



UNIVERSIDAD
SANTO TOMÁS
— VILLAVICENCIO —

FOMENTEMOS UNA VEJEZ ACTIVA Y SALUDABLE.

**PRACTICANTES DE
PSICOLOGÍAS**

Harold Amado Castro
Camila Gonzalez Casallas
Eliana Garzón Rojas
Juliana Mejía Torres
Valentina Montoya Amaya
Juliette Salas Romero

Dirigido por la docente
Laura Masmela Rojas

INTRODUCCIÓN

La presente cartilla invita a cuidadores, personas adultas mayores y comunidad en general, a conocer los principales cambios tanto físicos como psicológicos vivenciados en esta etapa y las modificaciones que se generan en los procesos.

Así mismo, brindar **herramientas de estimulación cognitiva** para disminuir y mitigar el deterioro de los mismos.

Este material se estructuró a partir del análisis de un diagnóstico de necesidades realizado en el Centro de Salud la Esperanza.



ÍNDICE

- 1** **ADULTO MAYOR, 3 - 7**
 - Cambios físicos
 - Cambios psicológicos

- 2** **MEMORIA, 8- 13**
 - Actividades

- 3** **LENGUAJE, 14-17**
 - Actividades

- 4** **PERCEPCIÓN, 18-22**
 - Actividades

- 5** **MOTRICIDAD, 23-28**
 - Actividades

- 6** **PENSAMIENTO E INTELIGENCIA, 29-31**
 - Actividades

- 7** **ATENCIÓN, 32-37**
 - Actividades

- OTRAS ACTIVIDADES, 38**

- 8** **REFERENCIAS, 39-40**



EN HONOR AL

ADULTO MAYOR

Una etapa natural de nuestro
ciclo vital.

El envejecimiento está asociado a un proceso **dinámico, progresivo e irreversible**, en el que intervienen múltiples factores biológicos, psicológicos y sociales. Estos cambios no son lineales ni uniformes, aunque se considera que inicia desde los 60 años en adelante; así mismo, **la vejez se presenta en algún intervalo de la adultez y su progresión difiere de los hábitos de vida de cada persona** (Agirre, 2018).



Cambios Psicológicos

Durante la vejez acontecen una serie de factores interrelacionados que tienen una importante **incidencia** en los cambios psicológicos durante el envejecimiento: (Caster y Sarabia, 2017).

- Modificaciones anatómicas y funcionales en el **sistema nervioso** y órganos de los sentidos.
- Modificaciones en las **funciones cognitivas**: memoria, atención, etc.
- Modificaciones en la **afectividad**: pérdidas, motivaciones, personalidad.



Cambios psicológicos

Uno de los cambios contextuales que presenta consecuencias psicológicas es la predisposición al **abandono**; a nivel social y familiar ya que son frecuentemente discriminados, considerados como incapaces de realizar sus actividades por el riesgo al aumento en los síntomas de alguna enfermedad o la atribución

de menores capacidades para desempeñarse y ser autónomos. Estas exposiciones generan en la persona emociones negativas como la **tristeza, soledad o incertidumbre**; que a su vez pueden conducir al aislamiento, la impulsividad, agresividad y/o apatía (Valdez, 2018).



Cambios Físicos

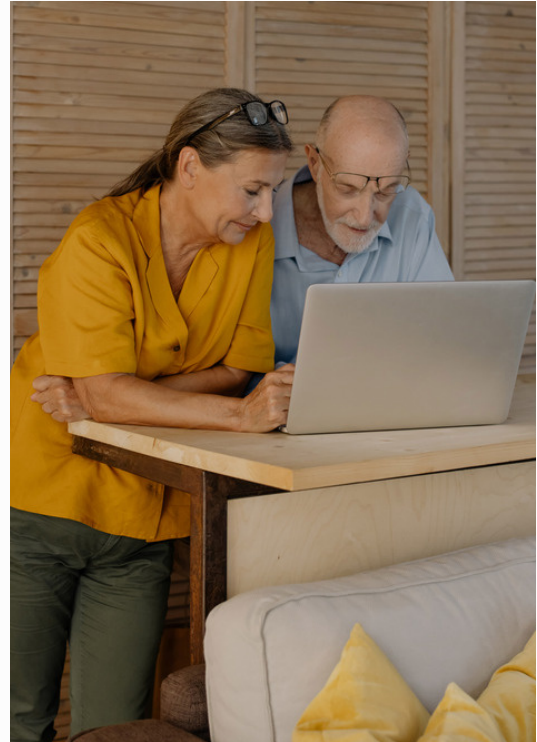
Los cambios físicos en los adultos mayores varían en su intensidad **dependiendo de los hábitos en las anteriores etapas del ciclo vital**. Las capacidades que se ven modificadas pueden ser motricidad fina y gruesa (precisión en el uso de partes del cuerpo como manos, muñecas, labios, lengua, entre otros); respecto a movilidad de brazos y piernas disminuye agilidad y destreza, generando una re adaptación a actividades cotidianas como bañarse, desplazarse de un lugar a otro, subir o bajar escaleras, entre otras.



Sin embargo, la pérdida de psicomotricidad se puede disminuir estimulando cuatro ejes principales: **motor, cognitivo, afectivo y social**, así mismo puede prevenir o reducir el impacto de enfermedades como Alzheimer, Parkinson, ictus, depresión o lesiones por fracturas (Stima, 2019).

