

**UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRES  
FACULTAD HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACION  
CARRERA DE PSICOLOGIA**



**MEMORIA LABORAL  
(P.E.T.A.E.N.G.)**

**"TERAPIA OCUPACIONAL EN EL PROGRAMA ACTIVO  
PRODUCTIVO, EN ADULTOS MAYORES  
DEL MUNICIPIO DE UMALA"**

**Presentado por:** Univ. Norma Lourdes Quisbert Ramos

**Tutor (a) Docente:** Mgr. Luis Hugo Jiménez Carrasco

La Paz – Bolivia  
Noviembre, 2023

## **DEDICATORIA:**

Indudablemente este trabajo lo dedico a mis padres, quienes no solo fueron mi soporte en valores, sino quienes me enseñaron a ser exigente conmigo misma, con el fin de ser mejor persona, mejor ser humano. Aunque ya no estén a mi lado, su vida ejemplar ha dejado en mí, la inspiración que necesito para este paso y mis futuros proyectos.

## **AGRADECIMIENTO**

De manera especial a todas las Personas Adultas Mayores, que formaron parte de una etapa de mi vida, conocerlos y compartir conocimientos de sus experiencias fueron el punto de partida para apasionarme en la temática.

Agradezco a la Hna. Clementina Orellana quien, con su carisma y amistad supo motivar y alentar cada idea que tuve, excelente amiga, persona y ser humano, su ejemplo de servicio queda en mi como modelo a seguir.

Y a todos aquellos buenos profesionales, tutor y revisores, que sin duda alguna representan el ejemplo de la pasión por la psicología.

# INDICE

RESUMEN .....	v
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO I MARCO INSTITUCIONAL .....	3
DESCRIPCIÓN DE LA INSTITUCIÓN .....	3
Datos referenciales de la institución .....	3
Características generales de la institución .....	3
MARCO TEÓRICO DE RESPALDO.....	8
El envejecimiento.....	10
Teorías del envejecimiento desde la psicología .....	12
Principios de la gerontología.....	13
Calidad de vida en la vejez .....	14
ASPECTOS DE LA TERAPIA OCUPACIONAL.....	18
Funciones cognitivas .....	25
Características del Municipio de Umala .....	31
Diagnóstico del municipio .....	33
Plan de Envejecimiento .....	36
Lineamientos de la Política del Plan de envejecimiento Municipal para Personas Adultas Mayores .....	36
IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA ACTIVO PRODUCTIVO.....	39
BENEFICIOS DE LA TERAPIA OCUPACIONAL .....	43
CAPITULO II DESARROLLO LABORAL .....	46
OBJETIVOS DE LA INTERVENCIÓN LABORAL.....	46
Objetivo General .....	46
Objetivos Específicos.....	46
DESCRIPCION DE FUNCIONES Y TAREAS.....	47
Funciones .....	47
Tareas.....	52
CAPITULO III DESEMPEÑO LABORAL .....	56
APRENDIZAJE LABORAL.....	56
CAPÍTULO IV DESCRIPCIÓN DE LA PROYECCIÓN PROFESIONAL .....	62
4.1. Planteamientos de futuros desafíos a nivel profesional.....	62
BIBLIOGRAFÍA.....	64

## INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Porcentaje hombres y mujeres -Umala-----	32
Tabla 2 Diagnóstico Municipio de Umala, 2017 P.S.C. Corocoro-----	34
Tabla 3 Diagnóstico Municipio de Umala, 2017 P.S.C. Corocoro-----	35
Tabla 4 Plan de Envejecimiento Municipal, 2018, elaboración propia. -----	40
Tabla 5 Crianza de Animales Menores como Terapia Ocupacional, 2019, Elaboración propia. -----	42
Tabla 6 Beneficios de la Crianza de animales Menores como TO, 2019, elaboración propia. -----	43

## INDICE DE FIGURAS

Figure 1 Organigrama Institucional PSCC-----	5
Figure 2 Teorías del Envejecimiento-----	13
Figure 3 Tareas en el Desarrollo Laboral, 2017- 2021, elaboración propia. -----	52
Figure 4 Implementación del programa Activo Productivo -----	64
Figure 5 Entrega de animales menores, 2019, PAP -----	64
Figure 6 Entrega de gallinas criollas, 2019, PAP.-----	64
Figure 7 Entrega de conejos cuy, 2019, PAP -----	64
Figure 8 Taller de Liderazgo con Personas Adultas Mayores -----	64
Figure 9 Documentos de promulgación de Ley Municipal a favor de Personas Adultas Mayores, 2019. -----	64
Figure 10 Manuales de formación para AM, elaboración equipo técnico de proyecto. -----	64
Figure 11 Documento Plan de Envejecimiento Municipal Umala-----	64
Figure 12 Documento Programa Activo Productivo - Umala-----	64
Figure 13 Investigación características Diferenciadas del Envejecimiento Urbano y Rural en Bolivia, 2019. -----	64
Figure 14 Material Digital para capacitación, elaboración de equipo técnico de proyecto. -----	64

## **RESUMEN**

La experiencia presentada supone un nuevo paradigma de envejecimiento en cuanto a la adaptación de terapia ocupacional por medio de la crianza de animales menores, que permita el mejoramiento concreto de las condiciones de vida de la población adulta mayor del área rural que permita a todos y todas envejecer dignamente.

En el marco de los objetivos planteados en el proyecto, se desarrolla acciones en cuanto a incidencia política, incidencia social e investigación, los cuales conllevan a realizar el Plan Municipal para las Personas Adultas Mayores, del municipio de Umala, que reúne criterios de planificación concertada realizado para definir los objetivos estratégicos, resultados, servicios públicos y acciones, liderados por los mismos actores personas adultas mayores como población vulnerable, para garantizar el derecho a un envejecimiento digno, activo, productivo y saludable.

De los resultados obtenidos, el mejorar la calidad de vida de las personas adultas mayores a partir de estrategias productivas orientadas a optimizar y fortalecer su salud mental y física, por medio de la crianza de animales menores, como recurso de terapia ocupacional, para un envejecimiento activo y saludable.

Se describe los beneficios de la crianza de animales menores como terapia ocupacional en adultos mayores, bajo los conceptos de las teorías del envejecimiento, y las neurociencias del envejecimiento, cuyas teorías proponen iniciar a construir una imagen positiva del envejecimiento, desde el protagonismo de las personas adultas mayores para el ejercicio de sus derechos y el respeto de su dignidad humana.

La elaboración de este instrumento, Plan de envejecimiento municipal y el Programa activo productivo, constituye un esfuerzo participativo e integrador que supone una nueva visión de la terapia ocupacional en adultos mayores del área rural.

## **INTRODUCCIÓN**

La presente Memoria Laboral, tiene la visión de contribuir a un nuevo paradigma de envejecimiento con equidad de género que permita el mejoramiento concreto de las condiciones de vida de la población adulta mayor del municipio de Umala

Este documento bajo el nombre de **“Terapia Ocupacional en el Programa Activo Productivo, En Adultos Mayores del Municipio de Umala”** aborda varios aspectos del envejecimiento y la vejez en un lenguaje común, permitiendo al lector obtener una visión general y proporcionando referencias para comprender los aspectos teóricos y prácticos en diferentes contextos.

La Pastoral Social Caritas Corocoro, mediante el proyecto “Una Bolivia Para Toda Las Edades”, busca generar acciones conjuntas con los actores municipales y las personas adultas mayores, para promover capacidades de incidencia política, incidencia social e investigación en favor de las Personas Adultas Mayores del Municipio de Umala.

Durante el año dos mil diez y siete, en coordinación con los miembros del Honorable Concejo Municipal, se logra la aplicación de ciento setenta y tres encuestas con las Personas Adultas Mayores que habitan cotidianamente en las comunidades del Municipio de Umala.

De acuerdo a los datos obtenidos, podemos señalar que las Personas Adultas Mayores del municipio de Umala, tienen limitaciones en el acceso a la información sobre los derechos constituida en las leyes vigentes en el país, lo que amerita coordinar la socialización de los alcances y falencias en la aplicación de las leyes existentes en favor de las Personas Adultas Mayores.

En tiempos actuales la población de las comunidades, tiene rostro de adulto mayor, es evidente que en las comunidades, habitan un porcentaje mayor de Personas Adultas Mayores varones, seguido por mujeres, esto hace que los hombres tengan mayor posibilidad de esperanza de vida, además aún se constituyen en mano de obra activa en las actividades productivas, obviamente acompañada de sus esposas que complementan sus actividades

cotidianas como es la actividad de pastoreo de ganado, crianza de animales menores y cultivos anuales.

Rescatamos los desafíos del Gobierno Autónomo Municipal de Umala Plan Territorial de Desarrollo Integral para Vivir Bien (PTDI), el cual busca el nivel de desarrollo económico, social sostenible en el quinquenio, mediante la producción competitiva.

Entre los desafíos, se plantea hacer incidencia en el plan de desarrollo municipal, para priorizar e incorporar las demandas productivas de las Personas Adultas Mayores, en el marco de los objetivos del PTDI municipal. De un tiempo a esta parte, la población adulta mayor se ha convertido en la población más vulnerable, con limitaciones de acceso a servicios básicos como el agua para uso de la familia, ganado y riego, vivienda, salud y otras que les permita mejorar las condiciones de vida de las Personas Adultas Mayores en general.

A esto se suman aquellas problemáticas propias de la edad adulta mayor, que tienen que ver con el deterioro de funciones sensoriales, motrices y cognitivas, así mismo estas influyen significativamente en el estado anímico y relacionamiento social con su entorno, este último aspecto se profundiza por la topografía propia del municipio de Umala, al ser un área rural, limita y dificulta una interacción continua. A esto se suma los prejuicios de la sociedad en cuanto a la percepción de la vejez provocando sentimientos de aislamiento y soledad. Estos factores llevan a contemplar la propuesta de un Plan de Envejecimiento, mediante un Programa Activo Productivo, el mismo que respondería no solamente a la necesidad de producción económica, sino de manera paralela viene a constituirse una forma de terapia ocupacional, beneficiando en el adulto mayor área cognitivas, motrices, estados anímicos y mejoramiento de relaciones sociales.

De los aprendizajes obtenidos, la crianza de animales menores como terapia ocupacional permite que el adulto mayor tenga el dominio de su ambiente, propio del área rural, este a su vez genera la independencia y la autonomía, en general, pero especialmente en esta etapa, la percepción de control personal sobre aquellas cosas más importantes o significativas para el individuo, toman vital importancia para un envejecimiento satisfactorio.

## **CAPITULO I MARCO INSTITUCIONAL**

### **1.1 DESCRIPCIÓN DE LA INSTITUCIÓN**

#### **1.1.1 Datos referenciales de la institución**

Jurisdicción: Prelatura de Corocoro

Provincia: Aroma

Municipio: Patacamaya

Comunidad/Zona/Urbana.: Toda la Prelatura

Dirección: El domicilio legal de la Pastoral Social Caritas Corocoro, es la ciudad intermedia de Patacamaya, Juana Azurduy N°. s/n, esquina Panamericana (Zona Central).

#### **Misión y Visión Institucional**

Visión: “Perspectiva del desarrollo humano integral, defensa y restitución de derechos de personas y grupos en situación de vulnerabilidad”.

Misión: “Somos una institución perteneciente a la Iglesia Católica, de servicio, que promueve solidaridad, igualdad y justicia social a través de acciones de desarrollo para mejorar la calidad de vida de las familias pobres y excluidas”

#### **1.1.2 Características generales de la institución**

Naturaleza y fines

Por Decreto Arzobispal de 1 de octubre de 1999 se constituye en la ciudad de La Paz, Una Institución de Formación y capacitación, Vida, Justicia y Paz, Promoción y Desarrollo, Asistencia Social, Emergencias y salud con el nombre de PASTORAL SOCIAL CARITAS

COROCORO, bajo el patrocinio de la Prelatura de Corocoro, como organismo oficial y técnico de la Iglesia local y en toda su jurisdicción eclesiástica.

La PASTORAL SOCIAL CÁRITAS COROCORO está bajo la directa dependencia de la PRELATURA DE COROCORO en toda su jurisdicción. Se rige por los presentes estatutos.

FINES: Sus fines son:

a) Animar y orientar, desde el Evangelio y el Magisterio de la Iglesia, las acciones sociales orgánicas del OBISPADO DE COROCORO, para fortalecer su apoyo y servicios en el desarrollo integral de la persona y la sociedad.

b) Formar y capacitar a la gente desde la realidad en que vive, para el crecimiento de la dimensión social de la fe, con el propósito de establecer estructuras de verdadera justicia.

c) Promover iniciativas que logren el desarrollo integral de la persona, de la comunidad y de los pueblos en la búsqueda de su liberación.

d) Promover acciones de solidaridad desde la atención de emergencia y asistencia humanitaria en un enfoque de desarrollo integral.

e) Establecer una cultura de promoción y defensa de los derechos especialmente en los sectores más vulnerables.

f) Apoyar a las Vicarias y parroquias a constituir sus Pastorales Sociales Parroquiales

Pastoral Social Caritas Corocoro se relaciona con la comisión episcopal de Pastoral Social – Caritas Boliviana, así como con caritas Internationalis, El departamento de Pastoral Social – del CELAM y otras Confederaciones Internacionales de Organismo de acción Social.

## ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL

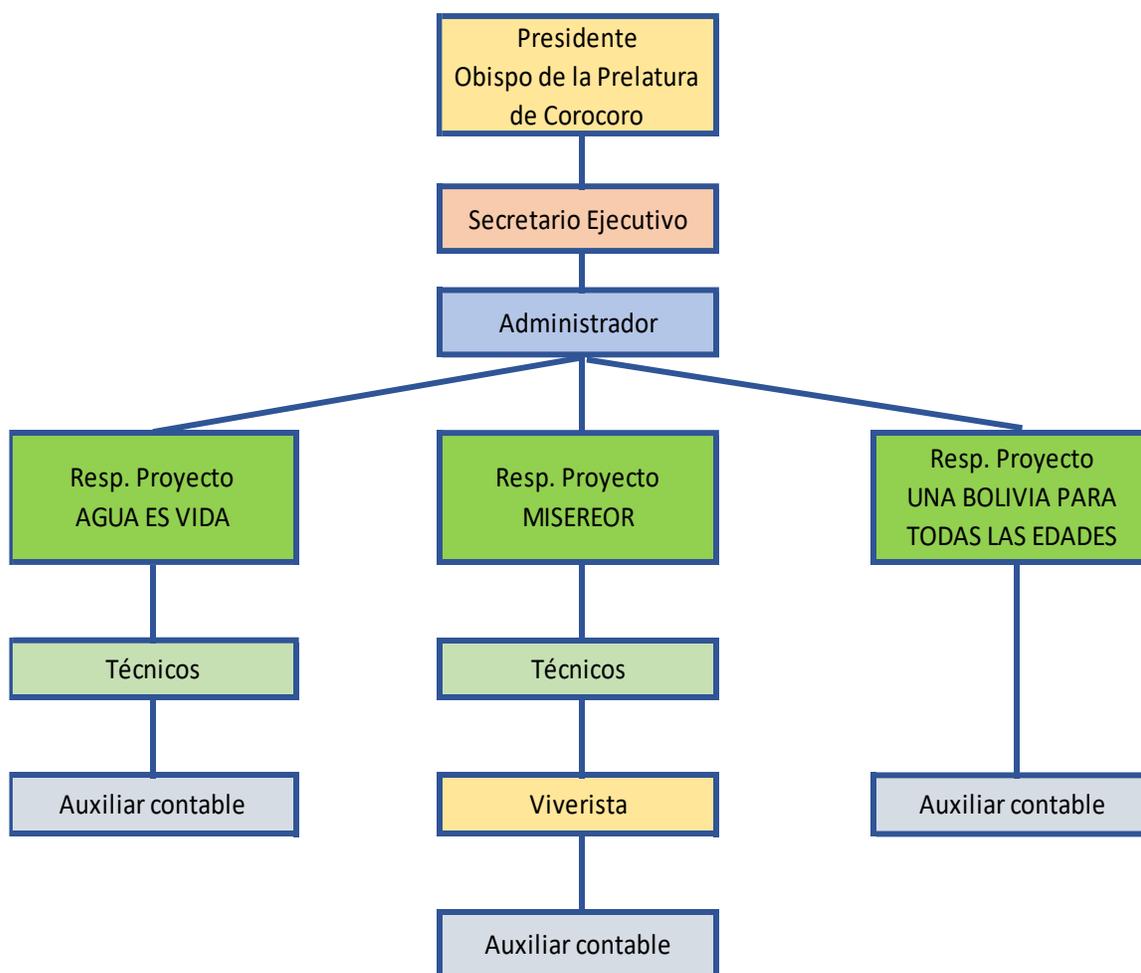


Figure 1 Organigrama Institucional PSCC

### Patrimonio

La Pastoral Social Cáritas Corocoro, no persigue fines de lucro; no obstante, para el cumplimiento de sus fines específicos, podrá adquirir bienes a cualquier título y su patrimonio estará compuesto por:

- a) Ayuda económica o donaciones de cualquier especie que reciba de organismos nacionales o extranjeros, públicos o privados.

