este proceso de fundamentación guarda relación con el trabajo de Tejada (2025), quien también apeló a teorías como la del apoyo social, la ecológica y la del apoyo familiar para estructurar su análisis sobre la calidad de vida en tiempos de pandemia. De manera semejante, el presente estudio integró teorías complementarias que otorgan una mirada compleja e integral al fenómeno del acompañamiento, permitiendo estructurar una propuesta con coherencia teórico-práctica.

El tercer objetivo específico se refiere al diseño del programa fue desarrollado como respuesta directa a las necesidades diagnosticadas y a la fundamentación teórica previamente estructurada. A partir de las dimensiones señaladas por el modelo de Schalock y Verdugo (bienestar emocional, inclusión social, autodeterminación, relaciones interpersonales, entre otras), se construyeron actividades orientadas a fortalecer los vínculos familiares, generar espacios de escucha activa, promover la participación del adulto mayor en la dinámica del hogar y fomentar el reconocimiento de sus saberes y experiencias.

Este diseño se diferencia de intervenciones como la de Moreno y Olaya (2020), quienes propusieron un programa físico-funcional sin un sustento teórico integral ni un enfoque familiar. Aunque su propuesta presentó resultados puntuales, los efectos no fueron globalmente significativos. En cambio, el presente programa incorpora una dimensión familiar y emocional clave para el desarrollo integral del adulto mayor, tal como lo demuestran también los aportes de Analuiza et al. (2020), quienes lograron mejoras en la percepción de bienestar a través de actividades culturales y recreativas con base participativa y contextualizada.

Desde la perspectiva sistémica, el diseño también reconoce que la intervención en un miembro del sistema repercute en la totalidad del grupo familiar. Por ello, las actividades del programa están dirigidas tanto al adulto mayor como a los familiares, promoviendo una reorganización funcional de los roles y fortaleciendo la red de soporte afectivo y operativo.

Finalmente, el cuarto objetivo específico, la validación del programa se realizó mediante un juicio de expertos, lo cual garantiza no solo su pertinencia teórica, sino también su viabilidad práctica. Los especialistas consultados evaluaron favorablemente los componentes del programa, destacando su coherencia interna, la adecuación de las actividades propuestas y la claridad de los objetivos formativos. Esta validación contribuye significativamente a la aplicabilidad del programa en contextos reales como el del CIRAM

Pátapo, donde los recursos institucionales suelen ser limitados y las intervenciones deben responder tanto a las necesidades individuales como a las posibilidades colectivas.

Este proceso refuerza lo señalado por Pérez (2024), quien encontró que la inclusión del adulto mayor en redes secundarias y comunitarias actúa como un factor compensatorio cuando el soporte familiar falla. En el presente estudio, el acompañamiento familiar es concebido como un proceso activo y planificado que busca precisamente evitar dicha disfunción a través del fortalecimiento de la red primaria.

A su vez, la validación del programa contribuye al campo práctico al presentar una propuesta transferible, adaptable y teóricamente fundada, en contraste con otras propuestas que, si bien relevantes, no integran validación metodológica rigurosa. En este sentido, el presente trabajo no solo aporta conocimiento al ámbito académico, sino que propone una herramienta concreta para la mejora del bienestar de los adultos mayores, sustentada en evidencia y con potencial de implementación en instituciones similares.

V. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO FAMILIAR PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CIRAM PÁTAPO, PROVINCIA CHICLAYO, 2025

I. DATOS INFORMATIVOS

- USUARIOS: Adultos mayores del CIRAM
- RESPONSABLE: Sara Magdalena Montalvo Loarte
- LUGAR: Chiclayo

II. OBJETIVOS

• Objetivo general

- Diseñar un programa de acompañamiento familiar orientado a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores del CIRAM Pátapo, fortaleciendo su bienestar físico, emocional, social y funcional, en función de sus metas, expectativas y condiciones de vida.

• Objetivos específicos

- Fortalecer las habilidades sensoriales de los adultos mayores mediante estrategias de acompañamiento que favorezcan su funcionalidad cotidiana y participación en el entorno.
- Promover la autonomía personal a través de actividades que estimulen la toma de decisiones, el respeto por su independencia y el desarrollo de capacidades para actuar de forma autosuficiente.
- Potenciar la valoración de las actividades pasadas, presentes y futuras, fomentando espacios de reconocimiento, satisfacción por los logros obtenidos y proyección vital significativa.

- Estimular la participación social mediante el vínculo activo con redes familiares y comunitarias que refuercen el sentido de pertenencia, el uso positivo del tiempo y el compromiso social.
- Reducir la angustia frente a la muerte, brindando espacios de contención emocional y diálogo que favorezcan una actitud serena, reflexiva y con mayor percepción de control sobre esta etapa.
- Favorecer el desarrollo de vínculos afectivos significativos, promoviendo la intimidad, la compañía y el derecho de los adultos mayores a expresar y recibir amor dentro del entorno familiar.

III. JUSTIFICACIÓN

El acelerado envejecimiento de la población en el contexto peruano plantea múltiples desafíos sociales, familiares e institucionales, particularmente en lo que respecta al bienestar integral de los adultos mayores. En este marco, el diseño del “Programa de acompañamiento familiar para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores del CIRAM Pátapo” responde a una necesidad urgente de intervención focalizada que promueva el fortalecimiento de los vínculos familiares, como factor clave para mejorar los distintos componentes que configuran la percepción de calidad de vida en esta población vulnerable.

Desde un enfoque sistémico, el acompañamiento familiar encuentra sustento en la Teoría General de Sistemas (TGS) formulada por Ludwig von Bertalanffy, quien sostiene que todo organismo humano es parte de un sistema mayor compuesto por interacciones dinámicas e interdependientes. En este sentido, la familia constituye el primer sistema de soporte del adulto mayor, por lo cual su implicancia activa y afectiva influye directamente en su estabilidad emocional, social y funcional. El acompañamiento familiar no solo representa la presencia física de los miembros del entorno, sino que implica una participación consciente,

afectiva, informativa, valorativa y práctica, que refuerza la autoestima, la autonomía y la dignidad del adulto mayor, promoviendo así su bienestar integral.

Por otro lado, el concepto de calidad de vida, tal como ha sido desarrollado por Robert Schalock y Miguel Ángel Verdugo, implica un enfoque multidimensional que comprende el bienestar físico, material, emocional, social y de desarrollo personal, en función de los derechos, la autodeterminación, las relaciones interpersonales y la inclusión. Bajo esta concepción, se entiende que la calidad de vida no depende únicamente de factores médicos o económicos, sino también de condiciones subjetivas como la percepción de control sobre la vida, la satisfacción con las relaciones sociales, la proyección hacia el futuro y el sentido de propósito vital. Estas dimensiones pueden verse drásticamente afectadas en los adultos mayores cuando existe un debilitamiento de los lazos familiares, aislamiento emocional, escasa participación social o abandono afectivo, condiciones que lamentablemente se observan en muchos centros residenciales como el CIRAM Pátapo.

A partir del diagnóstico realizado y los hallazgos empíricos que evidencian un predominio de niveles medios y bajos en las dimensiones de calidad de vida, especialmente en participación social, intimidad y actividades significativas, se justifica la implementación de un programa estructurado que permita fortalecer los vínculos familiares y generar un impacto positivo en las dimensiones más afectadas. De este modo, el acompañamiento familiar se plantea como una estrategia viable y necesaria para humanizar los cuidados institucionales, reconectar afectivamente al adulto mayor con su red primaria de apoyo y dignificar su proceso de envejecimiento.

Asimismo, el programa tiene un valor social al promover una cultura de respeto, inclusión y valoración de los adultos mayores dentro del núcleo familiar, y un valor pedagógico al incorporar herramientas psicoeducativas para que los familiares comprendan

las necesidades emocionales, cognitivas y sociales propias de esta etapa de vida. En términos institucionales, se alinea con los principios de atención integral y centrada en la persona, y contribuye al cumplimiento de los objetivos de desarrollo sostenible vinculados al bienestar, la salud mental y el envejecimiento activo.

Por lo tanto, este programa no solo se justifica por los resultados obtenidos en el diagnóstico, sino que responde a una visión humanista e integral del adulto mayor como sujeto de derechos y de afectos, cuya calidad de vida puede y debe ser transformada desde la articulación entre la familia y la institución.

IV. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

La propuesta del presente programa se sustenta en dos pilares conceptuales fundamentales: el acompañamiento familiar como proceso sistémico de apoyo continuo, y la calidad de vida como una construcción multidimensional que refleja la percepción subjetiva del bienestar en adultos mayores. Estos constructos encuentran respaldo teórico en la Teoría General de Sistemas de Ludwig von Bertalanffy y en el modelo integral de calidad de vida de Robert Schalock y Miguel Ángel Verdugo, respectivamente.

Acompañamiento familiar y la Teoría General de Sistemas

Desde la Teoría General de Sistemas (TGS), formulada por Ludwig von Bertalanffy (1968), el ser humano no puede comprenderse de manera aislada, sino como parte de un sistema mayor, donde cada uno de sus elementos interactúa de manera dinámica, continua y recíproca. Aplicada al ámbito familiar, esta teoría sostiene que los integrantes del núcleo familiar están estrechamente vinculados entre sí y que cualquier modificación en uno de los miembros impacta directamente en el funcionamiento del sistema completo. Por ello, el acompañamiento familiar en la vejez no puede ser considerado como un acto ocasional o voluntarista, sino como una responsabilidad estructural del sistema familiar, cuya presencia o

ausencia genera consecuencias significativas en el equilibrio emocional, social y funcional del adulto mayor.

En este marco, el acompañamiento familiar debe entenderse como una forma estructurada de apoyo que se manifiesta en diferentes planos: afectivo, informativo, instrumental y valorativo (Queirolo et al., 2020). Estos componentes permiten mantener la cohesión del sistema familiar e inciden directamente en la autoestima, la percepción de autonomía, el sentido de utilidad y el proyecto de vida de los adultos mayores. A través del fortalecimiento de estos tipos de apoyo, el sistema familiar refuerza su papel como contenedor emocional y promotor de bienestar, previniendo situaciones de deterioro psicosocial, abandono o aislamiento.

La TGS también permite comprender que el adulto mayor no es un sujeto pasivo dentro del sistema, sino un agente activo cuyas interacciones pueden retroalimentar positivamente las dinámicas familiares. Por ello, al propiciar una participación activa y dignificada de los adultos mayores, se fortalece el flujo comunicacional, se revitalizan los lazos afectivos y se refuerza la identidad familiar, favoreciendo la resiliencia y el sentido de pertenencia de todos sus integrantes.

Calidad de vida y el modelo de Schalock y Verdugo

En lo que respecta al constructo de calidad de vida, el modelo propuesto por Schalock y Verdugo (2003) ofrece un enfoque integral que permite valorar el bienestar de la persona en múltiples esferas, considerando no solo indicadores objetivos, sino también la percepción subjetiva del individuo respecto a su propia existencia. Este modelo ha sido ampliamente aplicado en el ámbito gerontológico, al reconocer que la calidad de vida en la vejez no se limita al estado de salud física, sino que incorpora dimensiones fundamentales como la autodeterminación, las relaciones interpersonales, la inclusión social, la realización personal y los derechos.

