



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Psicología

IMPLEMENTACIÓN DE ESTRATEGIAS DE MOTIVACIÓN EN LOS ADULTOS MAYORES DE UN PROGRAMA DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE CATAHUASI, 2025

**Trabajo de suficiencia profesional para optar al título
profesional de:**

Licenciada en Psicología

Autor:

Eliane Caferin Valentin Estrada

Asesor:

Mg. Gregorio Ernesto Tomas Quispe

ORCID: 0000-0002-4124-5878

Lima - Perú

2025

Informe de Similitud



Página 2 de 71 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::1:3400348491




19% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado

Fuentes principales

- 17%  Fuentes de Internet
 - 4%  Publicaciones
 - 6%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)
-

Dedicatoria

Dedico este trabajo con todo mi amor a mis padres, Martha y Tony, por ser mi mayor ejemplo de esfuerzo, dedicación y amor incondicional; a mis hermanos Shady, Donny, Shumita y Yoshua, con la esperanza de inspirarlos a perseguir siempre sus sueños con valentía y perseverancia; y a mi hermana Fiorella, que desde el cielo guía mis pasos y me da la fuerza para seguir, recordándome que los lazos del amor familiar trascienden todo.

Agradecimiento

Expreso mi profundo agradecimiento a mi asesor por su constante apoyo, orientación y dedicación a lo largo de este estudio. Su experiencia y compromiso fueron esenciales para la realización de la investigación y contribuyeron significativamente a mi crecimiento profesional.

Tabla de contenido

Informe de Similitud.....	2
Dedicatoria.....	3
Agradecimiento.....	4
Tabla de contenido.....	5
Índice de tablas	6
Índice de Figuras.....	7
RESUMEN EJECUTIVO.....	8
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.....	9
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	18
CAPÍTULO III. DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA.....	27
CAPÍTULO IV. RESULTADOS	33
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	42
REFERENCIAS	46
ANEXOS	51

Índice de tablas

Tabla 1. Resultados de diagnóstico	35
--	----

Índice de Figuras

Figura 1. Organigrama de la organización	14
Figura 2. Niveles de motivación.....	37
Figura 3. Funcionamiento sensorial.....	38
Figura 4. Autonomía.....	39
Figura 5. Actividades pasadas, presentes y futuras	39
Figura 6. Participación social	40
Figura 7. Muerte y morir	41
Figura 8. Intimidad	41

RESUMEN EJECUTIVO

El presente estudio se desarrolló en la Municipalidad Distrital de Catahuasi, provincia de Yauyos, Lima, Perú, con el objetivo de diseñar e implementar estrategias innovadoras para fomentar la motivación y el bienestar emocional de los adultos mayores. Se identificó como problema principal la baja motivación de los participantes en los talleres y actividades del programa municipal, debido a la falta de estrategias adaptadas a sus necesidades e intereses. La investigación tuvo un enfoque mixto, de tipo descriptivo y diseño no experimental longitudinal, aplicando pre test y post test a 25 adultos mayores mediante la escala WHOQOL-OLD y observación directa. Los resultados mostraron una mejora significativa en motivación: en el pre test, el 16% de los adultos mayores presentó un nivel muy bajo y el 84% un nivel bajo; tras la implementación del programa, ningún participante permaneció en esos niveles, mientras que el 44% alcanzó un nivel promedio y el 56% un nivel alto. Esto evidencia que las estrategias motivacionales incrementaron de manera considerable el interés, la participación y el compromiso de los adultos mayores en las actividades del programa, fortaleciendo su autoestima, bienestar emocional y cohesión social, y contribuyendo a una experiencia integral que mejora su calidad de vida.

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

1.1. Datos generales de la institución

La Municipalidad Distrital de Catahuasi es la entidad encargada de la administración local del distrito de Catahuasi, ubicado en la provincia de Yauyos, región Lima, Perú, desde su creación, la municipalidad se ha caracterizado por su compromiso con el desarrollo integral de la comunidad, promoviendo servicios públicos de calidad y programas sociales orientados al bienestar de todos sus habitantes, con especial atención a los adultos mayores; la sede principal de la municipalidad se encuentra en la Plaza Principal de Catahuasi, en la avenida Manuel Gonzáles Prada S/Nº, y funciona como el centro administrativo y operativo desde donde se coordinan todas las actividades distritales, con el paso de los años, la municipalidad ha fortalecido su capacidad de gestión, logrando implementar programas y servicios que abarcan áreas como salud, educación, infraestructura, cultura y atención social (Municipalidad Distrital de Catahuasi, 2023).

Entre sus iniciativas más destacadas se encuentran los programas para adultos mayores, estos programas incluyen atención integral en salud, con controles médicos periódicos, talleres de nutrición y campañas preventivas, para garantizar que los adultos mayores mantengan un estado físico y emocional saludable, también se desarrollan actividades recreativas y culturales, como talleres de arte, música, danza y manualidades, así como excursiones y encuentros comunitarios que fomentan la socialización y el bienestar emocional; la municipalidad brinda asistencia y acompañamiento social mediante orientación legal, apoyo psicológico y visitas domiciliarias a quienes presentan dificultades de movilidad o viven solos, asegurando que nadie quede desatendido,

asimismo, se implementan programas de capacitación y empoderamiento que permiten a los adultos mayores adquirir nuevas habilidades y participar activamente en la vida comunitaria, fortaleciendo su autonomía y autoestima (Municipalidad Distrital de Catahuasi, 2023).

Estos programas reflejan el compromiso de la municipalidad por integrar a los adultos mayores en la vida comunitaria, promoviendo su participación activa y garantizando que sus necesidades sean atendidas de manera integral. Además, la municipalidad mantiene un enfoque integral en la gestión pública, desarrollando obras de infraestructura, mejorando el acceso a servicios básicos, impulsando la educación y promoviendo eventos culturales y religiosos, el equipo de la municipalidad está conformado por profesionales capacitados en distintas áreas, comprometidos con brindar un servicio eficiente, cercano y humano. Su labor garantiza que los programas sociales y comunitarios, especialmente los dirigidos a los adultos mayores, se ejecuten de manera efectiva y con altos estándares de calidad (Municipalidad Distrital de Catahuasi, 2023).

En la actualidad, la Municipalidad Distrital de Catahuasi (2023) se ha consolidado como un referente de gestión local, reconocida por su enfoque en el desarrollo integral de la comunidad, la atención a los sectores más vulnerables y su capacidad para combinar la tradición cultural con la modernización de sus servicios públicos, promoviendo siempre la participación activa de sus ciudadanos, con especial cuidado hacia los adultos mayores. Los programas destinados a este grupo poblacional reflejan el compromiso de la municipalidad por garantizar su bienestar físico, emocional y social, asegurando que todos los vecinos puedan disfrutar de una vida plena, digna y participativa dentro de la comunidad.

1.2. Misión, visión y valores institucionales

Misión

Promover el desarrollo integral de la comunidad del distrito de Catahuasi, ofreciendo servicios públicos de calidad, programas sociales inclusivos y proyectos culturales, educativos y de infraestructura. Se busca garantizar el bienestar de todos los vecinos, con especial atención a los adultos mayores, fomentando su participación activa en la vida comunitaria y asegurando que sus necesidades sean atendidas de manera integral (Municipalidad Distrital de Catahuasi, 2023).

Visión

Ser la municipalidad referente en gestión local y desarrollo comunitario en la provincia de Yauyos hacia el año 2030, reconocida por su enfoque en la inclusión social, la modernización de los servicios públicos y la mejora continua de la calidad de vida de todos los ciudadanos, especialmente los sectores más vulnerables como los adultos mayores (Municipalidad Distrital de Catahuasi, 2023).

Valores

Incluyen la integridad, que garantiza transparencia y ética en la gestión pública; la responsabilidad, que asegura la correcta ejecución de programas y proyectos; la solidaridad, reflejada en el acompañamiento a los sectores más vulnerables de la comunidad; la participación, que fomenta la inclusión de los vecinos en la toma de decisiones; la calidez y cercanía, expresadas en la atención respetuosa y humana a todos los ciudadanos; y la excelencia, orientada a ofrecer servicios eficientes y de alta calidad en cada área de la municipalidad (Municipalidad Distrital de Catahuasi, 2023).

1.3. Servicios y actividades principales

La Municipalidad Distrital de Catahuasi (2023) centra sus actividades en la gestión de servicios y programas que buscan garantizar el bienestar integral de la comunidad. Entre sus principales acciones se encuentran la supervisión y mantenimiento de la infraestructura urbana, la gestión de obras públicas, la promoción de la educación y la cultura, así como la coordinación de servicios básicos que permitan a los vecinos vivir en un entorno seguro y funcional. Estas actividades son fundamentales para asegurar que todos los ciudadanos puedan desarrollarse en condiciones óptimas y con acceso a los servicios esenciales que demanda la comunidad.

Uno de los programas más destacados de la municipalidad es el Programa para Adultos Mayores, que busca mejorar su calidad de vida a través de una atención integral y personalizada. Este programa incluye controles médicos periódicos, talleres de nutrición, actividades recreativas y culturales, como arte, música, danza y manualidades, así como excursiones y encuentros comunitarios que fomentan la socialización y el bienestar emocional. Además, se ofrece asistencia y acompañamiento social mediante orientación legal, apoyo psicológico y visitas domiciliarias a quienes presentan dificultades de movilidad, asegurando que todos los adultos mayores reciban atención constante y apoyo en su vida diaria. También se desarrollan programas de capacitación y empoderamiento, que permiten a los adultos mayores adquirir nuevas habilidades y participar activamente en la vida comunitaria, fortaleciendo su autonomía y autoestima (Municipalidad Distrital de Catahuasi, 2023).

De manera complementaria, la municipalidad implementa proyectos de infraestructura y mejora de servicios básicos, asegurando que plazas, centros educativos,

carreteras y espacios públicos estén en condiciones óptimas para la comunidad. Asimismo, promueve y organiza eventos culturales y religiosos, que fortalecen la identidad local y generan espacios de integración social. Todas estas acciones son ejecutadas por un equipo de profesionales capacitados y comprometidos, garantizando que cada programa y servicio se realice con eficiencia, calidad y enfoque en la atención integral de los vecinos, especialmente de los adultos mayores (Municipalidad Distrital de Catahuasi, 2023).