- b) Cuotas y otros ingresos que aportan las Parroquias, las Pastorales específicas, las instituciones y organismos afiliados.
- c) Los bienes muebles e inmuebles que a título gratuito u oneroso adquiriera.
- d) Como institución sin fines de lucro, no genera utilidades, sin embargo los bienes adquiridos en ningún caso serán objeto de distribución entre sus dependientes.

Los donativos recibidos no podrán comprometer su independencia institucional, así mismo no realiza intermediación financiera a terceros.

Pastoral Social Caritas Corocoro se relaciona con la Pastoral Social Caritas Boliviana, así como con otras Cáritas jurisdiccionales y caritas Internacionales, así como otras instituciones similares dentro y fuera del País.

#### **Antecedentes de los financiamientos**

Debido a la naturaleza de la institución, nuestra acción busca la canalización de donativos, recursos públicos y privados para la ejecución de proyectos de desarrollo, en las comunidades más deprimidas de su jurisdicción.

A la fecha cuenta con convenios interinstitucionales con:

- “KATHOLISCHE ZENTRALSTELLE FÜR ENTWICKLUNGSHILFE E.V. / MISEREOR”

Para la ejecución de los proyectos:

- 1) 234-016-1021 ZG “Difundiendo el uso de tecnologías de producción familiar”, con inicio en fecha 01/06/2018.

- “CARITAS SUIZA”

Para la ejecución de los proyectos:

- 1) Agua es Vida III “Manejo sostenible de recursos hídricos”– P180057, construcción de sistemas de agua potable en las comunidades, con inicio en fecha 01/10/2018.
  - 2) Agua es Vida IV “Manejo sostenible de recursos hídricos”– P200009, construcción de sistemas de agua potable en las comunidades, con inicio en fecha 01/02/2020.
  - 3) Ayuda Humanitaria, apoyo a las familias más necesitadas en la Pandemia por el COVID-19, Gestión 2020
- “CARITAS ALEMANIA” a través de “CARITAS BOLIVIANA”

Para la ejecución del proyecto:

- 1) Una Bolivia para todas las edades P.234 2019-002 Fase II, en la comunidad Umala, con inicio en fecha 01/01/2020.

## 1.2 MARCO TEÓRICO DE RESPALDO

El envejecimiento es un proceso natural, continuo y dinámico caracterizado por múltiples cambios en diversos ámbitos humanos, y la forma en que cada individuo se adapta a las transiciones experimentadas en el curso de su vida depende en gran medida de la gestión del proceso de envejecimiento, influenciado por la cultura, la familia y el entorno, así como lo biológico, espiritual y social.

Biológicamente, el envejecimiento es el resultado de la acumulación de múltiples daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a una disminución progresiva de las capacidades físicas y mentales, un mayor riesgo de enfermedad y, en última instancia, la muerte.

La intensidad de estos cambios varía de persona a persona, y la edad cronológica no siempre está directamente relacionada entre sí. Aspectos como el estilo de vida, la información genética y las características ambientales suelen ser más decisivos para los patrones de envejecimiento.

Abordamos el tema del envejecimiento, desde la visión social actual como:

Envejecer es un proceso natural y continuado que comienza en el momento de la concepción y continúa hacia la muerte. En este proceso existen varias fases, infancia, adolescencia, edad adulta, caracterizadas todas ellas por una biología propia. La última de estas fases es la que se ha denominado vejez, ancianidad, tercera edad y no debe ser vista como un problema, sino como una etapa más del desarrollo. (Diane E. Papalia, Desarrollo Humano)

La definición de la vejez lleva consigo elementos de juicio y valoración de la experiencia de ser mayor. Pueden definirse dos visiones contrapuestas de la vejez:

La primera de ellas es la consideración de la persona adulta mayor como sabio, cargado de experiencias, de alto estatus social, merecedor de gran respeto y con una clara posición de influencia sobre los demás.

La segunda visión opuesta a la anterior, destaca la vejez como un estado deficitario. La edad, se supone desde esta perspectiva, lleva consigo, de manera implícita, pérdidas significativas e irreversible, esta visión de la experiencia de la vejez con los siguientes rasgos: físicamente disminuido, mentalmente deficitario, económicamente dependiente, socialmente aislado y con una disminución del estatus social.

### **Criterio Cronológico**

Consiste en contar los años desde el nacimiento hasta el momento actual. Marca una edad objetiva. De forma general se ha fijado el comienzo de la vejez a los 60 años. Las modificaciones físicas dependen en gran medida del reloj biológico, pero también está influido por factores diversos como la alimentación, el ejercicio físico, es decir, por el estilo de vida de la persona.

### **Criterio Físico**

El envejecimiento físico se desarrolla gradualmente, es muy difícil precisar el momento en que una persona es vieja físicamente. Los cambios fisiológicos del envejecimiento deben ser considerados en sus relaciones con los factores económicos, sociales y culturales, así como los hábitos de higiene del sujeto.

### **Criterio Psicológico**

Se producen cambios:

- Cognitivos, que afectan al modo de pensar, así como a las capacidades intelectuales.
- Afectivos y de personalidad.

Esto cambios pueden verse influidos por acontecimientos como la jubilación, muerte del cónyuge o aquellos que se hallen ligados a experiencias complejas en el seno del medio social.

## **Criterio Social**

Designa los papeles que se puede, se debería, se pretende, se desea o se han de desempeñar en la sociedad. Determinados papeles sociales pueden entrar en conflicto con los límites.

## **El envejecimiento**

El **envejecimiento** es el conjunto de modificaciones morfológicas y fisiológicas que aparecen como consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos que supone una disminución de la capacidad de adaptación en cada uno de los órganos, aparatos y sistemas, así como de la capacidad de respuesta a los agentes negativos que inciden en el individuo. El envejecimiento de los organismos y particularmente el nuestro como especie humana, ha sido motivo de preocupación desde hace años. (Borja G. Ariel, 1998).

## **Proceso de envejecimiento**

El envejecimiento hace que disminuya la capacidad de adaptación y flexibilidad de los mecanismos fisiológicos para mantener el equilibrio, esto hace que disminuya la capacidad de reserva. Se considera que hay dos tipos de envejecimiento:

- Envejecimiento primario: Se refiere a cambios biológicos que son universales, graduales, intrínsecos e inevitables como por ejemplo las arrugas y las canas.
- Envejecimiento secundario normal. Se refiere a las condiciones fisiopatológicas que pueden ser más prevalentes en los adultos mayores, pero no universales, pueden tratarse a veces de ser reversibles: por ejemplo, pérdida de audición, artritis, incontinencia, debilidad muscular, etc. (Papalia 12va Edición - 2019)

## **Características del envejecimiento**

Es **universal** porque afecta a todos los seres vivos del planeta.

Es **intrínseco** porque cada ser vivo tiene su propio envejecimiento.

Es **progresivo** porque el envejecimiento va aumentando día a día.

Es **irreversible** porque una vez que comienza no puede volver atrás.

### **Ideas equivocadas a cerca del envejecimiento**

- Las Personas Adultas Mayores son débiles, pero la mayoría tiene buen estado físico. Aunque el funcionamiento de su organismo se deteriora, la mayor parte mantienen sus habilidades sobre todo las que han estado ejercitado permanentemente.
- Pasividad y no desarrollan muchas actividades, sin embargo, la mayor parte de las personas de edad son muy activas, aunque realizan sus actividades más lentamente por lo general no les gusta estar inactivos. Se vuelven pasivos cuando la familia y la sociedad los margina quitándoles responsabilidades y tratándolos como inválidos o como niños.
- Carga económica, pero la mayoría en nuestro país trabajan para mantenerse y aportan a sus familias. Debido a la discriminación laboral que existe en nuestra sociedad, la cual no les permite acceder a los trabajos en los que se prefiere gente joven, las personas de más edad tienen que realizar los trabajos más indignos y se les paga mucho menos.
- El envejecimiento es una enfermedad. Muchas personas creen que las Personas Mayores son enfermas por definición. Los cambios en su organismo, en su carácter y sus vivencias son procesos normales, no significan enfermedad. Es verdad que tienen limitaciones, pero éstas no son enfermedades.
- Etapa donde ya no se puede aprender. Tenemos esta idea porque la educación en nuestra sociedad está ligada a la productividad, se estudia para producir y pensamos que si no es para producir no es necesario educarse. La educación debe ser permanente y se puede aprender a lo largo de toda la vida. Los ancianos y ancianas en general mantienen sus facultades para aprender, memoria, concentración, etc. Con el envejecimiento disminuye la agilidad, es decir el tiempo o rapidez, pero no las habilidades, éstas se deterioran por falta de uso.

## Teorías del envejecimiento desde la psicología

Las teorías del envejecimiento se basan en aspectos relacionados con la cognición, la personalidad, las emociones y la motivación, aspectos cambiantes a lo largo del ciclo de la vida. Se presenta una revisión, acerca de las teorías del envejecimiento bajo la perspectiva de la psicología. (Carabali-C., SM. Vejez y teorías del envejecimiento)

### TEORIAS DEL ENVEJECIMIENTO



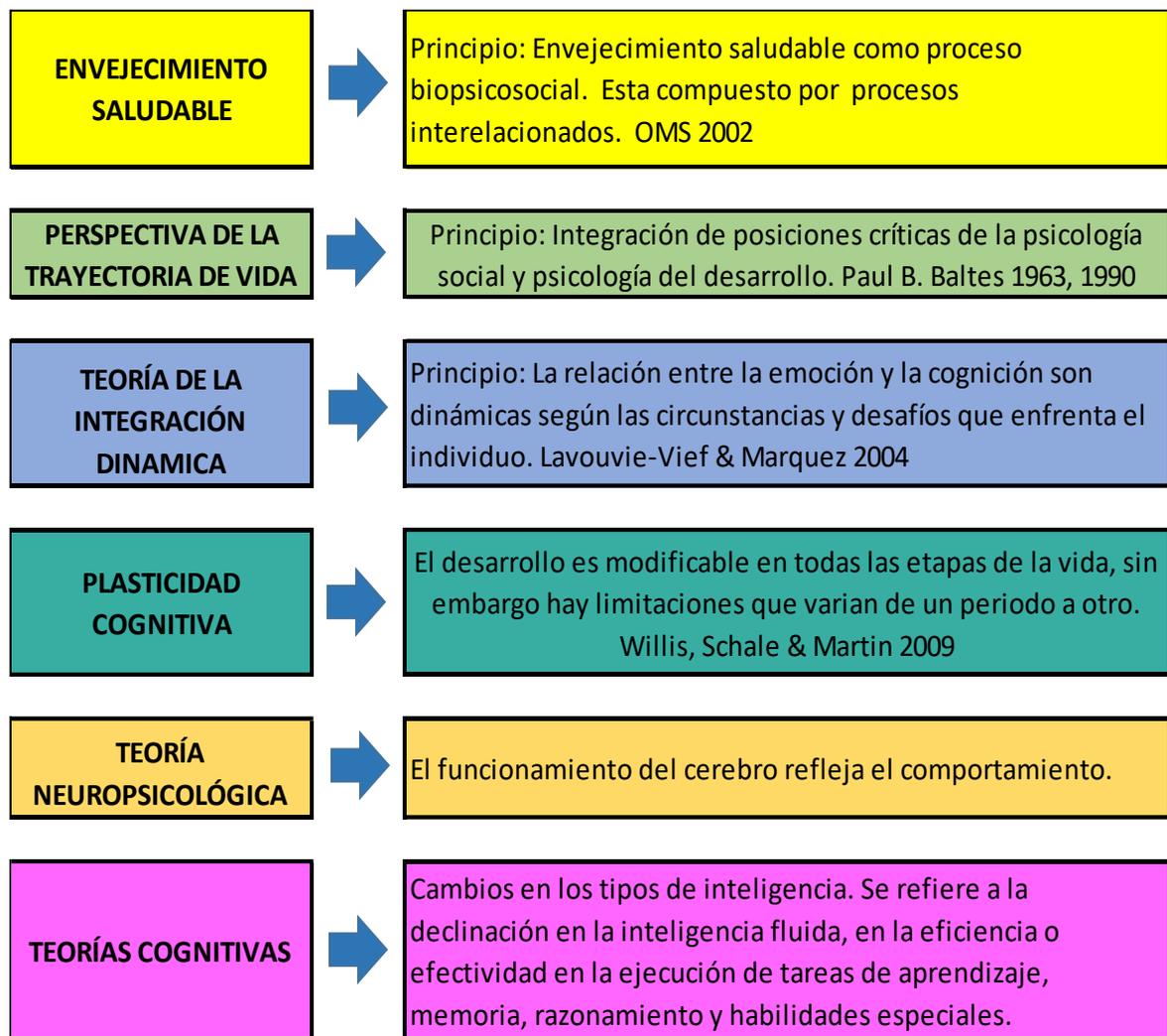


Figura 2 Teorías del Envejecimiento

En resumen, podemos concluir que ningún criterio por sí solo puede definir o reflejar la edad, ya que la mayoría se centra en un aspecto de un individuo en lugar de considerar la edad de manera integral como un logro.

### **Principios de la gerontología**

Así mismo partimos del principio de la gerontología que refiere que el envejecimiento es parte del desarrollo del ciclo vital desde el crecimiento prenatal a la senectud. Sin embargo, la gerontología se concentra en los cambios que tienen lugar entre el logro de la madurez y la muerte del individuo, y con los factores que producen estos cambios. (Martinez Hector David)

La gerontología se divide en cuatro apartados:

**Gerontología biológica o experimental:** Es una ciencia multidisciplinar que pretende conocer tanto los íntimos mecanismos del envejecimiento como su etiopatogenia.

**Gerontología clínica o geriatría:** Ciencia médica cuyo fin es la prevención, diagnóstico de las enfermedades de la vejez, su curación, rehabilitación y reinserción del enfermo en su casa o institución.

**Gerontología social:** Es la que comúnmente se conoce como Gerontología. En ella intervienen las siguientes profesiones: trabajadores sociales, economistas, abogados, arquitectos, políticos.

**Gerontopsiquiatría:** Estudia los aspectos psicológicos y psiquiátricos del anciano. Se destacan las demencias y las depresiones como las patologías características. Trata además de comprender, describir, explicar, modificar las actitudes del sujeto que envejece.

Los aspectos psicológicos del envejecer, que incluyen tanto la capacidad intelectual como la adaptación personal del envejecer. La gerontología aplica metodologías provenientes de otras disciplinas científicas: medicina, sociología., antropología etc. Uno de los objetivos de la investigación gerontológica es aprender más sobre el proceso de envejecimiento, no tanto para alargar el ciclo vital, como para minimizar las discapacidades y minusvalías asociadas a las edades avanzadas.

### **Calidad de vida en la vejez**

La calidad de vida en la vejez depende en gran medida del entorno específico en el que se desarrolla una persona a lo largo de su vida. La calidad de vida en esta etapa también está relacionada con la autonomía e independencia de la persona. Varios estudios han demostrado que las personas que son independientes, creativas, comprometidas con el trabajo posterior a la jubilación y que tienen un equilibrio emocional saludable tienden a vivir vidas mejores y más largas que aquellas que están aisladas, retraídas, deprimidas y deprimidas. Cuando las Personas Adultas Mayores se mantienen activas y funcionando al máximo, sus capacidades mentales se preservan muy bien.

Calidad de vida; “A través de toda la historia de la humanidad las diferentes sociedades han buscado tener condiciones de vida favorables para ellas y las generaciones venideras. Han probado diferentes formas de desarrollo de acuerdo con las corrientes filosóficas, políticas, sociales y económicas. Aún se continúa la búsqueda por lograr una mejor calidad de vida como parte de esa imperiosa necesidad de todos los seres humanos de construir y buscar la felicidad.” (OPS, 2012)

La OMS define la Calidad de Vida como “la percepción del individuo de su propia vida en el contexto de la cultura y el sistema de valores en los cuales vive en relación con sus objetivos, expectativas, patrones y preocupaciones” (OMS, 2012)

Ahora bien, dentro la calidad de vida, se establece la importancia de la salud mental en el adulto mayor, por tanto, consideramos la salud mental según la OMS, como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

### **Depresión en adultos mayores**

Es un trastorno del estado de ánimo producto de una distorsión de pensamiento y razonamiento conducente a producir síntomas y alteraciones a nivel cognitivo, afectivo, emocional y comportamental. (Martinez Hector David, n.d.)

Los errores cognitivos

- Pensamiento Dicotómico
- Sobre generalización
- Abstracción Selectiva
- Descalificación de las Experiencias Positivas
- Inferencia Arbitraria

- Magnificación y/o Minimización
- Razonamiento emocional
- Personalización

Síntomas:

- Pérdida de interés en la vida
- Sensación de fatiga o cansancio
- La motivación y el impulso están descendidos.
- Pérdida de apetito con pérdida de peso.
- Sensación interna de inquietud que hace difícil el descansar o el relajarse.
- Incapacidad para disfrutar de las cosas que generalmente dan placer o satisfacción
- Deseo de aislarse de la gente y si hay gente alrededor una sensación de irritabilidad y mal humor.
- Dificultad para dormir con frecuente despertar temprano, incapacidad para reconciliar el sueño.
- Ausencia de confianza en sí mismo, que se asocia a sentimientos de inutilidad o de ser una carga para los demás.
- Sentimientos de culpa; exagerando incidentes del pasado, reaccionando de forma desproporcionada.
- Algunos síntomas de enfermedades físicas pueden ser similares a algunos de la depresión.
- Por lo que es importante encontrar síntomas cognitivos y emocionales.