Cambios Físicos

Algunos de los **beneficios de priorizar el bienestar psicológico** en relación a las habilidades motoras pueden ser la adaptación del adulto mayor a su contexto, la toma de decisiones en situaciones cotidianas y la estimulación adecuada en la ejecución de sus tareas básicas, aumentarán su capacidad para desempeñar actividades cotidianas esenciales y, por tanto, retrasarán la dependencia o el aumento de ella, en el caso de que exista.



Procesos psicológicos



Memoria

Este proceso mental según De la Vega y Zambrano (2018), es usado con mayor frecuencia y al que mayor trabajo y esfuerzo se le exige, donde el sujeto ejecuta los siguientes procesos: **registra, conserva y evoca**, todas las vivencias experimentadas por él mismo a través del entorno, ya sean: emociones, pensamientos, sucesos, entre otros. Puede clasificarse según su duración y su contenido o utilidad, de la siguiente manera:

Según su duración: sensorial (visual y auditiva), inmediata, reciente y remota.

Según su contenido o utilización: de referencias, de trabajo, episódica, semántica, declarativa (también llamada explícita) y procedimental (conocida también como implícita).





Memoria



En la psicología actual se compone únicamente de tres procesos: **codificar**, **almacenar** y **recuperar**; donde las memorias se almacenan como huellas individuales que pueden tomar forma ya sea de letras o símbolos.



Otro aspecto importante, es que no es un proceso aislado, es **dinámico**, **en conjunto con el entorno** o contexto de quien vivencia las experiencias y muchas veces sin importar la vivencia y/o el contexto, los recuerdos conservan sus significados (Bastias, Cañadas y Avendaño, 2017).





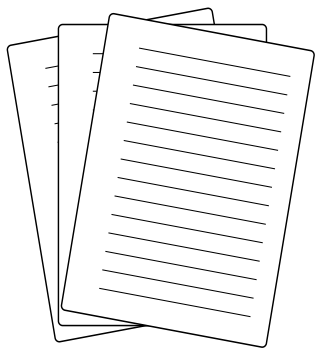
Memoria

Así entonces, se puede evidenciar que con el paso del tiempo, en los adultos mayores se va **deteriorando progresivamente** cada uno de los tipos de memoria, y que los procesos de registro, conservación y evocación se convierten en capacidades de difícil ejecución;



en algunos casos, puede dificultar sostener una conversación en momentos como: presentación del nombre, recordar edad, gustos o nombres de familiares; sin embargo, se puede demostrar un deterioro menor cuando recuerdan vivencias de su infancia, el hogar de vivieron la mayor parte de sus vidas o el color de sus vehículos cuando se encontraban en la adultez temprana.





Actividad 1

Letra dominante



Tiempo: 10-15 minutos (por cada letra)

Materiales: Lápiz o esfero

Hoja de papel

Objetivo: Recordar vocabulario y/o palabras que tengan vocales en común.

Elija una vocal (a, e, i, o, u). Seguido a esto, escriba en una hoja de papel 20 palabras que comiencen y terminen por la vocal elegida.





Actividad 2

Repetidas



Tiempo: 10 minutos

Materiales: Listado de 40 palabras al azar, con 4 palabras repetidas.

Objetivo: hacer que el adulto ejercite su memoria a corto plazo.

Realizar un listado de palabras organizadas en 8 columnas y 5 filas, cuya cantidad de sílabas y vocalización sea similar, de las cuales 4 palabras se repetirán, pero estas se encontrarán distribuidas en desorden.

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Actividad 3

Recuerda la película

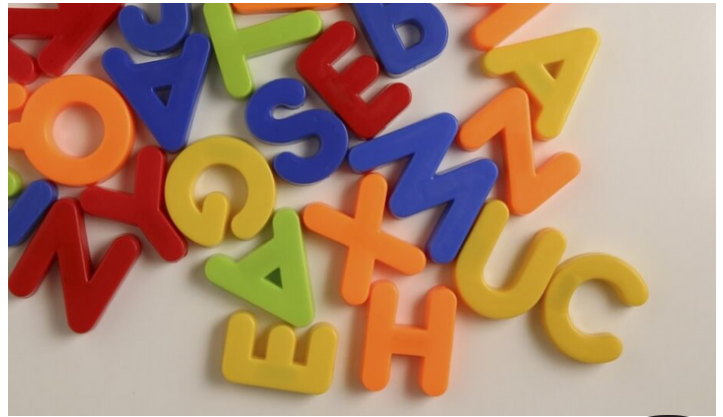
Tiempo: 20 minutos

Materiales: Ninguno

Objetivo: hacer que el adulto ejercite su memoria a largo plazo.



Se debe decir el nombre de una película reconocida y hacer que el adulto mayor describa una o varias escenas de esta.



Lenguaje



Para Pardos (2017) el lenguaje está compuesto por grafemas (letras que no se pueden separar) y fonemas (vocales y consonantes), figuras o símbolos sonoros generados para comunicarse que también pueden adquirir la cualidad de imágenes al ser mentalmente evocadas en una actividad. Además, el lenguaje tiene dos vías de acceso: la visual (expresiones faciales o corporales) y la auditiva (lenguaje oral) (Hernández Ballesteros y Rojas Amarillo, 2018).

El lenguaje es uno de los procesos que sufre mayores transformaciones con el envejecimiento, Lastre Meza (2019) afirma que se produce una involución y deterioro del desarrollo del lenguaje. Al ser un proceso psicológico fundamental, el lenguaje requiere una función simbólica, es decir, la capacidad de representar ideas mediante símbolos y de comprenderlos, en caso de que hayan sido creados por otras personas.