La calidad de vida se convierte así en un concepto operativo que permite identificar las condiciones que favorecen o limitan el desarrollo pleno del adulto mayor dentro de un entorno determinado. En este sentido, la propuesta de intervención se articula con el modelo de Schalock y Verdugo al considerar como ejes de acción dimensiones específicas tales como la autonomía, la participación social, las actividades significativas, las habilidades sensoriales, la percepción frente a la muerte y la intimidad (Soto, 2022), entendidas todas como manifestaciones concretas del bienestar integral.

Asimismo, este modelo plantea que la calidad de vida debe ser promovida desde una perspectiva ética, centrada en la dignidad de la persona, la igualdad de oportunidades y la toma de decisiones informadas. Por ello, el programa de acompañamiento familiar tiene como finalidad principal no solo intervenir sobre los factores externos que inciden en la calidad de vida, sino también generar un cambio en la percepción subjetiva del adulto mayor respecto a su valor personal, su sentido de pertenencia y su capacidad de seguir construyendo sentido vital.

Al integrar estas dimensiones en una propuesta de intervención con enfoque familiar, se plantea una estrategia coherente con el paradigma biopsicosocial, que reconoce la interacción constante entre factores individuales, contextuales y relacionales en la construcción del bienestar. Además, este sustento teórico permite diseñar acciones específicas orientadas a cada dimensión, garantizando así una intervención estructurada, pertinente y con posibilidades reales de impacto positivo.

Coherencia teórico-metodológica

El presente programa se enmarca en el paradigma positivista con enfoque cuantitativo, lo que implica la búsqueda de evidencia empírica sobre los efectos del acompañamiento familiar en los niveles de calidad de vida, a partir de mediciones objetivas y análisis sistemático de datos. Sin embargo, esta perspectiva no excluye una comprensión

amplia y humanista del fenómeno, sino que se apoya en modelos teóricos sólidos para operacionalizar las variables de estudio y guiar la intervención desde una base científica coherente.

En síntesis, la fundamentación teórica del programa articula de manera sólida dos marcos conceptuales complementarios: por un lado, la Teoría General de Sistemas que explica el papel determinante de la familia en el bienestar del adulto mayor; y por otro lado, el modelo de calidad de vida de Schalock y Verdugo que permite operacionalizar el concepto de bienestar en múltiples dimensiones significativas. Esta articulación proporciona los cimientos necesarios para desarrollar un programa con sentido, pertinencia y rigurosidad, orientado a dignificar la vida de los adultos mayores institucionalizados en el CIRAM Pátapo.

V. METODOLOGÍA

La metodología del presente programa se basa en un enfoque participativo, humanista y vivencial, que coloca al adulto mayor en el centro del proceso de intervención, reconociendo su dignidad, autonomía y experiencia de vida. La estrategia metodológica contempla una serie de fases estructuradas, coherentes con el enfoque cuantitativo y los fundamentos teóricos que sustentan el acompañamiento familiar y la calidad de vida. El diseño metodológico busca garantizar la pertinencia cultural, la accesibilidad cognitiva y la participación activa de los adultos mayores y sus familias. A continuación, se detallan las fases metodológicas:

1. Diagnóstico inicial participativo

Se iniciará con la aplicación de un diagnóstico para conocer la situación actual de los adultos mayores residentes del CIRAM Pátapo en relación con su calidad de vida. Esta fase contemplará la recolección de datos mediante instrumentos estructurados validados, así como entrevistas con los responsables del centro, cuidadores y, de forma ética y adaptada, con los propios adultos mayores. El diagnóstico permitirá identificar necesidades prioritarias en las

dimensiones afectiva, funcional, sensorial, emocional y social, así como evaluar el nivel de involucramiento familiar actual.

2. Análisis y priorización de necesidades

Una vez recopilada la información, se procederá al análisis cuantitativo y cualitativo de los datos obtenidos, con el fin de determinar los niveles de afectación en cada una de las dimensiones de la calidad de vida, según el modelo de Soto (2022). Esta fase permitirá reconocer los aspectos más vulnerables, como la participación social o la intimidad, e identificar factores asociados a la ausencia o insuficiencia del acompañamiento familiar.

3. Diseño del programa de talleres

Con base en las necesidades detectadas, se estructurará un programa de talleres organizados en módulos temáticos, cada uno enfocado en una dimensión específica de la calidad de vida. Estos talleres serán diseñados con un enfoque intergeneracional y vivencial, adaptando las estrategias metodológicas al perfil cognitivo y emocional de los adultos mayores. Las sesiones estarán guiadas por profesionales del área psicosocial y educativa, e incluirán dinámicas de reflexión, ejercicios prácticos, dramatizaciones, espacios de memoria activa, círculos de palabra, actividades artísticas y convivenciales.

4. Ejecución e intervención familiar

La implementación del programa se desarrollará de forma progresiva y calendarizada, considerando el tiempo de adaptación de los adultos mayores y el contexto institucional. Cada sesión integrará estrategias de fortalecimiento emocional, validación del rol del adulto mayor en su sistema familiar, desarrollo de capacidades de expresión afectiva y construcción de vínculos. Además, se promoverá la participación activa de los familiares mediante encuentros mensuales, sesiones conjuntas, cartas reflexivas, compromisos familiares y visitas programadas, que permitirán resignificar el vínculo y reforzar el sentido de pertenencia.

5. Evaluación y retroalimentación continua

Durante y al finalizar el proceso, se aplicarán instrumentos de medición para evaluar el impacto del programa en los niveles de calidad de vida de los participantes, específicamente en las dimensiones de habilidades sensoriales, autonomía, actividades significativas, participación social, percepción ante la muerte e intimidad. Además, se recogerá la percepción de los adultos mayores mediante entrevistas semiestructuradas adaptadas y de sus familiares a través de cuestionarios de satisfacción. Los resultados serán utilizados para realizar ajustes pertinentes y garantizar la mejora continua del programa.

6. Sostenibilidad y seguimiento postprograma

Concluido el ciclo de intervención, se promoverá la sostenibilidad del acompañamiento familiar a través de un plan de seguimiento trimestral, que involucre a los cuidadores, la familia y el equipo técnico del CIRAM. Se entregarán guías de orientación familiar y se propondrán actividades periódicas que mantengan el vínculo afectivo y funcional entre el adulto mayor y su red de apoyo, procurando sostener en el tiempo los avances logrados en calidad de vida.

VI. TALLERES

Nº	DIMENSIÓN	TÍTULO DEL TALLER	OBJETIVO DEL TALLER
1	Habilidades sensoriales	TALLER 1: “Descubriendo mis sentidos”	Fortalecer las habilidades sensoriales de los adultos mayores mediante estrategias de acompañamiento que favorezcan su funcionalidad cotidiana y participación en el entorno.
2	Habilidades sensoriales	TALLER 2: “Mis sentidos, mi ventana al mundo”	Fortalecer las habilidades sensoriales de los adultos mayores mediante estrategias de acompañamiento que favorezcan su funcionalidad cotidiana y participación en el entorno.
3	Autonomía	TALLER 3: “Decido por mí”	Promover la autonomía personal a través de actividades que estimulen la toma de decisiones, el respeto por su independencia y el desarrollo de capacidades para actuar de forma autosuficiente.

4	Autonomía	TALLER 4: “Vivo a mi manera”	Promover la autonomía personal a través de actividades que estimulen la toma de decisiones, el respeto por su independencia y el desarrollo de capacidades para actuar de forma autosuficiente.
5	Actividades pasadas, presentes y futuras	TALLER 5: “Historias que me hicieron crecer”	Potenciar la valoración de las actividades pasadas, presentes y futuras, fomentando espacios de reconocimiento, satisfacción por los logros obtenidos y proyección vital significativa.
6	Actividades pasadas, presentes y futuras	TALLER 6: “Mis planes, mis sueños”	Potenciar la valoración de las actividades pasadas, presentes y futuras, fomentando espacios de reconocimiento, satisfacción por los logros obtenidos y proyección vital significativa.
7	Participación social	TALLER 7: “Juntos hacemos comunidad”	Estimular la participación social mediante el vínculo activo con redes familiares y comunitarias que refuercen el sentido de pertenencia, el uso positivo del tiempo y el compromiso social.
8	Participación social	TALLER 8: “Mi tiempo con los demás”	Estimular la participación social mediante el vínculo activo con redes familiares y comunitarias que refuercen el sentido de pertenencia, el uso positivo del tiempo y el compromiso social.
9	Muerte	TALLER 9: “Hablar de la muerte sin miedo”	Reducir la angustia frente a la muerte, brindando espacios de contención emocional y diálogo que favorezcan una actitud serena, reflexiva y con mayor percepción de control sobre esta etapa.
10	Muerte	TALLER 10: “El sentido de partir en paz”	Reducir la angustia frente a la muerte, brindando espacios de contención emocional y diálogo que favorezcan una actitud serena, reflexiva y con mayor percepción de control sobre esta etapa.
11	Intimidad	TALLER 11: “Mi mundo afectivo: vínculos que me sostienen”	Favorecer el desarrollo de vínculos afectivos significativos, promoviendo la intimidad, la compañía y el derecho de los adultos mayores a expresar y recibir amor dentro del entorno familiar.
12	Intimidad	TALLER 12: “Palabras que abrazan”	Favorecer el desarrollo de vínculos afectivos significativos, promoviendo la intimidad, la compañía y el derecho de los adultos mayores a expresar y recibir amor dentro del entorno familiar.

Ver anexo 3

CONCLUSIONES

Se logró proponer un programa de acompañamiento familiar orientado a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores del CIRAM Pátapo, el cual responde de manera directa a las necesidades detectadas en el diagnóstico y se sustenta en bases teóricas sólidas y pertinentes. Este programa fue diseñado integrando dimensiones clave como habilidades sensoriales, autonomía, actividades significativas, participación social, percepción ante la muerte e intimidad, a través de talleres participativos y estrategias de intervención familiar. Su enfoque integrador busca fortalecer los vínculos afectivos, la funcionalidad personal y la inclusión social del adulto mayor, contribuyendo así a elevar sus condiciones de bienestar integral.

Se identificó que el nivel de calidad de vida predominante en los adultos mayores del CIRAM Pátapo es medio, con mayor afectación en las dimensiones de participación social e intimidad, lo cual revela una disminución del vínculo afectivo y del reconocimiento del rol activo de los adultos mayores dentro de su entorno familiar y comunitario. Estos hallazgos evidencian la necesidad urgente de implementar estrategias que favorezcan el acompañamiento familiar y promuevan su bienestar desde un enfoque multidimensional.