- Comúnmente la depresión afecta la memoria operativa y el cuidado personal que muchas veces se confunde con senilidad

Cambios en el adulto mayor:

- Edad A partir de los 60 años.
- Los principales esfuerzos del adulto llegan a su plenitud.
- En esta etapa concluye el ciclo vital.
- Si el individuo ha superado las etapas anteriores puede tener una ancianidad satisfactoria.
- Puede aparecer temor a la soledad.

- Audición: Decrece a partir de los 40 años.

- Visión: Dificultades en el contraste, en la adaptación a la oscuridad, en la percepción de colores o en la acomodación.

- Motricidad: Los tiempos de reacción a partir de los 65 años se vuelven un 25% más lentos en comparación con jóvenes.

- Inteligencia práctica/sabiduría: Gran estabilidad en la edad adulta.

- Memoria:

- de trabajo: disminución del rendimiento
- Episódica: aumentan las dificultades para elaborar la información.

Social:

- Inactividad y soledad.

Causas:

- Internas y externas.
- Perdidas familiares y sociales
- Una depresión cuando se fue más joven.
- Enfermedades físicas que suponen una amenaza para la vida.
- Origen orgánico cerebral

### **Aspectos De La Terapia Ocupacional**

Para abordar la crianza de animales menores como adaptación de terapia ocupacional, se describe las teorías psicológicas contemporáneas, enfatizando sus bases conceptuales, conceptos humanos, métodos y, sobre todo, su relación “con la terapia ocupacional, la psicología es el estudio de los procesos científicos y psicológicos de la conducta”. (Madrigal, L. M. 2007).

El objetivo es describir y explicar todos los aspectos del pensamiento, las emociones, la percepción y el comportamiento humano.

Como ciencia, la psicología se basa en el método científico para encontrar respuestas.

Cercano a la terapia ocupacional, es importante estudiar su relación, porque cada día trabajamos con participantes que tienen comportamientos, sentimientos y percepciones diferentes de la realidad.

#### Psicoanálisis

Sigmund Freud: veía al hombre como un sistema energético impulsado por instintos agresivos y sexuales, principalmente para el placer y el alivio del estrés. (Daniel Checa Sandon, 2012)

Su relación terapéutica se manifiesta en los siguientes puntos: el paciente debe estar consciente de cualquier actividad terapéutica que vaya a realizar, de la enfermedad o

discapacidad debe estar consciente y el terapeuta ocupacional debe recordar que sus mecanismos de reacción están siempre presentes, más aún cuando Tratando con psicópatas, donde nuestra intervención terapéutica dará los mejores resultados.

Carl Jung: Creía que el hombre es un ser vivo que se desarrolla a medida que satisface mejor sus necesidades orgánicas. (Alejandro Soto, 2013)

Con menos esfuerzo y tiempo, podemos crear mejores representaciones teatrales a un nivel superior. En terapia ocupacional, la personalidad de cada persona se activa gradualmente a través de diversas actividades de desarrollo de la personalidad, permitiendo que el paciente se sienta motivado y continúe participando en cada sesión.

### Conductismo

Iván Pavlov: La idea de que los humanos tenemos capacidad de autorregulación (aprendizaje autodirigido), aunque parezca paradójica, es liberadora: podemos crear y responder a estímulos que se difunden. (Alejandro Soto, 2013)

En terapia ocupacional trabajamos mucho para cambiar el comportamiento del paciente para garantizar la participación e integración más efectiva en el entorno en el que se encuentra, ya sea en casa, trabajo, escuela, etc.

John Watson: Creía que el hombre es una criatura que nace con ciertas emociones como el amor, el miedo, la ira, y que el comportamiento de estos estímulos emocionales forma el vínculo entre estímulo y respuesta. (Giovanni Giansante, 2011)

En terapia ocupacional el estímulo es la acción terapéutica, y la respuesta a dicho estímulo es la mejora progresiva del paciente.

Es importante recalcar que la recuperación se produce todos los días.

Burrus Skinner : Desde la perspectiva del conductismo radical, es una unidad funcional en constante relación con su entorno, que a través de una relación dialéctica con él proporciona

algún condicionamiento social, cultural o físico del cual la posibilidad es responsable. (Giovanni Giansante, 2011)

El entorno, el individuo, regula las diversas conductas contenidas en este repertorio básico (el repertorio filogenético) para adquirir un sinnúmero de nuevas habilidades adaptativas, cuyo objetivo principal es la supervivencia y la multifuncionalidad.

Los participantes en los servicios de terapia ocupacional se encuentran con eventos sociales, culturales o físicos específicos, y el objetivo de la terapia ocupacional es lograr una participación e integración que refleje consistentemente un comportamiento óptimo y la voluntad de actuar.

#### Cognitivista

Lev Vygotsky : El hombre es un ser social biopsicológico, por lo que es absurdo ignorar sus características biológicas, pero ellas no son el factor determinante de lo que un sujeto puede o no ser. La terapia ocupacional tiene la perspectiva del participante o del paciente biopsicosocial porque se enfoca cuando interviene en estas tres áreas, el área biológica porque tiene una patología o discapacidad, el área psicológica porque necesita salud mental, el área social porque se desarrolla en la sociedad, en el trabajo y en la escuela, el desarrollo debe proporcionarle la mayor satisfacción. (Loreto Santé, 2012)

Jean Piaget : La visión de que el hombre es un ser que utiliza su inteligencia para adaptarse al entorno en el que vive y puede utilizarlo como herramienta de adaptación. (Estefany Oroxon, 2013)

Los aspectos de Piaget se incluyen en la terapia ocupacional cuando el paciente es capaz de asimilar e interactuar en la intervención, porque el paciente es inteligente y se trabaja en su salud, su recuperación para superarse si la persona se marcha, la herramienta de adopción que ofrecen los terapeutas ocupacionales.

Jerome Bruner : capaz de categorizar significativamente objetos y eventos para comprender el entorno de manera diferente. (Estefany Oroxon, 2013)

Agarrar objetos, tenazas y puños en las actividades terapéuticas es especialmente importante, cercano a lo que nos sugería Bruner, y el paciente debe aprender a realizar estos agarres, estos puños y tenazas, si son lesiones en la mano, independientemente de cómo dependan de la presentación. patología el paciente debe aprender a realizar una determinada acción y comprender por qué la está haciendo.

Albert Bandura : único motor de su proceso de aprendizaje. Las personas se han convertido en las únicas responsables de su desarrollo personal y se han convertido en esclavas de presiones externas y procesos regulatorios. Para las actividades de intervención terapéutica de la ergoterapia, el paciente se encuentra en un proceso de aprendizaje constante, el cual depende de su atención y concentración, pues la rehabilitación tendrá éxito sólo si él mismo lo desea. (Jp. Wilhelm Wundt, 2014)

David Ausubel : La capacidad de aprender verdaderamente sólo lo que tiene sentido o lógica y rechazar lo que no. El único aprendizaje real es el aprendizaje significativo, el aprendizaje significativo.

Cualquier actividad realizada al paciente a través de la terapia ocupacional debe ser significativa para él, llena de aprendizaje y crecimiento personal, porque sólo así podrá recuperar su autonomía y/o independencia.

Humanista

Carl Rogers : Un ser integral que afirma que las personas tienen la capacidad de resolver sus problemas y conflictos, de ser quienes quieren ser sin críticas. (Jp. Wilhelm Wundt, 2014)

La terapia ocupacional está muy relacionada con la personalidad del paciente porque el paciente es capaz de realizar cualquier tipo de actividad o problema, y la terapia ocupacional es terapia ocupacional.

Abraham Maslow : una persona que es capaz de tomar decisiones sabias, es capaz de asumir la responsabilidad de sus acciones y realiza su potencial como persona autorrealizada. (Esther Duro, 2012)

La terapia ocupacional está relacionada en gran medida con la motivación personal, los pacientes necesitan sentirse motivados mientras realizan la terapia, sentirse motivados para superarse y recuperar la autonomía.

Como ciencia, la psicología se basa en el método científico para encontrar respuestas.

Pero podemos aprender que la psicología no sólo se ocupa de los métodos experimentales, sino también de los enfoques individuales o basados en la persona, que son el eje central de la terapia ocupacional, no para las lesiones, sino para las personas.

Se creía que la psicología no tenía nada que ver con la terapia ocupacional, pero después de analizar estas propuestas, está claro que sí, la terapia ocupacional también cambia la conducta, prioriza las prioridades del paciente, cada actividad para el paciente, la importancia de las funciones del sistema nervioso, etc.

Ahora bien, tomaremos la terapia ocupacional para abordar el envejecimiento desde la perspectiva de la autonomía, la actividad y el bienestar general.

Según la OMS, la Terapia Ocupacional es el conjunto de técnicas, métodos y actuaciones que, a través de actividades aplicadas con fines terapéuticos, previene la enfermedad y mantiene la salud, favorece la restauración de la función, suple las deficiencias incapacitantes y valora los supuestos del comportamiento y su significación profunda para conseguir las mayores independencia y reinserción posibles del individuo en todos sus aspectos: laboral, mental, físico y social. (OMS, 2012)

Frecuentemente, con la llegada de la vejez las personas presentan cambios en sus ocupaciones, hábitos, roles sociales y actividades cotidianas. Estos cambios (físicos o psicológicos) provocan deterioros en las diferentes áreas y funciones de su cuerpo.

La terapia ocupacional es un trabajo y una actividad del ámbito sanitario que se orienta al desarrollo de tratamientos. Busca que una persona con problemas físicos, psíquicos o sensoriales pueda valerse por sí mismo y de manera independiente en su vida diaria.

La terapia ocupacional contribuye a la autonomía de los mayores y personas con limitaciones, a mejorar sus habilidades y a involucrarlos, de forma productiva en sus tareas cotidianas.

Los cambios motores más comunes en pacientes mayores son: reducción del rango de movimiento, pérdida de fuerza y debilidad muscular, lo que a su vez afecta el mantenimiento y el control postural, así como el equilibrio y la marcha. Además de los déficits motores, los cambios cognitivos en los niveles de atención, la función ejecutiva y la memoria pueden afectar la planificación motora, creando problemas con la ejecución, modificación y adaptación motora a las demandas ambientales. Estas alteraciones, que son comunes en los adultos mayores, conllevan problemas con la integración de la información motora y cognitiva necesaria para mantener el equilibrio y conductas funcionales como caminar.

El envejecimiento se asocia con cambios en el sistema motor y una reducción de la eficiencia del procesamiento cognitivo. La mayoría de las actividades diarias requieren la realización simultánea de tareas cognitivas y motoras. A medida que envejecemos, los recursos limitados, la reducción de la eficiencia y el aumento de la interferencia entre las tareas a menudo resultan en un deterioro del rendimiento motor y/o cognitivo. La disminución del rendimiento durante tareas simultáneas (a menudo denominada interferencia cognitivo-motora) es un factor de riesgo importante de caídas en adultos mayores. Por lo tanto, los recursos físicos y cognitivos suficientes y la capacidad de utilizarlos simultáneamente parecen ser fundamentales para que los adultos mayores mantengan un estilo de vida independiente.

La interacción de aspectos cognitivos relacionados con el ejercicio es un aspecto importante en todas las etapas de la vida y durante el aprendizaje y la rehabilitación. La cognición motora es la capacidad de planificar y ejecutar movimientos. Esta combinación entre planificación y ejecución se refiere a la capacidad de un individuo para utilizar estrategias para resolver problemas en una variedad de actividades cotidianas. (Madrigal, L. M. 2007)

El envejecimiento se asocia con una disminución de la función cognitiva y motora y un mayor riesgo de caídas. Por tanto, el ejercicio cognitivo y motor es una forma importante de

mantenimiento y mejora cognitiva, muy importante para mantener la autonomía, la independencia y la funcionalidad durante el envejecimiento.

El entrenamiento físico y la actividad física pueden mejorar la función física y la calidad de vida, reduciendo así las enfermedades no transmisibles y la muerte prematura en general, incluidas causas específicas como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y las enfermedades cardíacas crónicas. Existe evidencia sólida de que la actividad física puede servir como estrategia preventiva y terapéutica para las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y la obesidad.

Las mejoras en el equilibrio se asocian con caídas, reducciones en las lesiones relacionadas con caídas y mejoras en la movilidad funcional.

Los ejercicios de doble tarea pueden ayudar a mantener y mejorar el equilibrio y reducir las caídas. Agregar distracciones cognitivas a un programa de ejercicios puede ayudar a mejorar el equilibrio, el control postural y reducir las caídas.

La actividad física mejora el deterioro cognitivo en el envejecimiento saludable y las condiciones patológicas relacionadas con la edad.

Es probable que el entrenamiento cognitivo y motor simultáneo mejore las habilidades cognitivas y motoras, mejorando el rendimiento diario

En sí, la terapia ocupacional propone establecer un programa de ejercicios para ayudar a prevenir deterioro cognitivo y mejorar la calidad de vida, la autonomía y la independencia de los adultos mayores, con la crianza de animales menores este programa se introduce de manera natural, seguida de una secuencia de actividades fortalecidas por la motivación de los beneficios productivos de la misma.

En la actualidad es una herramienta de trabajo muy efectiva para afrontar los problemas físicos y psicológicos vinculados a la vejez en el área urbana que hacen referencia a actividades de estimulación uso y empleo de materiales didácticos, así mismo el desarrollo de actividades de entretenimiento para el mayor. Actividades como contar cuentos, bailar o

escuchar música tocando palmas, pueden parecer actividades de animación, cuando realmente se tratan de actividades de estimulación cognitiva y sensorial.

### **Funciones cognitivas**

Son todas las actividades mentales que realiza el ser humano al relacionarse con el ambiente que le rodea. Desde esta perspectiva, representan la esencia de la adaptación personal del individuo y de todo el proceso social debido a la capacidad que tiene el ser humano de desarrollar estrategias, planificar el futuro y evaluar sus consecuencias. Actualmente se intenta descifrar qué procesos cognitivos se ven afectados y por qué se producen estos cambios a lo largo de la última etapa de la vida, la psicología del envejecimiento y del desarrollo puedan ofrecer una descripción completa de los efectos de la edad sobre la cognición humana.

El ser humano es un ser integral que requiere de la estimulación necesaria para aumentar sus potencialidades y así disminuir las deficiencias que presente. Así, los adultos mayores requieren de estimulación, la cual le permita aumentar sus potencialidades y no permitir el avance de déficits (cognitivos, físicos u otros) que presenten. (Madrigal, L. M. 2007)

Áreas básicas que se deben reforzar en terapias cognitivas El programa de rehabilitación y mantenimiento cognitiva buscan intervenir y estimular las siguientes áreas:

**Orientación y atención:** Ambas funciones son fundamentales para poder realizar y aplicar el resto de las funciones cognitivas, no obstante definir sus características específicas resulta ciertamente difícil. En casos de alteración de la atención aparece falta de persistencia, facilidad de distracción, gran vulnerabilidad a la interferencia y dificultad para inhibir respuestas inmediatas inapropiadas. En los casos de deterioro más avanzado de la capacidad atencional, aparece desorientación, generalmente primero temporal y luego espacial.

**Memoria:** Existen diferentes modelos teóricos sobre la memoria, desde los que afirman que la memoria consta de diferentes procesos, hasta los que opinan que la memoria está compuesta por diferentes sistemas y subsistemas. La memoria es la facultad de conservar las ideas anteriormente adquiridas.

**Funciones ejecutivas frontales:** Son las funciones que se le atribuyen al lóbulo frontal o también conocidas como funciones frontales, se podrían denominar como ejecutivas o conducta adaptativa, es decir, una conducta apropiada, modificable, motivada y libre de respuestas impulsivas disruptivas. Estas conductas deben controlar los cambios en el ambiente y, si es posible, prevenirlos. También está ligada al lóbulo frontal la conducta social adaptada y la capacidad de autocuidado, de ahí que las personas con deterioro de esta área cerebral (por ejemplo, demencias) sufran un importante deterioro en este tipo de conductas y que en muchos casos es uno de los deterioros fácilmente observables, especialmente en personas que tenían muy desarrolladas las habilidades y capacidad de autocuidado.

**Lenguaje:** Se va a entender lenguaje no solamente al hablado, sino al habla espontánea, denominación de objetos o situaciones, comprensión, repetición, expresión escrita y lectura comprensiva.

**Cálculo:** Es la capacidad para escribir, leer, comprender números y realizar cálculos aritméticos.

Las actividades de terapia ocupacional tienen como objetivo prevenir, mantener, rehabilitar, compensar o adaptar las capacidades de la persona y de su entorno. En estados de salud, el enfoque es preventivo y de mantenimiento. En estados de enfermedad o deterioro funcional, el enfoque puede ser el de adquisición de nuevas habilidades, rehabilitador, o compensador adaptando el entorno.

Así mismo como propone la neuropsicología del envejecimiento es devolverle la autonomía y la dignidad al adulto mayor, para lo cual la sociedad debe transformarse y disponer de espacios recreativos u ocupacionales enfocados en las particulares del individuo en su etapa de vejez.