Lenguaje

Algunas de las actividades que se pueden realizar diariamente con los adultos mayores son: ayudar a realizar la lista del mercado, los libros o materiales, elaborar un menú y/o receta de su infancia, nombrar los días de la semana, meses del año, los números del 1 al 10 y viceversa, estas actividades se realizan de forma oral, verbalizando el procedimiento para llevar a cabo la actividad.



Actividad 1

Historias del pueblo

Tiempo: 25 minutos

Materiales: Imágenes representativas

Objetivo: Mejorar la secuenciación de pequeñas historias.

Se les presentarán historias cortas sobre acontecimientos importantes que han pasado en el pueblo o ciudad donde vivan y progresivamente se harán más largas según avance el tiempo. Al acabar esta historia se les realizará una serie de preguntas sobre la misma.



Actividad 2

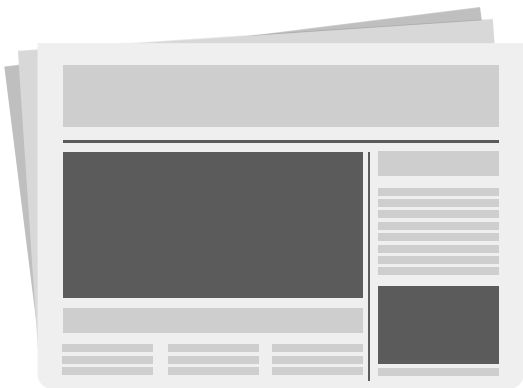
Leamos el periódico

Tiempo: 20 minutos

Materiales: Periódico o revista

Objetivo: Mejorar la organización del discurso cronológicamente.

Se les proporcionará el periódico del día y se les solicitará que lean una de las noticias cada uno. Se intentará que estas noticias estén vinculadas al menos mínimamente con sus intereses. Tras esto, deberán realizar un resumen sobre lo leído, presentarlo al resto y dar su opinión al respecto.



Sensopercepción

Es un proceso de integración de los estímulos sensoriales externos e internos, en el cual **reconocemos, organizamos y entendemos** las sensaciones recibidas de los estímulos ambientales, el sistema cognitivo capta información sensorial y crea representaciones mentales de personas, situaciones u objetos del ambiente, es decir, la sensación nos permite captar una representación mental del ambiente y por medio de la percepción se organiza e interpreta (Suarez, 2016).



La percepción considera un proceso de 3 fases: subjetiva, selectiva y temporal.

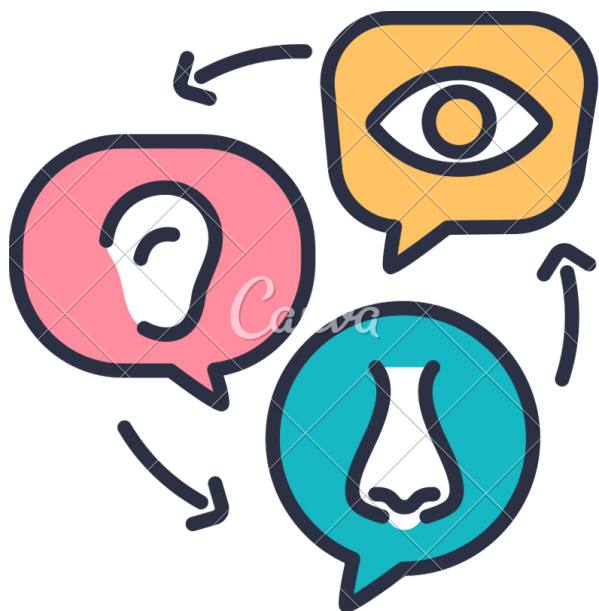
Subjetiva: Las reacciones a un mismo estímulo varían del conocimiento y experiencia previa del receptor.

Selectiva: No es completa la percepción de los estímulos en un mismo tiempo, la persona selecciona su campo perceptual en función a lo que desea percibir.

Temporal: Es un proceso que se enriquece de las experiencias, necesidades y motivaciones de los individuos, por lo cual se mantiene en constante evolución (Suarez, 2016).



A medida que avanza la edad los sentidos se vuelven menos agudos y se dificulta más percibir los estímulos del ambiente, estos cambios sensoriales pueden afectar la calidad de vida e incluso aislar a la persona.



Los sentidos reciben información externa: luz, sonido, tacto, olores, sabores, esa información se transforma en señales nerviosas que son transportadas al cerebro y se convierten en sensaciones importantes, sin embargo, para que sean sensaciones significativas y conscientes se requiere de cierta cantidad de estimulación para que se haga consciente esa sensación, el nivel mínimo de sensación se denomina umbral y con la llegada de los años se eleva el umbral, por lo cual se necesita más estimulación para hacer consciente las sensaciones (MedlinePlus, 2021).

Existen actividades para estimular los sentidos que se pueden implementar en cualquier momento del día; por ejemplo: el sentido auditivo se puede estimular poniendo música instrumental o de la naturaleza, dejando que el adulto identifique cuales son los instrumentos o los sonidos de la naturaleza. El olfato se puede estimular identificando olores como la comida, frutas, fragancias, plantas aromáticas (albahaca, limonaria), este ejercicio ayuda a mejorar las habilidades olfativas.