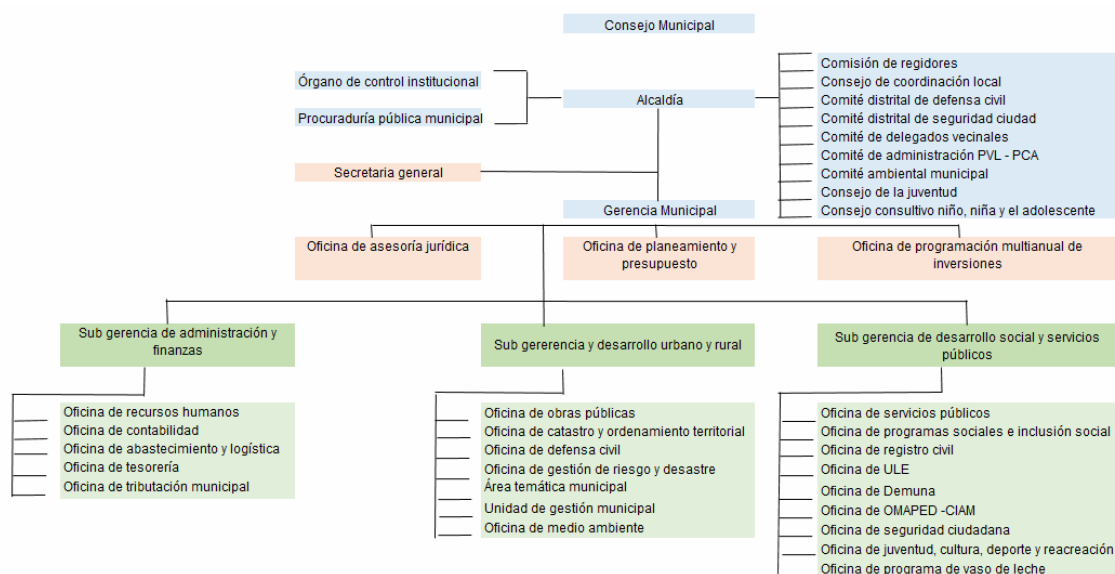
1.4. Organización interna

El equipo profesional de la Municipalidad Distrital de Catahuasi (2023) está conformado por un grupo multidisciplinario integrado por profesionales en administración pública, trabajadores sociales, promotores culturales, psicólogos, abogados, ingenieros, contadores y auxiliares administrativos, quienes trabajan de manera coordinada para garantizar la gestión eficiente de los servicios y programas municipales. Los psicólogos desempeñan un papel clave en el Programa para Adultos Mayores, realizando evaluaciones psicológicas, acompañamiento emocional y talleres de desarrollo cognitivo y bienestar, contribuyendo a que los adultos mayores mantengan una salud mental óptima y se integren activamente en la vida comunitaria. Los trabajadores sociales y promotores comunitarios se encargan de brindar seguimiento, orientación y apoyo en la participación. El personal de salud municipal realiza controles médicos y campañas preventivas, asegurando la atención integral de este grupo poblacional. A su vez, los promotores culturales desarrollan talleres y eventos que fortalecen la socialización y el aprendizaje continuo de los vecinos. Todo este trabajo se complementa con el personal administrativo, y abogados, que garantizan la gestión ordenada de registros, documentación y procesos digitales, ofreciendo así un servicio eficiente, confiable y

centrado en el bienestar de toda la comunidad, con especial cuidado en los adultos mayores.

Figura 1

Organigrama de la organización



1.5. Problema o necesidad identificada

En la Municipalidad Distrital de Catahuasi se ha identificado una problemática relevante en el área de atención a personas de la tercera edad, vinculada principalmente a la falta de conocimiento y participación de los adultos mayores en temas de salud mental y bienestar emocional. Actualmente, las charlas y talleres organizados por el departamento de psicología se realizan de manera general y sin estrategias adaptadas a las necesidades y características de este grupo etario, lo que genera resistencia a participar y limita la adquisición de conocimientos sobre la gestión de sus emociones, prevención del estrés, la ansiedad y otras problemáticas asociadas al envejecimiento.

Como consecuencia de ello, se observa un bajo nivel de involucramiento de los adultos mayores en las actividades programadas, impidiendo que puedan beneficiarse de estrategias que promuevan su bienestar emocional y calidad de vida. Esta situación no

solo afecta directamente su salud mental, sino que también limita la efectividad del trabajo realizado por el personal de psicología, ya que los recursos invertidos en talleres y charlas no logran generar un impacto significativo. Además, la falta de participación dificulta la construcción de un entorno social de apoyo dentro de la comunidad, aumentando la sensación de aislamiento, soledad y desmotivación entre los adultos mayores.

A la par, se evidencia que la desinformación sobre salud mental y la percepción de que estos temas no son relevantes para su vida diaria constituyen barreras importantes para la participación activa. Esta situación repercute negativamente en la capacidad de la municipalidad para diseñar e implementar intervenciones efectivas y personalizadas, así como en el cumplimiento de sus objetivos de promover la salud integral de las personas de la tercera edad.

De esta manera, se hace evidente la necesidad urgente de implementar estrategias innovadoras y adaptadas que fomenten el bienestar emocional de los adultos mayores, incrementando su motivación y participación en talleres y charlas. La adopción de un enfoque más cercano a sus intereses, capacidades y contexto permitirá mejorar la recepción de la información, fortalecer la salud mental, reducir la sensación de aislamiento y optimizar los recursos del departamento de psicología, asegurando que las intervenciones tengan un impacto real, positivo y sostenible en la comunidad adulta mayor.

1.6. Objetivos del trabajo

Objetivo general:

Diseñar e implementar estrategias innovadoras para fomentar la participación y el bienestar emocional de los adultos mayores en la Municipalidad Distrital de Catahuasi, 2025.

Objetivos específicos:

- Diagnosticar la situación actual del Programa para Adultos Mayores, identificando las principales barreras que limitan su participación en talleres, charlas y actividades relacionadas con la salud mental y bienestar emocional.
- Evaluar el impacto de las estrategias implementadas en términos de aumento de la participación, mejora en la salud emocional y percepción de bienestar de los adultos mayores, así como la optimización de los recursos del departamento de psicología.

1.7. Justificación e importancia

La justificación del presente trabajo radica en la necesidad de mejorar la atención y el bienestar emocional de los adultos mayores del distrito de Catahuasi, ya que actualmente enfrentan barreras para participar en talleres y actividades de salud mental diseñadas por la municipalidad. La falta de estrategias adaptadas a sus necesidades, intereses y capacidades limita su involucramiento y reduce los beneficios que podrían obtener, afectando su calidad de vida, su integración social y su bienestar emocional.

Implementar estrategias innovadoras y personalizadas permitirá a los adultos mayores involucrarse activamente en las actividades, aprender herramientas para

gestionar sus emociones, prevenir estrés o ansiedad, y fortalecer su participación dentro de la comunidad. Esto contribuye a disminuir la sensación de aislamiento y soledad, fomentando su autonomía y autoestima.

Desde la perspectiva institucional, el proyecto es relevante porque optimiza los recursos del departamento de psicología, garantizando que cada intervención tenga un impacto real en la población objetivo. En el ámbito académico, la propuesta aplica conocimientos de psicología, educación y gestión comunitaria a una problemática concreta, generando resultados que pueden servir de modelo para otros programas dirigidos a adultos mayores. En el plano social, la iniciativa asegura que los adultos mayores de Catahuasi cuenten con oportunidades efectivas para mejorar su bienestar emocional y calidad de vida, promoviendo una comunidad más inclusiva, activa y solidaria.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Internacionales

En España, Parra (2024) diseñó un programa integral de salud psicofísica para adultos mayores de 65 años con el objetivo de promover la adherencia a hábitos saludables como la dieta y el ejercicio personalizado. Se identificó que el 91.5%, adoptaron de manera constante los hábitos recomendados. Muchos de ellos reportaron sentirse con más energía para realizar sus actividades cotidianas, mayor motivación para interactuar socialmente y una sensación general de bienestar emocional. Los adultos mayores expresaron que pequeñas mejoras en la alimentación y el ejercicio diario los hacían sentirse más capaces y optimistas, disminuyendo su ansiedad respecto a su salud futura. Además, se observó una reducción en los problemas relacionados con enfermedades crónicas, como hipertensión y problemas articulares, lo que permitió a los participantes sentirse más independientes.

En Reino Unido, Webster (2023) realizó una revisión sobre programas de intercambio intergeneracional entre adolescentes y adultos mayores con el objetivo de identificar los resultados de estos programas en términos de bienestar y salud mental de los adultos mayores. Los hallazgos indicaron que los adultos mayores que participaron en estas actividades se sintieron más valorados y conectados con su comunidad, reduciendo sentimientos de soledad y aislamiento. Los participantes relataron que enseñar o compartir experiencias con jóvenes les hacía sentirse útiles y escuchados, y muchos expresaron que esas interacciones les devolvían alegría y energía para sus rutinas diarias. La conclusión fue que los programas intergeneracionales no solo fomentan el bienestar

físico y emocional, sino que también fortalecen los lazos sociales.

En Estados Unidos, Pelà (2025) evaluó el impacto de un programa de ejercicio físico adaptado en adultos mayores frágiles y sarcopénicos con el objetivo de analizar la influencia de una intervención multimodal de dos años que combinaba ejercicio y asesoramiento nutricional en parámetros ecocardiográficos y la relación entre la masa ventricular izquierda y el músculo esquelético. Los resultados mostraron que los participantes aumentaron significativamente su fuerza, equilibrio y movilidad, lo que les permitió realizar tareas diarias, como subir escaleras o caminar largas distancias, con mayor facilidad y seguridad. Muchos compartieron sentirse más confiados al moverse solos, sin miedo a caídas, y notaron que su ánimo mejoraba a medida que podían participar más activamente en actividades sociales y familiares. Los cambios físicos se reflejaron también en su bienestar emocional, ya que la sensación de fragilidad disminuyó y la percepción de autonomía y control sobre su vida aumentó notablemente.