Partimos del factor de *conocimientos previos*, como aspecto determinante para la crianza de animales menores en adultos mayores del Municipio de Umala, por tanto, consideramos que la activación de saberes previos es el proceso de recordar y poner en funcionamiento los conocimientos y experiencias previas relevantes al nuevo contenido que se va a aprender.

Este paso es esencial porque permite a los adultos mayores establecer conexiones entre lo que ya saben y lo que están a punto de aprender. Al activar los saberes previos, se crea un puente cognitivo que facilita la comprensión, retención y transferencia de nuevos conocimientos. (Cuenca, E. 2011)

La activación de saberes previos también puede despertar el interés y la motivación de los adultos mayores al proporcionarles un punto de partida familiar y significativo para la crianza de animales menores. Al relacionar los nuevos conceptos con su vida diaria o experiencias previas, los adultos mayores se sienten más involucrados y conectados emocionalmente con el tema, lo que a su vez favorece un mayor grado de atención y participación dentro del programa.

La implicación en procesos de enseñanza y aprendizaje se convierte en un factor de primer orden para la canalización del cambio y las trayectorias de mejora en las que pueden implicarse las Personas Adultas Mayores. No cabe duda de que, aun valorando el envejecimiento de forma positiva, las Personas Mayores presentan peculiaridades por el momento evolutivo en el que se encuentran. Debemos considerar diversos rasgos de las personas a edades avanzadas que condicionan su aprendizaje:

- Posible deterioro físico, biológico y/o funcional.
- Efectos psicosociales.
- Diferencias funcionales a nivel cognitivo.

Estos aspectos no tienen por qué determinar el aprendizaje de las Personas Adultas Mayores, sólo condicionan el qué y cómo aprender. Los contenidos y el proceso deben estar adaptados a sus características, expectativas, valores, intereses y necesidades. Es decir, será necesario motivar su voluntad de aprender. Una definición convencional y que suele ser generalmente bien admitida es la que entiende la motivación como, el conjunto de procesos implicados en la activación, dirección y mantenimiento de la conducta.

La dimensión motivacional en las Personas Adultas Mayores es un elemento fundamental para su aprendizaje, en tanto que les impulsa a la acción, a la vez que les orienta y les compromete. Este constructo complejo que incide en la conducta mantiene una estrecha relación con otros conceptos como son los intereses, las necesidades, los valores y las aspiraciones. En las Personas Mayores, la motivación supone lograr que el aprendizaje se mantenga en su experiencia formativa.

Es preciso conservar y crear condiciones adecuadas que despierten la motivación, tanto intrínseca como extrínseca. La madurez juega un papel importante a la hora de determinar el tipo de motivos que impulsan el aprendizaje en los mayores. Los motivos intrínsecos destacan en esta etapa al ser estimulados desde la propia persona con mayor conocimiento de ello. De aquí que la Crianza de animales menores impulsa a la acción, despertando motivación en función a sus necesidades e intereses, está activa procesos cognitivos que fortalecen esta área.

La motivación es fundamentalmente intrínseca. En las Personas Adultas Mayores, la satisfacción personal que experimentan al participar voluntariamente en un proceso de crianza de animales menores y culminarlo, es de especial relevancia. Del mismo modo, la resolución de problemas concretos y cotidianos juega un papel importante.

La motivación para aprender en los adultos es esencialmente interpersonal, creada por relaciones internalizadas anteriores y por influencias interpersonales actuales (cultura).

Las Personas Adultas Mayores estarán motivadas para aprender en función del significado que para ellos adquieran las actividades y el trabajo que van a realizar, así como por el contexto en el que se producirá la actividad y los objetivos establecidos para ello.

En relación con la dimensión motivacional y considerando lo anteriormente expuesto, se describen a continuación los rasgos que configuran, fundamentan y definen el aprendizaje de las Personas Adultas Mayores:

- Responder a necesidades sentidas y/o percibidas. El aprendizaje debe ser útil y dar respuesta a las necesidades personales, sociales y educativas de las Personas Mayores.
- Personalizado. Los intereses y expectativas del mayor deben constituir el punto de partida en todo programa. De esta forma, se facilitará el aprendizaje.
- Activo y participativo. Las Personas Adultas Mayores deben ser partícipes de su aprendizaje. Ellos serán los protagonistas y marcarán los estilos y marcos espaciotemporales del mismo.
- Cooperativo y colaborativo. El aprendizaje debe considerar objetivos comunes para todos los individuos. Además, en su proceso, tendrá un peso específico el trabajo en grupo; apoyo mutuo, cohesión, interacción e interrelación serán elementos imprescindibles en el desarrollo de actividades en la crianza de animales menores.
- Significativo. Será necesario partir de los conocimientos previos de las Personas Mayores. La experiencia vivida constituye un campo de conocimiento al que hay que dar el sentido que merece.

La motivación para la crianza de animales menores en los adultos mayores se acerca más a todos aquellos aspectos que mejoran su calidad de vida, supone un desarrollo personal y aumenta su autonomía. Del mismo modo, mantener una autoestima alta, en la edad adulta, determina la capacidad de ser sociable, y supone un aumento en el sentimiento de utilidad que a estas edades se presenta disminuido, por la falsa creencia de que en esta etapa de la vida está todo hecho. Por ello, la motivación en las Personas Adultas Mayores para aprender forma parte de un proceso optimista cuyos objetivos van encaminados a:

- Fomentar la autonomía de las Personas Adultas Mayores. Conseguir vivir de forma independiente es una meta a perseguir en esta etapa. El adulto mayor tiene la percepción negativa de que no va a poder seguir con su vida sin depender de los demás. La autoestima y la capacidad de decidir por sí mismo son aspectos importantes que decidirán el grado de libertad de las Personas Adultas Mayores.

– Desarrollar la sociabilidad. En la edad adulta, sobre todo en la etapa tardía de la adultez, se quiebran muchas de las redes sociales del individuo. El mayor debe tener la capacidad de ser sociable para el establecimiento de nuevas relaciones.

– Potenciar el sentimiento de utilidad. Particularmente en el área rural, el trabajo es el eje en torno al cual gira toda la actividad y realización del individuo. Repentinamente, la persona “no tiene nada que hacer” o con quién convivir, este acontecimiento crea, en la mayoría de los casos, sensación de inutilidad.

### **1.3 IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA**

Como resultado del aumento de la esperanza de vida y la caída de las tasas de natalidad, la proporción de personas mayores de 60 años en comparación con otros grupos de edad ha aumentado, y esto está sucediendo en casi todos los países. (INE, 2002)

El envejecimiento de la población mundial, tanto en los países desarrollados como en los países en desarrollo, es un indicador de la mejora de la salud mundial. En este mismo contexto, el número de personas de 60 años o más se ha duplicado desde 1980 y se espera que alcance los 2 mil millones en 2050. (INE, 2002)

El proyecto Una Bolivia para todas las Edades, a partir de sus indicadores para el cumplimiento de sus objetivos como proyecto, promueve la realización de un diagnóstico a través de encuestas y grupos focales, con el propósito de identificar necesidades y problemáticas en la población adulta mayor del municipio de Umala.

#### **Características del Municipio de Umala**

El municipio de Umala, forma parte de la provincia Aroma del departamento de La Paz, está ubicada a una distancia aproximada de 130 Kilómetros de la ciudad de La Paz, al lado sud este. El nombre de Umala proviene de la palabra aymara “Umajalaqa” que significa vertiente, territorialmente pertenece al antiguo territorio de los aymaras Pakajaqis.

La vía de acceso hacia la capital del Municipio de Umala, es por la carretera Panamericana Patacamaya a Tambo Quemado, con desvío por la población de Cañaviri. El municipio cuenta con 72 comunidades como poblados importantes del área de acción del municipio, y de acuerdo a datos que manejan las organizaciones sindicales el municipio cuenta con 68 comunidades distribuidos en 12 Sub Centrales, el total de la población según datos del cuadro es de 8.903 personas de estas 1.511 son personas adultas mayores entre varones y mujeres.

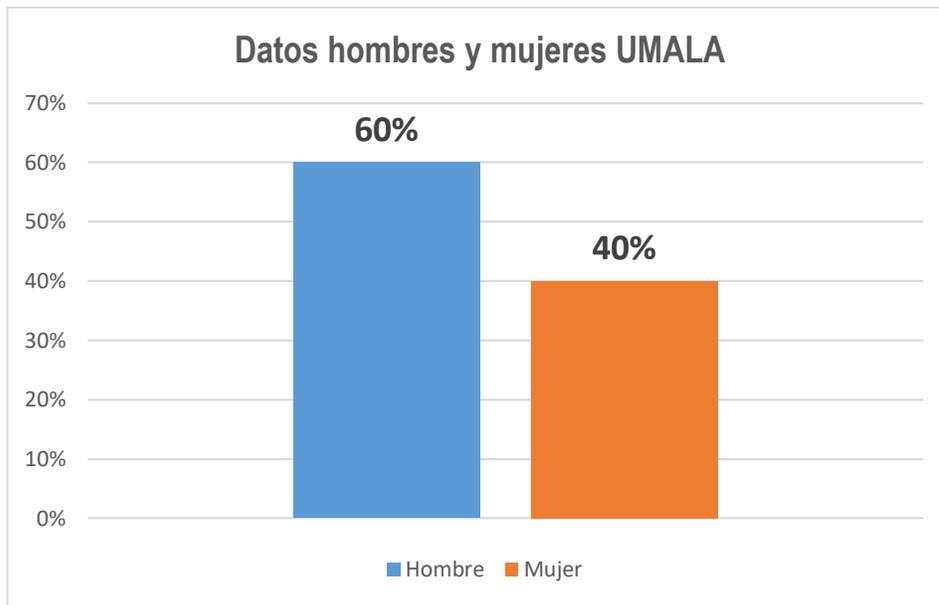


Tabla 1 Porcentaje hombres y mujeres -Umala

De acuerdo a datos recolectados en las encuestas, el 60% de las Personas Adultas Mayores que habitan cotidianamente en las comunidades del municipio, son varones, como comentan algunas razones, por situaciones de quedar viudo, por quedar soltero (a), al mismo tiempo los datos reflejan que la vida en pareja o matrimonio, es hasta las últimas consecuencias, o sencillamente manifiestan que iniciaron la vida matrimonial en pareja y acaban en pareja, la vida en compañía con los hijos tiene su tiempo, ellos (as) a partir de los 20 años, ya forman otra familia, la convivencia intrafamiliar se aleja, el ser Adulto Mayor generalmente es acabar la vida en pareja con la esposa o esposo o sencillamente la soledad se impone. (P.S.C.C. 2018)

## **Diagnóstico del municipio**

De los datos obtenidos en el municipio de Umala, se identifica que el mayor por ciento de las Personas Adultas Mayores que habitan en las comunidades del Municipio de Umala, son varones que oscilan un promedio de edad entre 73 años entre los varones y mujeres, casi el total declara, tener documentos de identidad personal, el 92% mencionan haber cursado el nivel primaria, casi el total de los encuestados, mencionan que cuentan con vivienda propia precaria, tienen acceso a la energía eléctrica y relativamente al agua, comparten una vida familiar entre esposos e hijos, aún se desarrolla la convivencia familiar y comunitaria, transmite de generación en generación. (P.S.C.C. 2018)

Una de las principales fuentes de ingreso económico de las Personas Adultas Mayores es la renta dignidad, seguido por las actividades agrícolas, los ingresos que generan sobre todo de las actividades agropecuarias, que aún les permite solventar gastos para con sus hijos, por lo general aducen que los ingresos son insuficientes, por la edad avanzada es difícil lograr trabajos permanentes que pueda garantizar ingresos remunerados.

En el tema de acceso a la salud existe desinformación y atención deficiente, en su mayoría recurren a los centros de salud pública, no existe atención especializada que satisfaga sus necesidades, gran parte de las Personas Adultas Mayores aún recurren a la medicina tradicional de acuerdo a sus conocimientos de manejo de yerbas, en casos de enfermedades leves y graves comparten el autocuidado entre miembros de la familia, más entre esposos ante la ausencia de los hijos.

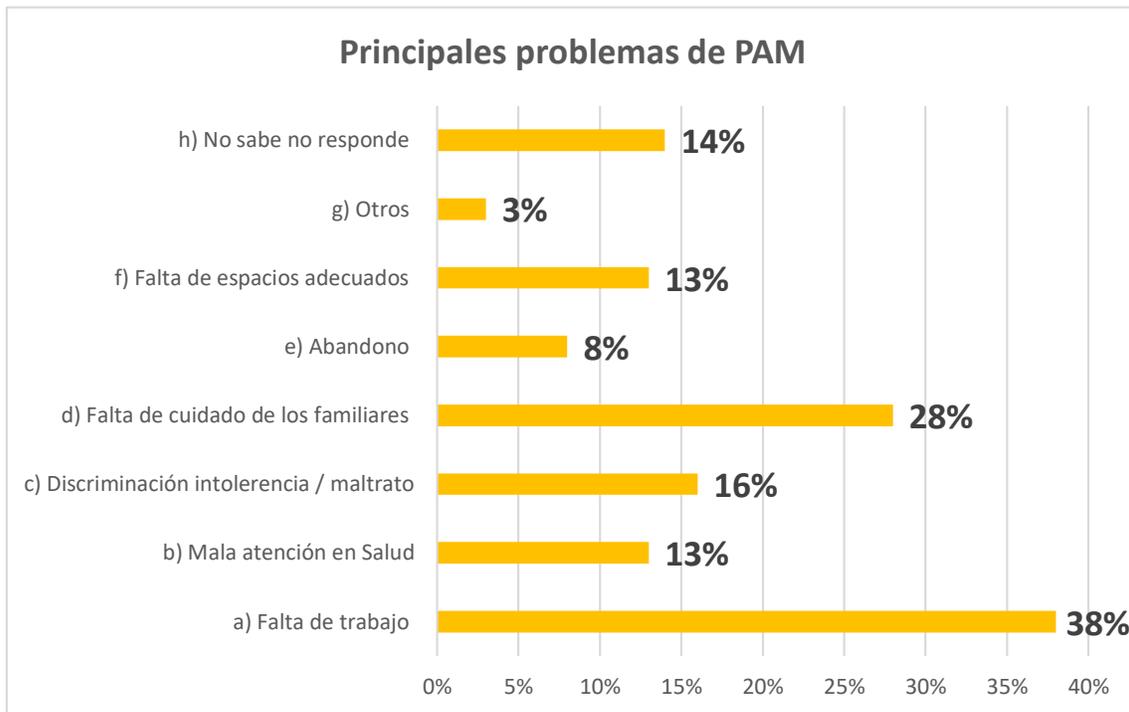


Tabla 2 Diagnóstico Municipio de Umala, 2017 P.S.C. Corocoro

De acuerdo a los datos recogidos, relativamente mencionan, los siguientes aspectos, que les afecta a las Personas Adultas Mayores en el municipio de Umala: falta de trabajo, falta de cuidado de familiares, discriminación e intolerancia, maltrato, falta de espacios adecuados, mala atención en la salud, lo que hace complejo la realidad de las Personas Adultas Mayores con residencia en las comunidades del municipio, que requiere de especial atención en las necesidades y demandas, que contribuya en la mejora de las condiciones de vida.

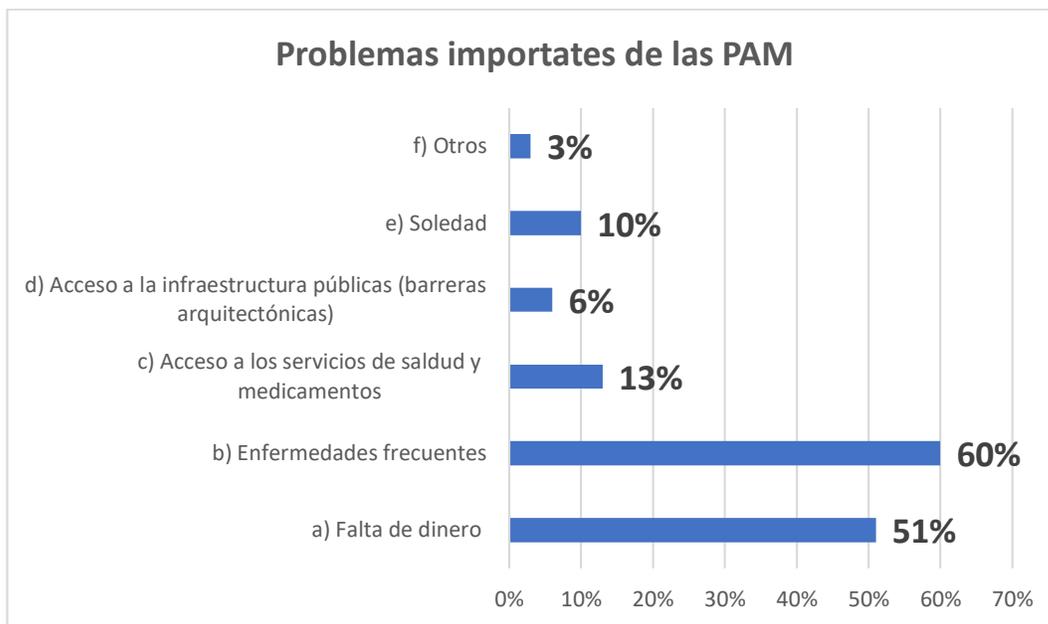


Tabla 3 Diagnóstico Municipio de Umala, 2017 P.S.C. Corocoro

Las Personas Adultas Mayores por su situación de avanzada edad, más del cincuenta por ciento, sufren frecuentemente de diversas enfermedades, seguido por la falta de dinero para cubrir sus necesidades básicas, el acceso a los medios de atención de salud que aún es deficiente, no hay medicamentos disponibles para tratar sus enfermedades. Sin embargo, recurren a medicinas naturales para prevenir algunas dolencias y malestares que tienen.