Actividad 1

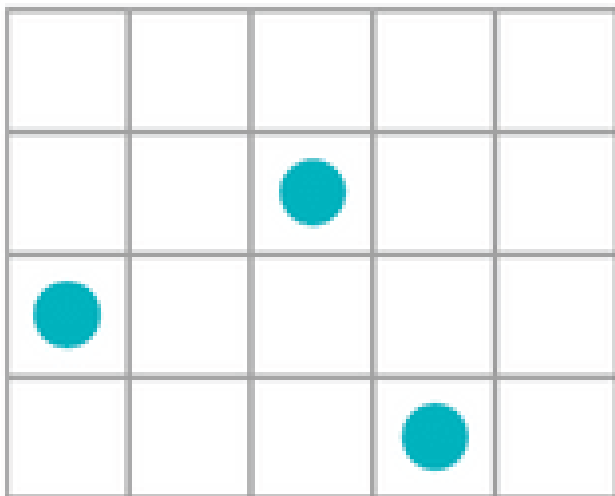
Localización Espacial

Tiempo: 5 minutos

Materiales: Colores

Objetivo: Estimular la percepción como parte de la rehabilitación neuropsicológica.

Mirar la primera cuadrícula e identificar en qué lugar están los puntos. Luego en la segunda cuadrícula, localizar a qué número corresponden los espacios donde se encuentran los círculos.



1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

<https://www.ecognitiva.com/percepcion/>

Actividad 2

Relaciona lo que ves

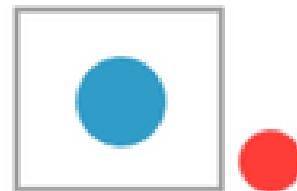
Tiempo: 5 minutos

Materiales: Lápiz

Objetivo: Relacionar los conceptos espaciales.

Relacione con flechas las siguientes afirmaciones.

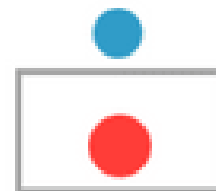
Hay un círculo rojo dentro del cuadro y uno azul encima.



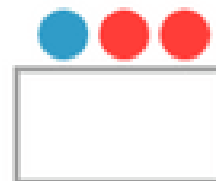
Hay dos círculos rojos y uno azul encima del cuadro.



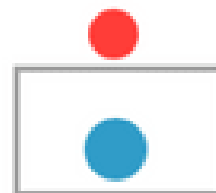
Hay dos círculos azules y uno rojo debajo del cuadro.



Hay un círculo grande azul dentro del cuadro, y uno rojo fuera.



Hay un círculo azul dentro del cuadro y uno rojo encima.





Motricidad

Indispensable para afrontar la cotidianidad

Hace referencia a la capacidad de una persona para mover su cuerpo de forma intencional y coordinada, requiere el proceso de funciones cognitivas (Zapata, 1989, citado por Serrano et al, 2018).

Es importante trabajar la motricidad con el adulto mayor, ya que permite que su repertorio motriz no disminuya, que sea menos progresiva la lentitud de sus reflejos y exista menor disminución del tono muscular, evitando una vida sedentaria, aumentando su coordinación y posibilidad de realizar actividades necesarias para la vida diaria (Salazar Quinatoa et al, 2018).

Motricidad

Existen dos grandes tipos de motricidad

Motricidad gruesa

Involucra el uso de los músculos grandes, como equilibrio o desplazamiento, es aquel control que se tiene sobre el cuerpo, con movimientos globales y amplios (Salazar Quinatoa et al, 2018).

Motricidad fina

Relacionada con habilidades físicas que requieren uso de los músculos pequeños, como la coordinación ojo mano, involucra acciones como agarrar, alcanzar y manipular objetos con brazos, manos y dedos, con actividades como: usar tijeras, lápices, cubiertos o apretar botones (Serrano & de Luque, 2019).



Actividad 1

Jugando con Cauchos

Tiempo: 15 minutos

Materiales: Bandas de Cauchos o ligas;

Tarro, botella, palo o tubo.

Objetivo: Trabajar la motricidad fina fortaleciendo los principales músculos de la mano que involucran la presión de pinza, posibilitando la realización de actividades cotidianas como coger los cubiertos o abotonar una camisa.



<https://external-content.duckduckgo.com/iu/?u=https%3A%2F%2Fyiting.com%2Fvi%2FO6Mf5y4vCSM%2Fmaxresdefault.jpg&f=1&nofb=1>

Se deben poner uno por uno los cauchos alrededor de la botella utilizando únicamente los dedos, índice, pulgar y dedo del corazón, (dependiendo del tamaño de los cauchos se pueden utilizar solo dos dedos).

Se puede variar la intensidad utilizando una sola mano o utilizando dos cauchos para poner al mismo tiempo.

También realizar competencias por tiempo.

Actividad 2

Rasgar papel

Tiempo: 25 minutos

Materiales: Papel para rasgar, (crepe, iris de colores, revistas o periódicos).