Nacionales

En Arequipa, Suárez (2023) realizó un estudio con adultos mayores residentes en asilos de la ciudad, con el objetivo de analizar cómo las diferentes estrategias de afrontamiento ayudan a manejar el estrés y a mejorar su bienestar emocional en la vida diaria. Los resultados mostraron que todos los participantes utilizaban estrategias como la búsqueda de apoyo espiritual, mantener pensamientos positivos y resolver problemas de manera activa, lo que les permitió enfrentar de mejor manera situaciones difíciles y sentirse más tranquilos y seguros en su rutina diaria. La conclusión fue que estas estrategias de afrontamiento no solo reducen los niveles de estrés, sino que también fortalecen la motivación.

En Trujillo, Carranza (2023) se centró en adultos mayores inscritos en el Centro de Atención al Adulto Mayor (CAM), con el objetivo de comprender qué factores motivan a estas personas a involucrarse en actividades recreativas, educativas y de socialización. Los resultados mostraron que los participantes, cuyas edades oscilaban entre 60 y 87 años, se sentían motivados y entusiasmados al participar en actividades adaptadas a sus intereses y capacidades. Muchos expresaron que estas actividades les permitían sentirse útiles, conectados con otras personas y emocionalmente activos, aumentando su autoestima y satisfacción personal. La conclusión fue que ofrecer programas variados y adaptados a las necesidades de los adultos mayores fomenta su motivación, participación constante y bienestar general.

En Chiclayo, Mendoza y Núñez (2022) estudiaron adultos mayores que recibían tratamiento con el objetivo de explorar cómo su bienestar psicológico influye en la percepción de su calidad de vida y en la motivación para seguir cuidados médicos y actividades sociales. Los resultados mostraron que aquellos participantes con un mayor bienestar psicológico percibían mejor su salud física, se sentían apoyados socialmente y mantenían un sentido de propósito en su vida diaria. Esto se traducía en una mayor motivación para cumplir con sus tratamientos y participar en actividades que mejoran su bienestar. La conclusión fue que fortalecer el bienestar emocional de los adultos mayores tiene un impacto directo en su calidad de vida y en su capacidad para mantenerse activos y comprometidos con su salud.

Locales

En Lima, Pérez (2024) realizó un estudio enfocado en adultos mayores que viven solos, con el objetivo de identificar cómo manejan el estrés y de qué manera esto influye

en su bienestar diario. Se identificó que la mayoría de los participantes empleaban estrategias como mantener pensamientos positivos, buscar apoyo social y enfocarse en soluciones prácticas para enfrentar dificultades cotidianas. Estas estrategias les permitieron sentirse más tranquilos, confiados y capaces de manejar los retos de la vida diaria, reduciendo la ansiedad y aumentando su satisfacción personal. La conclusión fue que enseñar y fortalecer estrategias de afrontamiento ayuda a los adultos mayores a mejorar su bienestar emocional, mantener su motivación para realizar actividades cotidianas y vivir de manera más independiente y plena.

En Lima, Quispe (2024) llevó a cabo un estudio en adultos mayores que asistían a un centro de atención, con el objetivo de observar cómo la adopción de estrategias prácticas y de apoyo social podía mejorar su calidad de vida y su sensación de bienestar. Los resultados mostraron que los adultos mayores que aplicaban estrategias como buscar ayuda de familiares o amigos, planificar sus actividades y mantener hábitos saludables se sentían más seguros, confiados y capaces de afrontar los retos diarios. Además, experimentaban mayor satisfacción con su vida cotidiana y se mostraban más motivados para participar en actividades físicas, educativas y recreativas. La conclusión fue que fomentar y enseñar estrategias efectivas de afrontamiento permite a los adultos mayores vivir de manera más activa, independiente y emocionalmente saludable.

2.2. Bases teóricas

Descripción de la etapa del adulto mayor

La etapa de la vejez, o adultez mayor, implica una serie de transformaciones biológicas, psicológicas y sociales que repercuten de manera importante en la vida de las personas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002), esta etapa comienza

alrededor de los 60 años, aunque la edad puede variar según el contexto cultural y social. Durante este período, se observan cambios físicos como la disminución de la masa muscular, la pérdida de densidad ósea y alteraciones en la función cardiovascular, lo que puede limitar la movilidad y la resistencia. En el ámbito psicológico, los adultos mayores pueden presentar disminuciones en la memoria, en la velocidad de procesamiento de información y en la capacidad de adaptarse a nuevas situaciones. En el plano social, enfrentan retos como la jubilación, la pérdida de seres cercanos y el riesgo de aislamiento. Frente a estos cambios, la motivación se convierte en un elemento clave para conservar la autonomía, la autoestima y la participación activa en la vida diaria.

Conceptos centrales de la motivación en el adulto mayor

La motivación se define como el conjunto de factores internos y externos que impulsan a las personas a actuar, participar y comprometerse con actividades que aporten significado y bienestar a su vida. Según Deci y Ryan (2000), la motivación implica procesos que inician, guían y sostienen comportamientos orientados a metas, siendo un determinante clave del bienestar físico, emocional y social en la vejez.

Existen dos formas de motivación: intrínseca y extrínseca. La motivación intrínseca se basa en la satisfacción personal derivada de la actividad misma, como aprender algo nuevo, participar en talleres o realizar ejercicios físicos por placer y bienestar personal. La motivación extrínseca, en cambio, se orienta a recompensas externas o a evitar consecuencias negativas, por ejemplo, participar en programas de salud para prevenir enfermedades o cumplir con pautas médicas establecidas (Deci & Ryan, 2000).

Teoría de la autodeterminación

Según Deci y Ryan (2000), la motivación intrínseca se ve favorecida cuando se cubren tres necesidades psicológicas esenciales: autonomía, competencia y relaciones sociales. La autonomía brinda a los adultos mayores la capacidad de decidir sobre sus propias actividades y estilo de vida; la competencia se refiere a la sensación de eficacia al realizar tareas; y las relaciones sociales implican mantener vínculos afectivos con otras personas. Satisfacer estas necesidades promueve una mayor participación activa, fortalece el sentido de propósito y contribuye a una mejor calidad de vida, favoreciendo así el bienestar integral de los adultos mayores.

Teoría del envejecimiento activo

La OMS (2002) enfatiza la importancia de la participación continua en actividades sociales, educativas, recreativas y de salud para mantener un envejecimiento saludable. Esta teoría considera que la vejez no es solo un periodo de declive, sino una oportunidad para seguir participando activamente en la sociedad, fortaleciendo la autoestima, la sensación de utilidad y la motivación para involucrarse en la vida cotidiana.

Teoría de la selectividad socioemocional

Carstensen (1992) señala que las personas en la etapa adulta mayor tienden a enfocarse en actividades y relaciones que les brinden gratificación emocional. Esta orientación se relaciona con la percepción de que el tiempo disponible es limitado, lo que los lleva a escoger de manera consciente sus vínculos y experiencias. La teoría de Carstensen ayuda a comprender por qué los adultos mayores priorizan acciones significativas que favorecen su bienestar emocional y mantienen su motivación a lo largo

del tiempo.

Factores que influyen en la motivación del adulto mayor

Diversos factores influyen en la motivación del adulto mayor. Blouin (2018) destaca que la salud física y mental, la red de apoyo social, los recursos económicos y la percepción de utilidad son determinantes esenciales; la buena salud y la presencia de una red social sólida facilitan la participación en actividades recreativas, educativas y de voluntariado, mientras que la percepción de ser útil y valorado aumenta la motivación para involucrarse.

Tipos de actividades que fomentan la motivación

Entre las actividades que fomentan la motivación del adulto mayor se encuentran las actividades físicas, cognitivas, sociales y creativas. Calderón (2019) explica que la práctica regular de ejercicios adaptados, caminatas o deportes suaves contribuye al bienestar físico y emocional, mientras que actividades cognitivas como juegos de memoria, lectura y aprendizaje de nuevas habilidades estimulan la mente y previenen el deterioro cognitivo; la participación social, mediante grupos comunitarios, voluntariado o interacción intergeneracional, fortalece los vínculos afectivos y el sentido de pertenencia; las actividades creativas como pintura, música y manualidades permiten la autoexpresión y aumentan la satisfacción personal.

Impacto de la motivación en la salud física y mental

La motivación tiene un impacto directo en la salud física y mental de los adultos mayores. Blouin (2018) y Calderón (2019) señalan que los adultos mayores motivados presentan mayor motivación a hábitos saludables, mejoran su movilidad, disminuyen la

incidencia de depresión y ansiedad, fortalecen la función cognitiva y experimentan una mayor autoestima. La motivación activa facilita la participación en programas de salud y recreación, incrementando la calidad de vida y la independencia funcional.

Estrategias para fomentar la motivación en el adulto mayor

Para fomentar la motivación en esta población, es fundamental implementar estrategias que reconozcan la autonomía, las competencias y las relaciones sociales de los adultos mayores. Calderón (2019) sugiere promover la toma de decisiones sobre actividades, empoderar a los adultos mayores mediante el reconocimiento de sus logros y crear espacios seguros y estimulantes que les permitan interactuar socialmente. Estas estrategias fortalecen la motivación intrínseca, incrementan la participación activa y contribuyen a un envejecimiento saludable y satisfactorio.

