



UNIDAD AJUSCO

---

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS**

**“TALLER EN APOYO AL ADULTO EN EDAD MADURA EN SU  
PROCESO DE TRANSICIÓN A LA VEJEZ”**

**T E S I N A**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:  
LICENCIADA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS

P R E S E N T A:  
MARÍA GUADALUPE COLLAZO HERRERA

ASESOR: M. ALEJANDRO MOTA GONZÁLEZ

MÉXICO, D.F. MARZO 2012.

## *Agradecimientos*

*Gracias a Dios, a mi familia que siempre me impulsaron para lograr una meta más, mis palabras no bastaría para agradecer su apoyo y comprensión.*

*Son muchas las personas a las que agradezco su amistad, apoyo, ánimo y compañía en esta etapa que hoy estoy terminando, pero en especial a Mónica.*

*Para mi asesor Alejandro, le agradezco todo el apoyo que me brinde, el haber sido paciente, por los buenos consejos y aportaciones que me ayudaron a terminar este trabajo.*

*A mis sinodales Mercedes y Rosalba les doy las gracias por el tiempo que me han dedicado para leer este trabajo.*

*"Este trabajo es también de ustedes"*

*Lupita Collazo Herrera.*

# ÍNDICE

	Página
INTRODUCCIÓN. ....	5
CAPÍTULO I. “LA EDUCACIÓN DEL ADULTO MADURO O INTERMEDIO EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN DE ADULTOS”	10
1.1. Globalización, Sociedad del Conocimiento y Educación. ....	10
1.2. Globalización y Educación de Adultos . ....	13
1.3. Educación de Adultos y el Adulto Maduro. ....	15
CAPÍTULO II. ADULTEZ, EL ADULTO MADURO Y EL ADULTO MAYOR. ....	19
2.1. ¿Qué es Aduldez?. ....	19
2.2. El adulto maduro o intermedio. ....	21
2.2.1. Características biopsicosocial de la adultez madura o intermedia. . .	22
2.3. El adulto Mayor. ....	26
2.3.1. Características biopsicosociales de la vejez. ....	28
CAPÍTULO III. INSTITUCIONES, PROGRAMAS SOCIALES Y EDUCATIVOS DE APOYO AL ADULTO MAYOR. ....	32

3.1. Instituto Nacional de la Senectud (INSEN). . . . .	32
3.2. Instituto Nacional de los Adultos en Plenitud (INAPLEN). . . . .	39
3.2. Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM). . . . .	40
CAPÍTULO IV. TALLER “Lo que los adultos maduros deben saber”. . . . .	49
Justificación. . . . .	49
Objetivo General. . . . .	51
Contenidos. . . . .	51
Metodología didáctica. . . . .	52
Resultados esperados. . . . .	53
Evaluación. . . . .	54
Sesiones del taller. . . . .	55
Conclusiones. . . . .	65
Bibliografía. . . . .	67

## **INTRODUCCIÓN**

Este trabajo recepcional es una tesina y se enmarca en la opción de recuperación de la experiencia, que aunque propiamente no está plasmada en el documento sirve de plataforma, para proponer este taller que es una opción para que se preparen todos aquellos adultos que estén próximos a llegar a la vejez.

Durante más de veinticinco años he trabajado con los adultos mayores. Mi experiencia con ellos data desde la creación del Instituto Nacional de la Senectud (INSEN), que luego se convirtió en el Instituto Nacional de Adultos en Plenitud (INAPLEN) y que finalmente en lo que ahora se conoce como Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM), a lo largo de ese tiempo he observado que uno de los problemas que con mayor frecuencia se presenta en la población que cotidianamente convive en la Residencia de Día Mitla\*, (ver págs. 37 y 43), la cual forma parte del INAPAM, es que al adulto mayor de más de 60 años, le cuesta trabajo aceptar su vejez, debido a que ellos(as) rechazan sus enfermedades crónico degenerativas y sus limitaciones psicosociales, como las que derivan de la marginación social y/o familiar.