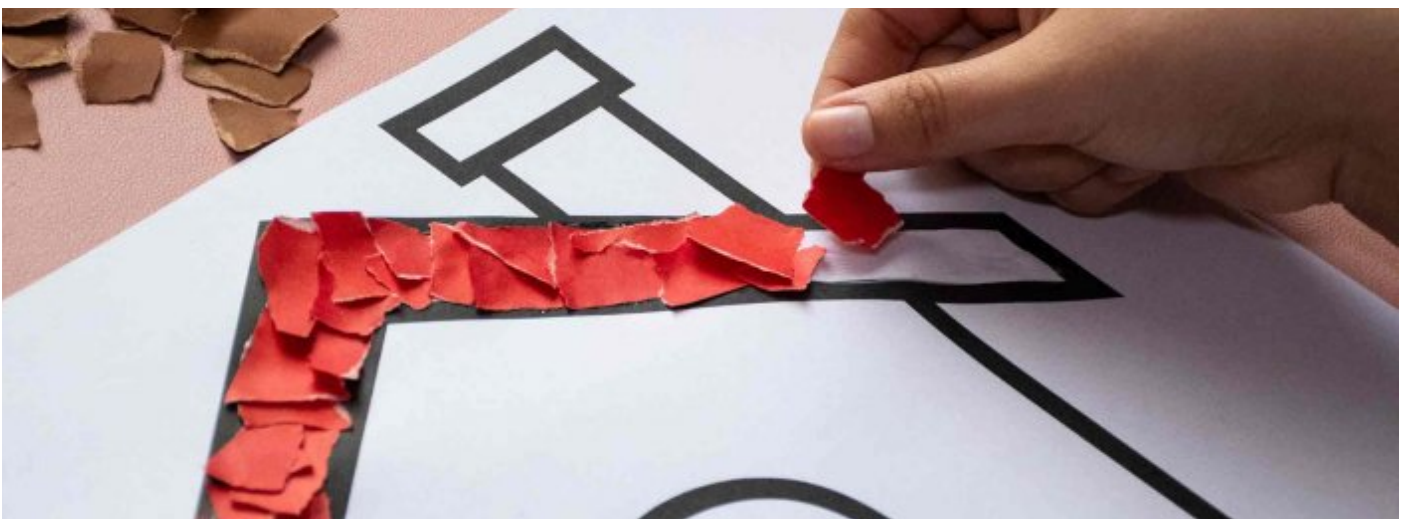
Pegante en barra o líquido. Sino se quiere usar. pegante pueden utilizarse stickers.

Figura impresa/ dibujada en un papel.

Objetivo: Trabajar la motricidad fina.

Se debe rasgar la hoja de colores en pedazos pequeños, suficientes para poder pegarlos con el Colbón alrededor de la línea del dibujo.

Se puede aumentar la intensidad de la actividad, arrugando los papeles hasta convertirlos en bolitas que sean de tamaños proporcionales y luego pegarlas alrededor de la línea guía del dibujo.



Actividad 3

Competencia de carretillas

Tiempo: 20 minutos

Materiales: Lazo o pita

Una caja que esté cortada a la mitad como una carretilla

Bombas o un objeto para poner en la caja.

Objetivo: Fortalecer la motricidad gruesa, especialmente los de las extremidades superiores.

Puede realizarse sentados.

Las personas sentadas o de pie, sostienen una pita que en su extremo tiene amarrada una caja cortada a la mitad en forma de carretilla,



en ella hay un objeto como una bomba; el objetivo es jalar la cuerda hasta que la caja llegue cerca, pero sin botar lo que está dentro. Se hace en competencia

Actividad 4

Tingo tingo tango

Tiempo: 10 minutos

Materiales: Bomba grande o pelota de playa grande, debe ser lo suficientemente grande para que deba cogerse con los brazos y manos abiertas.

Lista de preguntas triviales o personales

Objetivo: Fortalecer los músculos involucrados en la motricidad gruesa.



Deben estar a una distancia de un metro entre sí, para poder pasar la pelota hasta su compañero sin lanzarla, eso permite que la persona tenga que estirarse y mover el tronco para entregar o recibir la pelota, mientras tanto alguien que este de espaldas cuenta tinto tingo tingo, repetidas veces hasta que al azar dice tango, en ese momento la persona que tenga la pelota debe realizar un reto o responder una pregunta.

Pensamiento e inteligencia



Según Posada (2016), la relación de conocimientos ocurren mediante experiencias, aliándose con el constructo de creatividad. El pensamiento son todas aquellas actividades y creaciones propias; mientras que la inteligencia son aquellas capacidades determinadas por características biológicas, procesos psicológicos, entorno social y conductual. Teniendo en cuenta lo anterior, se puede evidenciar una necesidad de orientación emocional y cultural.

Puesto que son habilidades donde se perciben y expresan emociones, ajustándose y adaptándose efectivamente a diversas situaciones como: abandono y falta de apoyo, ya que actualmente la población de adultos mayores enfrenta a diario, soledad y falta de atención.



Actividad 1

MIS VACACIONES



Tiempo: 8 minutos.

Materiales: Lápiz de cualquier color e imágenes.

Objetivo: Reconocer la utilidad de distintos objetos de la cotidianidad.

En esta actividad los adultos mayores deben concentrarse y pensar qué artículos deben de llevar a la playa y encerrar en un círculo los objetos que crean que servirán para ese viaje aventurero.



Actividad 2

¿A dónde pertenezco?



Tiempo: 10 minutos.

Materiales: Lápiz de cualquier color e imágenes.

Objetivo: Diferenciar el hábitat al cual pertenece cada animal, adaptándolo a su ambiente adecuado.

Unir correctamente por medio de líneas, el hábitat correspondiente de cada especie



Atención



Es un proceso psicológico que se entiende como la capacidad de concentrar selectivamente la conciencia, seleccionando los estímulos del entorno que son relevantes para llevar a cabo una actividad y alcanzar objetivos (Sierra, 2016).

Según Ramos, et al., (2016). El proceso atencional como un proceso cognitivo jerárquico constituido por cinco subprocesos:

- **Atención focalizada**, es la capacidad de nuestro cerebro de enfocarnos en una sola actividad, en un solo estímulo.
- **Atención sostenida**, corresponde a la vigilancia y mantenimiento de la atención durante un tiempo determinado.
- **Atención selectiva**, que es la atención a un determinado estímulo superando la distracción;
- **Atención alternante**, que es la capacidad de flexibilidad mental para cambiar el foco de atención voluntariamente.
- **Atención dividida**, es la habilidad para responder a dos actividades simultáneamente.