La fundamentación teórica del programa permitió sustentar su diseño desde dos enfoques relevantes: la Teoría General de Sistemas de Bertalanffy, que concibe al adulto mayor como parte de un sistema interdependiente donde la familia es un eje estructural del bienestar, y el modelo de calidad de vida de Schalock y Verdugo, que proporciona una comprensión integral del bienestar en la vejez. Esta base teórica robusta garantiza la coherencia científica del programa y justifica su pertinencia como respuesta estructurada a la problemática abordada.

Se diseñó un programa de acompañamiento familiar compuesto por módulos temáticos articulados con las dimensiones de la calidad de vida, empleando una metodología

participativa y adaptada a las características de los adultos mayores del CIRAM. El diseño contempla actividades vivenciales, de interacción familiar y fortalecimiento emocional, que buscan activar procesos de inclusión, valoración personal y mejora del bienestar físico, emocional y social de los participantes.

La validación del programa, realizada mediante juicio de expertos, confirmó su pertinencia, coherencia interna y viabilidad en el contexto institucional. Los especialistas destacaron la alineación entre los objetivos, contenidos y metodología, así como la relevancia de las estrategias propuestas para incidir en el fortalecimiento del acompañamiento familiar. Esta validación respalda la implementación del programa como una propuesta eficaz y contextualizada para contribuir a la mejora de la calidad de vida en la población adulta mayor intervenida.

RECOMENDACIONES

Se recomienda implementar el programa de acompañamiento familiar propuesto en el CIRAM Pátapo de manera piloto, asegurando la participación activa de los familiares, cuidadores y personal del centro, con el fin de monitorear su impacto progresivo en la calidad de vida de los adultos mayores y permitir ajustes pertinentes en función de las realidades del entorno institucional.

Se sugiere fortalecer los canales de comunicación y vinculación entre los adultos mayores y sus familias, promoviendo visitas más frecuentes, actividades conjuntas y dinámicas intergeneracionales, para revertir los niveles bajos de participación social e intimidad detectados, contribuyendo así a una mejora significativa en su bienestar afectivo y relacional.

Se recomienda que futuras intervenciones dirigidas a adultos mayores adopten como base conceptual la Teoría General de Sistemas y el modelo de calidad de vida de Schalock y Verdugo, a fin de asegurar un enfoque holístico que contemple no solo los aspectos individuales del adulto mayor, sino también su interacción con la familia y el contexto institucional.

Se propone desarrollar e institucionalizar una programación continua de talleres vinculados a las dimensiones de la calidad de vida, con contenidos adaptados a las capacidades cognitivas, emocionales y físicas de los adultos mayores, garantizando el uso de recursos participativos, lúdicos y afectivos que faciliten la apropiación del programa y su sostenibilidad en el tiempo.

Se recomienda considerar las sugerencias formuladas por los expertos durante el proceso de validación para optimizar la implementación del programa, así como replicar este procedimiento en futuras propuestas de intervención dirigidas a poblaciones vulnerables, asegurando su pertinencia técnica, claridad metodológica y adecuación contextual.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

- Alonso, L., Ugalde, M., Placeres, J., Mesa, C., Velazco, Y., & Jiménez, Y. (2021). Acompañamiento emocional en adultos mayores ante la COVID-19: una necesidad impostergable. *Revista Médica Electrónica*, 43(2), 3159-3166.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1684-18242021000203159&script=sci_arttext
- Analuiza, E., Cáceres, C., Ambato, N., & German, C. (2020). Actividad física, recreativa y cultural, alternativa para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores rurales. *EmásF: revista digital de educación física*(62), 90-105.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7186182>
- Arango, M. Z., Rodríguez, A. M., Benavides, M. S., & Ubaque, S. (2016). LOS AXIOMAS DE LA COMUNICACIÓN HUMANA EN PAUL WATZLAWICK, JANET BEAVIN, DON JACKSON Y SU RELACIÓN CON LA TERAPIA FAMILIAR SISTÉMICA. *Revista Fundación Universitaria Luis Amigó (histórico)*, 3(1), 33-50.
<https://doi.org/https://doi.org/10.21501/23823410.1887>
- Casas, G. (2016). Una perspectiva sistémica de la familia. *Revista Costarricense De Trabajo Social*, 12. <https://revista.trabajosocial.or.cr/index.php/revista/article/view/224>
- Condezo, Y., & Quispe, P. (2022). *Relación entre funcionalidad familiar y calidad de vida en el adulto mayor del Centro de Salud de Chilca - 2022*. Universidad Continental.
https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11746/1/IV_FCS_504_TE_Condezo_Quispe_2022.pdf
- Corugedo, M., García, D., González, V. I., Crespo, G. A., González, G., & Calderín, M. (2014). Calidad de vida en adultos mayores del hogar de ancianos del municipio Cruces. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 30(2).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s0864-21252014000200006&script=sci_arttext

Espinal, I., Gimeno, A., & González, F. (2005). El enfoque sistémico en los estudios sobre la familia. *Revista Internacional De Sistemas*, 14, 21-33.

https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/82180316/3_20Espinal_20Familia-libre.pdf?1647335529=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DEl_Enfoque_Sistemico_En_Los_Estudios_Sob.pdf&Expires=1743203524&Signature=Oaj8vflH6L-jhe11eW9hEXCyugiMlv07oHXgwzV2

Expansión, datosmacro. (2023). *Japón: Piramide de población*. Expansión:

https://datosmacro.expansion.com/demografia/estructura-poblacion/japon?utm_source=chatgpt.com

Fajardo, E., Córdoba, L., & Enciso, J. (2016). Calidad de vida en adultos mayores:

reflexiones sobre el contexto colombiano desde el modelo de Schalock y Verdugo.

Comunidad y salud, 14(2), 33-41. https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S1690-32932016000200005&script=sci_abstract&tlng=e

Gobierno del Perú. (26 de marzo de 2024). *El 78,9% de la población adulta mayor presenta algún problema de salud de manera crónica*. Gobierno del Perú:

https://www.gob.pe/institucion/inei/noticias/926048-el-78-9-de-la-poblacion-adulta-mayor-presenta-algun-problema-de-salud-de-manera-cronica?utm_source=chatgpt.com

Gómez, L., Verdugo, M., & Arias, B. (2010). Calidad de vida individual: avances en su

conceptualización y retos emergentes en el ámbito de la discapacidad. *Psicología conductual*, 18(3), 453-472.

https://www.academia.edu/download/50957005/Calidad_de_vida_individual_avances_en_su20161218-19720-147n5fl.pdf

Guaicha, D., & Herrera, M. (2021). *Calidad de vida y apoyo familiar de los adultos mayores que participan en el proyecto gerontológico Hogar de Sabias Experiencias del cantón Coronel Marcelino Maridueña durante el confinamiento COVID-19*. Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

<http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/16351/1/T-UCSG-PRE-JUR-MD-TSO-70.pdf>

Hurtado, R., & Malca, J. (2023). *Acompañamiento familiar y calidad de vida en adultos mayores del comedor San Vicente de Paúl. Chiclayo, 2022*. Universidad Señor de Sipán.

<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/11647/Hurtado%20Torres%2c%20Rut%20Analy%20-%20Malca%20R%2c%20Jeancarlo%20Sebastian.pdf?sequence=13&isAllowed=y>

INEI. (2018). *Adultos mayores de 70 y más años de edad, que viven solos*. INEI.

https://www.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1577/Libro01.pdf?utm_source=chatgpt.com

INEI. (2020). *En el Perú existen más de cuatro millones de adultos mayores*. INEI:

https://m.inei.gov.pe/prensa/noticias/en-el-peru-existen-mas-de-cuatro-millones-de-adultos-mayores-12356/?utm_source=chatgpt.com

INEI. (2024). *Situación de la población Adulta mayor*. INEI.

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/6548711/5706764-situacion-de-la-poblacion-adulta-mayor-enero-febrero-marzo-2024.pdf?utm_source=chatgpt.com

Maria, S. (24 de Septiembre de 2025). *Crisis demográfica en Japón: envejecimiento*

acelerado, esperanza de vida récord y escasez de trabajadores jóvenes. Infobae:

<https://www.infobae.com/america/mundo/2024/09/24/crisis-demografica-en-japon->

envejecimiento-acelerado-esperanza-de-vida-record-y-escasez-de-trabajadores-jovenes/?utm_source=chatgpt.com

Martín, J. (2006). *Modelo de calidad de vida de Schalock y Verdugo (2002/2003): análisis multivariante*. Universidad de Salamanca.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=144464>

Moreno, G., & Olaya, Y. (2020). *Programa de actividad física para mejorar la calidad de vida del adulto mayor en Pacho, Cundinamarca*. Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A.

<https://repository.udca.edu.co/server/api/core/bitstreams/f0a503ad-3ef8-4b2e-9c56-522f8b6f96f1/content>

Peña, R. (Junio de 2021). *Envejecimiento saludable: Retos y lecciones desde Japón*. Kobai:

https://revistas.uniandes.edu.co/index.php/kobai/article/view/7757/8337?utm_source=chatgpt.com

Perez, B. (2024). *Soporte familiar y calidad de vida en adultos mayores: Comunidad Laicas Doroteas de la Fressinetti, distrito de José Leonardo Ortiz, 2023*. Universidad Señor de Sipán.

<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/12565/Perez%20Mu%c3%b1oz%2c%20Bryan%20Andre.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Queirolo, S., Barboza, M., & Ventura, J. (2020). Medición de la calidad de vida en adultos mayores institucionalizados de Lima (Perú). *Enfermería Global*, 19(60), 259-273.

<https://doi.org/https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.420681>

Rojas, J., & Ticlla, D. (2023). *Calidad de vida de los adultos mayores que laboran en el Mercado Modelo de Chiclayo-2022*. Universidad Señor de Sipán.

<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/11020/Rojas%20Valle%20Judith%20&%20Ticlla%20Castillo%20Diana.pdf?sequence=12>

- Romero, G., Martínez, J., & Vásquez, D. (2017). El acompañamiento familiar en el proceso de formación escolar para la realidad colombiana: de la responsabilidad a la necesidad. *Psicoespacios: Revista virtual de la Institución Universitaria de Envigado*, 11(18), 94-119. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5893097>
- Seemann, C. M., González, F., & Soto, F. (2011). Calidad de vida: concepto, características y aplicación del constructo. *Revista Sujeto, Subjetividad y Cultura*, 119. https://www.researchgate.net/profile/Felipe-Soto-Perez/publication/235989330_Calidad_de_vida_conceptos_caracteristicas_y_aplicacion_del_constructo/links/02e7e515432de5405d000000/Calidad-de-vida-conceptos-caracteristicas-y-aplicacion-del-constructo.pdf
- Soto, F. (2022). *Apoyo familiar y calidad de vida del adulto mayor que asiste al servicio de medicina de un Centro de Salud de Lima, 2022*. Universidad Privada Norbert Wiener. <https://repositorio.uwiener.edu.pe/entities/publication/e7f87da3-54da-4a1b-aaac-3ed4f31916e4>
- Tejada, H. (2025). *Calidad de vida y adultos mayores: el apoyo familiar y su impacto durante el contexto de la pandemia por COVID-19 en el CIAM Puente Piedra en el año 2021*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/79ce076d-0cf2-4bfa-a445-2a52a3325faa/content>
- Trujano, R. (2010). Tratamiento sistémico en problemas familiares. Análisis de caso. *Revista electrónica de psicología*, 13(3), 89. https://www.academia.edu/download/41441084/Analis_de_caso-Modelo_estructural.pdf

Vargas, S., & Melguizo, E. (2017). Calidad de vida en adultos mayores en Cartagena, Colombia. *Revista de Salud Pública*, 19, 549-554.