Se presume que ésta no aceptación se debe a la falta de preparación en la etapa previa a la vejez, es decir, en la etapa de la adultez madura o intermedia. De ahí el interés en este trabajo de proponer un taller que prepare a los(as) adultos(as) maduros(as) para su arribo a la última etapa del ciclo vital. Si a lo anterior le sumamos que en la actualidad en nuestro país y a nivel mundial se vive el fenómeno demográfico relacionado con el aumento significativo de la población de adultos maduros o intermedios así como de adultos mayores, se justifica que el Estado Mexicano genere políticas económicas, sociales y educativas que favorezcan la transición del adulto maduro a adulto mayor, políticas que a la fecha no existen o son insuficientes, del mismo modo, ampliar las que ya existen para proteger, atender, ayudar y orientar a las personas de la tercera edad, a fin de que conozcan y analicen sus problemas para encontrar soluciones adecuadas y satisfactorias.

Este taller es una alternativa que desde una perspectiva educativa, proporcione a los (as) adultos (as) maduros (as) o intermedios (as) las herramientas de carácter biopsicosocial, para aceptar la vejez y vivirla de manera más plena.

El diseño de este taller se basa en primer lugar en la experiencia de trabajar en lo que ahora es el INAPAM, antes "INSEN", por más de veinticinco años de desarrollar mis actividades con los adultos mayores, dichas actividades han sido administrativas que me permitieron conocer problemas de tipo económico como el que no tuvieran solvencia para pagar la cuota de recuperación que tienen asignada, asimismo al desarrollar las actividades educativas pude percibir que son pocos los adultos mayores, que llegan a las residencias de día, aceptando las transformaciones que tienen en esta etapa de la vida, como son: las físicas, psicológicas y sociales, como ejemplo de ello puedo mencionar lo siguiente: en lo físico el organismo, en términos normales ya no responde como cuando se tenía 15 años y una muestra de ello es en el deporte, si antes corría ahora trote, en lo psicológico, es obvio que en la memoria a corto plazo se olviden los hechos más recientes (donde dejé las llaves, la cartera, etc.) y se tengan algunos trastornos en las actividades intelectuales que si no se practican se comienzan a atrofiar (ya no se puede explotar todo el potencial de aprendizaje "resolver juegos mentales como rompecabezas, sopa de letras, memoram, etc."), también puede observar que socialmente ya no se les considera individuos productivos y en lo familiar se notó que la familia no asume su responsabilidad para satisfacer las necesidades de su adulto mayor, así también pude constatar cómo estas circunstancias propician que el senecto se sienta relegado, rechazado psicológica y socialmente y vivan una constante depresión y una baja autoestima.

Durante este tiempo de convivir con adultos (as) mayores también he llevado a la práctica actividades físicas, recreativas y culturales que favorecen y elevan su autoestima, así como acciones de terapia ocupacional que los hacen sentirse útiles para ellos mismos, la familia y la sociedad, en segundo lugar el convivir a diario con ellos y ellas me permitió realizar entrevistas personales informales donde obtuve datos acerca de su historia personal, familiar y social, a través de

estas entrevistas observé que la mayoría o ninguno de ellos y ellas se habían preparado para esta etapa del ciclo vital que están viviendo. Finalmente, para sustentar teóricamente este trabajo hice una revisión bibliográfica del tema, y asistiendo a diferentes cursos, diplomados y congresos.

Este taller plantea que la población de adultos en vías de envejecer, esté preparada para la aceptación del proceso de envejecimiento y para mejorar su calidad de vida. La Geriatria y la Gerontología, son disciplinas que dan la pauta para comprender que la vejez debe ser asumida de manera, dinámica y distinta, diferente a la que hasta la fecha se tiene y a la vez ofrece una alternativa para prevenir, corregir y mejorar el estado de salud biopsicosocial de esta población. Se considera que la mejora de la salud de los adultos maduros, debe tener como meta cambios en sus estilos de vida, que favorezcan el incremento de ésta y el disfrute del tiempo.