Los datos recolectados ayudaron a entender mejor las necesidades presentadas, el de todas las variables a partir del resultado obtenido, estableció como problemática central la falta de calidad de vida en Adultos Mayores.

Por estos motivos mencionados, se plantea el trabajo sistemático que abordara el Plan de Envejecimiento Municipal de Umala, dicho plan tiene por objeto “Promover y asegurar la calidad de vida de todas las generaciones, mediante la satisfacción integral de sus necesidades, su participación activa y la promoción de sus derechos, a través de respuestas articuladas del Municipio y la comunidad”.

## **Plan de Envejecimiento**

Partimos por entender que un Plan de Envejecimiento esta descrito como “El proceso de optimización de oportunidades para la salud, la participación y la seguridad que permitan garantizar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen” (OMS, 2012)

La Constitución Política del Estado establece como competencias exclusivas de los Gobiernos Autónomos Departamentales y Municipales la promoción y desarrollo de proyectos y políticas para Personas Adultas Mayores, por esta razón en un trabajo conjunto entre autoridades municipales, Asociación de Adultos Mayores 4 Ayllus Municipio Umala y Pastoral Social Caritas Corocoro, se realizó El Plan de Envejecimiento, el mismo que implementa el programa de Envejecimiento Activo Productivo el cual permitirá el desarrollo productivo del adulto mayor.

La metodología de elaboración del Plan, tiene un enfoque biopsicosocial que plantea que los factores biológicos, psicológicos y sociales, juegan un papel importante en el funcionamiento del adulto mayor el cual vincula como parte importante y participante dentro de su contexto.

En este sentido, es un documento que permite salvaguardar y proteger los derechos, este es el enfoque que podría contribuir a un profundo debate para la toma de conciencia. Asimismo, busca abandonar las viejas ideas de beneficencia y sustituirlas por modernos criterios de reconocimiento de derechos ciudadanos.

## **Lineamientos de la Política del Plan de envejecimiento Municipal para Personas Adultas Mayores**

Los lineamientos de Política del Plan de Envejecimiento Municipal han sido desarrollados en el marco de la Política Nacional, siendo estos los siguientes:

(Plan de Envejecimiento Municipal Umala, 2019, P.S.C.Corocoro)

## **1. Envejecimiento saludable**

Mejorar el bienestar físico, psíquico y social de las Personas Adultas Mayores, a través del incremento en la cobertura y calidad de los servicios socio-sanitarios, la garantía de una asistencia alimentaria y nutricional, y la generación de oportunidades para una vida armónica dentro de su familia y su comunidad.

## **2. Envejecimiento Activo y Productivo**

Promover oportunidades para las Personas Adultas Mayores mediante mecanismos que permitan mejorar su producción en el mercado laboral garantizando un ingreso económico complementario.

El presente lineamiento responde al envejecimiento como un proceso natural inherente a todo ser vivo por lo que desde una perspectiva gerontológica integral resulta de vital trascendencia que la política municipal, no sólo se centre en las actuales generaciones de las Personas Adultas Mayores, sino como su propia naturaleza lo exige, promuevan que desde tempranas edades se tome conciencia de la necesidad de hacer frente a la vejez en adecuadas condiciones, con el propósito de lograr un envejecimiento digno, activo y saludable

## **3. Participación e integración social**

Incrementar los niveles de participación social y política de las Personas Adultas Mayores de manera que la sociedad los integre como agentes del desarrollo comunitario.

## **4. Educación, conciencia y cultura sobre el envejecimiento y la vejez**

Elevar el nivel educativo y cultural de la población adulta mayor, promover una imagen positiva del envejecimiento y la vejez e incrementar en la sociedad el reconocimiento hacia los valores y experiencia de vida de las Personas Adultas Mayores.

Dentro de la propuesta del Plan de Envejecimiento se pretende implementar el *programa de Envejecimiento Activo Productivo* el cual permitirá el desarrollo productivo y garantizar la calidad de vida del adulto mayor.

La implementación de este programa nos permite avanzar en la construcción de un nuevo paradigma de envejecimiento en nuestro país con nuestras propias formas de envejecer tomando las características propias de la vida del área rural.

### **Características sociales del Adulto Mayor del Municipio de Umala**

El promedio de edad de las Personas Adultas Mayores oscila entre los 73 años para los varones y 71 años para las mujeres, datos que nos deja entender que los varones tienen más esperanza de años de vida a comparación de las mujeres, según comentan, las mujeres son las que más trabajan y desempeñan responsabilidades sociales, es por esta razón que su salud se deteriora más violentamente. El 41% de las Personas Adultas Mayores, tienen entre setenta a ochenta años, según ellos, todavía tienen la edad plena para realizar trabajos productivos como la agricultura y ganadería, y otro porcentaje considerable de Personas Adultas Mayores en las comunidades tienen la edad de sesenta a setenta años, por lo que se considera espacio importante para realizar y emprender planes de actividades productivas.

Las Personas Adultas Mayores del Municipio de Umala, se enfrentan a menudo a obstáculos más complejos que los que se encuentran en el medio urbano.

Siendo uno de ellos la distancia entre comunidades, así como la distancia para el acceso a centros de salud, la complejidad en tiempo y distancia para acceder a compra de productos, servicios de legales en la alcaldía y a la justicia en cuanto a la vulneración de sus derechos. Así mismo, la población adulta mayor es la que recibe menores ingresos laborales promedio, y por lo tanto presenta los mayores riesgos de caer en la pobreza, sobre todo cuando viven solos o en pareja.

Este proceso es mucho más acentuado en comunidades del municipio, donde las Personas Adultas Mayores son la única barrera frente al despoblamiento de muchas zonas y se han convertido en conservadores de profesiones ya desaparecidas, de artesanías y folclores tradicionales que, de otra forma, habrían caído ya en el olvido. La pobreza, que afecta a la población rural en general, tiene un especial impacto en los adultos mayores. Por ello, una gran mayoría de adultos mayores de estas zonas se ven con frecuencia obligados a continuar

trabajando para garantizarse su subsistencia, llevando sus productos a municipio de Patacamaya.

Cabe recordar que los índices de formación más bajos siguen estando en el medio rural. El Municipio de Umala no contaba con programas, ni políticas específicas para la población adulta mayor, especialmente sanitarios y de servicios sociales (transporte salud) que son los servicios más demandados por los adultos mayores.

Dadas las características descritas anteriormente, los adultos mayores experimentan una variedad de emociones y sentimientos, que incluyen dolor, tristeza, miedo, estrés, impotencia, desesperanza y aislamiento, influenciados por factores culturales, topográficos y de políticas públicas.

Este estado de ánimo mixto sugiere que los adultos mayores se sienten agotados física y mentalmente, agotando toda su energía y provocando emociones negativas que empeoran los síntomas y afectan otras funciones normales del cuerpo.

De las situaciones descritas se desprende que los cambios bruscos de humor pueden generar cambios en su comportamiento que pueden afectar sus relaciones sociales, y a algunos adultos mayores les resulta difícil identificar y reportar sus sentimientos por miedo al rechazo.

Por todo ello, los adultos mayores que viven en el medio rural deben ser objeto de atención especial en las políticas públicas del municipio. Su inclusión en los programas de desarrollo rural y en los sistemas de protección social no contributivos supondría un importante refuerzo para lograr que los adultos mayores de entornos rurales no sean los grandes olvidados.

### **Implementación Del Programa Activo Productivo**

En base a los datos recogidos en el diagnóstico situacional del municipio se señala que en el municipio de Umala, nueve de cada diez hombres y siete de cada diez mujeres continúan trabajando en la vejez. De esta manera, el 82% de los Adultos Mayores se mantienen como

parte de la fuerza laboral y se encuentran obligados a trabajar para asegurar su subsistencia y la de las personas que se encuentran a su cargo.

Así mismo enfrenta diversas necesidades, identificadas por los Adultos Mayores del Municipio como ser; las condiciones de mala alimentación y nutrición insuficiente, servicios educativos y de salud deficientes, escasas oportunidades de empleo productivo en la agricultura y en actividades no agrícolas.

Los animales menores, representan una opción de diversificación para satisfacer nichos de mercados locales o regionales. Por lo tanto, las especies menores de animales domésticos y semi-domésticos pueden jugar un papel destacado para la implementación de programas de producción, que coadyuven a la mitigación del impacto de la pobreza contribuyendo al desarrollo de algunas de las estrategias a implementar.

En relación con las oportunidades, se puede citar en el primer caso que los programas de intervención permiten generar diferentes espacios de capacitación, contribuyen al desarrollo de estrategias de afrontamiento para los cambios de esta etapa de vida, y se convierten en un factor de protección para esta población.

LINEAMIENTOS		EJECUCIÓN DE PROGRAMA	ADULTOS MAYORES	BENEFICIOS
PLAN DE ENVEJECIMIENTO	Envejecimiento saludable			
	Envejecimiento activo productivo	Crianza de animales menores	Proceso de alimentación, cuidado y protección.	Estimulación cognitiva desde la Terapia Ocupacional
	Participación e integración social			
	Educación, conciencia y cultura sobre el envejecimiento y la vejez			
				Orientación Percepción Memoria Lenguaje Razonamiento Funciones ejecutivas

Tabla 4 Plan de Envejecimiento Municipal, 2018, elaboración propia.

## **Animales menores**

La crianza de animales es una actividad que fácilmente una familia podría aplicar en su hogar, convirtiéndose en una forma de inversión en un periodo corto de tiempo; además, de aportar alimentos con cantidad y calidad de proteínas. En este caso los animales menores entregados fueron gallinas criollas y conejos cuy.

A partir de la descripción de animales menores, en base a sus características, el programa impulsa que los adultos mayores sean promotores activos en la crianza de animales menores, es decir que en base a los conocimientos ya adquiridos por medio de su experiencia decidan el animal menor del cual tienen conocimientos, para lograr una mayor eficacia productiva.

Ventajas de la crianza de animales menores:

- Contribuye a la alimentación y generación de ingresos
- Bajo costo de implementación.
- Valor y demanda de los productos
- Crianza de corta duración y sostenible.
- Existen conocimiento de manejo de los usuarios.
- Autoconsumo de productos, resultando en una mejoría de la nutrición y estado de salud de las Personas adultas Mayores.

Bajo estos criterios la implementación del programa activo productivo, es un mediador de la terapia ocupacional clásica, en adultos mayores del área rural del municipio de Umala, con la dotación de animales menores, ya que no se trataría de una actividad eventual al contrario el adulto mayor asume la tarea de proteger y alimentar, pues la actividad de proporcionar alimentación refuerza capacidades cognitivas, de atención, memoria, concentración en cuanto a la cantidad y horario de alimento, a la ubicación y conteo de los animales (en algunos casos nombres de cada animal), la protección en cuanto al peligro de otros animales. También

mejora la actividad motriz en cuanto al esparcimiento de granos, cortado de alfalfa y dotación de alimento, el recojo de huevos y la actividad física menor que implica la atención de los animales.

TERAPIA OCUPACIONAL			
Crianza de animales menores	Estimulación cognitiva	<b>Orientación</b>	Horarios de alimentación de animales
		<b>Atención</b>	Cuidado y protección de animales menores
		<b>Memoria</b>	Horario y tipo de alimentación ( recojo de huevos, fechas de reproducción)
		<b>Lenguaje</b>	El habla espontánea como estímulo social
		<b>Razonamiento</b>	La secuencia de actividades de cuidado de los animales menores, así como la utilización de productos derivados.
		<b>Funciones ejecutivas</b>	Dotación de alimentos, control de cambios en el ambiente.
		<b>Cálculo</b>	Control de la cantidad de alimento a proporcionar, tiempos de espera de reproducción, control de reproducción de animales.

Tabla 5 Crianza de Animales Menores como Terapia Ocupacional, 2019, Elaboración propia.

## Beneficios De La Crianza de Animales Menores como Terapia Ocupacional

BENEFICIOS DE LA TERAPIA OCUPACIONAL		
Psicológico	Físico	Social
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimulación cognitiva</li> </ul> <p>Mejora el estado de ánimo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimulo mental</li> <li>• Estimulo social</li> <li>• Autocuidado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomenta la capacidad de actividad física, tanto en motricidad fina y gruesa.               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrolla hábitos saludables en el adulto mayor</li> </ul> </li> <li>• Mantiene habilidades sensoriales activas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se inspira mayor respeto hacia los seres vivos.</li> <li>• Con las interacciones con los animales se aprende a ser más tolerantes, con ellos mismos y los demás</li> <li>• Se enseña a apreciar los frutos de los esfuerzos.               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Da la oportunidad de responsabilizarse por un trabajo.</li> </ul> </li> </ul>

Tabla 6 Beneficios de la Crianza de animales Menores como TO, 2019, elaboración propia.

### • Estimulación cognitiva (memoria, atención, concentración)

Una de las dificultades más notables en Personas Adultas Mayores con déficit de atención, es la imposibilidad de concentrarse.

La crianza de animales pequeños como punto de interés. En la medida en que una persona afectada pueda prestar atención a un animal por períodos de tiempo, podrá generalizar la capacidad de concentración que va adquiriendo a otras áreas de su vida.

### • Mejorar el estado de ánimo

Se crea un fuerte vínculo de usuario, lo que genera la subida de autoestima en el adulto mayor, porque siente que tiene una responsabilidad incondicional. Por otro lado, muchas personas no han aprendido esta capacidad en sus familias de origen. Cuidar a animales pequeños y observar cómo se desarrollan es un refuerzo potente para la autoestima.

- **Colaboración**

Se produce una mayor colaboración entre los usuarios de las comunidades entre los que tengan la misma actividad como ejemplo personal, incluso en momentos difíciles.

- **Estímulo social**

La actividad de crianza, fomentan el contacto social; sirven de tema de conversación y facilitan las relaciones interpersonales.

- **Estímulo mental**

Se produce una mayor estimulación mental como consecuencia de las oportunidades que los animales proporcionan para comunicar con otras personas, evocando recuerdos del pasado, y como entretenimiento.

En situaciones de tristeza, la presencia de un animal sirve para alegrar el ambiente, aumentar la diversión, la risa y el juego. Estas distracciones positivas pueden ayudar a disminuir las sensaciones de aislamiento.

### **Beneficios Físicos**

- Fomenta la capacidad de actividad física, tanto en motricidad fina y gruesa.
- Desarrolla hábitos saludables en el adulto mayor
- Mantiene habilidades sensoriales activas.

### **Beneficios Sociales**

- Se inspira mayor respeto hacia los seres vivos.
- Con las interacciones con los animales se aprende a ser más tolerantes, con ellos mismos y los demás
- Se enseña a apreciar los frutos de los esfuerzos.

- Da la oportunidad de responsabilizarse por un trabajo.

Ahora bien, la terapia ocupacional en la población mayor genera estrategias que permiten que dichas personas desarrollen o mantengan competencias para su completa autonomía, mejorando su forma de vivir, dignidad y su salud física y psicológica

## **CAPITULO II DESARROLLO LABORAL**

### **2.1 OBJETIVOS DE LA INTERVENCIÓN LABORAL**

#### **2.1.1 Objetivo General**

Desarrollar estrategias productivas, orientadas a un envejecimiento activo y saludable, para mejorar la calidad de vida de las Personas Adultas Mayores.

#### **2.1.2 Objetivos Específicos**

- Identificar aspectos biopsicosociales de bienestar del Adulto Mayor.
- Comprender las capacidades cognitivas en Adultos Mayores, mediante el cuidado de animales menores como alternativa de terapia ocupacional.
- Fomentar su capacidad social y de relacionarse (mejora conductual y/o comportamental)

## 2.2 DESCRIPCIÓN DE FUNCIONES Y TAREAS

### 2.2.1 Funciones

Dentro de las principales funciones asignadas se distingue:

**Fortalecimiento institucional:** constitución y reconstitución de las organizaciones de Personas Adultas Mayores, para empoderarles en sus estructuras internas y puedan ser sólidas en la incidencia a instancias públicas.

Asistencia técnica a 5 entidades matrices municipales, Municipios de Patacamaya, Umala, Luribay, Sica Sica y Sapahaqui (Caracato).

**Apoyo material:** Construcción de instrumentos y documentos para el fortalecimiento y reconocimiento de las Asociaciones de Personas Adultas Mayores; (1) ABC, (2) Paquete Educativo, (3) Paquete de Liderazgo, (4) Líderes Protagonistas del cambio, (5) Cuidado familiar a Personas Adultas Mayores, (6) Prevención y autocuidado, así mismo cada material posee una guía metodología específica. Se trabajó cartillas, guías, trípticos, como herramientas de apoyo para las capacitaciones y lo que es el fortalecimiento de las entidades matrices, material que aporte al proceso de construir una nueva imagen positiva del envejecimiento, además de un apoyo en capital semilla para iniciativas productivas.