2.3. Bases legales y normativas

Los programas sociales dirigidos a los adultos mayores en la Municipalidad Distrital de Catahuasi se sustentan en un marco legal que protege sus derechos y garantiza su inclusión y acceso a servicios de calidad. La Constitución Política del Perú (1993) establece que el Estado debe velar por el bienestar, la igualdad, la dignidad y la participación activa de este grupo, lo que implica que los programas municipales se diseñen con equidad y respeto. Según la Ley Orgánica de Municipalidades (Ley N.º 27972), los gobiernos locales son responsables de planificar, ejecutar y supervisar iniciativas que favorezcan el desarrollo social, asegurando el acceso a salud, educación, cultura y asistencia social, especialmente para grupos vulnerables (Congreso de la República, 2003). Además, la Ley N.º 30490 reconoce explícitamente los derechos de los adultos mayores a recibir atención integral en salud, recreación, educación y participación

comunitaria, respaldando acciones municipales como controles médicos, talleres, actividades culturales y acompañamiento social (Congreso de la República, 2015).

A nivel nacional, el Plan Nacional de Igualdad de Oportunidades y las directrices del Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social (MIDIS, 2020) orientan la implementación de programas que promuevan autonomía, inclusión y calidad de vida, integrando capacitación y actividades culturales y recreativas.

2.4. Definiciones conceptuales

Adulto mayor: se entiende como aquella persona que ha alcanzado la etapa de la tercera edad, generalmente a partir de los 60 años, caracterizada por cambios biológicos, psicológicos y sociales (OMS, 2022)

Motivación: Se entiende como motivación al conjunto de elementos internos y externos que impulsan, orientan y mantienen las acciones de una persona en la búsqueda de metas concretas. En el contexto de los adultos mayores, la motivación influye en la participación en actividades recreativas, culturales y programas de desarrollo personal (Ryan & Deci, 2020).

Motivación intrínseca: Se entiende como motivación intrínseca al impulso interno que impulsa a una persona a realizar una actividad por el disfrute, interés o satisfacción que le provoca, sin depender de recompensas externas. Para los adultos mayores, la motivación intrínseca puede manifestarse en la participación activa en talleres de arte, música o actividades físicas por el simple gusto de aprender o socializar (Deci & Ryan, 2017).

Motivación extrínseca: consiste en la influencia de factores externos, como

recompensas, reconocimiento social o incentivos, que estimulan a la persona a participar en ciertas actividades. En programas dirigidos a adultos mayores, la motivación extrínseca puede estar vinculada a premios, certificados, visitas de familiares o incentivos comunitarios que fomentan la asistencia y el compromiso (Gagné & Forest, 2018).

2.5. Limitaciones

En la Municipalidad Distrital de Catahuasi se identificaron diversas limitaciones que afectan la efectividad de los programas de bienestar emocional y salud mental dirigidos a adultos mayores. Entre las más relevantes se encuentra la falta de estrategias adaptadas a las necesidades, intereses y capacidades específicas de este grupo, lo que genera resistencia a participar en talleres y charlas, reduciendo la adquisición de conocimientos sobre la gestión de emociones, prevención del estrés y la ansiedad. Asimismo, la baja motivación y desinformación acerca de la importancia de la salud mental limitan el involucramiento de los adultos mayores, impidiendo que se beneficien plenamente de las actividades programadas y dificultando la construcción de un entorno social de apoyo que reduzca la sensación de aislamiento y soledad. A ello se suma la disponibilidad limitada de recursos humanos y materiales en el departamento de psicología, lo que restringe la posibilidad de implementar intervenciones personalizadas y efectivas, así como la ausencia de mecanismos de seguimiento y evaluación que permitan medir el impacto de los talleres y realizar mejoras continuas. En conjunto, estas limitaciones evidencian la necesidad de desarrollar estrategias innovadoras, adaptadas y sostenibles que fomenten la participación, la motivación y el bienestar integral de los adultos mayores en la comunidad.

CAPÍTULO III. DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA

3.1. Proceso de ingreso a la institución

Su ingreso a la Municipalidad Distrital de Catahuasi se realizó a través de un proceso de convocatoria pública difundido por los canales oficiales de la entidad. Tras revisar los requisitos del puesto, presentó su postulación junto con los documentos solicitados ante la oficina de Recursos Humanos. Días después, fue contactada para asistir a una entrevista presencial con el área correspondiente, donde se evaluaron sus competencias y experiencia en el ámbito psicológico y social. Una vez finalizado el proceso de selección, recibió la confirmación de su incorporación al programa dirigido a los adultos mayores del distrito. Finalmente, se le brindó una breve inducción institucional sobre la misión, visión, valores y lineamientos del programa, así como sobre las funciones específicas que desempeñaría dentro de la municipalidad.

3.2. Funciones y actividades desempeñadas

En su rol dentro del programa de la Municipalidad Distrital de Catahuasi (2025), desempeña funciones orientadas al fortalecimiento del bienestar emocional, social y motivacional de los participantes. Durante las mañanas, brinda acompañamiento psicológico individual y grupal a los adultos mayores, promoviendo espacios de escucha activa, contención emocional y diálogo sobre sus experiencias cotidianas. Asimismo, realiza observaciones conductuales y registros de asistencia que permiten monitorear el nivel de participación y el estado anímico de cada usuario.

Por las tardes, participa en la planificación, ejecución y evaluación de las estrategias de motivación y actividades recreativas, como talleres de arte, música, danza, manualidades y dinámicas grupales que fomentan la integración social y el sentido de

pertenencia. También colabora en campañas de salud preventiva y en charlas psicoeducativas sobre autocuidado, autoestima y envejecimiento activo.

De igual manera, brinda apoyo en la gestión administrativa del programa, organizando el registro de beneficiarios, elaborando informes semanales de actividades y coordinando con otras áreas municipales como salud, desarrollo social y cultura para garantizar una atención integral. De esta forma, su labor contribuye al fortalecimiento de la autonomía, el bienestar y la motivación de los adultos mayores del distrito, en coherencia con los objetivos institucionales de la municipalidad.

3.3. Problemas, desafíos o necesidades detectadas

Durante sus primeras semanas en el programa de la Municipalidad Distrital de Catahuasi, observó que, a pesar del esfuerzo institucional por promover actividades recreativas y de bienestar, muchos participantes mostraban poca motivación y asistencia irregular a los talleres organizados. Esta situación respondía, en gran medida, a la falta de estrategias de intervención adaptadas a las características, intereses y capacidades de los adultos mayores del distrito. Las dinámicas y sesiones se desarrollaban de manera general, sin considerar diferencias individuales en el nivel de participación, estado emocional o condiciones físicas, lo cual limitaba el impacto positivo esperado.

Asimismo, identificó que varios adultos mayores manifestaban sentimientos de soledad, desánimo o desinterés, especialmente aquellos que no contaban con redes familiares o sociales sólidas. Estas emociones dificultaban su involucramiento en las actividades comunitarias, afectando su bienestar emocional y su calidad de vida. Del mismo modo, la limitada comunicación entre las áreas municipales implicadas, como psicología, desarrollo social y salud, reducía la coordinación de esfuerzos y la continuidad de las intervenciones.

Otro desafío importante fue la escasez de recursos materiales y espacios adecuados para la realización de actividades motivacionales, lo que restringía la variedad de estrategias que podrían aplicarse para fortalecer la autonomía, autoestima y participación activa de los adultos mayores.

3.4. Metodología aplicada en la experiencia

La presente investigación se enmarca en un enfoque mixto, al combinar procedimientos cuantitativos y cualitativos con el propósito de obtener una comprensión integral sobre el impacto de las estrategias de motivación implementadas en los adultos mayores del programa municipal, el enfoque cualitativo permitió explorar las percepciones, emociones y niveles de participación de los usuarios durante las actividades, mientras que el cuantitativo permitió medir los cambios producidos antes y después de la intervención (Hernández et al., 2020).

El estudio es de tipo descriptivo y de diseño no experimental, dado que no se manipulan las variables, asimismo, presenta un diseño longitudinal con aplicación de pre test y post test, lo que permitió comparar los resultados obtenidos en los niveles de motivación y bienestar emocional antes y después de la aplicación de las estrategias diseñadas (Baena, 2017).

La población estuvo conformada por 25 adultos mayores participantes del programa de la Municipalidad Distrital de Catahuasi, quienes asisten regularmente a las actividades sociales, recreativas y psicológicas organizadas por la institución.

Para la recolección y análisis de la información, se utilizaron diversas técnicas, en el componente cuantitativo, se empleó la técnica de la encuesta, mediante la aplicación de instrumentos estructurados tipo escala, en el componente cualitativo, se recurrió a la observación directa y al registro de campo, los cuales permitieron identificar cambios

conductuales y emocionales a lo largo del proceso (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

En primer lugar, se elaboró un cuestionario estructurado en formato físico, el cual incluyó los aspectos centrales del estudio relacionados con la implementación de estrategias de motivación dirigidas a los adultos mayores del programa de la Municipalidad Distrital de Catahuasi. En segundo lugar, durante una reunión informativa organizada por la coordinación del programa, se explicó a los participantes los objetivos de la investigación, así como la voluntariedad de su participación. En tercer lugar, se procedió a la aplicación del instrumento en dos momentos: un pretest, antes de la ejecución del programa de estrategias motivacionales, y un postest, al culminar la intervención, con el propósito de identificar los cambios en el nivel de motivación y satisfacción percibida por los adultos mayores. Las encuestas fueron aplicadas de manera presencial, en un ambiente tranquilo y accesible, con apoyo del personal técnico del programa.

Posteriormente, se realizó la revisión y codificación de los cuestionarios para asegurar la calidad y coherencia de la información recopilada. Los datos fueron registrados y organizados en el programa Microsoft Excel, lo que permitió elaborar tablas y gráficos descriptivos que facilitaron la interpretación de los resultados en las distintas dimensiones evaluadas.

En cuanto al instrumento utilizado, se empleó la Escala WHOQOL-OLD, desarrollada por la OMS (2004) y adaptada al contexto peruano por Queirolo et al. (2020), con el propósito de evaluar la calidad de vida en adultos mayores institucionalizados en Lima (Perú). Esta escala resulta pertinente para la presente investigación, ya que sus dimensiones abordan componentes estrechamente vinculados con la motivación, la satisfacción personal, la participación social y la autonomía, aspectos centrales en la

evaluación del impacto de las estrategias de motivación implementadas. El instrumento está conformado por 24 ítems agrupados en seis dimensiones. En esta investigación, se aplicó en dos momentos pretest y posttest con el fin de comparar los resultados obtenidos antes y después de la implementación de las estrategias motivacionales, permitiendo así determinar los cambios en la percepción de bienestar y motivación de los adultos mayores participantes.