De ahí que el objetivo de este trabajo sea preparar al adulto maduro o intermedio para que al arribar a la vejez la asuma de manera distinta. En este taller se plantean estrategias educativas, particularmente a través de la educación de adultos, para promover el desarrollo de las capacidades tanto intelectuales, emocionales y físicas de los adultos maduros, que les permitan hacer frente a los cambios físicos, sociales, psicológicos, espirituales y sexuales, que se derivan del proceso de pasar de la adultez madura a la vejez. Transición difícil en el proceso de desarrollo del ser humano, por lo que se requiere un apoyo o guía que los lleve a la aceptación de este proceso. Como educadora de adultos considero necesario este taller, que prepare al adulto maduro a enfrentar la vejez con más herramientas psicosociales; para aceptar este proceso y así mejorar sus condiciones de vida.

Este trabajo se ha dividido en cuatro capítulos: I. La Educación del adulto maduro o intermedio en el marco de la Educación de adultos, II. Adultez, el Adulto Maduro y el Adulto Mayor, III. Instituciones, Programas Sociales y Educativos de Apoyo al Adulto Mayor y IV. Taller denominado “Lo que los adultos maduros deben saber”.

En el primer capítulo se mencionan tres conceptos, la “Globalización”, las Tecnologías de la Información y la Comunicación, también conocidas como TIC’S y la sociedad del conocimiento y más recientemente la sociedad de REDES, como contexto de la educación de adultos. Se hace reseña de cómo, sobre todo en América Latina y específicamente en México, la educación de adultos, durante muchos años tuvo un carácter remedial o compensatorio, (alfabetización, educación básica y la capacitación en y para el trabajo), esta concepción de educación de jóvenes y adultos con el devenir del tiempo se ha venido modificando de tal forma que sumado a las funciones anteriores se han incorporado temáticas referidas al género, la ciudadanía y educación continúa, finalmente y a partir en un principio de la CONFINTEA V, realizada en Hamburgo, Alemania; en 1997, la educación de jóvenes y adultos se inserta en la propuesta de una educación a lo largo de la vida, idea que se consolida con la obra “La Educación encierra un tesoro” Delors (1996). En la actualidad la concepción de educación de adultos considera todo lo anterior y se extiende hasta comprender temáticas relacionadas con los grupos socialmente vulnerables entre los cuales se encuentran los adultos maduros y mayores o de la tercera edad. Posteriormente se define y establece la relación entre educación de adultos y la etapa de los adultos maduros o intermedios y mayor.

En el capítulo II., se exponen los conceptos que desde la psicología, la sociología y la biología caracterizan la manera de ser y actuar del adulto maduro o intermedio y del adulto mayor o anciano. Desde lo biológico se puede explicar el deterioro físico, desde lo psicológico se explica qué si se mantienen activas las funciones cognitivas o procesos psicológicos superiores, estos no sufren un deterioro significativo, así como socialmente se menciona la problemática familiar que se genera cuando el adulto mayor deja de ser una persona activa y productiva.

En el capítulo III. se describe la historia del Instituto Nacional de la Senectud (INSEN) y sus actividades, así como, su transformación en el Instituto Nacional de los Adultos en Plenitud (INAPLEN) y que finalmente en lo que actualmente es el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM).

En el capítulo IV., se presenta el programa del Taller denominado “Lo que los adultos maduros deben saber”. El cual cuenta con los siguientes apartados: justificación, el objetivo general, contenidos de aprendizaje, metodología didáctica, resultados esperados y evaluación por sesión.

Y por último, las conclusiones a las que llegué después de realizar este trabajo.