Actividad 1

Lee y pregunta

Tiempo: 35 minutos - 1 hora

Materiales: Libros fáciles de comprender

Objetivo: Leerles a los adultos mayores una historia o un cuento y a medida de que vaya leyendo un párrafo, dos párrafos parar y preguntarles acerca de lo leído, preguntas precisas. Para que de esta manera enfoquen su atención a la historia o cuento y se las imaginen; de esta manera estarán ejercitando su atención y sus demás procesos cognitivos.



Actividad 2

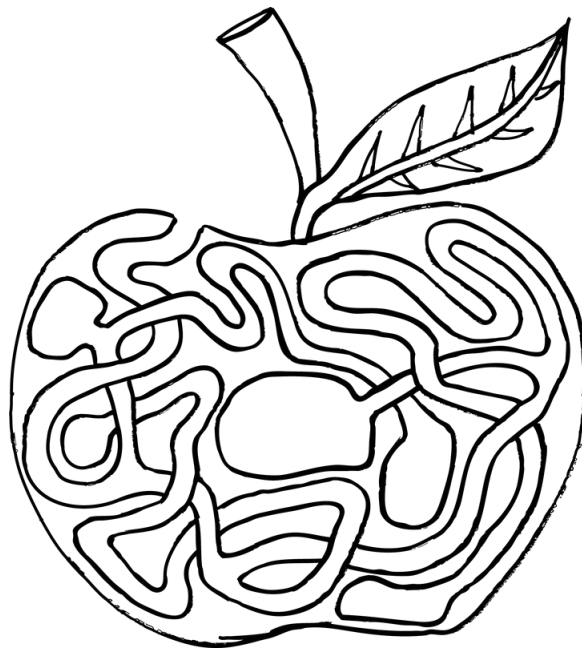
Laberinto

Tiempo: 10 minutos

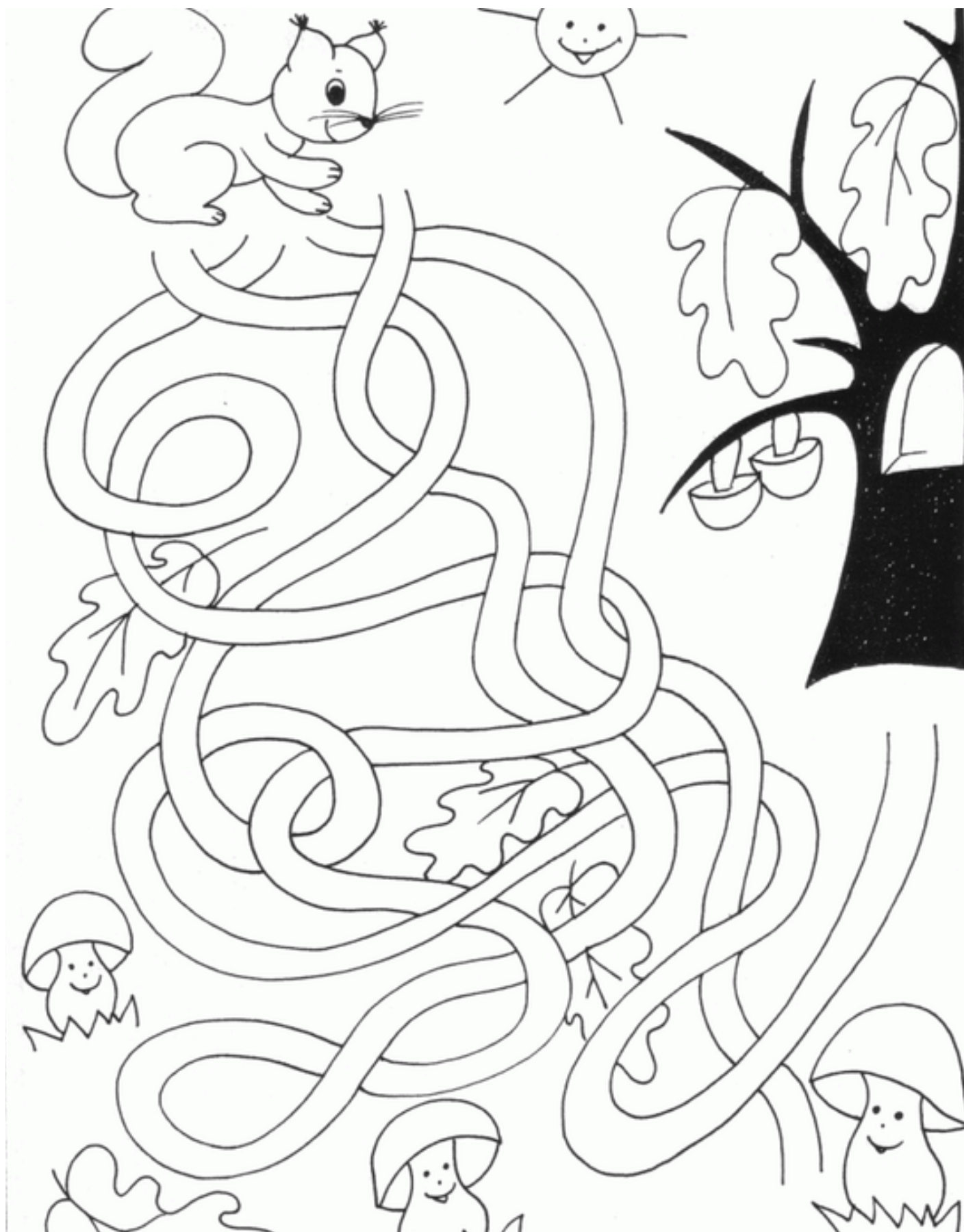
Materiales: Imágenes y lápiz de diferentes colores