<https://www.scielo.org/article/rsap/2017.v19n4/549-554/>

Verdugo, M., Schalock, R., Gómez, L., & Arias, B. (2007). Construcción de escalas de calidad de vida multidimensionales centradas en el contexto: la Escala GENCAT. *Siglo Cero*, 38(4), 57-72.

https://www.academia.edu/download/50957009/Construccion_de_escalas_de_calidad_de_vida_20161218-19709-1ta3fai.pdf

ANEXOS

Anexo 1. Instrumento de recolección de datos

Querido(a) participante:

Este cuestionario tiene como objetivo conocer cómo se ha sentido y cómo valora diferentes aspectos de su vida, como su salud, sus actividades diarias, su participación con otras personas y sus relaciones personales. Sus respuestas nos ayudarán a saber cómo mejorar su bienestar y calidad de vida.

No hay respuestas correctas o incorrectas. Solo marque la opción que mejor refleje cómo se ha sentido. Sus respuestas serán confidenciales y usadas solo para fines de esta investigación.

Gracias por su valiosa participación.

N°	Ítems	1	2	3	4	5
1	¿En qué medida los problemas con su vista, oído, gusto, olfato y tacto afectan su vida diaria?	Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
2	¿En qué medida la pérdida de su vista, oído, gusto, olfato y del tacto afecta su capacidad para participar en actividades?	Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
3	¿Cuánta libertad tiene para tomar sus propias decisiones?	Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
4	¿En qué medida siente que tiene control sobre su futuro?	Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
5	¿En qué grado siente que la gente que le rodea es respetuosa con su libertad?	Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
6	¿En qué grado está preocupado(a) sobre la manera en que morirá?	Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
7	¿Cuánto miedo tiene de no ser capaz de controlar su muerte?	Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
8	¿En qué grado está asustado(a) de morir?	Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
9	¿Cuánto teme tener dolor antes de morir?	Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
10	¿En qué medida los problemas con su vista, oído, gusto, olfato y tacto, afectan su capacidad para relacionarse con los demás?	Nada	Un poco	Moderadamente	Bastante	Totalmente
11	¿En qué medida es capaz de hacer las cosas que le gustaría hacer?	Nada	Un poco	Moderadamente	Bastante	Totalmente
12	¿En qué medida está satisfecho(a) con sus oportunidades de seguir logrando cosas en la vida?	Nada	Un poco	Moderadamente	Bastante	Totalmente

13	¿Cuánto siente que ha recibido el reconocimiento que merece en la vida?	Nada	Un poco	Moderadamente	Bastante	Totalmente
14	¿En qué medida siente que tiene suficientes actividades a hacer cada día?	Nada	Un poco	Moderadamente	Bastante	Totalmente
15	¿En qué grado está satisfecho(a) con lo que ha conseguido en la vida?	Muy insatisfecho	Insatisfecho	Parcial	Satisfecho	Muy satisfecho
16	¿En qué grado está satisfecho(a) de la manera en que utiliza su tiempo?	Muy insatisfecho	Insatisfecho	Parcial	Satisfecho	Muy satisfecho
17	¿En qué grado está satisfecho(a) con su nivel de actividad?	Muy insatisfecho	Insatisfecho	Parcial	Satisfecho	Muy satisfecho
18	¿En qué grado está satisfecho(a) con sus oportunidades para participar en actividades de la comunidad?	Muy insatisfecho	Insatisfecho	Parcial	Satisfecho	Muy satisfecho
19	¿En qué grado está contento(a) con las cosas que es capaz de tener ilusión?	Muy insatisfecho	Insatisfecho	Parcial	Satisfecho	Muy satisfecho
20	¿Cómo calificaría el funcionamiento de su vista, oído, gusto, olfato y tacto?	Muy insatisfecho	Insatisfecho	Parcial	Satisfecho	Muy satisfecho
21	¿En qué medida tiene un sentimiento de compañía en su vida?	Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
22	¿En qué medida experimenta amor en su vida?	Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
23	¿En qué medida tiene oportunidades para amar?	Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
24	¿En qué medida tiene oportunidades para ser amado?	Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente

Anexo 2. Validación de expertos

JUICIO DE EXPERTOS PARA EVALUAR LA PROPUESTA ACADÉMICA

1. Identificación del Experto

Nombres y Apellidos: ELVIA MERCEDES AGURTO TÁVARA

Centro laboral: UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUTINO SÁCHEZ CARRIÓN-HUACHO

Grado: DOCTOR EN EDUCACIÓN

DNI: 15594016

2. Instrucciones

Estimado(a) especialista, a continuación, se muestra un conjunto de ítems, el cual tienes que evaluar con criterio ético, la calidad de la propuesta académica (véase anexo N° 1). Para materializar la evaluación, marca con un aspa (x) una de las categorías contempladas en el cuadro: 1: Muy bajo 2: Bajo 3: Medio 4: Alto 5: Muy alto

3. Estructura (véase cuadro adjunto)

INDICADORES / ÍTEMS	CATEGORÍAS					OBSERVACIÓN/ SUGERENCIAS
	5	4	3	2	1	
Cualidades básicas de la propuesta - proyectividad						
1. Pertinencia (adecuada al contexto y a las características).	X					
2. Relevancia (importante desde el punto de vista teórico y práctico).	X					
3. Originalidad (poco estudiado).	X					
4. Viabilidad (según la proyectividad, el desarrollo de la propuesta será un éxito).	X					
Claridad						
5. Justificación consistente para el desarrollo de la propuesta.		X				
6. Lenguaje empleado.	X					
7. Propósito.	X					
Consistencia teórica						
8. Las bases científicas presentadas a manera de síntesis.	X					

9. El modelo teórico sintetiza la propuesta (síntesis gráfica) y es coherente con las bases científicas seleccionadas.		X				
10. Las actividades de aprendizaje, garantiza el logro del propósito esperado.	X					
Calidad técnica						
11. Estructura técnica básica de la propuesta.	X					
12. Coherencia interna entre los componentes de la propuesta.	X					
Metodología						
13. Explícita y orientada a lograr el propósito esperado.	X					
Extensión						
14. El programa es específico y abarca un aspecto limitado del problema.	X					
Evaluabilidad						
15. Objetivos explícitos y evaluables de la propuesta.	X					
16. La evaluación descrita es fácil de materializarse.	X					
Puntaje parcial.	70	8				
Puntuación total.	78					

Nota: Índice de evaluación propuesta (ivp) = [puntuación total / 80] x 100= 100%

4. Escala de valoración

Muy baja	Baja	Intermedia	Alta	Muy Alta
00-20 %	21-40 %	41-60 %	61-80%	81-100%

5. Veredicto final

El Programa de acompañamiento familiar para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores del CIRAM Pátapo, provincia Chiclayo, 2025. Su enfoque es innovador y accesible, por lo tanto, ofrece un valioso recurso educativo, siendo aplicable.

Lambayeque, 11 de julio 2025



Dra. Elvia Mercedes Agurto Távara

DNI 15594016

JUICIO DE EXPERTOS PARA EVALUAR LA PROPUESTA ACADÉMICA

1. Identificación del Experto

Nombres y Apellidos: BELLA CLAIRE ROJAS PEÑA

Centro laboral: CENTRO DE EMERGENCIA MUJER COMISARIA FAMILIA
CHICLAYO

Grado: DOCTORA EN GESTIÓN PÚBLICA Y GOBERNABILIDAD

DNI: 43589753

2. Instrucciones

Estimado(a) especialista, a continuación, se muestra un conjunto de ítems, el cual tienes que evaluar con criterio ético, la calidad de la propuesta académica (véase anexo N° 1). Para materializar la evaluación, marca con un aspa (x) una de las categorías contempladas en el cuadro: 1: Muy bajo 2: Bajo 3: Medio 4: Alto 5: Muy alto

3. Estructura (véase cuadro adjunto)

INDICADORES / ÍTEMS	CATEGORÍAS					OBSERVACIÓN/ SUGERENCIAS
	5	4	3	2	1	
Cualidades básicas de la propuesta – proyectividad						
1. Pertinencia (adecuada al contexto y a las características).	X					
2. Relevancia (importante desde el punto de vista teórico y práctico).	X					
3. Originalidad (poco estudiado).	X					
4. Viabilidad (según la proyectividad, el desarrollo de la propuesta será un éxito).	X					
Claridad						
5. Justificación consistente para el desarrollo de la propuesta.		X				
6. Lenguaje empleado.	X					
7. Propósito.	X					
Consistencia teórica						
8. Las bases científicas presentadas a manera de síntesis.	X					

9. El modelo teórico sintetiza la propuesta (síntesis gráfica) y es coherente con las bases científicas seleccionadas.	X					
10. Las actividades de aprendizaje, garantiza el logro del propósito esperado.	X					
Calidad técnica						
11. Estructura técnica básica de la propuesta.	X					
12. Coherencia interna entre los componentes de la propuesta.	X					
Metodología						
13. Explícita y orientada a lograr el propósito esperado.	X					
Extensión						
14. El programa es específico y abarca un aspecto limitado del problema.	X					
Evaluabilidad						
15. Objetivos explícitos y evaluables de la propuesta.	X					
16. La evaluación descrita es fácil de materializarse.	X					
Puntaje parcial.	75	4				
Puntuación total.	79					

Nota: Índice de evaluación propuesta (ivp) = [puntuación total / 80] x 100= 100%

4. Escala de valoración

Muy baja	Baja	Intermedia	Alta	Muy Alta
00-20 %	21-40 %	41-60 %	61-80%	81-100%

5. Veredicto final

El Programa de acompañamiento familiar para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores del CIRAM Pátapo, provincia Chiclayo, 2025. Su enfoque es innovador y accesible, por lo tanto, ofrece un valioso recurso educativo, siendo aplicable.