**Capacitación y formación:** con población destinataria, en gestión pública, liderazgo derecho, beneficios y deberes de adultos mayores, según las competencias de los diferentes niveles del Estado (nacional, departamental y municipal).

Guía metodología lúdica para trabajo de formación con organizaciones de Personas Adultas Mayores, que permite el desarrollo de actividades físicas, cognitivas y emocionales, que favorecen aspectos de la salud de orden biológico y mental que facilitan sus habilidades intelectuales, bajo esta metodología se capacitaron 4 organizaciones de AM en el ABC organizacional y 50 Adultos Mayores con el Paquete de liderazgo, los cuales favorecieron en la organización dentro de sus comunidades y sub centrales, asumiendo su rol de representantes en función a un liderazgo positivo en cuanto a los objetivos de la asociación.

**Diagnóstico participativo:** Encuestas aplicadas a municipios de Patacamaya y Umala para Diagnóstico sobre necesidades de AM.

Investigación sobre la “realidad de Personas Adultas Mayores en Bolivia”, mediante grupos Focales del municipio de Umala.

Construcción de plan de envejecimiento municipal en base a los datos de las encuestas procesadas, Grupo Focal e Investigación sobre Realidad de Adultos Mayores en Bolivia.

Todas estas para conocer la situación real de las entidades matrices en las áreas de intervención del proyecto, donde los instrumentos a utilizarse son, encuestas y reuniones de gabinete con el directorio de las organizaciones matrices.

**Incidencia Política:** una vez fortalecidas las organizaciones matrices, se trabajo conjuntamente planes de incidencia de acuerdo a sus demandas y necesidades en cada departamento y municipio para la implementación de políticas públicas en favor de esta población.

Autoridades del Gobierno Autónomo Municipal de Umala, reconocen y asumen la realidad de las Personas Adultas Mayores, se comprometen en coadyuvar, trabajos en favor de los adultos mayores de 72 comunidades reunidos en 12 sub centrales.

Se incorpora el de Plan de Envejecimiento en Umala, con 4 líneas de acción. 1. Envejecimiento saludable. 2. envejecimiento Activo productivo. 3. Participación e integración social. 4. Educación, conciencia y cultura sobre el envejecimiento y la vejez.

Implementación Programa Activo Productivo en el Municipio de Umala, en crianza de animales menores, medianos, carpas solares, semillas y tacho lechero, con el fin de intervenir de manera biopsicosocial en el adulto mayor de acuerdo a sus capacidades y necesidades, (Recurriendo al conocimiento y experiencia adquirido en su vivir.)

Ley Municipal del Adulto Mayor del Municipio de Umala, promueve la promoción de los derechos del adulto mayor, así como la responsabilidad de la población para con este sector.

Se instala programa de actividad ocupacional, para adultos mayores de Patacamaya, con la participación de la iglesia, Logrando la creación del voluntariado de la Pastoral del AM, quienes se capacitan y comparten experiencias para desarrollarlas con AM.

Se concretó la colaboración de voluntarios profesionales, para la intervención y sensibilización a AM y familias, en un trabajo integral

**Debate público:** busca involucrar a los actores sociales, institucionales y públicos, en espacios de análisis, consultas y construcción de propuestas participativas.

Reunión con autoridades municipales y autoridades locales acerca la vulneración de los derechos de adultos mayores en Umala, incorporan en sus reuniones el trabajo con adulto mayor, alcaldía incrementa el presupuesto dentro del POA Municipal.

Marchas de sensibilización de derechos, reuniones semanales, mensuales, actividades públicas: 15 de junio Día Mundial de Toma de Consciencia de abuso y Maltrato en la Vejez, Día del Adulto Mayor 26 de agosto. (2019), asociaciones son convocadas en reuniones generales a nivel comunidad y municipal.

**Sensibilización y movilización:** además de los talleres de sensibilización autoridades locales, familias, estudiantes y adultos mayores se impulsará campañas de sensibilización masivas. Una de las actividades más importantes son los encuentros intergeneracionales.

Ferias educativas multidisciplinarias demuestran en diferentes áreas, el trabajo realizado en base al envejecimiento con un enfoque intergeneracional.

**Gestión de conocimiento:** que representa la investigación permanente, el análisis de la información, la sistematización de experiencias.

Documento de diagnóstico sobre la realidad de las Personas Adultas Mayores del área urbana y rural.

- Documento, Investigación sobre envejecimiento en Bolivia.

- Documento de Plan estratégico Nacional hacia el envejecimiento activo y saludable

**Incidencia social:** destinada a realizar acciones masivas de movilización para la sensibilización de la sociedad sobre imágenes negativas de envejecimiento que se han arraigado, esto precisa de un cambio de paradigma.

Organizaciones de Personas Adultas Mayores, constituidas en Asociaciones fortalecidas con capacidades de gestión (Patacamaya, Umala, Sica Sica y Luribay), participan en espacios organizacionales departamentales (ASAMIO y ADAMPAZ) y nacionales (ANAMBO).

Hospital de Patacamaya incorpora documento de trato preferente para adultos mayores.

Siete Núcleos de salud realizan campaña de atención centrada en Adultos mayores de todas las comunidades de Umala.

Acuerdo con Distrital de educación del municipio de Umala, implementación de paquete educativo y trabajo intergeneracional en 7 núcleos educativos y 33 Unidades Educativas.

Se cuenta con material formativo y metodológico para el fortalecimiento de las organizaciones de Personas adultas Mayores en cada jurisdicción.

Se capacita a médicos SAFCI a nivel Bolivia, bajo coordinación del Ministerio de Salud, en cuanto a Trato Preferente, Manual de ludo terapia, atención a PAM con limitación funcional.

A través de mesas técnicas, se capacita a personal de GAMs, para el trabajo y coordinación de acciones.

### **Acciones durante la pandemia COVID 19**

**Umala;** Asistencia técnica, vía teléfono a asociación, representantes de comunidades, sirven para el monitoreo de casos de AM enfermos y su atención en centros de salud, así como la vulneración de derechos y la atención legal de casos por el GAM.

Gestión con entidades financieras, en cuanto al ejercicio de derechos de acceso a beneficios sociales como el pago de Renta Dignidad y la canasta familiar en el Municipio.

IFD CRECER atendió la solicitud llegando a beneficiar a 885 AM.

Se concreta contraparte de la alcaldía, programa activo productivo.

**Patacamaya;** Gestión en provisión de raciones de alimento por parte de GAM Patacamaya, coordinación con responsable UPAM. Se llega a adultos mayores, de comunidades alejadas, extrema pobreza

**Corocoro;** Dotación de insumos de desinfección, para atención de adultos mayores asistentes al “Comedor de Ancianos Amor de Dios” de Barbijos, detergente, lavandina, alcohol.

Intervención con Proyecto de AH, sobre el impacto del Covid en casas de acogida, se apoya en dotación de alimentos, medicamentos, insumos de higiene y bioseguridad, así como la intervención psicológica con AM del comedor.

Se identifica una adulta mayor en estado de mendicidad, se hace las gestiones defensoría GAM Umala y Patacamaya para el traslado a la casa de ancianos de Corocoro

Mediante el Proyecto de Ayuda Humanitaria Financiado por Caritas Suiza, se logra la dotación de alimentos y kit de higiene a 280 AM y 170 familias, de las cuales 60 tienen como miembro a un AM, así mismo se realizan la sensibilización acerca de medidas sanitarias. Beneficio otorgado a 7 municipios, Umala, Patacamaya, Sica Sica, Luribay, Sapahaqui, Calacoto y Santiago Callapa.

### 2.2.2 Tareas

En base a todas las funciones descritas, como responsable local del proyecto, en cuanto a la implementación del programa activo productivo detallamos las tareas y resultados en la implementación del Programa Activo Productivo, crianza de animales menores como terapia ocupacional.

TAREA	AÑO	ACCIÓN	RESULTADO
Diagnóstico situacional Municipio de Umala	2017	173 encuestas a Adultos Mayores	Documento sobre la situación y necesidades del AM del Municipio de Umala
Grupo focal	2018	70 Adultos Mayores Participantes	Documento sobre la situación y necesidades del AM del Municipio de Umala
Elaboración de Plan de envejecimiento	2018	Presentación y aprobación ante Concejo y Alcalde Municipal Umala	Incorporación de Plan de Envejecimiento como parte de Ley Municipal en favor de Personas Adultas Mayores del Municipio de Umala
Elaboración de Programa Activo Productivo	2019	Presentación y aprobación ante asociación de Adultos Mayores y concejo y Alcalde Municipal Umala	Modificación de partida presupuestaria, para implementación de Programa Activo Productivo.
Implementación de Programa Activo Productivo	2020	Entrega de animales menores a Adultos Mayores del Municipio de Umala	280 Adultos Mayores, de 40 comunidades del Municipio de Umala, beneficiarios del Programa.
Seguimiento a Adultos Mayores beneficiarios	2020 - 2021	Visita domiciliar en diferentes comunidades del Municipio de Umala	Adultos Mayores cuentan con ingresos económicos complementarios, combinan su alimentación con su producción. El programa se constituyó en un respaldo alimenticio durante la Pandemia Covid 19, así como el soporte emocional ante el aislamiento.

Figura 3 Tareas en el Desarrollo Laboral, 2017- 2021, elaboración propia.

A partir de la descripción de animales menores, en base a sus características, el programa impulsa que los adultos mayores sean promotores activos en la crianza de animales menores, es decir que en base a los conocimientos ya adquiridos por medio de su experiencia sean ellos quienes decidan y opten por uno de los 2 animales presentados así mismo ellos puedan decidir la especie en la que tienen conocimientos, para lograr una mayor eficacia productiva, se tomó dos aspectos para la selección de la población beneficiaria, independiente de pertenecer a la asociación de Personas Adultas Mayores del Municipio de Umala, el tener conocimientos previos acerca de la crianza de animales menores y la motivación como generador de ingresos económico complementario.

### **2.3. Resultados alcanzados**

De los participantes; 280 Adultos Mayores del Municipio de Umala, pertenecientes a 40 comunidades de 9 subcentrales, beneficiarios del Programa Activo Productivo.

La implementación de la crianza de animales menores como estrategia de terapia ocupacional, contempla los siguientes logros:

- La mejora de sus capacidades mediante el desarrollo de su autonomía e independencia.
- Desarrollo de autoconcepto y autoestima en las Personas Adultas Mayores.
- Adultos mayores manifiestan un mayor sentido de utilidad.
- La generación de ingresos económicos complementarios por medio de la producción de huevos criollos, genera sentimientos satisfactorios y motivación para nuevas actividades y aprendizajes en las Personas Mayores.
- Adultos Mayores mejoran su alimentación mediante el consumo de huevos criollos y carne de cuy, en la combinación con productos secos.
- Adultos mayores fortalecen sus capacidades cognitivas, atención y memoria propiamente.
- Demuestran un mayor desarrollo habilidades sociales, en cuanto al intercambio de conocimientos de animales menores, así como el comercio de sus productos.

- Habilidades sociales para construir nuevas relaciones.
- Los Adultos Mayores cuentan con un ingreso económico complementario, que contribuye a una realización personal, mejorando su calidad de vida.

El impacto del Programa Activo Productivo, sobre las Personas Adultas Mayores, desarrollado en sus comunidades muestra un resultado positivo dados los aspectos considerados y evidenciados, resaltando su eficacia y practicidad en el periodo de cuarentena por la emergencia sanitaria Covid-19, dado que este sirvió de soporte emocional, mitigando sentimientos de aislamiento, así mismo contribuyo a la alimentación y combinación con alimentos propios del lugar, para mitigar el impacto de la pandemia sobre esta población vulnerable.

Es necesario preparar a los adultos mayores para el nuevo ciclo, la etapa en la que se presentan nuevas metas, proyecciones futuras relacionadas con el crecimiento y la mejora de sus capacidades.

#### **2.4. Lecciones aprendidas y buenas prácticas**

Las lecciones aprendidas, contempladas específicamente desde el área de la psicología implica la formación y capacitación sobre todos los temas que aborda en Envejecimiento como tal, así como las políticas nacionales e Internacionales a favor de las Personas Adultas Mayores, para poder realizar los documentos del Plan de Envejecimiento Municipal y el Programa Activo Productivo, el mismo que debía presentar los beneficios de la terapia ocupacional por medio de la crianza de animales menores, tomando como punto de partida las funciones cognitivas, que son todas las actividades mentales que realiza el ser humano en relación con su entorno. Vistos desde esta perspectiva, representan la esencia de la adaptación individual y de los procesos sociales en su conjunto, ya que los humanos tienen la capacidad de elaborar estrategias, planificar el futuro y evaluar sus consecuencias.

Dentro de las buenas practicas, se ajustó la intervención en función de una actitud de respeto por las decisiones e intereses de los adultos mayores del municipio de Umala, evitando actitudes discriminatorias y/o paternalistas. Todo el proceso de intervención estuvo regido

por el respeto por la dignidad y autonomía de los adultos mayores, en cuanto a su estilo y modo de vida.

Así mismo las acciones fueron marcadas por los siguientes aspectos:

- Se demostró interés en el bienestar de los adultos mayores receptores de los servicios.
- Se reconoció y apreció los componentes culturales de economía, geográfico, raza, étnicos, factores religiosos y políticos, estado civil, orientación sexual, y discapacidad a todos los Adultos Mayores beneficiarios.
- Se tomó las precauciones necesarias para evitar imponer o infligir daños a Adultos Mayores receptores del programa.
- Relacionamiento directo con el benefactor para evitar abuso físico, emocional, económico, social, o de cualquier otra forma, por parte de directivos de la asociación.
- Respeto al adulto mayor en sus creencias, así como sus derechos. (autonomía, privacidad y confidencialidad).
- Informar exhaustivamente a los adultos mayores beneficiarios del Programa Activo Productivo su naturaleza, riesgo y resultados esperados del mismo.
- Respeto a los derechos de las Personas Adultas Mayores, en cuanto a autonomía, a rechazar la crianza de animales menores y actividades de investigación.
- Proteger todos los procedimientos confidenciales escritos, verbales de la información, práctica y actividades de investigación que no sean de cumplimiento con los objetivos del proyecto.
- Tener conocimiento de las leyes y de las políticas vigentes nacionales a favor de las Personas Adultas Mayores, así como los estatutos de la Asociación de adultos mayores del Municipio de Umala.

## **CAPITULO III DESEMPEÑO LABORAL**

### **3.1 APRENDIZAJE LABORAL**

Durante el tiempo de pertenencia en la Institución Pastoral social Caritas Corocoro, en el trabajo con población Adulta Mayor, puedo señalar los siguientes aprendizajes en relación a mi desempeño laboral y competencias asignadas.

Mis competencias dentro del área de psicología se relacionaron en función al saber describir y medir variables psicológicas, procesos cognitivos, emocionales o conductuales, en mayor grado con Personas Adultas Mayores que conforman las asociaciones a nivel Municipal, Departamental y Nacional. La capacidad para planificar y ejecutar intervenciones adecuadas, así como evaluar y analizar los resultados y la eficacia de las actuaciones, estas desarrolladas en la elaboración y ejecución de proyectos de asistencia humanitaria, en beneficio de población vulnerable del área rural.

Ampliar mi conocimiento del marco legal de las leyes en protección a las Personas Adultas Mayores, para el mejor desenvolvimiento en cuanto a capacitaciones, reuniones técnicas y elaboración de documentos, en favor de los Adultos Mayores. Dominio de la comunicación, saber escuchar y transmitir información y mensajes de una manera sencilla, expresado en diferentes talleres de sensibilización y capacitación a Personas Adultas Mayores, así como funcionarios de diferentes instituciones. He podido desarrollar capacidad de negociación con los usuarios de proyecto, específicamente ante problemas internos en las asociaciones y autoridades Municipales y sindicales, así mismo mis habilidades para la planificación y gestión del tiempo, han sido demostradas en el trabajo con el equipo interdisciplinario del proyecto de otras jurisdicciones, y personal técnico de los Municipios. Otra capacidad desarrollada fue el trabajo con personas difíciles o agresivas, en su mayoría autoridades sindicales, fortaleciendo mi capacidad de observación, habilidad para gestionar conflictos, facilitación a equipos directivos y personal técnico, capacidad de análisis en la redacción de informes. Así mismo, la interacción para capacitación, negociación, sensibilización, con diferentes actores para llevar a cabo los objetivos, autoridades sindicales, autoridades Municipales, asociaciones de transportistas, juntas escolares y entidades bancarias.

Se considera un aprendizaje el trabajo con población en situación vulnerable las intervenciones psicológicas en situaciones de crisis y las intervenciones psicológicas en el manejo de conflictos mediante metodologías lúdicas.

He podido desarrollar capacidades en la elaboración de guías metodologías lúdicas, para capacitación en tema de leyes y trato preferente dirigido a Personas Adultas Mayores, personal de salud, maestros, niños, adolescentes, personal bancario, autoridades sindicales y municipales.

Dentro del tema abordado en este documento, pude valorar la importancia de la terapia ocupacional, como prevención en adultos mayores del área rural en el desarrollo de técnicas de intervención mediante la terapia ocupacional, adaptando el entorno físico a las necesidades específicas de adultos mayores del área rural, posibilitando mantener el grado de autonomía e independencia, dentro del proceso del envejecimiento favoreciendo sus capacidades psíquicas y fomentando sus relaciones interpersonales para una calidad de vida.