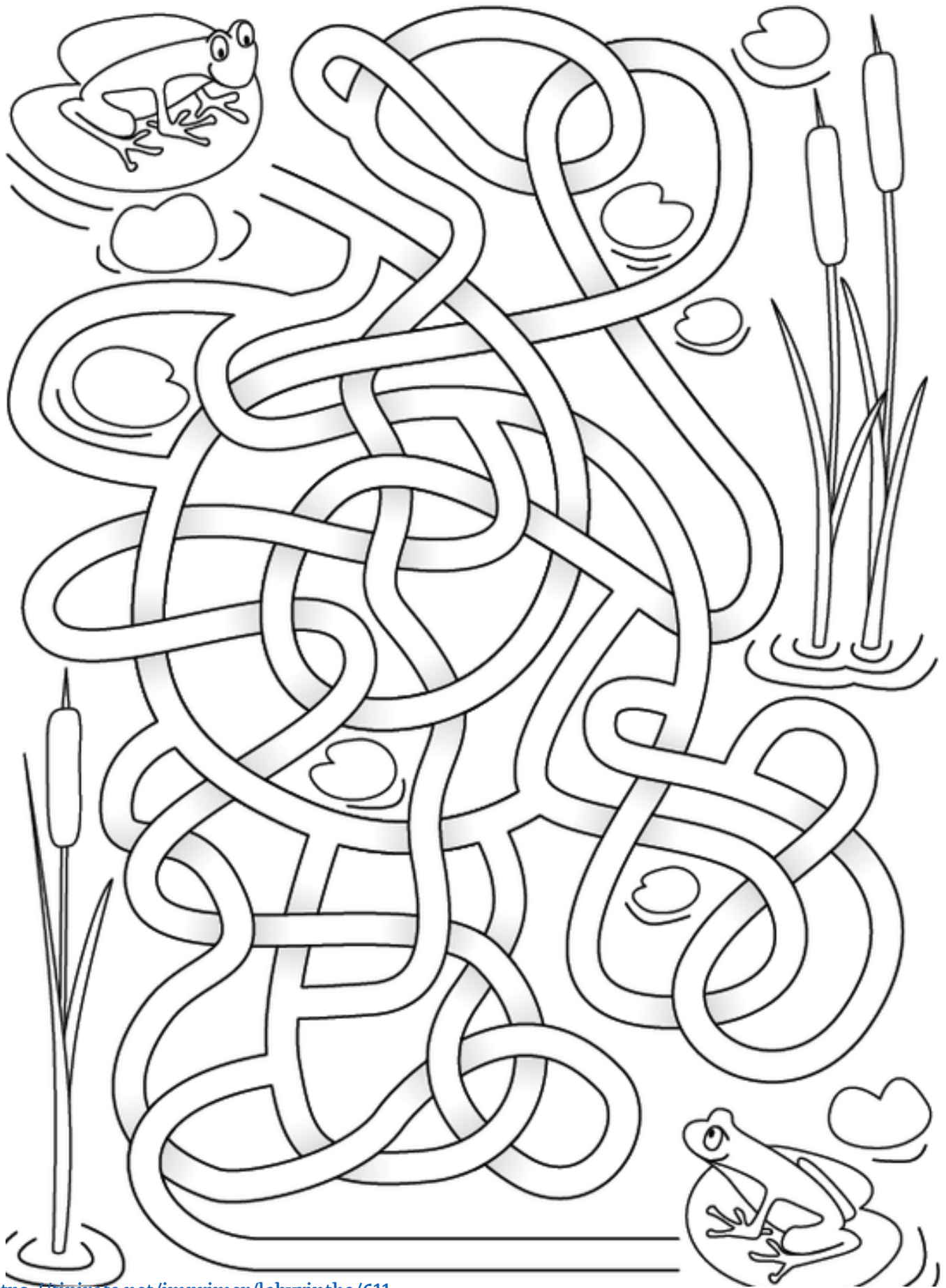
Objetivo: El objetivo de esta actividad es potenciar y enfocar la atención en encontrar el camino correcto.

Encontrar el camino correcto para que los animales lleguen a su destino y colorear.



En las siguientes páginas encontrarán dos laberintos: uno de dificultad media y otro de alta; los cuales ayudarán a ejercitar su atención.





Actividad 3

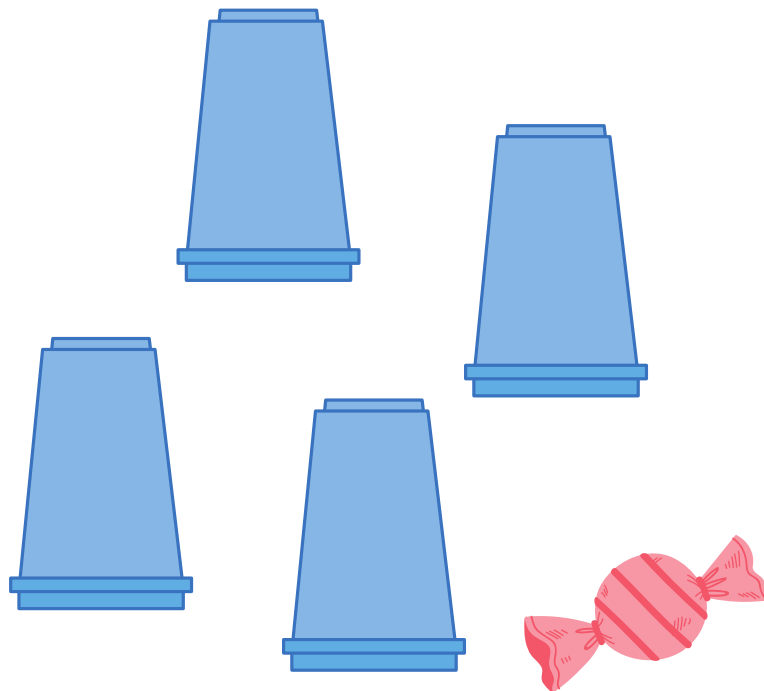
Vasos

Tiempo: 10 minutos

Materiales: 4 vasos, un dulce

Objetivo: El objetivo de la actividad es estimular la atención del adulto mayor mediante movimientos rápidos, lentos.