Lambayeque, 21 de julio 2025



 Dra. Bella Claire Rojas Peña
 PSICÓLOGA
 Especialista Psicoterapia Familiar Sistémica
 C.Ps.P. N° 19939 / RNE. 700

Dra. Bella Claire Rojas Peña

DNI 43589753

Anexo 3. Talleres

TALLER 1: “Descubriendo mis sentidos”

Objetivo del taller:	Dimensión que fortalece	Indicadores trabajados
Fortalecer las habilidades sensoriales de los adultos mayores mediante estrategias de acompañamiento que favorezcan su funcionalidad cotidiana y participación en el entorno.	Habilidades sensoriales	Afectación en la vida diaria Afectación en la participación
Materiales y recursos		
Reproductor de audio con música suave y sonidos ambientales (pájaros, agua, viento) Diferentes objetos con texturas (lana, lija, esponja, algodón, tela polar) Frascos con aromas (canela, limón, eucalipto, café, menta) Vasos con sabores simples (jugo de naranja, agua con azúcar, agua con sal)	Cajas misteriosas (para el ejercicio de tacto) Sillas dispuestas en semicírculo Carteles con preguntas guiadas Pañuelos para cubrir los ojos Fichas con dibujos grandes y en alto contraste	

Etapa	Explicación	Tiempo
Inicio	<p>- Motivación: Se recibe a los adultos mayores con música instrumental suave y saludos personalizados. El facilitador entrega una tarjeta con el nombre de cada participante y una pequeña frase positiva (ej. “Hoy es un buen día para sentir”). Esto busca generar conexión afectiva inicial.</p> <p>- Presentación: El facilitador se presenta y explica que el taller los invitará a redescubrir sus sentidos, recordando experiencias y emociones. Luego, se invita a los participantes a decir su nombre y algo que les gusta sentir (por ejemplo: el aroma del café, el canto de los pájaros).</p>	25 min

	<p>- Rompehielo:</p> <p>Se realiza una dinámica llamada “El sentido escondido”: en una caja, los adultos introducen la mano (sin mirar) y deben adivinar qué objeto están tocando. Se premia cada participación con una sonrisa o un pequeño aplauso. Esto genera risa, socialización y curiosidad.</p>	
Desarrollo	<p>- Actividad central: “Circuito de los sentidos”</p> <p>Se organizan estaciones en una misma sala donde los participantes exploran distintos estímulos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estación 1 – Tacto: Identificar texturas con los ojos vendados. • Estación 2 – Olfato: Oler frascos y adivinar los aromas. • Estación 3 – Gusto: Probar pequeñas muestras de líquidos y describir el sabor. • Estación 4 – Oído: Escuchar distintos sonidos y relacionarlos con recuerdos. • Estación 5 – Vista: Observar imágenes con colores vivos y compartir qué ven o qué sienten al verlas. <p>Se forman pequeños grupos, cada uno acompañado por un familiar o facilitador. La interacción permite que los adultos mayores no solo reactiven sus sentidos, sino también compartan emociones asociadas a ellos.</p> <p>- Reflexión guiada:</p> <p>En círculo, el facilitador plantea preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué sentido usas más en tu día a día? • ¿Qué sensación te gustó más hoy? • ¿Cómo crees que estos sentidos te ayudan a disfrutar la vida? <p>Se promueve la expresión verbal, la evocación de recuerdos y el fortalecimiento del autoestima mediante la validación de sus experiencias.</p>	45 min
Cierre	<p>- Conclusión:</p> <p>El facilitador resume que nuestros sentidos son herramientas</p>	20 min

	<p>valiosas para disfrutar, recordar, relacionarnos y participar del mundo. Se refuerza la idea de que, aunque algunos sentidos se debiliten con la edad, es posible ejercitarlos y mantenernos conectados con lo que nos rodea.</p> <p>- Retroalimentación:</p> <p>Se brinda espacio para que los participantes comenten cómo se sintieron. Se recogen verbalmente sugerencias o ideas que deseen aportar para próximos talleres.</p> <p>- Despedida afectiva:</p> <p>Cada adulto mayor recibe una tarjeta con la frase “Mis sentidos son la puerta a mis recuerdos” y se les da un abrazo simbólico (choque de palmas o palmada en el hombro). Se les invita con entusiasmo al siguiente taller.</p>	
--	--	--

TALLER 2: “Mis sentidos, mi ventana al mundo”

Objetivo del taller:	Dimensión que fortalece	Indicadores trabajados
Fortalecer las habilidades sensoriales de los adultos mayores mediante estrategias de acompañamiento que favorezcan su funcionalidad cotidiana y participación en el entorno.	Habilidades sensoriales	Afectación en la vida diaria Afectación en la participación
Materiales y recursos		
<p>Parlante o reproductor de audio con canciones tradicionales (vals peruano, marineras, huaynos suaves, boleros)</p> <p>Proyector o televisor para imágenes proyectadas</p> <p>Láminas con paisajes, fiestas costumbristas, mercados, escenas familiares</p>	<p>Tarjetas con preguntas evocadoras (“¿Cuál fue tu comida favorita de niño?”, “¿Recuerdas tu primera radio?”)</p> <p>Esencias naturales (vainilla, eucalipto, hierbaluisa, cebolla)</p> <p>Papelógrafos y plumones para registrar recuerdos o frases</p> <p>Sillas en semicírculo para fomentar el diálogo</p>	

Etapa	Explicación	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> • Motivación: Al ingresar, se reproduce una canción suave de la infancia o juventud de los adultos mayores. Se les da la bienvenida con una sonrisa, se les ofrece una tarjeta de colores con su nombre y una flor de papel aromatizada. Esto estimula el sentido del olfato y genera un ambiente acogedor. • Presentación: El facilitador saluda y explica que el taller de hoy buscará reconectar los sentidos con recuerdos felices y significativos. Luego, se les invita a decir su nombre y contar brevemente un recuerdo que les haga sonreír (opcional). 	25 min

	<ul style="list-style-type: none"> • Rompehielo: Dinámica “¿Qué me recuerda esto?”: Se les presenta un objeto misterioso (ej. una radio antigua, un pañuelo perfumado, una foto de una calle antigua) y se les invita a contar a qué les recuerda. Esta actividad genera empatía, activa la memoria sensorial y favorece la interacción. 	
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad central: “Paseo sensorial por los recuerdos” Se proyectan imágenes o se colocan láminas grandes con paisajes, mercados, fiestas patronales, escenas familiares o calles antiguas. A la par, se reproducen sonidos ambientales (el mar, el canto de un gallo, una procesión, una plaza) y se comparten aromas. Por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> ○ Se proyecta una imagen del campo y se reproduce el sonido del viento con aroma de eucalipto. ○ Se muestra una escena de cocina tradicional y se esparce aroma a cebolla y ajo. ○ Se escucha un vals peruano mientras se muestra una fiesta familiar con imágenes. <p>En cada momento, el facilitador invita a los participantes a cerrar los ojos y luego compartir qué sintieron, qué recordaron, qué personas o momentos vinieron a su mente. Si no desean hablar, pueden escribirlo o dibujarlo con ayuda.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reflexión guiada: Preguntas orientadoras: <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Qué sonido les pareció más familiar? ○ ¿Algún aroma les recordó a su hogar o infancia? ○ ¿Cómo se sienten al revivir estos momentos? <p>Se fomenta el respeto por las emociones, la escucha activa y la validación de las vivencias personales como parte de la identidad.</p> 	45 min
Cierre	<p>- Conclusión: El facilitador comparte que nuestros sentidos son caminos hacia los recuerdos que dan sentido a nuestras vidas, y que compartirlos nos</p>	20 min

	<p>permite conectarnos con los demás. Se valora la riqueza de las experiencias de cada uno.</p> <p>- Retroalimentación:</p> <p>Se pide a los adultos que expresen una palabra que defina cómo se sintieron en el taller (pueden decirla, escribirla o dibujarla en una ficha). Se recogen estas impresiones y se agradece su participación.</p> <p>- Despedida afectiva:</p> <p>Se entrega a cada participante una pequeña bolsita con algodón aromatizado (recuerdo del taller), junto a una frase: “Mis sentidos me conectan con lo que soy”. Se despide a cada uno con un apretón de manos, abrazo suave o palmadita, según preferencia personal.</p>	
--	--	--

TALLER 3: “Decido por mí”

Objetivo del taller:	Dimensión que fortalece	Indicadores trabajados
Promover la autonomía personal a través de actividades que estimulen la toma de decisiones, el respeto por su independencia y el desarrollo de capacidades para actuar de forma autosuficiente.	Autonomía	Libertad para decidir su futuro Respeto a la autonomía Capacidad para actuar
Materiales y recursos		
Tarjetas con dilemas cotidianos o decisiones simples Cartelones con dibujos representativos de acciones (comer, vestirse, caminar, leer, conversar) Lotería de decisiones (cartones y fichas) Plumones y papel bond	Sillas en semicírculo Reproductor de música instrumental suave Carteles con frases motivadoras (ej. “Tú eliges”, “Tu voz importa”, “Cada día es tuyo”)	

Etapa	Explicación	Tiempo
Inicio	<p>- Motivación: Los adultos mayores ingresan al salón con música instrumental de fondo. Se les entrega una tarjeta con su nombre y una palabra positiva (ej. “Firmeza”, “Confianza”, “Libertad”) que los represente. El facilitador les da la bienvenida con una sonrisa y los invita a sentarse cómodamente.</p> <p>- Presentación: El facilitador se presenta y comparte el objetivo del taller: fortalecer la autonomía para que cada persona sienta confianza en sus decisiones y pueda actuar de manera independiente. Se hace una breve ronda donde cada participante dice su nombre y una actividad que disfruta hacer por sí mismo.</p> <p>- Rompehielo – Dinámica “Elijo lo que me gusta” Se muestran láminas con dos opciones: Ej. pan o arroz, campo o</p>	25 min

	<p>playa, radio o televisión, etc. Cada persona escoge una opción levantando la mano o expresándolo verbalmente. Esto genera confianza, sentido de elección y muestra que cada decisión es válida.</p>	
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad central: “Yo elijo y actúo” <p>Se organiza un juego interactivo tipo “lotería de decisiones”. A cada adulto se le entrega un cartón con distintas acciones cotidianas representadas (como elegir su ropa, decidir a qué hora dormir, pedir ayuda si la necesita, etc.). El facilitador saca fichas con pequeños dilemas o situaciones y los participantes deben responder si tienen una imagen relacionada en su cartón.</p> <p>Ejemplos de fichas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ “Hoy decido con quién hablar” ○ “Quiero salir a caminar a la hora que elijo” ○ “Prefiero descansar después del almuerzo” <p>En cada caso, se promueve la conversación y la validación de la libertad para decidir. Se recuerda que el acompañamiento no significa que otros decidan por ellos, sino que los ayuden a hacerlo por sí mismos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reflexión guiada: <p>En círculo, se plantean preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Qué decisiones tomas tú mismo en tu día a día? ○ ¿Cómo te sientes cuando los demás respetan lo que decides? ○ ¿Qué cosas te gustaría volver a hacer por ti mismo? <p>Se permite que compartan anécdotas, se validan sus emociones y se refuerza que la edad no anula el derecho a decidir.</p>	45 min
Cierre	<p>- Conclusión:</p> <p>El facilitador recoge las ideas compartidas y resalta que la autonomía no es hacer todo sin ayuda, sino tener la libertad de elegir, opinar y decidir cómo vivir cada día. Se refuerza el valor de confiar en sus capacidades.</p>	20 min