## **CAPÍTULO I. “LA EDUCACIÓN DEL ADULTO MADURO O INTERMEDIO EN EL MARCO DE LA EDUCACION DE ADULTOS”**

“En la actualidad hay en el mundo más personas de edad por habitante que nunca antes. Estos adultos de edad pueden contribuir mucho al desarrollo de la sociedad. Por lo tanto, es importante que tengan la posibilidad de aprender en igualdad de condiciones y de maneras apropiadas. Sus capacidades y competencias deben ser reconocidas, valoradas y utilizadas” (CONFINTEA V, Hamburgo, 1997)

En este primer capítulo se mencionarán tres conceptos, la “Globalización”, las Tecnologías de la Información y la Comunicación, también conocidas como TIC’S y la sociedad del conocimiento y más recientemente la sociedad de REDES, como contexto de la educación de adultos. Posteriormente se define y establece la relación entre educación de adultos y el adulto maduro o intermedio y mayor.

Para el desarrollo de este trabajo recepcional se decidió que al hablar de la sociedad, de la educación de adultos y de la relación de está con el adulto maduro o intermedio y adulto mayor, se tomaran como fuentes documentos que datan de 1975 a la fecha.

### **1.1. Globalización, Sociedad del Conocimiento y Educación**

La globalización se puede entender como un fenómeno económico, tecnológico, social y cultural, que esencialmente consiste en la intercomunicación e interdependencia de todos o la mayoría de los países a través de la tecnología de la comunicación y de la información, donde prevalece el modelo económico neoliberal, para la UNESCO la globalización es:

- “el resultado de la integración de los sectores económico y financiero a escala mundial, esto fue posible debido a: el rápido y significativo progreso tecnológico, especialmente en el área de las tecnologías de la información y la comunicación;
- los cambios geopolíticos, en particular el derrumbe del bloque de Esté y la emergencia de agrupamientos económicos de países (la unión europea, el MERCOSUR, etc.);
- Una ideología dominante fundada en la regularización del mercado, inicialmente aplicada a los intercambios económicos y financieros, y gradualmente extendida a todos los otros sectores de la actividad humana, incluyendo el sector social (educación, salud, etc.)” (<http://www.unesdoc.unesco.org/images/> consultada 08 febrero 2012).

Esta definición ilustra muy claramente como motivados por el desarrollo científico y tecnológico de los medios de comunicación y de información, el modelo económico neoliberal cada vez existe mayor interdependencia entre la gran mayoría de los países del mundo.

La globalización está estrechamente relacionada con los medios de comunicación e información más conocidas como TIC'S, ya que éstas facilitan la intercomunicación entre los diferentes países del mundo. Basta consultar Internet para que en pocos segundos o minutos se pueda enterar de lo que sucede en los países asiáticos, africanos o europeos.

Así también, si el ordenador o PC., facilitan la interconexión entre personas y países o entre diferentes comunidades, el Internet sobre todo, permite tener acceso a la información, este ha hecho posible el acceso a los avances en la ciencia, la tecnología, la cultura, etc., en muy corto tiempo.

Como consecuencia de todo lo anterior, así como se hablaba de una sociedad globalizada también se habla de una sociedad de la información.

Dependiendo del uso que se le dé a la información se habla de un tipo de sociedad, si se hace un uso acrítico de la información se dice que es una sociedad de la información; si se hace un uso crítico de la información se afirma que es una sociedad del conocimiento. La UNESCO se inclinó por referirse a la sociedad del conocimiento y la describe así:

El concepto actual de la sociedad del conocimiento no está centrado en el progreso tecnológico, sino que lo considera como un factor del cambio social, por ejemplo, la expansión de la educación. Según este enfoque, el conocimiento será cada vez más la base de los procesos sociales en diversos ámbitos funcionales de las sociedades. Crece la importancia del conocimiento como recurso económico, lo que conlleva a la necesidad de aprender a lo largo de toda la vida". (<http://unesdoc.unesco.org/images/>, consultada 08 febrero 2012)

En la actualidad algunos autores ya no hablan de una sociedad del conocimiento, ahora más bien se habla de la sociedad RED concepto que fue acuñado por Jan Van Dijk en (1991) y que han sido desarrollado por Castells Manuel (2000) quien dice que sus principales características son:

- “La Nueva economía es informacional, de forma que la generación y la transformación de la información son determinantes en la productividad del sistema.
- La nueva economía es global, es decir, opera a nivel planetario.
- La nueva economía está en red dando lugar a la empresa-red, organización económica de nuevo cuño con alta flexibilidad y operatividad de configuración variable y que funciona como una red plana en jerarquías y donde lo importante es la interconexión de los distintos nodos” (<http://es.wikipedia.org/w/>, consultada el 8 febrero de 2012)

## 1.2. Globalización y Educación de Adultos

Después de todo lo anterior se puede preguntar ¿Cómo influye la globalización, la sociedad del conocimiento o la sociedad red en la educación? Indiscutiblemente que la respuesta a esta pregunta es motivo de todo un trabajo de investigación que no es atribución de este trabajo recepcional y por lo mismo únicamente se mencionarán algunos hechos significativos.

El primero de ellos es el que se refiere al modelo económico neoliberal y que es característico de la globalización y que ve a la educación como un negocio que debe ser, como se propone en el caso de México, privatizado. Otro aspecto que tiene relación o influencia en la educación es el desarrollo científico y tecnológico de los medios de información y comunicación. Y como ejemplo de ellos en México se puede mencionar el programa de enciclomedia en la educación básica; los cursos en línea que ofrecen instituciones públicas y privadas en diferentes niveles educativos y en el caso que nos ocupa, la educación de adultos están las plazas comunitarias creadas por el INEA., cuya principal característica de lo anteriormente señalado es la sala de medios.

Ya en el marco de la educación de adultos existen dos definiciones que hacen alusión ha como se debe entender este espacio educativo, la primera de ellas es la que emana de la Conferencia General de Naciones Unidas realizada en Nairobi en 1976 y que a la letra dice:

“El término educación de adultos denota el cuerpo total de los procesos educativos organizados cualquiera que sea su contenido, nivel y método, ya sea formales o informales ya sea que prolonguen o replacen la educación inicial en escuelas, institutos o universidades, así como un aprendizaje mediante el cual las personas consideradas adultas por la sociedad a la que pertenecen, desarrollan sus capacidades, amplían sus conocimientos, mejoran sus cualificaciones o comportamiento en la doble perspectiva de su desarrollo personal pleno y de la participación en el desarrollo social, económico y cultural, independiente y equilibrado. Citado en: (Requejo, 2003, p. 57)

Otra definición es la que procede de la CONFINTEA V, realizada en Hamburgo, en 1997 y que a la letra dice:

“Por educación de adultos se entiende el conjunto de procesos de aprendizaje formal o no, gracias al cual las personas cuyo entorno social considera adultas desarrollan sus capacidades, enriquecen sus conocimientos y mejoran sus competencias técnicas o profesionales o las reorientan a fin de atender a sus propias necesidades y las de la sociedad.

La educación de adultos comprende la educación formal y la educación permanente, la educación no formal y toda la gama de oportunidades de educación informal y ocasional existentes en una sociedad educativa multicultural, en la que se reconocen los enfoques teóricos y los basados en la práctica”. Citado en: (Requejo, 2003, p. 57)

De estas dos definiciones cabe resaltar que la educación de adultos está referida a la educación formal, no formal e informal, y que actualmente debe ser vista en el marco de la educación permanente o de la educación para toda la vida.

Cabe mencionar, que actualmente ya no se habla de educación de adultos sino que se hace referencia a la educación de personas jóvenes y adultas y esto debido a que a partir de la década de los 80's la población joven es decir de 15 años en adelante comenzó a incursionar en los programas educativos diseñados para los adultos, en virtud de que muchos de estos jóvenes habían abandonado sus estudios de primaria o secundaria y ante la necesidad de continuarlos y no habiendo instituciones que los atendieran se acercaban a los programas educativos que ofrece el INEA.