Se pondrán boca abajo (así como en la imagen) con un dulce bajo, luego se mezclarán manteniendo el dulce escondido en algún vaso para que el adulto, observe, se concentre y escoja el vaso con el dulce.



Actividades a tener en cuenta para realizar con el adulto mayor

Las siguientes actividades ayudan al adulto mayor a ejercitar y mejorar su desarrollo físico y cognitivo, ya que los incentiva a mantenerse en movimiento y sobrellevar el envejecimiento de forma activa y saludable.

Junto a sus cuidadores podrán realizar estas actividades, las cuales generarán que el adulto mayor reconozca la utilidad y posibilidad de aportar en distintas tareas de corto y largo plazo; además, ayudará a que permanezcan entretenidos, generando así un impacto positivo en ellos y evitando el deterioro progresivo en sus procesos cognitivos y físicos.



- Huerta
- Reciclaje
- Jornada de limpieza
- Apuntarse los botones
- Mural, dibujo y expresar emociones negativas-positivas
- Días de bingo, lotería
- Motricidad
- Espacios de charlas acerca de alguna tematica
- Día de auto masajes o estimulación.

Referencias

Bastias, F., Cañadas, B. y Avendaño, P. (2017). Perspectivas sobre el estudio de la memoria: sus comienzos y su actualidad. Revista de Psicología Universidad de Antioquia, 9(1) 93-104. DOI: 10.17533/udea.rpsua.v9n1a07

Caster, C y Sarabia, C. (2017). Enfermería en el Envejecimiento. Universidad de Cantabria.

<https://ocw.unican.es/pluginfile.php/643/course/section/633/Tema%25203%2520Cambios%2520psicologicos.pdf>

De la Vega, R. y Zambrano, A. (2018). Circunvalación del Hipocampo. Sociedad Española de Neurología. <https://www.hipocampo.org/memoria.asp>.

Garófano, V., Guirado, L., Chacón, R., Padial Ruz, R., & Martínez, A. (2017). Importancia de la motricidad para el desarrollo integral del niño en la etapa de educación infantil. EmasF. Revista Digital de Educación Física. 8, 89-105.

Hernández Ballesteros, M. y Rojas Amarillo, K. (2018). Diseño de estrategias comunicativas para la población adulta mayor vinculada al Asilo San Rafael de la ciudad de Bucaramanga, utilizando un modelo cognitivo (enfaticado en la Ruta Fonológica). Universidad de Santander.

<https://repositorio.udes.edu.co/handle/001/3818>

Lastre Meza, K. (2019). Efectos de un programa de estimulación del lenguaje en adultos mayores con envejecimiento comunicativo normal. Psicología desde el Caribe, 36(3), 377-399. <https://doi.org/10.14482/psdc.36.3.400.1>

Pardos, A. (2017). Las imágenes en el pensamiento. Revista Mexicana de Investigación en Psicología, 9(2), 87-102.

<https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2017/mip172b.pdf>

Referencias

Posada Abril, J. (2016). La Inteligencia: Una exploración sobre algunos aspectos contemporáneos. Tesis Psicológica, 11(1),150-161.<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1390500200>

Ramos Galarza, C., Paredes, L., Andrade, S., Santillán, W., & González, L. (2016). Sistemas de atención focalizada, sostenida y selectiva en Universitarios de Quito-Ecuador.

<https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/2840/1/25.%20S2017%201019-8113%20CRAMOS%2c%20LPAREDES%2c%20SANDRADE%2c%20WSANTILLAN%2c%20LGONZALEZ%20%281%29%281%29.pdf>

Salazar Quinatoa, M & Calero Morales, S. (2018). Influencia de la actividad física en la motricidad fina y gruesa del adulto mayor femenino. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 37(3), 1-13. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=So864-03002018000300005&lng=es&tlng=es

Serrano, P., & de Luque, C. (2019). Motricidad fina en niños y niñas: desarrollo, problemas, estrategias de mejora y evaluación (Vol. 84). Narcea Ediciones.

Sierra, E. B. F. (2016). Proceso de la atención y su implicación en el proceso de aprendizaje. Didasc@lia: Didáctica y Educación, 7(3), 177-186.:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6650939>

Suarez, A (2016). Introducción a la psicología de los procesos cognitivos. Ed, Universidad Nacional Abierta y a Distancia.
<https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/10800/Compilaci;jsessionid=A000D4867A7A2447D2A3067B3390FC06.jvm1?sequence=1>

Valdez, J. (2018). Factores psicológicos y sociales relacionados a la calidad de vida del adulto mayor, centro de salud salud, Conor Sur 1-4, San Román 2017. Repositorio Institucional UNA-PUNO.

FOMENTEMOS UNA VEJEZ ACTIVA Y SALUDABLE.

Harold Amado Castro
Camila Gonzalez Casallas
Eliana Garzón Rojas
Juliana Mejía Torres
Valentina Montoya Amaya
Juliette Salas Romero

Dirigido por la docente
Laura Masmela Rojas