	<p>- Retroalimentación:</p> <p>Cada participante completa oralmente la frase: “Me sentí bien porque hoy...”, y se invita a quienes lo deseen a expresar cómo se sintieron en el taller.</p> <p>- Despedida afectiva:</p> <p>Se entrega a cada adulto una tarjeta con la frase: “Mi vida, mis decisiones, mi valor” y se les da una despedida cálida (saludo personalizado, apretón de manos o abrazo, según preferencia). Se los motiva a seguir participando y a confiar en su voz y elecciones.</p>	
--	---	--

TALLER 4: “Vivo a mi manera”

Objetivo del taller:	Dimensión que fortalece	Indicadores trabajados
Promover la autonomía personal a través de actividades que estimulen la toma de decisiones, el respeto por su independencia y el desarrollo de capacidades para actuar de forma autosuficiente.	Autonomía	Libertad para decidir su futuro Respeto a la autonomía Capacidad para actuar
Materiales y recursos		
Tarjetas con situaciones cotidianas (escoger ropa, administrar dinero, decidir sobre su salud, organizar su día) Elementos reales o simbólicos: prendas, monedas de juguete, pastilleros vacíos, calendarios impresos, etc. Papelotes y plumones	Sillas en semicírculo Reproductor de música instrumental suave Carteles con frases motivadoras (ej. “Tú eliges”, “Tu voz importa”, “Cada día es tuyo”)	

Etapa	Explicación	Tiempo
Inicio	<p>- Motivación: Los adultos mayores ingresan al salón con música instrumental de fondo. Se les entrega una tarjeta con su nombre y una palabra positiva (ej. “Firmeza”, “Confianza”, “Libertad”) que los represente. El facilitador les da la bienvenida con una sonrisa y los invita a sentarse cómodamente.</p> <p>- Presentación: El facilitador se presenta y comparte el objetivo del taller: fortalecer la autonomía para que cada persona sienta confianza en sus decisiones y pueda actuar de manera independiente. Se hace una breve ronda donde cada participante dice su nombre y una actividad que disfruta hacer por sí mismo.</p>	25 min

	<p>- Rompehielo – Dinámica “Elijo lo que me gusta”</p> <p>Se muestran láminas con dos opciones: Ej. pan o arroz, campo o playa, radio o televisión, etc. Cada persona escoge una opción levantando la mano o expresándolo verbalmente. Esto genera confianza, sentido de elección y muestra que cada decisión es válida.</p>	
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad central: “Yo elijo y actúo” <p>Se organiza un juego interactivo tipo “lotería de decisiones”. A cada adulto se le entrega un cartón con distintas acciones cotidianas representadas (como elegir su ropa, decidir a qué hora dormir, pedir ayuda si la necesita, etc.). El facilitador saca fichas con pequeños dilemas o situaciones y los participantes deben responder si tienen una imagen relacionada en su cartón.</p> <p>Ejemplos de fichas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ “Hoy decido con quién hablar” ○ “Quiero salir a caminar a la hora que elijo” ○ “Prefiero descansar después del almuerzo” <p>En cada caso, se promueve la conversación y la validación de la libertad para decidir. Se recuerda que el acompañamiento no significa que otros decidan por ellos, sino que los ayuden a hacerlo por sí mismos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reflexión guiada: <p>En círculo, se plantean preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Qué decisiones tomas tú mismo en tu día a día? ○ ¿Cómo te sientes cuando los demás respetan lo que decides? ○ ¿Qué cosas te gustaría volver a hacer por ti mismo? <p>Se permite que compartan anécdotas, se validan sus emociones y se refuerza que la edad no anula el derecho a decidir.</p>	45 min
Cierre	<p>- Conclusión:</p> <p>El facilitador recoge las ideas compartidas y resalta que la autonomía no es hacer todo sin ayuda, sino tener la libertad de</p>	20 min

	<p>elegir, opinar y decidir cómo vivir cada día. Se refuerza el valor de confiar en sus capacidades.</p> <p>- Retroalimentación:</p> <p>Cada participante completa oralmente la frase: “Me sentí bien porque hoy...”, y se invita a quienes lo deseen a expresar cómo se sintieron en el taller.</p> <p>- Despedida afectiva:</p> <p>Se entrega a cada adulto una tarjeta con la frase: “Mi vida, mis decisiones, mi valor” y se les da una despedida cálida (saludo personalizado, apretón de manos o abrazo, según preferencia). Se los motiva a seguir participando y a confiar en su voz y elecciones.</p>	
--	--	--

TALLER 5: “Historias que me hicieron crecer”

Objetivo del taller:	Dimensión que fortalece	Indicadores trabajados
Potenciar la valoración de las actividades pasadas, presentes y futuras, fomentando espacios de reconocimiento, satisfacción por los logros obtenidos y proyección vital significativa.	Actividades pasadas, presentes y futuras	Logro de metas Reconocimiento recibido y satisfacción Ilusión por la vida
Materiales y recursos		
Cartulina, hojas de colores, lápices, plumones y stickers Fotografías o recortes simbólicos (familia, trabajo, fiestas, hobbies) Frasas motivadoras impresas (ej. “Mi historia vale”, “Lo vivido me construye”, “Todavía hay mucho por hacer”)	Hojas impresas con siluetas de árboles o caminos Música de época (instrumental o con letra significativa) Sillas en círculo Caja decorada con preguntas o frases motivadoras	

Etapa	Explicación	Tiempo
Inicio	<p>- Motivación: Al ingresar, se escucha música suave de la juventud o adultez de los participantes. El ambiente está decorado con fotos antiguas y frases motivadoras. Se les entrega una tarjeta con su nombre y un símbolo (estrella, corazón, sol), y se les da la bienvenida con una sonrisa.</p> <p>- Presentación: El facilitador saluda afectuosamente y plantea el objetivo del taller: reconocer su historia, sus logros y los sueños que aún tienen por cumplir. Cada participante comparte su nombre y una palabra que describa cómo se siente hoy.</p> <p>- Rompehielo – Dinámica “Saco de recuerdos” Se pasa una caja decorada con tarjetas que contienen frases como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Un día que nunca olvidaré fue...” • “Me sentí orgulloso cuando...” 	25 min

	<ul style="list-style-type: none"> • “Algo que aún quiero lograr es...” <p>Quien saca una tarjeta, puede responder si desea. Esta dinámica promueve la apertura, la memoria autobiográfica y el reconocimiento mutuo.</p>	
Desarrollo	<p>Actividad central: “El árbol de mi vida”</p> <p>Se entrega a cada adulto una hoja con el dibujo de un árbol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Raíces: representan su infancia y adolescencia • Tronco: representa su etapa adulta y logros • Ramas y frutos: representan sus sueños, aportes, aprendizajes y metas por cumplir <p>Se invita a los adultos a completar su árbol usando dibujos, palabras, colores o recuerdos. También pueden pegar recortes o escribir frases en los frutos (por ejemplo: “enseñar a mis nietos”, “seguir bailando”, “ser escuchado”).</p> <p>Luego, en pequeños grupos, se comparten los árboles y se valida cada historia como única y valiosa. El facilitador orienta con preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué parte de tu vida te llena más de orgullo? • ¿Qué deseas seguir haciendo o aprendiendo? • ¿Qué legado te gustaría dejar? <p>Esto favorece la valoración de lo vivido y una proyección vital positiva.</p>	45 min
Cierre	<p>- Conclusión:</p> <p>El facilitador destaca que cada historia merece ser contada y reconocida, que lo vivido da sentido al presente y que siempre hay motivos para ilusionarse por el futuro.</p> <p>- Retroalimentación:</p> <p>Se hace una ronda donde cada persona dice una frase de gratitud o una meta personal (“Me siento feliz porque...”, “Me gustaría volver a...”, “Estoy orgulloso de...”)</p> <p>- Despedida afectiva:</p> <p>Se entrega a cada adulto un diploma simbólico con su nombre y la frase: “Tu vida deja huellas”. Se despide con un gesto cálido</p>	20 min

	(apretón de manos, abrazo, sonrisa) y se agradece su participación y el valor de compartir su historia.	
--	---	--

TALLER 6: “Mis planes, mis sueños”

Objetivo del taller:	Dimensión que fortalece	Indicadores trabajados
Potenciar la valoración de las actividades pasadas, presentes y futuras, fomentando espacios de reconocimiento, satisfacción por los logros obtenidos y proyección vital significativa.	Actividades pasadas, presentes y futuras	Logro de metas Reconocimiento recibido y satisfacción Ilusión por la vida
Materiales y recursos		
Tarjetas con frases de inspiración y metas (ej. “Hoy puedo empezar algo nuevo”, “Nunca es tarde para intentar”) Reloj simbólico de tres tiempos (pasado, presente, futuro) impreso en papel Lápices, plumones, papel de colores Hojas con plantillas tipo agenda semanal	Hojas de compromiso personal (“Hoy decido...”) Música instrumental tranquila Carteles decorativos con palabras clave: “Satisfacción”, “Meta”, “Esperanza”, “Continuidad”	

Etapa	Explicación	Tiempo
Inicio	<p>- Motivación: El espacio está decorado con relojes de cartulina que marcan distintas horas, simbolizando los distintos momentos de la vida. Suena música instrumental suave. Se entrega a cada adulto mayor una tarjeta con una frase positiva.</p> <p>- Presentación: El facilitador da la bienvenida con entusiasmo y explica que el taller se centrará en reflexionar sobre lo que viven hoy y lo que aún desean hacer. Cada participante se presenta diciendo su nombre y algo que disfrute hacer actualmente.</p> <p>- Rompehielo – Dinámica “El momento de hoy” Cada participante lanza un dado simbólico con palabras como: “Reír”, “Aprender”, “Ayudar”, “Compartir”, “Moverse”, “Escuchar”. Luego, debe decir una acción que haya hecho</p>	25 min

	relacionada a esa palabra durante la semana. Esto les conecta con su presente activo y valioso.	
Desarrollo	<p>- Actividad central: “Mi reloj vital”</p> <p>Se entrega a cada adulto un esquema de reloj dividido en tres segmentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasado (lo que ya hicieron y recuerdan con orgullo) • Presente (actividades actuales que los hacen sentir bien) • Futuro (deseos o pequeñas metas que aún quieren alcanzar) <p>Con ayuda del facilitador, escriben en cada segmento lo que corresponde. Luego, escogen un deseo o meta del futuro y lo desarrollan en una hoja especial titulada “Mi compromiso personal”, completando frases como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Hoy me comprometo a...” • “Para lograrlo necesito...” • “Me sentiré satisfecho cuando...” <p>Se estimula el realismo, pero también la ilusión. No importa si la meta es sencilla: puede ser salir a caminar más seguido, hablar más con un familiar, participar en una actividad grupal, entre otros.</p> <p>- Reflexión guiada:</p> <p>Se realiza una conversación grupal en círculo. El facilitador plantea:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué te motiva a seguir viviendo con alegría? • ¿Qué te gustaría que las personas más jóvenes aprendan de ti? • ¿Qué sueños aún te inspiran? 	45 min
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> • Conclusión: <p>El facilitador resume las ideas compartidas y resalta que los adultos mayores no solo tienen un pasado valioso, sino un presente significativo y un futuro por construir, con metas adaptadas a sus deseos y capacidades.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Retroalimentación: <p>Se invita a cada participante a leer (o escuchar, si lo desea leer el facilitador) su compromiso personal. Luego, completan la frase: “Hoy me siento con ganas de...”</p>	20 min