Otro espacio de la educación de adultos es la capacitación en y para el trabajo en la cual “...la formación para el trabajo es un campo fundamental por su relación directa con el trabajo en todas sus formas, los ingresos, la participación social y la calidad de vida. Se ha orientado progresivamente por los principios de incrementar la productividad de las personas y del país.” (Pieck, 2005, p. 385).

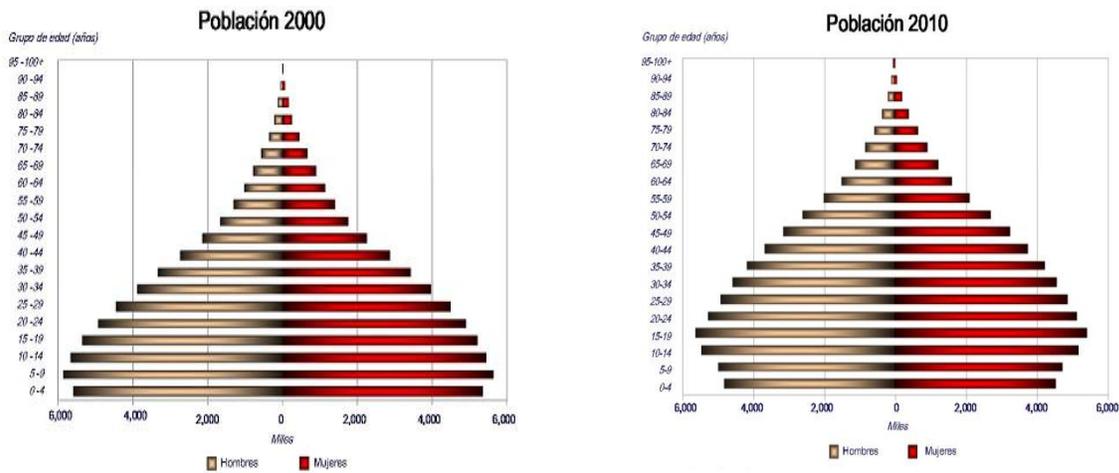
La educación de adultos no sólo se refiere a la alfabetización, a la educación básica y a la capacitación en y para el trabajo, además abarca lo que se denomina programas de formación ciudadana, los cuales se refieren a “...programas de capacitación para sectores urbano marginales y rurales en áreas como la salud, la formación ciudadana, la defensa del medio ambiente, los derechos humanos, la promoción de la perspectiva de género entre otros...” (Pieck, 2005, p. 388).

La educación de adultos a partir de la década de los noventa y durante la primera década del S. XXI, es considerada como parte del continuo de un aprendizaje permanente o a lo largo de la vida “...define todos los aspectos de la educación, así como todas las actividades formativas que estos llevan a cabo. La revisión temática favoreció a la aparición de un enfoque holístico mediante el análisis de los diversos objetivos que se pueden conseguir con la educación de adultos, ya sean de carácter profesional, personal o compensatorio” (OCDE, 2005, p.15)

### **1.3. Educación de Adultos y el Adulto Maduro**

Hablar en la actualidad de educación de adultos, implica también considerar a los grupos socialmente vulnerables, emergentes y/o marginados como son: la población migrante, jóvenes y adultos en contexto de encierro, población indígena, personas con capacidades diferentes, y de la tercera edad y sobre todo abordar la preparación del adulto maduro o intermedio en su transición a la vejez, que es el motivo o razón de ser de este trabajo. Y por lo mismo, se profundizará sobre esta población y para eso se tomará en cuenta lo que la Organización Mundial de la Salud (OMS), “...considera que la población de la tercera edad es vulnerable y en riesgo, dada las condiciones de vida de la gran mayoría de los ancianos de México, es un sector demandante de servicios que les permitan acceder a una mejor calidad de vida y a la posibilidad de reinsertarse a la vida activa del país.” <http://www.conapo.gob.mx/publicaciones/sdm/sdm2011/12.pdf>. Consultado, 17 de enero de 2011, por lo anteriormente citado se requieren instituciones públicas o civiles que preparen al adulto maduro para vivir su vejez con dignidad.