Respecto a sus propiedades psicométricas, la versión peruana de la WHOQOL-OLD ha demostrado adecuados niveles de validez y confiabilidad. En el estudio de adaptación y validación realizado por Queirolo et al. (2020) con 252 adultos mayores institucionalizados en Lima Metropolitana, el AFC mostró un ajuste satisfactorio del modelo teórico (CFI = 0.97; TLI = 0.96; RMSEA = 0.06), mientras que el coeficiente Alfa de Cronbach global fue de 0.88, indicando una consistencia interna adecuada.

La aplicación de este instrumento permitió obtener una comprensión integral del nivel de motivación y satisfacción vital de los adultos mayores, así como de los posibles cambios generados tras la aplicación del programa de estrategias motivacionales. Los resultados derivados del pretest y posttest constituyeron una base sólida para evaluar la efectividad de la intervención municipal, orientada a fortalecer la participación activa, la autonomía y el bienestar emocional de este grupo poblacional.

3.4. Personas involucradas o actores

El proyecto estuvo liderado por el área de Psicología de la Municipalidad Distrital de Catahuasi, en coordinación con la Subgerencia de Desarrollo Social y el Programa del Adulto Mayor. Asimismo, contó con el apoyo del personal asistencial, los promotores comunitarios y los facilitadores de talleres, quienes participaron activamente en la planificación, ejecución y seguimiento de las estrategias de motivación implementadas.

La participación de los adultos mayores fue fundamental, ya que conformaron el grupo objetivo del programa y colaboraron de manera voluntaria en las distintas actividades y evaluaciones aplicadas durante el proceso. Además, se contó con la colaboración del personal administrativo de la municipalidad, encargado de brindar los recursos logísticos y materiales necesarios para el desarrollo de las sesiones.

La coordinación constante entre los actores permitió garantizar una intervención integral, donde se articularon esfuerzos desde las áreas psicológica, social y recreativa, promoviendo el bienestar emocional, la autonomía y la participación activa de los adultos mayores del distrito de Catahuasi.

3.5. Aspectos éticos considerados

En el desarrollo del estudio, se garantizó el cumplimiento de los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki y las pautas internacionales del Consejo de Organizaciones Internacionales de las Ciencias Médicas (CIOMS-OMS, 2016), priorizando el bienestar, la autonomía y la dignidad de los adultos mayores participantes. Asimismo, se aseguró la confidencialidad de la información y la obtención del consentimiento informado antes de cada aplicación, en concordancia con el Código de Ética del Colegio de Psicólogos del Perú (2017), el Código de Ética de la Universidad Privada del Norte (UPN, 2024) y las normas de la APA (American Psychological Association, 2020). Todo el proceso se desarrolló bajo un enfoque responsable, transparente y respetuoso, garantizando la protección de los datos personales y la participación voluntaria de los involucrados.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS

Objetivo general: Diseñar e implementar estrategias innovadoras para fomentar la participación y el bienestar emocional.

La implementación del programa “Estrategias de Motivación para Adultos Mayores” permitió alcanzar de manera satisfactoria el objetivo general propuesto, evidenciando una mejora significativa en los niveles de participación, motivación y bienestar emocional de los adultos mayores del distrito de Catahuasi. Durante el desarrollo de las ocho sesiones estructuradas, se aplicaron dinámicas vivenciales, actividades recreativas, artísticas y reflexivas que promovieron el autoconocimiento, la cooperación, la comunicación positiva, el trabajo en equipo y la expresión emocional. Estas estrategias, diseñadas con un enfoque educativo y psicológico, se adaptaron a las características y capacidades de los participantes, garantizando la inclusión y la participación activa de todos.

Asimismo, se observó un fortalecimiento en la autoestima, el sentido de pertenencia y la confianza grupal, lo que contribuyó al bienestar emocional general. El ambiente generado durante las sesiones favoreció la cohesión social y el desarrollo de vínculos afectivos entre los participantes, aspectos que resultan fundamentales para contrarrestar sentimientos de soledad o aislamiento. La combinación de dinámicas lúdicas, ejercicios de reflexión personal y talleres creativos contribuyó al logro de una experiencia integral que impactó tanto en el plano emocional como en el social.

De forma paralela, se optimizaron los recursos del área de psicología de la municipalidad, al estructurar un programa con objetivos claros, metodología planificada y evaluación continua (mediante observaciones y registros de campo). Este proceso aseguró la eficiencia institucional y la sostenibilidad de las acciones implementadas.

Objetivo específico 1: Diagnosticar la situación actual del Programa para Adultos Mayores, identificando las principales barreras que limitan su participación en talleres, charlas y actividades relacionadas con la salud mental y bienestar emocional.

Para cumplir este objetivo, se aplicó una encuesta diagnóstica de motivación que implementó el área de psicología, a los 25 adultos mayores inscritos en el Programa Municipal de la Municipalidad Distrital de Catahuasi. El propósito fue identificar los principales factores que influyen en su nivel de participación, interés y satisfacción con las actividades que ofrece la institución. Asimismo, se realizaron observaciones directas durante las sesiones recreativas y entrevistas informales, las cuales permitieron complementar la información cuantitativa obtenida mediante la escala tipo Likert.

Tabla 1

Resultados de diagnóstico

Dimensión evaluada	Indicador	Porcentaje de respuestas favorables	Porcentaje de respuestas desfavorables
Participación activa	Frecuencia y constancia de asistencia a talleres	38%	62%
Motivación personal	Interés y entusiasmo por las actividades del programa	45%	55%
Comunicación y pertenencia	Percepción de ser escuchados y sentirse parte del grupo	52%	48%
Adaptación física y funcional	Adecuación de las actividades a sus condiciones físicas y de salud	55%	45%

Interés en nuevas propuestas	Deseo de participar en actividades innovadoras o recreativas	70%	30%
------------------------------	--	-----	-----

Los resultados del diagnóstico permitieron evidenciar que los adultos mayores presentan bajos niveles de participación activa (62% desfavorable), lo cual se relaciona con falta de motivación y monotonía en las actividades ofrecidas. Asimismo, se observó que más de la mitad de los usuarios manifiestan desinterés o escaso entusiasmo, indicando que las dinámicas actuales no generan suficiente atractivo ni sentido de logro personal.

Por otro lado, las dimensiones de comunicación y pertenencia muestran resultados intermedios, lo que sugiere que, si bien existe compañerismo, algunos adultos mayores sienten que sus opiniones o necesidades no son del todo consideradas. En cuanto a la adaptación física, se detectaron limitaciones en la ejecución de actividades que requieren esfuerzo físico, lo que podría desmotivar la participación constante. En cuanto a la dimensión interés en nuevas propuestas obtuvo el porcentaje más alto de respuestas favorables (70%), reflejando la apertura del grupo hacia la implementación de estrategias innovadoras y actividades más significativas, lo que justifica el diseño del programa motivacional desarrollado en los siguientes objetivos.

Objetivo específico 2: Evaluar el impacto de las estrategias implementadas en términos de aumento de la participación, mejora en la salud emocional y percepción de bienestar de los adultos mayores, así como la optimización de los recursos del departamento de psicología.

Con el fin de determinar la efectividad de las estrategias diseñadas e implementadas en el Programa para Adultos Mayores de la Municipalidad Distrital de Catahuasi, se llevó a cabo una evaluación comparativa basada en la aplicación del pre test y post test utilizando la Escala WHOQOL-OLD.

El pre test se aplicó antes del inicio del programa, con el objetivo de establecer una línea base sobre la calidad de vida percibida por los participantes, posteriormente, tras la implementación de las ocho sesiones programadas, se aplicó el post test, permitiendo identificar los cambios producidos en la percepción de bienestar y motivación de los adultos mayores.

Figura 2

Niveles de motivación

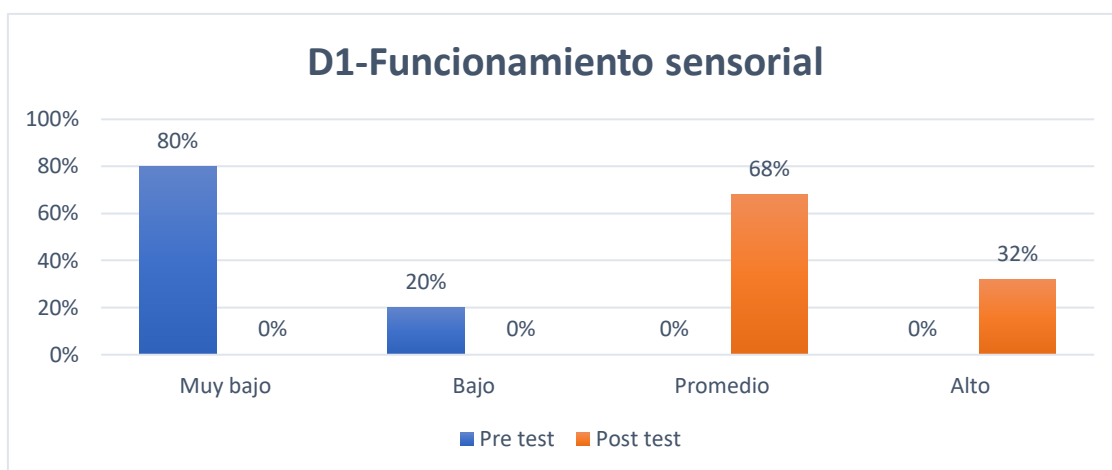


En la figura 2 se observa en el pre test, que el 16% de los adultos mayores presentó un nivel muy bajo y el 84% un nivel bajo de motivación; sin embargo, en el post test, ningún participante se mantuvo en esos niveles, mientras que el 44% alcanzó un nivel

promedio y el 56% un nivel alto. Estos resultados reflejan un incremento evidente en el interés y la participación de los adultos mayores, evidenciando la efectividad de las estrategias aplicadas.