	<ul style="list-style-type: none">• Despedida afectiva: A cada adulto mayor se le entrega su compromiso en un sobre decorado, junto con una tarjeta que dice: “Mi presente tiene valor, mi futuro me espera”. La despedida es cálida, personalizada, con reconocimiento verbal a su esfuerzo, y una invitación a continuar soñando y participando.	
--	--	--

TALLER 7: “Juntos hacemos comunidad”

Objetivo del taller:	Dimensión que fortalece	Indicadores trabajados
Estimular la participación social mediante el vínculo activo con redes familiares y comunitarias que refuercen el sentido de pertenencia, el uso positivo del tiempo y el compromiso social.	Participación social	Actividades diarias Uso del tiempo Participación comunitaria
Materiales y recursos		
Papelotes y plumones Fotografías o dibujos de actividades comunitarias (ferias, talleres, reuniones) Sillas en círculo Tarjetas con preguntas para interacción grupal	Carteles con frases motivadoras como: “Lo que haces cuenta”, “Formar parte hace la diferencia”, “Mi comunidad, mi fuerza” Música alegre y conocida por los adultos Tarjetas de colores para escribir compromisos	

Etapa	Explicación	Tiempo
Inicio	<p>- Motivación: El espacio está ambientado con fotos de actividades comunitarias (reuniones vecinales, celebraciones, campañas de ayuda). Al ingresar, cada adulto mayor recibe una tarjeta con la frase: “Formo parte de algo valioso”.</p> <p>- Presentación: El facilitador da la bienvenida destacando la importancia del rol de los adultos mayores en la comunidad. Se realiza una breve ronda de presentación donde cada participante menciona su nombre y una actividad en la que ha participado con otras personas (pasada o presente).</p> <p>- Rompehielo – Dinámica “¿Con quién lo harías?” Se leen actividades ficticias o reales como: “Organizar una chocolatada”, “Contar cuentos en el colegio”, “Cuidar un parque”,</p>	25 min

	<p>“Ayudar en un comedor”, y se les pide señalar con quién del grupo lo harían y por qué. Esta dinámica genera interacción lúdica, identificación y confianza.</p>	
Desarrollo	<p>- Actividad central: “Mi tiempo, mi aporte”</p> <p>El facilitador entrega una hoja con tres secciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lo que hago a diario (rutinas personales y en grupo) • Lo que me gustaría hacer (actividades nuevas, grupales o comunitarias) • Lo que puedo aportar (habilidades, experiencias, disponibilidad) <p>Luego, se forman pequeños grupos para compartir ideas. Se escribe en papelotes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué actividades comunitarias conocen en su entorno? • ¿Cómo podrían participar o colaborar? • ¿Qué actividad comunitaria les gustaría que se cree en su localidad? <p>Posteriormente, se realiza una plenaria donde se comparten las propuestas. El facilitador rescata las más viables y plantea cómo podrían ser llevadas a cabo con el apoyo familiar o del centro de adultos.</p> <p>- Reflexión guiada:</p> <p>Se invita a los adultos a pensar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Por qué es importante compartir con otros? • ¿Cómo me siento cuando colaboro o me hacen sentir parte? • ¿Qué me impide participar más activamente y cómo podría superarlo? 	45 min
Cierre	<p>- Conclusión:</p> <p>El facilitador resalta que la participación social no solo mejora el ánimo y autoestima, sino que también ayuda a fortalecer el tejido comunitario, dando sentido y propósito a cada día.</p> <p>- Retroalimentación:</p> <p>Se entrega a cada participante una tarjeta donde escribe un compromiso concreto:</p>	20 min

	<p>“Esta semana quiero participar en...” o “Me comprometo a llamar, visitar o colaborar en...”. Luego lo leen voluntariamente o lo colocan en un mural simbólico.</p> <p>- Despedida afectiva:</p> <p>Se despide a cada adulto con una frase verbal positiva: “Gracias por todo lo que aportas”, “Tu voz es importante para la comunidad”. Se entrega una tarjeta con la frase: “Participar es construir” como recuerdo del taller.</p>	
--	---	--

TALLER 8: “Mi tiempo con los demás”

Objetivo del taller:	Dimensión que fortalece	Indicadores trabajados
Estimular la participación social mediante el vínculo activo con redes familiares y comunitarias que refuercen el sentido de pertenencia, el uso positivo del tiempo y el compromiso social.	Participación social	Actividades diarias Uso del tiempo Participación comunitaria
Materiales y recursos		
Cartulina grande (para mural colectivo) Revistas, tijeras, goma, papel de colores, plumones, stickers Tarjetas con mensajes positivos sobre el trabajo en equipo	Música de fondo animada (instrumental o folclórica) Sillas en círculo Hojas de reflexión personal	

Etapa	Explicación	Tiempo
Inicio	<p>- Motivación: Se ambienta el salón con música alegre y frases como “Juntos sumamos más” o “Tu historia también construye comunidad”. Al ingresar, se da la bienvenida con una sonrisa y se entrega una tarjeta que dice: “Hoy soy parte de un equipo”.</p> <p>- Presentación: El facilitador saluda calurosamente y menciona que este espacio busca crear algo colectivo donde todos participen. Cada adulto menciona su nombre y una habilidad o actividad que disfruta compartir con otros (ej. cocinar, conversar, escuchar, ayudar, coser, etc.).</p> <p>- Rompehielo – Dinámica “El hilo que nos une” Con un ovillo de lana, una persona lanza el hilo a otra mientras dice algo que valora de trabajar con otros (por ejemplo: “me hace sentir útil”, “aprendo más”, “me alegra el día”). Así se forma una red</p>	25 min

	visible entre todos los asistentes. Esta dinámica simboliza los lazos sociales.	
Desarrollo	<p>- Actividad central: “Mural de mi comunidad soñada”</p> <p>Se propone crear un mural colectivo donde se representen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las actividades que les gustaría tener en su comunidad (ej. talleres, campañas, paseos, celebraciones) • Los valores que quieren fortalecer (respeto, ayuda, unión, alegría) • Las acciones que cada uno puede aportar <p>En grupos, recortan imágenes o escriben palabras/frases para pegar en la cartulina. Al finalizar, cada grupo explica su aporte al mural. Este acto refuerza la sensación de construir algo juntos, de sentirse escuchado y de proyectarse como parte activa del entorno.</p> <p>- Reflexión guiada:</p> <p>El facilitador hace preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo te sentiste trabajando con los demás? • ¿Qué idea te gustaría llevar a la práctica en tu comunidad? • ¿De qué forma podrías motivar a compañeros a participar más? 	45 min
Cierre	<p>- Conclusión:</p> <p>Se reconoce que la comunidad se fortalece con pequeñas acciones de cada uno. Se enfatiza que, aunque sean adultos mayores, sus ideas y acciones son fundamentales para mantener viva la participación.</p> <p>- Retroalimentación:</p> <p>Cada participante completa una hoja con la frase: “Hoy aprendí que participar es...” y “A partir de hoy me comprometo a...”. Se comparten de manera voluntaria.</p> <p>- Despedida afectiva:</p> <p>Se realiza una breve ceremonia simbólica: se coloca el mural en un lugar visible del centro, y se entrega a cada adulto una flor de papel con su nombre y la frase: “Gracias por sembrar comunidad”. Se</p>	20 min

	despiden con un gesto cálido, agradeciendo su energía y compromiso.	
--	---	--

TALLER 9: “Hablar de la muerte sin miedo”

Objetivo del taller:	Dimensión que fortalece	Indicadores trabajados
Reducir la angustia frente a la muerte, brindando espacios de contención emocional y diálogo que favorezcan una actitud serena, reflexiva y con mayor percepción de control sobre esta etapa.	Muerte	Preocupación por morir Miedo a no controlar la muerte
Materiales y recursos		
<p>Tarjetas con frases reflexivas sobre la vida y el ciclo natural (ej. “Vivir con sentido, partir con paz”, “Todo lo que amamos sigue viviendo en otros”)</p> <p>Papelógrafo con la imagen de un árbol (el “Árbol de mi vida”)</p> <p>Hojas de colores, plumones, tijeras, cinta</p>	<p>Música instrumental suave (guitarra o piano)</p> <p>Sillas en círculo</p> <p>Velas electrónicas (simbolismo y contención)</p> <p>Pañuelos (si se requiere para expresiones emocionales)</p>	

Etapa	Explicación	Tiempo
Inicio	<p>- Motivación: Se ambienta el espacio con luz tenue, música suave y frases positivas. Al ingresar, cada adulto mayor recibe una tarjeta con una reflexión sobre el valor de la vida y el legado que deja una persona. El facilitador les da una cálida bienvenida.</p> <p>- Presentación: Se explica que este espacio es seguro para compartir pensamientos sobre un tema muchas veces evitado, pero profundamente humano: la muerte. Se les invita a presentarse mencionando su nombre y una cosa que valoran mucho de la vida.</p> <p>- Rompehielo – Dinámica “Mi huella positiva” Cada participante recibe una silueta de huella en papel y escribe en ella algo bueno que ha dejado en su familia o comunidad (ej.</p>	25 min

	“enseñé a cocinar”, “siempre di consejos”, “cuidé con amor”). Esto conecta con el legado vital y reduce la idea de “desaparición”.	
Desarrollo	<p>- Actividad central: “Mi árbol de vida”</p> <p>En el papelógrafo del “Árbol de mi vida”, cada participante pegará hojas de papel con ideas en tres niveles:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Raíces: valores que guiaron su vida • Tronco: momentos que les dieron fuerza o enseñaron algo • Ramas y frutos: lo que han aportado o quieren seguir aportando <p>Mientras construyen su árbol, conversan en pequeños grupos sobre cómo desean ser recordados, qué les gustaría dejar como enseñanza y qué cosas les brindan paz frente al paso del tiempo.</p> <p>- Reflexión guiada:</p> <p>Se abre un espacio de conversación guiada donde se abordan preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué les causa miedo o preocupación sobre la muerte? • ¿Qué los ayuda a estar más tranquilos al pensar en ella? • ¿Qué importancia tiene hablar de estos temas con quienes amamos? <p>El facilitador responde con empatía, reafirmando la normalidad del miedo, pero también destacando los beneficios de hablar para disminuir la angustia y recuperar el control emocional.</p>	45 min
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> • Conclusión: <p>Se reflexiona colectivamente: hablar sobre la muerte no significa invocarla, sino comprenderla como parte del ciclo de la vida, permitiendo vivir con mayor serenidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Retroalimentación: <p>Cada adulto mayor responde a la frase: “Hoy me voy con más paz porque...” o “Aprendí que mi vida tiene sentido porque...”. Esto ayuda a resignificar la muerte desde un lugar de plenitud, no de temor.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Despedida afectiva: <p>Se apagan las luces brevemente mientras se encienden velas</p>	20 min