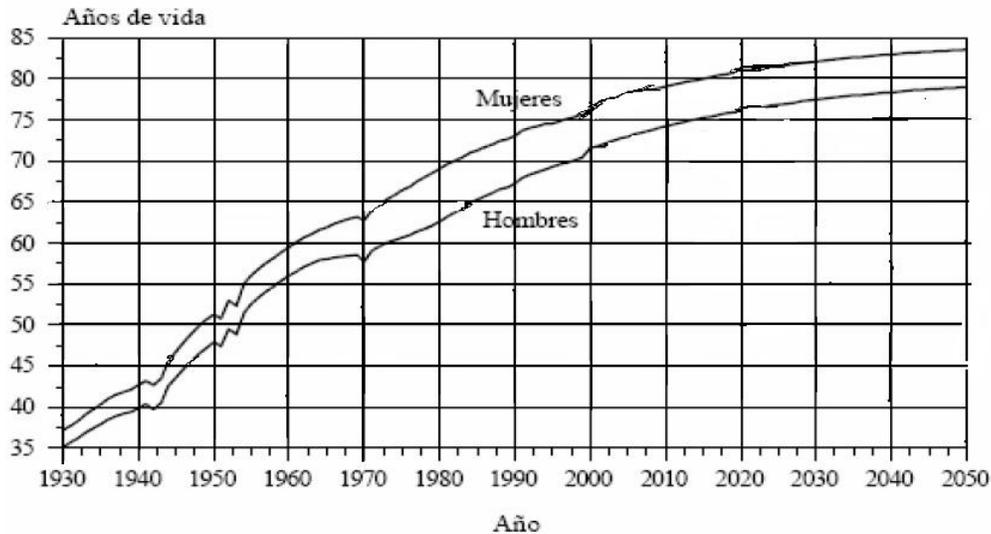
Se señala que el grupo de adultos mayores es vulnerable, emergente y/o marginado, por la crisis económica que vive el país en la actualidad. El desempleo y la pobreza, que van en constante aumento afectan gravemente las condiciones de vida y oportunidades para este tipo de población, además las tendencias demográficas demuestran que la población de adultos maduros va en aumento, como se muestra en las gráficas siguientes:



Fuente: Censo de Población y Vivienda 2010 y estimaciones del CONAPO

Como se observa en el comparativo de las gráficas anteriores, la estructura por edad de la población se ha transformado y hace evidente los cambios demográficos a través del tiempo. La pirámide de población del Censo 2010 se ensancha en el centro y se reduce en la base, lo que quiere decir que el porcentaje de la población adulta madura y mayor está creciendo y el porcentaje de la población infantil y juvenil está disminuyendo.

La gráfica siguiente muestra como el promedio de vida se ha venido incrementando desde los años 30's tanto en hombres como en mujeres, en 1930 el promedio de vida para las mujeres era de 38 años, en el año 2010 el promedio de vida para ellas es de 78 años, para el caso de los hombres el promedio de vida en 1930 era de 35 años y en el 2010 la esperanza de vida es de 74 años.



Fuente: Censo de Población y Vivienda 2010 y estimaciones del CONAPO.

En la actualidad es evidente el creciente número de personas mayores en nuestro país, ya que hay una mayor esperanza de vida y una tasa de natalidad y fecundidad más baja. Datos del Consejo Nacional de Población (CONAPO), muestran el crecimiento demográfico de los adultos mayores, “que en la actualidad registra tasas inéditas de alrededor de 3.7%, continuará acelerándose hasta alcanzar un ritmo promedio anual de 4.6 por ciento durante la tercera década del presente siglo, lo que exigirá cambios en todos los ámbitos de la vida social e institucional. En 2010 se esperaba una población de 12.0 millones que representarán el 5.9% de la población total; para 2020 la estimación es de 22.2 millones y a 36.2 millones en 2050. Los mayores incrementos se registrarán entre 2020 y 2050, por lo que México dispone de poco tiempo para preparar las respuestas institucionales que le permitan hacer frente a estas tendencias demográficas” (www.conapo.gob.mx, consultado 13 febrero 2012).