Figura 3

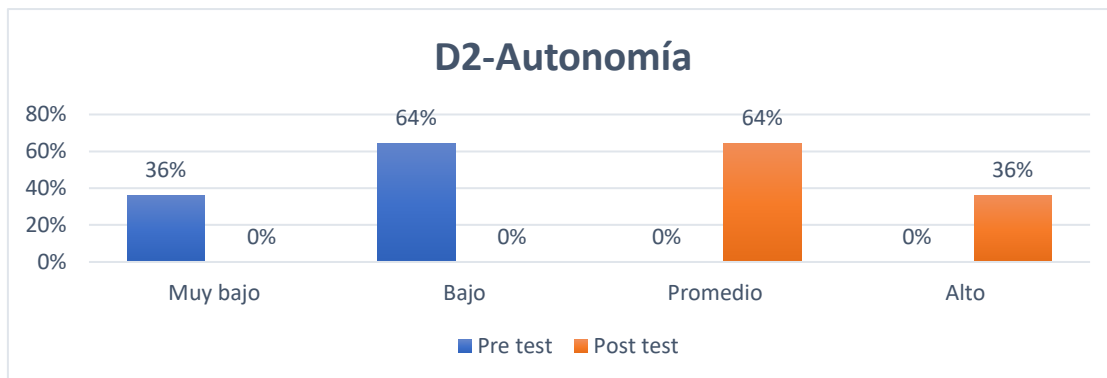
Funcionamiento sensorial



El funcionamiento sensorial evalúa la capacidad de percibir, procesar y responder adecuadamente a estímulos del entorno, como la vista, el oído y el tacto. En el pre test, la mayoría de los adultos mayores presentaba un nivel muy bajo o bajo, indicando dificultades en estas habilidades. Después de la intervención (post test), el 68% alcanzó un nivel promedio y el 32% un nivel alto, mostrando una mejora significativa en su percepción y respuesta sensorial.

Figura 4

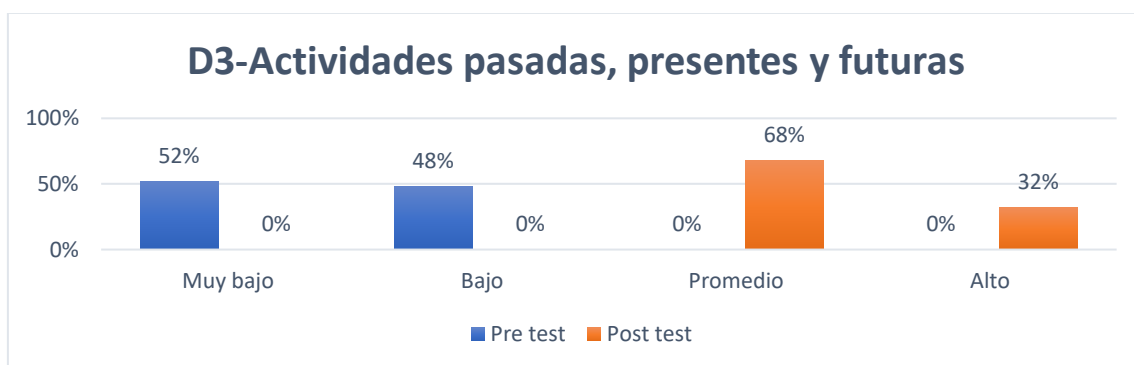
Autonomía



La autonomía se refiere a la capacidad de los adultos mayores para realizar actividades diarias de manera independiente y tomar decisiones sobre su cuidado personal. En el pre test, el 36 % de los participantes mostraba un nivel muy bajo y el 64% un nivel bajo, reflejando dependencia en sus actividades diarias. Tras la intervención (post test), el 64% alcanzó un nivel promedio y el 36% un nivel alto, evidenciando una mejora importante en su independencia y manejo de su vida cotidiana.

Figura 5

Actividades pasadas, presentes y futuras

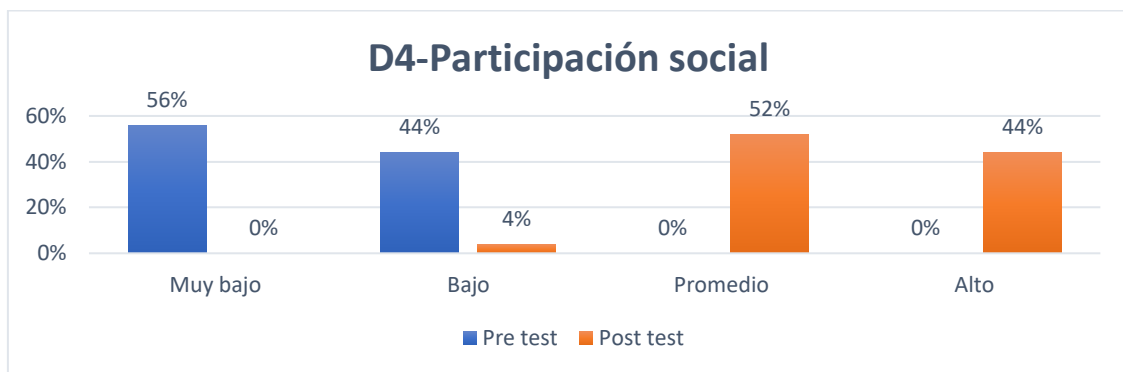


Esta dimensión evalúa la participación y el interés de los adultos mayores en actividades cotidianas, tanto pasadas como actuales y la planificación de actividades futuras, lo que refleja su nivel de compromiso y motivación. En el pre test, el 52% se

encontraba en nivel muy bajo y el 48% en bajo, indicando poca participación y planificación. Tras la intervención (post test), el 68% alcanzó un nivel promedio y el 32% un nivel alto, evidenciando una mayor involucración en sus actividades y mejor proyección hacia el futuro.

Figura 6

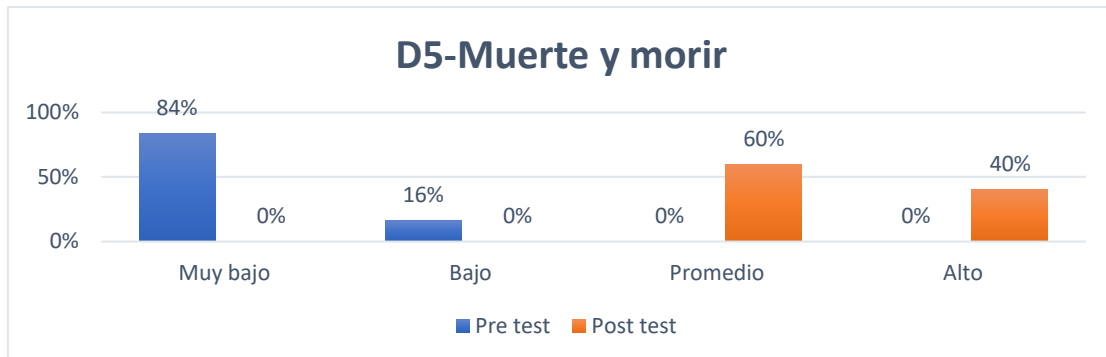
Participación social



En la dimensión de Participación social, se observa una mejora significativa tras la intervención. En el pre test, la mayoría de los participantes se encontraba en los niveles Muy bajo (56%) y Bajo (44%), sin registro en niveles Promedio o Alto. En el post test, se evidencia un incremento notable en los niveles Promedio (52%) y Alto (44%), mientras que los niveles bajos prácticamente desaparecen. Esto indica que los adultos mayores mejoraron su implicación y vinculación con actividades y espacios sociales, aumentando su interacción y participación comunitaria.

Figura 7

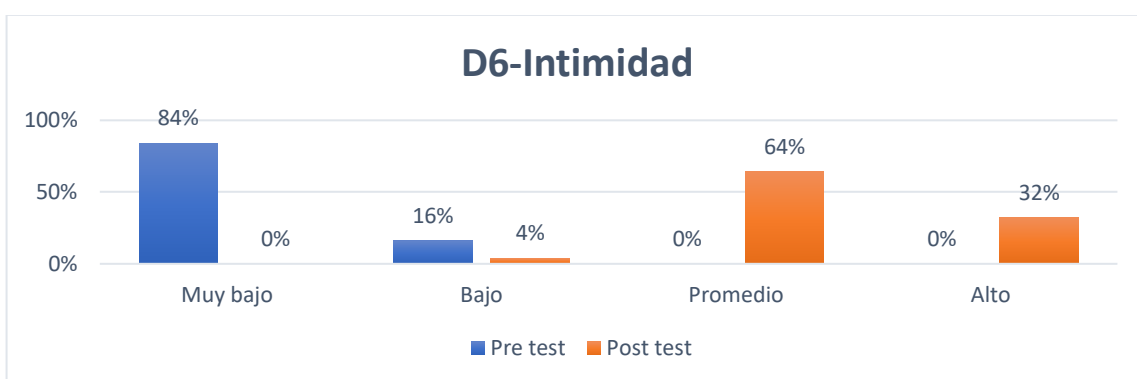
Muerte y morir



En la dimensión Muerte y morir (D5), los resultados muestran que antes del programa la mayoría de los participantes se encontraba en niveles muy bajos (84%) o bajos (16%), indicando escasa comprensión o preparación frente a la muerte. Tras la intervención, ningún participante se mantuvo en estos niveles, y el 60% alcanzó un nivel promedio y el 40% un nivel alto, lo que evidencia una mejora significativa en la comprensión y aceptación de la muerte y el proceso de morir.