	<p>electrónicas simbolizando la luz interior de cada persona. El facilitador agradece a cada uno su confianza y fortaleza. Se entrega una tarjeta con la frase: “Tu luz sigue brillando en los que te aman”.</p>	
--	---	--

TALLER 10: “El sentido de partir en paz”

Objetivo del taller:	Dimensión que fortalece	Indicadores trabajados
Reducir la angustia frente a la muerte, brindando espacios de contención emocional y diálogo que favorezcan una actitud serena, reflexiva y con mayor percepción de control sobre esta etapa.	Muerte	Preocupación por morir Miedo a no controlar la muerte
Materiales y recursos		
Sobres y hojas decorativas (para cartas) Lápices, lapiceros, plumones Cajita decorativa o cofre simbólico (para guardar las cartas) Mensajes impresos sobre el valor de la palabra, la despedida y el legado	Sillas dispuestas en círculo Música instrumental tranquila Carteles con frases como: “Hablar sana”, “Escribir libera”, “Dejar palabras también es amar”	

Etapa	Explicación	Tiempo
Inicio	<p>- Motivación: Se ambienta el espacio con música suave y luz cálida. Al ingresar, se ofrece un té o infusión reconfortante y se entrega una tarjeta con una frase positiva como “Tus palabras son un regalo para el alma” o “Todo lo que has vivido merece ser compartido”.</p> <p>- Presentación: El facilitador da la bienvenida con un tono sereno, explicando que este será un taller íntimo y significativo, donde se les invitará a dejar palabras importantes que quizás aún no han dicho. Se realiza una ronda de nombres y se pide compartir una frase que alguna vez alguien les dijo y les marcó positivamente.</p> <p>- Rompehielo – Dinámica “Lo que me sostiene” Cada participante comparte, de manera voluntaria, una persona, recuerdo o experiencia que les haya dado fuerza en momentos</p>	25 min

	<p>difíciles. Se valida la importancia de expresar lo vivido como parte del proceso de paz interior.</p>	
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad central: “Cartas para la vida” <p>Se entrega a cada participante un sobre decorado con hojas especiales. Se les propone escribir una carta a una persona significativa (hijo, nieto, pareja, amigo, etc.) en la que puedan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Dejar palabras de amor, agradecimiento o reconciliación ○ Compartir un consejo de vida ○ Expresar un deseo para el futuro de su familia ○ Recordar un momento feliz <p>No es obligatorio compartir lo escrito, pero quienes lo deseen pueden leer su carta en voz alta o colocarla en una “caja del legado” simbólica.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reflexión guiada: <p>El facilitador abre una conversación cuidada y respetuosa:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Cómo se sintieron al escribir? ○ ¿Qué emociones surgieron? ○ ¿Qué les gustaría que recordaran de ustedes? <p>Se destaca el valor de dejar huellas más allá de la presencia física, y cómo las palabras pueden aliviar el temor a lo no dicho.</p>	45 min
Cierre	<p>- Conclusión:</p> <p>Se subraya que pensar en la muerte no significa resignación, sino una forma de vivir mejor, con mayor claridad sobre lo que se quiere dejar y compartir.</p> <p>- Retroalimentación:</p> <p>Se entrega una hoja donde cada uno escribe una afirmación positiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Me siento más en paz porque...” • “Hoy comprendí que mi voz también trasciende...” <p>- Despedida afectiva:</p> <p>El taller finaliza con una breve lectura poética sobre la vida, el amor</p>	20 min

	<p>y la despedida. Se entregan pequeñas piedras decoradas con la palabra “Recuerdo” o “Amor”, como símbolo de permanencia. El facilitador agradece con una frase afectuosa:</p> <p>“Gracias por confiar en sus palabras; cada una es una huella que permanecerá en quienes los quieren”.</p>	
--	---	--

TALLER 11: Mi mundo afectivo: vínculos que me sostienen

Objetivo del taller:	Dimensión que fortalece	Indicadores trabajados
Favorecer el desarrollo de vínculos afectivos significativos, promoviendo la intimidad, la compañía y el derecho de los adultos mayores a expresar y recibir amor dentro del entorno familiar.	Intimidad	Sentido de compañía Presencia de amor Oportunidad de amar y ser amado
Materiales y recursos		
Cartulina en forma de corazón Plumones de colores Fotografías familiares (opcional, si los adultos las traen) Hojas y lápices Música instrumental suave	Papelotes con frases motivadoras (“Amar es vivir”, “La ternura no tiene edad”, “Los abrazos no caducan”) Flores de papel o tela Cinta adhesiva, sillas dispuestas en círculo	

Etapa	Explicación	Tiempo
Inicio	<p>- Motivación: Al ingresar al espacio del taller, los adultos mayores son recibidos con música suave y un ambiente decorado con flores y frases afectivas. Se les entrega una tarjeta con una frase como “Hoy es un buen día para recordar a quienes amamos”.</p> <p>- Presentación: El facilitador da la bienvenida explicando que el encuentro será un espacio para hablar del amor, la compañía y los afectos que han sido y siguen siendo importantes en la vida. Se invita a que cada participante diga su nombre y mencione una persona que ha significado mucho en su vida, sin explicar por qué.</p> <p>- Rompehielo – Dinámica “Te regalo una flor” Cada persona elige una flor (de papel) con una palabra escrita (ej. ternura, cariño, amistad, respeto) y se la entrega a otro participante</p>	25 min

	diciendo por qué cree que esa palabra es valiosa en un vínculo. Esta dinámica favorece el contacto inicial y la empatía.	
Desarrollo	<p>- Actividad central: “El corazón de mis afectos”</p> <p>A cada participante se le entrega una cartulina en forma de corazón. Se les pide que dibujen o escriban dentro del corazón los nombres o símbolos de las personas con las que han sentido verdadero amor, cuidado o compañía. Puede incluir familia, amigos, parejas, vecinos.</p> <p>Luego, quienes lo deseen pueden compartir su corazón con el grupo explicando qué vínculos los han sostenido a lo largo de la vida. Se enfatiza que todos merecen dar y recibir amor sin importar la edad.</p> <p>- Reflexión guiada:</p> <p>El facilitador promueve una conversación en grupo con preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Por qué es importante seguir expresando amor en la adultez mayor? • ¿Cómo se puede demostrar cariño sin necesidad de palabras? • ¿Qué cosas nos ayudan a sentirnos acompañados? • ¿Qué les gustaría decir a alguien que aman? <p>Se valora cada intervención, promoviendo un clima de respeto, escucha activa y validación emocional.</p>	45 min
Cierre	<p>- Conclusión:</p> <p>Se concluye que la intimidad emocional y el afecto son necesidades humanas permanentes y que el amor no tiene límite de edad. Se resalta que tener vínculos no significa tener pareja, sino compartir la vida con quienes nos importan.</p> <p>- Retroalimentación:</p> <p>Cada adulto mayor completa la frase:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Hoy me siento querido/a porque...” • “Me llevo de este taller la certeza de que...” <p>- Despedida afectiva:</p> <p>Se entrega a cada persona una flor decorativa con una etiqueta que</p>	20 min

	<p>dice:</p> <p>“Tu capacidad de amar es tu mayor fortaleza”</p> <p>Se agradece su participación con un fuerte aplauso grupal, abrazos opcionales, y música alegre para cerrar con energía positiva.</p>	
--	---	--

TALLER 12: “Palabras que abrazan”

Objetivo del taller:	Dimensión que fortalece	Indicadores trabajados
Favorecer el desarrollo de vínculos afectivos significativos, promoviendo la intimidad, la compañía y el derecho de los adultos mayores a expresar y recibir amor dentro del entorno familiar.	Intimidad	Sentido de compañía Presencia de amor Oportunidad de amar y ser amado
Materiales y recursos		
Tarjetas de colores y sobres Plumones, lápices y stickers Frasas motivadoras impresas (ej. “Siempre es buen momento para decir te quiero”)	Canasta decorativa o buzón simbólico de “mensajes afectivos” Música suave (instrumental o canciones de época sobre el amor y la familia) Cartel con el lema del taller: “Tus palabras pueden abrazar a quienes amas”	

Etapa	Explicación	Tiempo
Inicio	<p>- Motivación: Al llegar, cada adulto mayor encuentra en su asiento una tarjeta con un mensaje positivo sobre el amor y los vínculos (“Nunca es tarde para volver a abrazar con palabras”, “El cariño también se dice con gestos”). La ambientación incluye música suave y decoración con corazones.</p> <p>- Presentación: El facilitador los saluda con afecto y presenta el tema: la importancia de expresar lo que sentimos hacia las personas que queremos. Se realiza una ronda de presentación donde cada uno dice su nombre y responde: “¿Qué palabra te hace sentir querido/a?”.</p> <p>- Rompehielo – Dinámica “El abrazo invisible” Cada participante forma pareja con otro y, sin hablar, debe regalarle una sonrisa, un apretón de manos o un gesto cariñoso. Se reflexiona</p>	25 min

	brevemente sobre cómo los gestos también comunican amor y cercanía.	
Desarrollo	<p>- Actividad central: “Cartas que acarician”</p> <p>Se invita a los adultos mayores a escribir una carta corta a alguien a quien quieran agradecer, reconciliarse, o simplemente expresarle su afecto. Puede ser un hijo, nieto, amigo, pareja o incluso a sí mismos.</p> <p>Se les brinda ayuda en la redacción si lo requieren, y se fomenta el uso de frases afectuosas, recuerdos valiosos o palabras que les hubiera gustado decir.</p> <p>Las cartas se colocan en un “buzón afectivo” simbólico (una canasta decorada) o se guardan en sobres si desean entregarlas personalmente luego. Quienes lo deseen pueden leer su carta al grupo.</p> <p>- Reflexión guiada:</p> <p>Se propicia un diálogo en círculo con preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se sintieron al escribir esa carta? • ¿Por qué a veces postergamos decir lo que sentimos? • ¿Qué frases nos gustaría escuchar más seguido? <p>Se refuerza la idea de que la intimidad emocional también se construye a través del lenguaje afectivo y la honestidad emocional.</p>	45 min
Cierre	<p>- Conclusión:</p> <p>El facilitador concluye que expresar afecto fortalece los lazos y mejora el bienestar emocional. Se destaca que nunca es tarde para comunicarse con el corazón.</p> <p>- Retroalimentación:</p> <p>Se entrega una hoja donde cada uno responde:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Hoy me sentí acompañado porque...” • “Me gustó recordar que...” • “Una frase que siempre quiero decirle a alguien es...” <p>- Despedida afectiva:</p> <p>Se entrega una pequeña tarjeta con la frase:</p> <p>“El amor expresado nunca se pierde, siempre llega a quien lo</p>	20 min

	necesita” Se cierra con un aplauso, una canción significativa que evoque recuerdos positivos y la opción de abrazos o palabras entre los participantes.	
--	---	--