La estimulación cognitiva bajo el propósito de animar a la acción y ejecución representa en cierto modo, un tipo de gimnasia cerebral. La actividad que involucra la crianza de animales menores tuvo como objetivo estimular las habilidades mentales de los adultos mayores, para trabajar el lenguaje, la memoria, los sentidos, el cálculo y la atención, fundamentados en los principios de la rehabilitación neuropsicológica y de la plasticidad cerebral.

Por otro lado, dentro del proyecto se prestó atención en el desarrollo social de este, pues las disposiciones legales a favor de las Personas Adultas Mayores, constituyen sin duda avances importantes en la construcción de un marco legal favorable en particular con las dos nuevas leyes como son; Ley General de Personas Adultas Mayores y la Ley Integral de Salud; sin embargo existen serias dificultades en cuanto a su aplicabilidad, asociadas a la falta de información de estas dos leyes, pese a estos avances:

- Continúa la vulneración de los derechos de las Personas Adultas Mayores, tanto en instituciones públicas como privadas en menor grado, en el entorno familiar y de manera general en el entorno social.

- Políticas públicas insuficientes en los gobiernos departamentales y municipales. A pesar que las normas establecen competencias en cada uno de los niveles.
- Los gobiernos Autónomos departamentales y municipales, que son los encargados de crear programas, planes, proyectos tiene un personal e infraestructura insuficiente, además que son muy pocos los municipios y gobernaciones que destinan recursos económicos para este sector de la población.

Al mismo tiempo se trabajó con las familias de Adultos Mayores de avanzada edad, para incorporar la importancia del cuidado del cuidador del adulto mayor, del soporte afectivo que estos constituyen, específicamente en los tiempos de Pandemia, donde la familia cumplió un rol importante en el contexto del Adulto Mayor.

Por ello con la propuesta del proyecto se pretendió contribuir a la construcción de una nueva visión positiva de la vejez con una perspectiva de envejecimiento, para no solo pensar en las Personas Adultas Mayores de hoy, sino en las futuras generaciones que nos permita envejecer dignamente.

Se impulsaron procesos participativos con enfoque gerontológico y comunitario para la sensibilización, concienciación y cambiar los estereotipos negativos de la vejez, construyendo una cultura de envejecimiento positivo tomando en cuenta dos contextos diferentes como son el área urbana y rural, donde se tengan espacios de reflexión, interacción en familia y sociedad, de esta manera se podrá adoptar una visión de envejecimiento positivo, no como un problema propio de las Personas Adultas Mayores, sino como un ciclo de la vida donde todos algún día llegaremos a esta etapa, por lo que es necesario prepararnos.

A estos aprendizajes se suman aquellos que fueron ejecutadas, por las tareas designadas en cuanto a las responsabilidades del cargo.

En cuanto al desempeño laboral puedo destacar el interés y habilidad para la investigación, el interés por el modo de pensar y actuar de las personas, capacidad lógica de análisis, habilidades para la resolución de problemas y empatía, capacidades de relaciones

interpersonales con financiadores, saber ser objetiva y actuar sin prejuicios, saber mantener la calma, capacidad para trabajar en equipo y saber mantener la confidencialidad tanto institucional como la información de los usuarios de proyecto, bajo los principios éticos y humanitarios.

### **3.2. Logros profesionales**

En el trabajo con adultos mayores del municipio de Umala, en cuanto a los objetivos e indicadores del proyecto, se lograron varios resultados significativos en sus tres ejes de acción-, Incidencia política, Incidencia Social e Investigación. Así mismo priorizamos aquellas en las que se centra la presente memoria laboral, en cuanto a la crianza de animales menores como terapia ocupacional en adultos mayores, algunos de ellos son:

1. Mejora de la calidad de vida: La crianza de animales menores como forma de terapia ocupacional contribuyo a mejorar la calidad de vida de los Adultos Mayores al permitirles participar en actividades significativas y mantener un nivel óptimo de función física y mental. Esto puede ha incluido actividades de la vida diaria, interacciones sociales y participación comunitaria.

2. Mantenimiento de la independencia: Todas las acciones se dirigió a promover la independencia y la autonomía en las actividades diarias de los Adultos Mayores. Al trabajar con adultos mayores, y la incorporación de crianza de animales menores ayudo a mantener o mejorar las habilidades funcionales necesarias para vivir de manera independiente en el hogar y que el adulto mayor pueda participar en su comunidad de manera más fluida.

3. Prevención de la discapacidad: La crianza de animales menores como terapia ocupacional desempeño un papel crucial en la prevención de la discapacidad en adultos mayores. Al proporcionar intervenciones tempranas y estrategias de adaptación, se ayuda a prevenir el deterioro funcional y promover la salud y el bienestar a largo plazo, para un envejecimiento digno.

4. La crianza de animales menores como terapia ocupacional ha proporcionado estrategias de autocuidado, adaptaciones en el entorno y técnicas de conservación de la energía.

5. Estimulación cognitiva: así mismo las actividades que se relacionan a la crianza de animales menores ayudaron a mantener y mejorar la función cognitiva en Adultos Mayores. A través de dichas actividades se vincula la estimulación de la memoria, la atención, la resolución de problemas y otras habilidades cognitivas, que contribuyen a mantener la salud mental y retrasar el deterioro cognitivo.

6. Apoyo emocional: Trabajar con adultos mayores implica brindar apoyo emocional y psicológico. Los psicólogos abordamos los desafíos emocionales asociados con el envejecimiento, como la depresión, la ansiedad y la pérdida de roles significativos. Esto puede incluir la promoción de actividades terapéuticas, apoyo en la adaptación a cambios y fomento de la participación social.

Estos logros profesionales en el trabajo con adultos mayores demuestran el impacto positivo de la crianza de animales menores como terapia ocupacional en la vida de las Personas Adultas Mayores del Municipio de Umala, permitiéndoles mantener su independencia, funcionalidad y bienestar general.

Adicionalmente se considera un logro profesional, el conocimiento adquirido en torno al manejo de proyectos, sus alcances, evaluación de sus indicadores, el manejo presupuestario en cuanto al cumplimiento de objetivos en beneficio de población vulnerable, así como las relaciones sociales técnicas con financiadores para la formulación de proyectos.

La constante capacitación en temas del envejecimiento, gerontología que inciden en políticas nacionales para la creación de programas específicos en favor de Adultos Mayores.

### **3.3. Límites y dificultades**

El trabajo con adultos mayores en la crianza de animales menores como terapia ocupacional puede presentar ciertos límites y dificultades debido a las características propias de esta población. Algunos de estos desafíos incluyen:

Condiciones de salud complejas: Los adultos mayores a menudo experimentan una variedad de condiciones de salud, como enfermedades crónicas, discapacidades físicas y mentales, deterioro cognitivo y trastornos degenerativos. Estas condiciones dificultaron la capacidad de participar en actividades ocupacionales, y de relacionamiento en el desarrollo de las actividades propias del proyecto.

Resistencia al cambio: Algunos adultos mayores mostraron resistencia al cambio y fueron reacios a participar en nuevas actividades o en la crianza de animales como terapia ocupacional. Estas actitudes a su vez limitaron la motivación y la participación activa de otros participantes, sobre exigiendo mi capacidad de intervención y paciencia.

Baja motivación: Algunos adultos mayores mostraron una disminución de la motivación debido a la pérdida de roles significativos y la reducción de la capacidad funcional.

Limitaciones demográficas: el Municipio de Umala al ser un área rural tiene limitaciones en cuanto al acceso a sus comunidades, por la falta de transporte para el ingreso a las mismas, por el tiempo de traslado de comunidad a comunidad para ejecutar actividades.

Aspectos emocionales y psicológicos: algunos Adultos Mayores enfrentan desafíos emocionales y psicológicos, como depresión, ansiedad, soledad y pérdida de la independencia. Estos factores afectaron su participación no solo en las actividades, sino en ser el grupo opositor en introducir una nueva perspectiva de envejecimiento.

Así mismo una limitación y dificultad para el desarrollo de las actividades propias del proyecto, fueron las autoridades sindicales y municipales, como central agraria, miembros del Concejo, maestros, funcionarios de SLIM, y funcionarios de bancos, debido a la mala actitud en cuanto a la recepción de los temas y el trato hacia los Adultos Mayores, puesto que referían que es una población de descarte y la inversión de recursos en la misma no tiene validez. El interactuar con estas personas significó una gran dificultad, poniendo a prueba mis capacidades personales y de adaptación.

## **CAPÍTULO IV DESCRIPCIÓN DE LA PROYECCIÓN PROFESIONAL**

### **4.1. Planteamientos de futuros desafíos a nivel profesional**

Este documento propone algunos de los desafíos profesionales a nivel personal en cuanto al trabajo desarrollado, en función a las capacidades y conocimientos adquiridos.

Si bien mi experiencia de trabajo con Adultos Mayores me ha exigido desarrollar un nivel de paciencia para con la población, este se ha convertido en un desafío, al comprender todo el proceso psicosocial que atraviesa esta población vulnerable, para abordar estos desafíos, actualmente continuo en la capacitación de técnicas de rehabilitación, adaptación del entorno que me permitan en un determinado plazo presentar propuestas para la incorporación de programas de asistencia para promover la independencia y mejorar la calidad de vida de las Personas Adultas Mayores. Puesto que dentro de mi experiencia he desarrollado estrechas relaciones con financiadores extranjeros, tengo como visión el poder incorporar dentro de proyectos indicadores que respondan a objetivos, que demanden la intervención en el área de la psicología en población vulnerable, para no solo cambiar situaciones de vida complejas, sino realizar un cambio estructural desde la persona como ente pensante, bajo una línea intergeneracional. Al mismo tiempo pretendo ser un profesional experto en diseñar, implementar y evaluar estrategias de intervención que apunten a transformar positivamente los vínculos entre distintos individuos y organizaciones, a través del diálogo y la búsqueda colectiva de un mayor bienestar psicosocial, en la adquisición y aprobación de proyectos en beneficio de instituciones dedicadas al trabajo con población vulnerable.

Así mismo, un desafío personal es la especialización en el área neurológica, así como en el área de gerontología, pues esta supone una formación para un trabajo de manera multi, inter y transdisciplinar, así como fortalecer aptitudes, capacidades y habilidades como ética profesional, crítica y autocrítica, resiliencia, generar nuevos conocimientos, liderazgo, trabajo en equipo, relaciones interpersonales, comunicación oral y escrita. Realizando investigación que pueda aportar a la discusión y proyección de nuestra sociedad.

Estas direccionadas a poder implementar programas específicos para población adulta mayor de áreas rurales, ya que las mismas están invisibles ante autoridades, en cuanto a sus

necesidades y problemáticas actuales, donde la realidad social daña la auto valía de la persona adulta mayor ya que le quita el rol de producción, donde la marginación del adulto mayor, la distancia de los jóvenes y la propia sociedad, provocan un deterioro y aumento la desvalorización como persona. Diseñando y ejecutando políticas públicas que integren dimensiones como la convivencia, la salud mental, el bien común y la participación.

Estos programas en cuanto a su eficacia, estarían dirigidos a ser parte de políticas públicas a favor de adultos mayores, siempre y cuando las intervenciones estén fundamentadas en beneficio de la mejora de la calidad de vida de las Personas Adultas Mayores y se brinde una atención con calidad y calidez para este grupo poblacional, que a largo plazo nos permitan a todos envejecer dignamente.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- Alejandro Soto. Biografía y Aporte de Ivan Pavlov. Argentina. 9 de marzo de 2013.  
Disponible en: <http://alejandroserv.blogspot.com/2013/03/biografia-y-aportes-de-ivan-pavlov.html>
- Borja G. Ariel (1998), El problema del envejecimiento y la integración social, Madrid.
- Cabrera, M. R. R. (2019). Desarrollo Humano 12va Edición - Papalia (1).  
[https://www.academia.edu/38301315/Desarrollo\\_Humano\\_12va\\_Edicion\\_Papalia\\_1\\_](https://www.academia.edu/38301315/Desarrollo_Humano_12va_Edicion_Papalia_1_)
- Carabali-C., SM. Vejez y teorías del envejecimiento. En: Gómez-Ramírez E. y Calvo-Soto, AP. (Eds. científicas). Salud, Vejez y Discapacidad. Cali, Colombia: Editorial Universidad Santiago de Cali; 2020. p. 25-50.
- Cuenca, E. (2011, June 18). Motivación Hacia El Aprendizaje en las personas mayores más allá de los mitos. <https://revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/69.pdf>
- Daniel Checa Sandon. Cronología De La Vida Sigmund Freud (PSICOANÁLISIS). Lima. Perú 6 de junio de 2012. Disponible en: <http://lasperasescolares.blogspot.com/2012/06/sobre-.html>
- Estefany Oroxon Fuentes. Jean Piaget y sus aportes. Argentina 2013. Disponible en: <https://docs.google.com/document/d/1hH-fICNAvdL-M19k8I7ICWHMyr01Rh77yE9WOGTHrgI/edit>
- Esther Duro. Abraham Maslow España 2012. Disponible en: [http://encina.pntic.mec.es/plop0023/psicologos/psicologos\\_maslow.pdf](http://encina.pntic.mec.es/plop0023/psicologos/psicologos_maslow.pdf)
- Giovanni Giansante. Ilustrados. Psicología evolutiva - El conductismo de John Broadus Watson. 2011 Disponible en: <http://www.ilustrados.com/tema/1298/Psicologia-evolutiva-conductismo-John-Broadus-Watson.html>

- Instituto Nacional de Estadísticas (2002) “Mauricio Lefebre” IDIS-UMSA (2016)  
Dimensiones Demográficas de la población y vivienda 2001. Serie I.
- Instituto Nacional de Estadísticas (2014) Día de la Mujer indígena originaria Campesina.  
Recuperado [http://www.ine.gob.bo/pdf/boletin/np\\_2014\\_94.pdf](http://www.ine.gob.bo/pdf/boletin/np_2014_94.pdf), Ed. Nota de prensa N°94.
- Jp. Wilhelm wundt y sus aportes a la psicología. 14 de noviembre de 2014 Honduras.  
Disponible en: [https://es.slideshare.net/jpcelreparaciones/wilhelm-wundt-y-sus-  
aportes-a-la-psicologia](https://es.slideshare.net/jpcelreparaciones/wilhelm-wundt-y-sus-aportes-a-la-psicologia)
- Loreto Santé. Biografía de B. F. Skinner. Brasil. 10 de marzo del 2012. Disponible  
en: <https://www.ufrgs.br/psicoeduc/behaviorismo/biografia-de-bf-skinner/>
- Madrigal, L. M. (2007). La estimulación cognitiva en personas adultas mayores:  
[https://mundoasistencial.com/documentacion/guias-  
estimulacioncognitiva/estimulacion-cognitiva-personas-adultas-mayores.pdf](https://mundoasistencial.com/documentacion/guias-estimulacioncognitiva/estimulacion-cognitiva-personas-adultas-mayores.pdf)
- Martinez Hector David. (n.d.). Salud del adulto mayor - gerontología y geriatría - UNC.  
Manual de Medicina Preventiva y Social.  
[http://preventivaysocial.webs.fcm.unc.edu.ar/files/2014/04/Unidad-5-Salud-Adulto-  
Mayor-V-2013.pdf](http://preventivaysocial.webs.fcm.unc.edu.ar/files/2014/04/Unidad-5-Salud-Adulto-Mayor-V-2013.pdf)
- Organización Mundial de la Salud. (2017). La salud mental y los adultos mayores. OMS:  
[https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/lasalud-mental-y-los-adultos-  
mayores](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/lasalud-mental-y-los-adultos-mayores)
- Organización Panamericana de Salud (2012). Envejecimiento Saludable OPS/OMS:  
[https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=660  
3:2012-con-envejecimiento-saludable-adultos-mayores-pueden-ser-valiosorecurso-  
social-economico&Itemid=135&lang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=6603:2012-con-envejecimiento-saludable-adultos-mayores-pueden-ser-valiosorecurso-social-economico&Itemid=135&lang=es)

Organización Mundial de la Salud. (2015). Informe Mundial sobre el envejecimiento y la salud. OMS- WHO/FWC/ALC/15.01, 32.

Pastoral Social Caritas Corocoro, Norma Quisbert Ramos, Diagnóstico situacional Municipio Umala, La Paz, Patacamaya 2018.

Pastoral Social Caritas Corocoro, Norma Quisbert Ramos, Plan de Envejecimiento Municipal, La Paz, Patacamaya 2018.

Pastoral Social Caritas Corocoro, Norma Quisbert Ramos, Programa Activo Productivo Municipal, La Paz, Patacamaya 2019.

Red Pastoral Social Caritas. (2019) Situación y características diferenciadas del Envejecimiento Urbano y Rural en Bolivia. La Paz- Bolivia

Zerda Caceres, M. (2007). Resumen sobre la situación de personas adultas mayores en Bolivia. Documento de trabajo. Comisión Interinstitucional de Educación. La Paz, Bolivia: Defensoría del Pueblo.

# ANEXOS

## IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA ACTIVO PRODUCTIVO



Entrega de animales menores, acto de implementación de Programa activo productivo.