Figura 8

Intimidad



En la dimensión D6 – Intimidad, los resultados del pre test muestran que la mayoría de los participantes (84%) se encontraba en un nivel muy bajo de intimidad, mientras que el 16% estaba en un nivel bajo, sin que nadie alcanzara niveles promedio o alto. Tras la intervención, se observa una mejora significativa: solo el 4% permanece en

nivel bajo, mientras que la mayoría se sitúa en niveles promedio (64%) y alto (32%). Esto indica que, después del programa, los adultos mayores lograron desarrollar relaciones más cercanas y satisfactorias, aumentando su capacidad de compartir emociones, afecto y apoyo mutuo con los demás.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

La implementación del programa “Estrategias de Motivación para Adultos Mayores” permitió mejorar significativamente la participación, la motivación y el bienestar emocional de los adultos mayores. Las ocho sesiones incluyeron dinámicas vivenciales, recreativas, artísticas y reflexivas, adaptadas a sus capacidades y necesidades, fomentando la cooperación, la comunicación positiva, la expresión emocional y el trabajo en equipo. La experiencia fortaleció competencias profesionales en planificación, diseño de actividades inclusivas y evaluación de resultados, demostrando que un enfoque integral y personalizado impacta positivamente en la calidad de vida y la cohesión social del grupo.

El diagnóstico realizado evidenció barreras que limitaban la participación, como la baja motivación, la monotonía en las actividades y la adaptación insuficiente a las capacidades físicas de los adultos mayores. También permitió identificar aspectos a reforzar, como la comunicación y el sentido de pertenencia, así como el interés en nuevas propuestas. Este proceso puso en práctica competencias profesionales en recolección y análisis de información, mostrando la importancia de fundamentar las estrategias en necesidades reales del grupo.

La evaluación de los resultados mostró mejoras significativas en motivación, autonomía, participación social, percepción de bienestar y desarrollo emocional de los adultos mayores. Se observaron incrementos en la independencia, compromiso en actividades, comprensión de la muerte y desarrollo de la intimidad, reflejando un impacto integral en su calidad de vida. La experiencia permitió aplicar competencias en ejecución

y evaluación de programas, evidenciando que la planificación estructurada, la innovación y el seguimiento constante fomentan cambios sostenibles y promueven la integración social y el bienestar emocional de los participantes.

Recomendaciones

Se sugiere continuar diseñando actividades adaptadas a las capacidades y necesidades de los adultos mayores, implementando estrategias innovadoras y diversificadas que fomenten su participación, motivación y bienestar emocional, asegurando que las dinámicas sean inclusivas, seguras y estimulantes para todos los participantes.

Es recomendable fortalecer la comunicación y el sentido de pertenencia mediante espacios de diálogo, retroalimentación y participación activa, donde los adultos mayores puedan expresar sus necesidades, opiniones y preferencias, contribuyendo a la cohesión social y al desarrollo de relaciones afectivas dentro del grupo.

Asimismo, se recomienda mantener un sistema de evaluación y seguimiento continuo, mediante encuestas, observaciones y registros de campo, con el fin de medir el impacto de las estrategias implementadas, optimizar los recursos disponibles y garantizar la sostenibilidad de las acciones en el tiempo.

REFERENCIAS

- American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). APA.
- Baena, G. (2017). *Metodología de la investigación*. Grupo Editorial Patria.
- Blouin, C. (2018). *La situación de la población adulta mayor en el Perú: Camino a una nueva política*. Pontificia Universidad Católica del Perú.
<https://cdn01.pucp.education/idehpucp/wp-content/uploads/2018/11/23160106/publicacion-virtual-pam.pdf>
- Calderón, M. (2019). *Estrategias de sensibilización, motivación y empoderamiento para promover la participación activa del adulto mayor en la cartera de los servicios Gerontológicos del Seguro Social de Salud de la provincia de Utcubamba durante el año 2016* [Tesis de maestría, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo]. Repositorio institucional de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo.
<https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/6896>
- Carraza, M. (2023). *Participación y motivación de los adultos mayores del Centro de Atención al Adulto Mayor (CAM) de Trujillo* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Trujillo]. Repositorio institucional de la Universidad Nacional de Trujillo. <https://dspace.unitru.edu.pe/items/36945e89-694a-4099-8359-d0c77493f331>
- Carstensen, L. (1992). Social and emotional patterns in adulthood: Support for socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging*, 7(3), 331–338.
<https://doi.org/10.1037/0882-7974.7.3.331>

- Colegio de Psicólogos del Perú. (2017). *Código de Ética y Deontología Profesional del Psicólogo*. CPP.
- Congreso de la República del Perú. (1993). *Constitución Política del Perú*.
<https://www.congreso.gob.pe/>
- Congreso de la República del Perú. (2003). *Ley Orgánica de Municipalidades, Ley N.º 27972*. <https://www.congreso.gob.pe/>
- Congreso de la República del Perú. (2015). *Ley N.º 30490, Ley de protección integral de los derechos de las personas adultas mayores*. <https://www.congreso.gob.pe/>
- Consejo de Organizaciones Internacionales de las Ciencias Médicas (CIOMS) & Organización Mundial de la Salud (OMS). (2016). *Pautas éticas internacionales para la investigación relacionada con la salud con seres humanos*. CIOMS.
- Deci, E., & Ryan, R. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268.
https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deci, E., & Ryan, R. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Gagné, M., & Forest, J. (2018). *The study of motivation in older adults: Extrinsic and intrinsic perspectives*. Springer.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2020). *Metodología de la investigación* (7.^a ed.). McGraw-Hill Education.

- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Education.
- Inga, J. (2006). Factores asociados a la satisfacción de vida de adultos mayores. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 38(2), 213–224.
https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1657-92672006000300004&script=sci_arttext
- Mendoza, M., & Núñez, C. (2022). *Relación entre el bienestar psicológico y la calidad de vida en adultos mayores hemodializados en Chiclayo* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo]. Repositorio institucional de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo.
<https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12866/16534>
- Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social (MIDIS). (2020). *Plan Nacional de Igualdad de Oportunidades para Adultos Mayores*. <https://www.gob.pe/midis>
- Ministerio de Economía y Finanzas (MEF). (2019). *Plan Nacional de Competitividad y Productividad 2019-2030*. <https://www.mef.gob.pe/>
- Municipalidad Distrital de Catahuasi. (2023, noviembre 24). *Municipalidad Distrital de Catahuasi – Misión y visión*. <https://www.gob.pe/municipalidad-distrital-de-catahuasi-mdc>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). *Ageing and health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

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

<https://www.who.int/ageing/publications/active-ageing/es/>

Organización Mundial de la Salud. (2004). *WHOQOL-OLD: Módulo de evaluación de la*

calidad de vida en adultos mayores. Ginebra: OMS.

Parra, M. (2024, noviembre 18). *El programa en salud psicofísica de la UMH de Elche*

muestra mayor adherencia en hábitos saludables en la población mayor. Cadena

SER. [https://cadenaser.com/comunitat-valenciana/2024/11/18/el-programa-en-](https://cadenaser.com/comunitat-valenciana/2024/11/18/el-programa-en-salud-psicofisica-de-la-umh-de-elche-muestra-mayor-adherencia-en-habitos-saludables-en-la-poblacion-mayor-radio-elche/)

[salud-psicofisica-de-la-umh-de-elche-muestra-mayor-adherencia-en-habitos-](https://cadenaser.com/comunitat-valenciana/2024/11/18/el-programa-en-salud-psicofisica-de-la-umh-de-elche-muestra-mayor-adherencia-en-habitos-saludables-en-la-poblacion-mayor-radio-elche/)

[saludables-en-la-poblacion-mayor-radio-elche/](https://cadenaser.com/comunitat-valenciana/2024/11/18/el-programa-en-salud-psicofisica-de-la-umh-de-elche-muestra-mayor-adherencia-en-habitos-saludables-en-la-poblacion-mayor-radio-elche/)

Pelà, G. (2025). Effects of two-year adapted physical exercise program and nutritional

counseling on cardiac and skeletal muscle health in frail older adults: The

CARDIOSPRINTT trial. *European Journal of Applied Physiology*, 125(5), 789-

798. <https://doi.org/10.1007/s00421-025-04567-9>

Pérez, W. (2024). *Estilos de afrontamiento al estrés y calidad de vida en los adultos*

mayores que viven solos en Lima Metropolitana, 2023 [Tesis de pregrado,

Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio institucional de la

Universidad Nacional Federico Villarreal.

<https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/9024>

Queirolo, S., Barboza, M., & Ventura-León, J. (2020). Medición de la calidad de vida en

adultos mayores institucionalizados de Lima (Perú). *Enfermería Global*, 19(60),

493–505. <https://doi.org/10.6018/eglobal.420681>

- Quispe, N. (2024). *Estrategias de afrontamiento y calidad de vida en adultos mayores que asisten a un centro de atención en Lima* [Tesis de pregrado, Universidad Continental]. Repositorio institucional de la Universidad Continental. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/16534/8/IV_FCS_504_TE_Quispe_Ynga_2024.pdf
- Ryan, R., & Deci, E. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Suárez, E. (2023). *Estrés y estrategias de afrontamiento en adultos mayores de asilos de la ciudad de Arequipa, 2023* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio institucional de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNSA_a3b2076d8e35ce10f63c1d83a3502e88
- Universidad Privada del Norte. (2024). *Código de Ética y Conducta Universitaria*. UPN.
- Webster, M. (2023). Effectiveness of intergenerational exchange programs between adolescents and older adults: A systematic review. *Educational Gerontology*, 49(3), 123-135. <https://doi.org/10.1080/15350770.2023.2267532>

ANEXOS

ANEXO N° 1. Encuesta inicial

Encuesta diagnóstica de motivación y participación en adultos mayores

Instrucciones: Marque con una “X” la opción que mejor refleje su opinión sobre cada afirmación.

Escala de respuesta

1 = Nunca 2 = Casi nunca 3 = A veces 4 = Casi siempre 5 = Siempre

Dimensión	Ítem	1	2	3	4	5
Participación activa	1. Participo regularmente en las actividades del programa.					
	2. Me siento motivado(a) a asistir a los talleres programados.					
Motivación personal	3. Las actividades me resultan agradables y me hacen sentir bien.					
	4. Me entusiasmo al participar en los talleres y dinámicas grupales.					
Comunicación y pertenencia	5. Siento que mi opinión es escuchada y tomada en cuenta.					
	6. Me siento parte del grupo y disfruto compartir con los demás.					
Adaptación física y funcional	7. Las actividades se ajustan a mis capacidades físicas.					
	8. Puedo participar sin sentirme limitado(a) por mi salud o movilidad.					
Interés en nuevas propuestas	9. Me gustaría que se incorporen nuevas actividades (baile, música, manualidades, etc.).					
	10. Participaría con gusto en actividades innovadoras y recreativas.					