Figura 4 Implementación del programa Activo Productivo



**Entrega de animales menores, adultos mayores beneficiarios**



*Figure 5 Entrega de animales menores, 2019, PAP*



Entrega de animales menores, adultos mayores beneficiarios



Figure 6 Entrega de gallinas criollas, 2019, PAP.



**Entrega de  
animales menores,  
adultos mayores  
beneficiarios.  
Conejos Cuy**



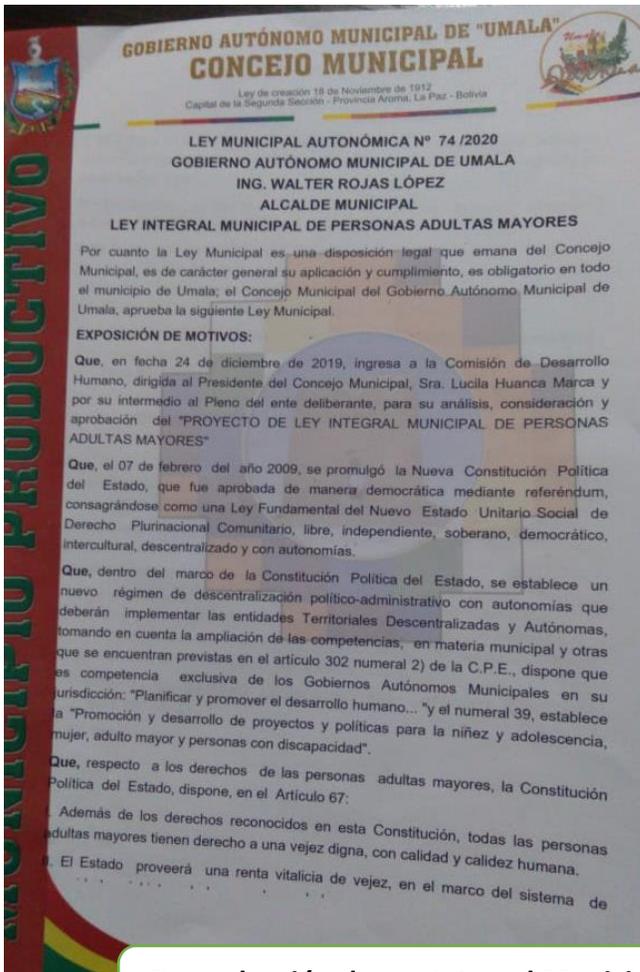
*Figura 7 Entrega de conejos cuy, 2019, PAP*



Taller de Liderazgo para fortalecimiento de organizaciones matrices



Figure 8 Taller de Liderazgo con Personas Adultas Mayores



**Promulgación de Ley Integral Municipal de Personas Adultas Mayores, por Alcalde y miembros del concejo del Municipio de Umala**

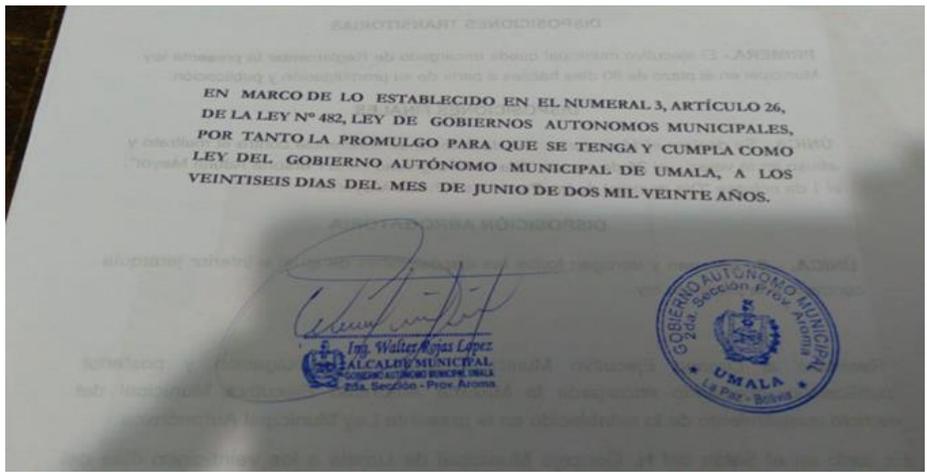
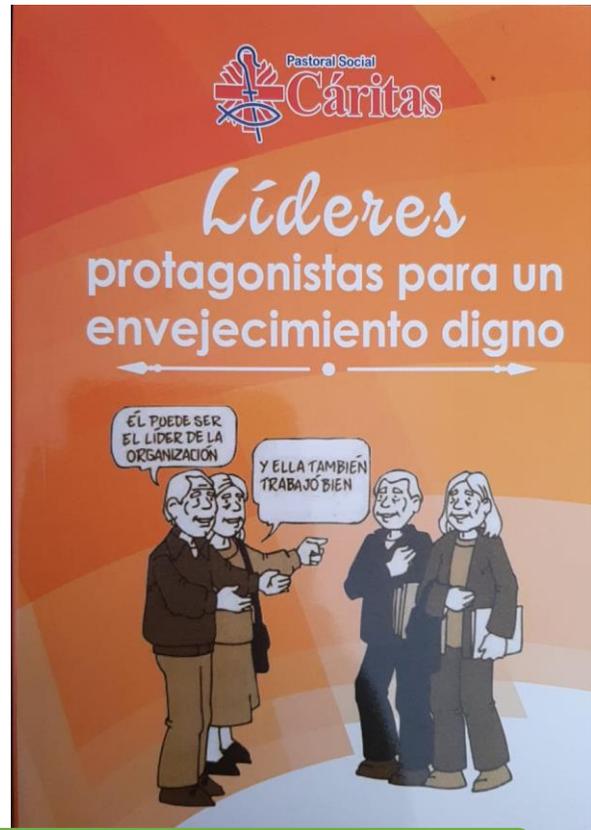


Figura 9 Documentos de promulgación de Ley Municipal a favor de Personas Adultas Mayores, 2019.



Manuales de formación de adultos mayores, en incidencia política y social.

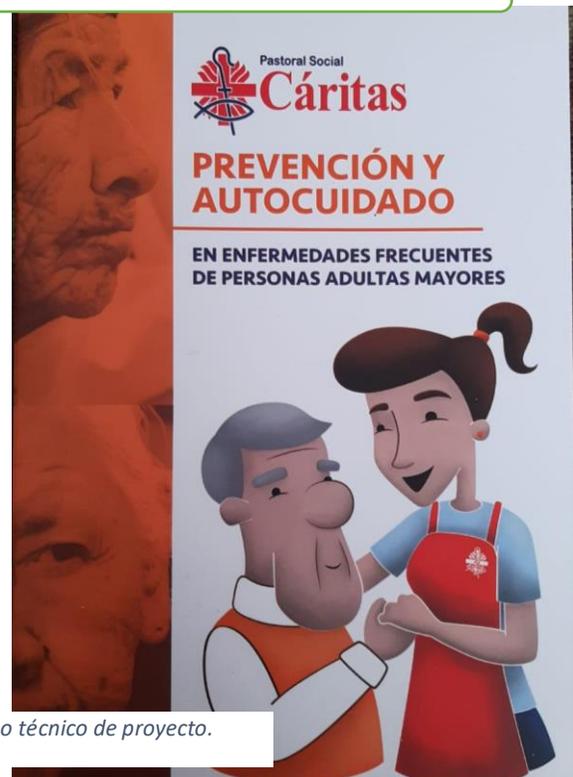
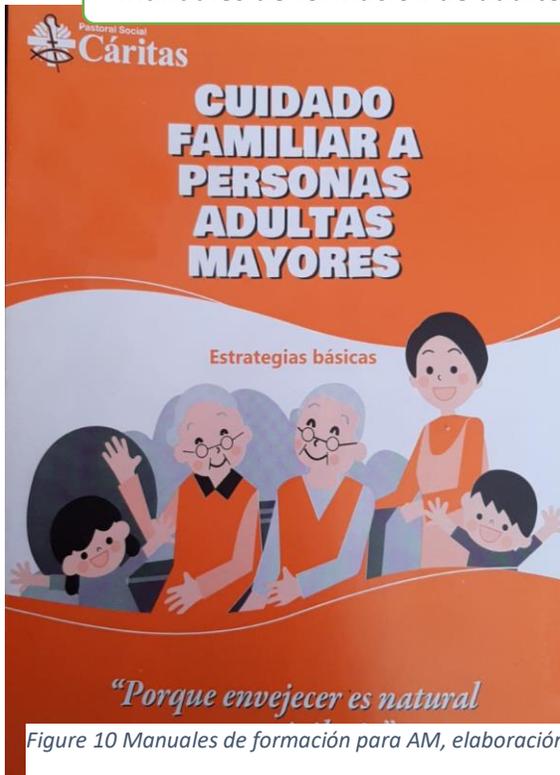


Figure 10 Manuales de formación para AM, elaboración equipo técnico de proyecto.

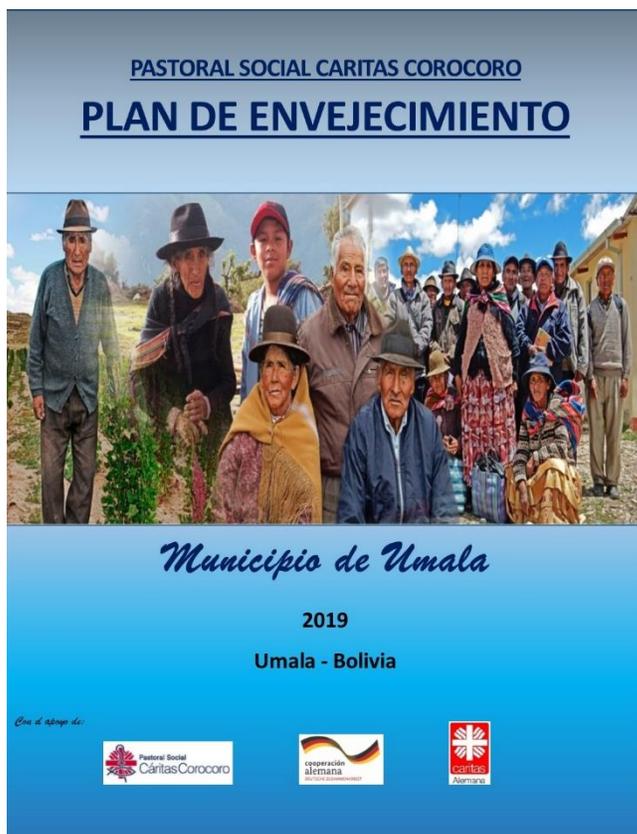


Figura 11 Documento Plan de Envejecimiento Municipal Umala

Documentos de incorporados para el trabajo quinquenal del Municipio de Umala, en favor de los Adultos Mayores.

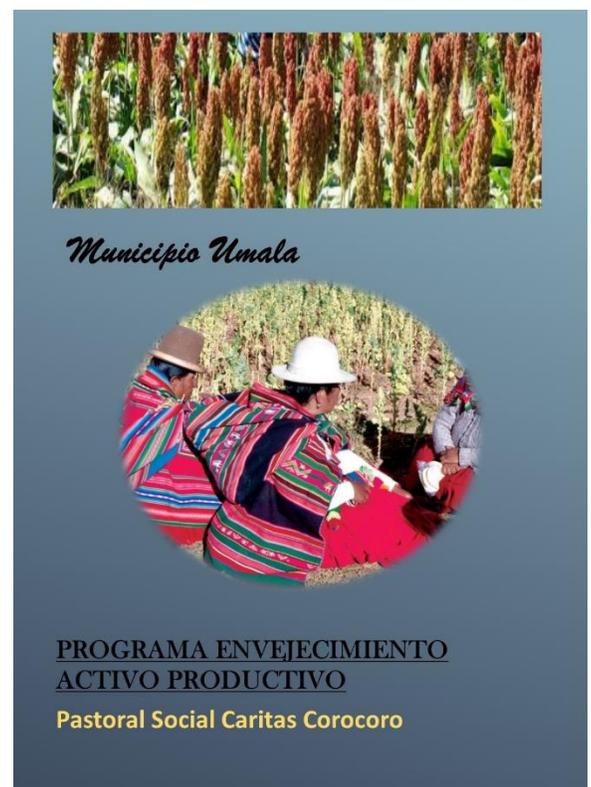


Figura 12 Documento Programa Activo Productivo - Umala

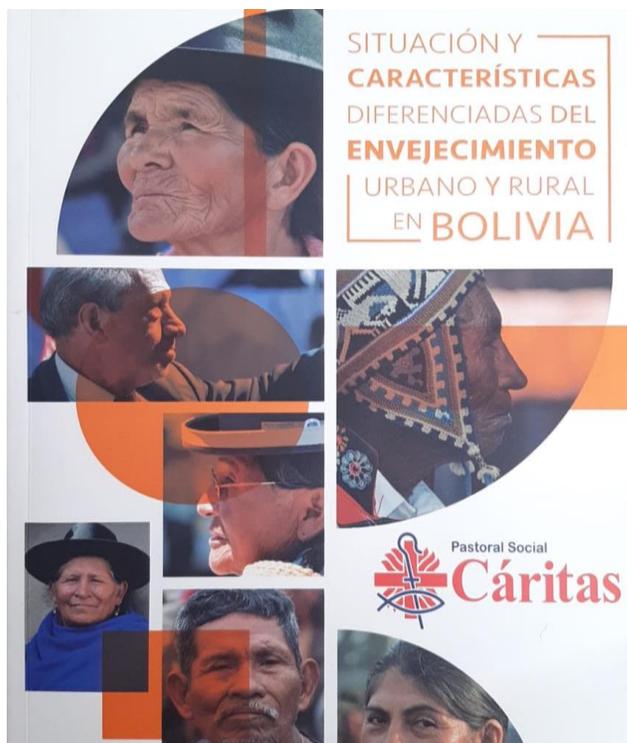


Figura 13 Investigación características Diferenciadas del Envejecimiento Urbano y Rural en Bolivia, 2019.

Publicación sobre investigación de la realidad de Adultos Mayores en Bolivia 2019.

Material Digital, elaborado con la finalidad de proporcionar herramientas metodológicas, a personas e instituciones que desarrollen trabajo con Adultos Mayores.

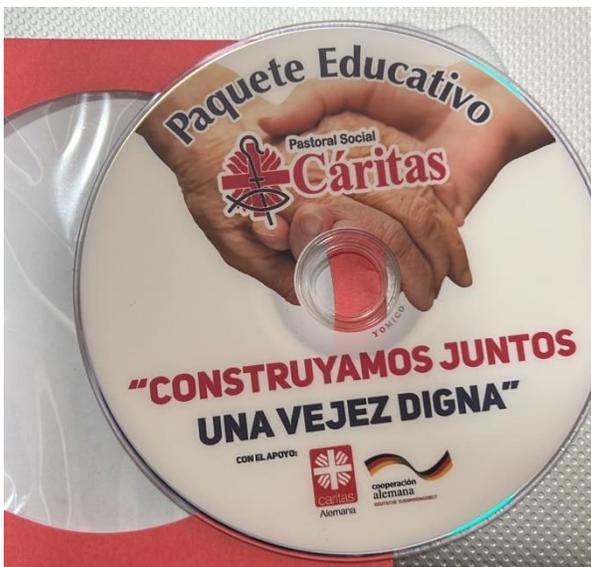
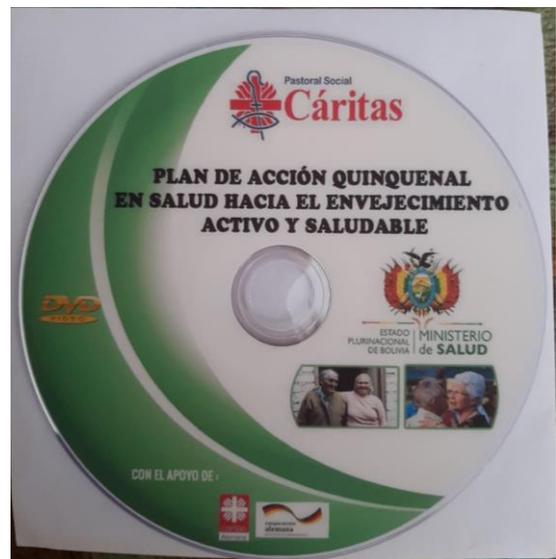
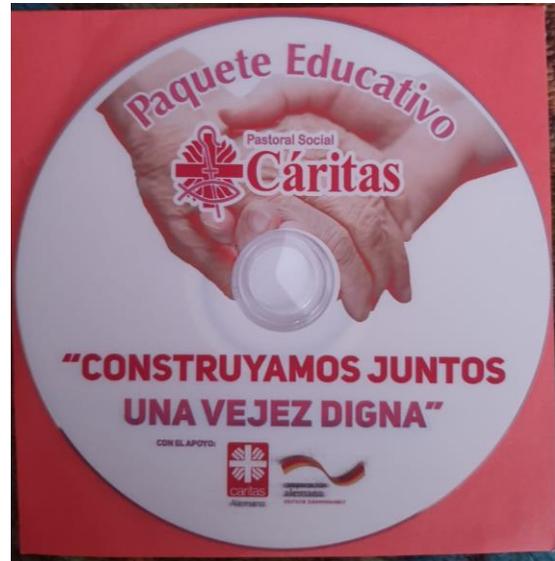


Figure 14 Material Digital para capacitación, elaboración de equipo técnico de proyecto.