ANEXO N° 2. Sesiones del programa de motivación en adultos mayores
Sesión 1: Bienvenida y Diagnóstico Participativo

Etapa	Actividades	Propósito / Objetivo	Recursos / Materiales	Duración estimada
Inicio	Dinámica “Mi historia en una palabra”: cada participante se presenta con una palabra que lo identifique.	Romper el hielo y generar confianza grupal.	Tarjetas, plumones.	20 min
Desarrollo	Lluvia de ideas sobre intereses y necesidades actuales. Se priorizan temas motivacionales y de bienestar.	Identificar intereses y barreras de participación.	Papelógrafo, plumones, cinta masking tape.	50 min
Cierre	Aplicación de ficha diagnóstica inicial (motivación y bienestar). Reflexión grupal.	Reconocer expectativas y establecer compromisos.	Fichas, lapiceros.	20 min

Sesión 2: Autoconocimiento y Valor Personal

Etapa	Actividades	Propósito / Objetivo	Recursos / Materiales	Duración estimada
Inicio	Dinámica “Lo que me hace único”: cada participante comparte una cualidad personal.	Fomentar la autoestima y el reconocimiento personal.	Hojas, plumones.	15 min
Desarrollo	Actividad “Mi línea de vida”: dibujo de los momentos más significativos de su vida.	Promover la reflexión sobre logros y fortalezas personales.	Hojas A4, lápices de colores.	60 min
Cierre	Socialización de aprendizajes. Cierre con mensaje motivador.	Reforzar el sentido de valor y pertenencia.	Cartel con frase positiva.	15 min

Sesión 3: Comunicación Positiva y Emociones

Etapa	Actividades	Propósito / Objetivo	Recursos / Materiales	Duración estimada
Inicio	Dinámica “Teléfono motivador”: los participantes transmiten frases positivas en cadena.	Promover la escucha activa y el trabajo en grupo.	Frases impresas.	15 min
Desarrollo	Taller vivencial sobre identificación y manejo de emociones.	Favorecer la expresión emocional y el control afectivo.	Tarjetas de emociones, pizarra.	60 min
Cierre	Ronda reflexiva: “Una emoción que aprendí a reconocer hoy”.	Consolidar el aprendizaje emocional.	Sillas en círculo.	15 min

Sesión 4: Trabajo en Equipo y Cooperación

Etapa	Actividades	Propósito / Objetivo	Recursos / Materiales	Duración estimada
Inicio	Juego “Construyamos juntos”: los participantes deben armar una figura con materiales limitados.	Reforzar la cooperación y la comunicación grupal.	Cartones, tijeras, cinta.	20 min
Desarrollo	Actividad “La meta común”: el grupo crea un mural sobre la importancia de trabajar unidos.	Estimular el sentido de pertenencia y compromiso colectivo.	Papelotes, revistas, goma.	50 min
Cierre	Evaluación participativa del trabajo en equipo.	Reflexionar sobre la importancia de la ayuda mutua.	Tarjetas, marcadores.	20 min

Sesión 5: Actividades Recreativas y Motivación Física

Etapas	Actividades	Propósito / Objetivo	Recursos / Materiales	Duración estimada
Inicio	Calentamiento grupal con música.	Activar físicamente al grupo y generar energía positiva.	Música, parlante.	15 min
Desarrollo	Circuito de juegos recreativos adaptados a la edad.	Promover la actividad física como fuente de bienestar y motivación.	Pelotas, conos, aros.	60 min
Cierre	Círculo de relajación y respiración guiada.	Favorecer el bienestar emocional y la relajación.	Música suave, sillas.	15 min

Sesión 6: Expresión Creativa y Motivación Interna

Etapas	Actividades	Propósito / Objetivo	Recursos / Materiales	Duración estimada
Inicio	Dinámica “Colores de mi día”: elegir un color que represente su estado de ánimo.	Facilitar la expresión simbólica de emociones.	Tarjetas de colores.	15 min
Desarrollo	Taller de pintura libre o manualidad grupal con tema “Lo que me motiva”.	Estimular la creatividad como medio de motivación personal.	Pinturas, pinceles, cartulinas.	60 min
Cierre	Exposición de trabajos y retroalimentación.	Reforzar la autoestima y la validación grupal.	Mural, cinta adhesiva.	15 min

Sesión 7: Proyecto de Vida en la Etapa Adulta

Etapa	Actividades	Propósito / Objetivo	Recursos / Materiales	Duración estimada
Inicio	Reflexión “Mis sueños no tienen edad”.	Motivar la proyección personal y vital.	Frases motivadoras, cartel.	15 min
Desarrollo	Elaboración del “Mapa de sueños”: collage con metas personales y sociales.	Fomentar la esperanza y sentido de propósito.	Revistas, tijeras, goma, cartulina.	60 min
Cierre	Compartir el mapa con el grupo.	Reforzar la motivación intrínseca y la inspiración colectiva.	Mural común.	15 min

Sesión 8: Evaluación y Cierre del Programa

Etapa	Actividades	Propósito / Objetivo	Recursos / Materiales	Duración estimada
Inicio	Dinámica “Mi recuerdo favorito del programa”.	Promover la reflexión sobre el proceso vivido.	Tarjetas, música.	15 min
Desarrollo	Aplicación del post test (escala WHOQOL-OLD). Retroalimentación grupal de los avances observados.	Evaluar los cambios en motivación y bienestar.	Cuestionarios, lapiceros.	50 min
Cierre	Ceremonia simbólica de clausura y entrega de diplomas.	Fortalecer el sentido de logro y pertenencia.	Diplomas, cámara, refrigerio.	25 min

ANEXO N° 3. Instrumento para evaluar motivación
Escala WHOQOL-OLD
1 = Nada / Muy insatisfecho / Muy malo
2 = Poco
3 = Ni mucho ni poco
4 = Bastante
5 = Mucho / Muy satisfecho / Muy bueno

Ítem	Pregunta	1	2	3	4	5
1	¿Qué tanto afectan sus problemas sensoriales (vista, oído, etc.) su vida diaria?					
2	¿Hasta qué punto la pérdida de los sentidos interfiere con su participación en actividades?					
3	¿Qué tan satisfecho(a) está con su capacidad para realizar actividades sensoriales?					
4	¿Qué tanto los sentidos contribuyen a disfrutar su vida?					
5	¿Qué tanto siente que puede hacer las cosas a su manera?					
6	¿Qué tanto tiene libertad para tomar sus propias decisiones?					
7	¿Qué tan capaz es de hacer las cosas que le gustaría hacer?					
8	¿Qué tan satisfecho(a) está con su libertad para planificar su futuro?					
9	¿Qué tanto siente que ha logrado las cosas importantes que quería?					
10	¿Qué tan satisfecho(a) está con lo que ha logrado en su vida?					
11	¿Qué tanto puede seguir alcanzando metas en el futuro?					
12	¿Qué tan satisfecho(a) está con sus oportunidades para hacer cosas nuevas?					
13	¿Qué tanto participa en actividades de su comunidad?					
14	¿Qué tan satisfecho(a) está con su nivel de actividad?					
15	¿Qué tanto siente que tiene un papel importante en su comunidad o familia?					
16	¿Qué tan satisfecho(a) está con las oportunidades para participar en actividades?					
17	¿Qué tanto le preocupa la manera en que morirá?					
18	¿Qué tanto teme morir?					
19	¿Qué tan preocupado(a) está por no poder controlar su muerte?					
20	¿Qué tan preocupado(a) está por el dolor o sufrimiento antes de morir?					
21	¿Qué tanto siente amor en su vida?					
22	¿Qué tan satisfecho(a) está con las oportunidades de amar y ser amado(a)?					
23	¿Qué tanto tiene relaciones personales satisfactorias?					
24	¿Qué tan satisfecho(a) está con el apoyo emocional que recibe de las personas cercanas?					

ANEXO N° 4. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del proyecto: Implementación de estrategias de motivación en los adultos mayores de un programa de la Municipalidad Distrital de Catahuasi, 2025.

Investigadora: Eliane Caferin Valentín Estrada

Carrera: Psicología

Institución: Universidad Privada del Norte

Estimado(a) participante:

Usted está siendo invitado(a) a participar en un proyecto de investigación cuyo objetivo es implementar y evaluar estrategias de motivación dirigidas a adultos mayores en el programa de la Municipalidad Distrital de Catahuasi. Su participación es completamente voluntaria y esta decisión no afectará en absoluto su relación con el programa ni con la Municipalidad.

Procedimiento:

Si decide participar, se le solicitará realizar actividades relacionadas con el programa de motivación y responder a cuestionarios o pruebas breves que permitirán evaluar su nivel de motivación antes y después de la intervención.

Riesgos y beneficios:

Los riesgos asociados a su participación son mínimos y relacionados únicamente con la dedicación de tiempo para completar las actividades y cuestionarios. Se espera que su participación le brinde beneficios indirectos, tales como un aumento en su motivación, bienestar y satisfacción personal.

Confidencialidad:

Toda la información que proporcione será tratada con estricta confidencialidad y utilizada únicamente con fines académicos. Sus datos personales serán codificados y no serán divulgados de manera que se pueda identificar su identidad.

Derecho a retirarse:

Usted tiene el derecho de retirarse del estudio en cualquier momento sin necesidad de dar explicaciones y sin que esto afecte su relación con el programa o con la Municipalidad.

Consentimiento:

He leído y comprendido la información proporcionada. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y todas han sido respondidas satisfactoriamente. Doy mi consentimiento voluntario para participar en este estudio.

Nombre del participante:

Firma:

Fecha:

ANEXO N° 5. Evidencias