Tomando en consideración el crecimiento de la población adulta en general se ha visto como una necesidad inmediata que instituciones gubernamentales y/o civiles, implementen programas que prevengan, orienten, capaciten y atiendan al adulto maduro o intermedio, en su proceso de transición a la vejez. Este tipo de medidas preventivas deberían ser una prioridad, pues se ha reconocido que hoy los adultos mayores requieren de mayor orientación para aceptar sus condiciones de vida.

La experiencia de trabajar con adultos mayores me ha permitido observar que los hijos de éstos en su mayoría son adultos maduros o intermedios que requieren de esta preparación y orientación para que cuando transiten a la vejez tengan mejor calidad de vida. Una alternativa educativa para orientar o formar al adulto maduro o intermedio en este proceso es a través de la educación no formal, es la que se desarrolla en diversos entornos fuera de la escuela, en cursos, en conferencias, debates, talleres, etc., un ejemplo es de esto es el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM), donde se imparten cursos, conferencias y talleres para todos los interesados de este sector social.

Con fundamento en lo anterior hago la propuesta de un taller para preparar al adulto maduro o intermedio en su proceso de transición a la vejez.

En este capítulo se han presentado inicialmente algunas características de la sociedad en la que actualmente vivimos como son: la globalización, el desarrollo científico y tecnológico de los medios de comunicación y de la información; así como de la sociedad del conocimiento y cómo estos factores influyen en la educación, posteriormente se mencionó cómo se define la educación de adultos a partir de la reunión Mundial sobre Educación realizada en Nairobi en 1976 y la CONFINTEA V, realizada en Hamburgo en 1997 y cómo ésta al tratar el tema de la educación de adultos la refiere como parte de la educación permanente o un proceso de toda la vida, donde se menciona de cómo en este proceso se inserta al adulto en proceso de envejecimiento.

Se concluye el capítulo resaltando que el crecimiento de la población adulta en México, se está dando de manera acelerada y de ahí la necesidad de preparar al adulto maduro o intermedio para una vejez digna, donde se considera que el taller que se ofrece en este trabajo juega un papel importante.

## CAPÍTULO II. ADULTEZ, EL ADULTO MADURO Y EL ADULTO MAYOR”

“Educación es formar al ser humano para el cambio permanente y aún para la eventual crisis producto de la transición”, Buonarroti.

“Educar a un joven no es hacerle aprender algo que no sabía, sino hacer de él alguien que no existía”, Ruskin.

“Estudia como si fueras a vivir siempre, vive como si fueras a morir mañana”, Mitchell.

“Saber envejecer es la mayor de las sabidurías y uno de los más difíciles capítulos del gran arte de vivir”, Amiel.

“No puede haber cosa más alegre y feliz que la vejez pertrechada con los estudios y experiencias de la juventud”, Cicerón

### 2.1. ¿Qué es la adultez?

En el presente capítulo se abordará el tema de la adultez, que incluye la descripción de lo que es la adultez en términos generales y la clasificación de las etapas que comprende esta parte del ciclo vital. Posteriormente se caracterizará el período que comprende la adultez madura, así también la etapa que comprende a la tercera edad.

Se iniciará mencionando el significado de la palabra adultez; el diccionario de ciencias de la educación (1993, p. 55) define la palabra adultez, “del latín *adultus* que significa crecido formado”, de este significado se puede deducir que la adultez es una etapa donde se considera que ha terminado el desarrollo neuropsíquico del individuo.

Psicólogos, sociólogos y pedagogos coinciden en que la adultez es una etapa del desarrollo humano; así como se habla de una etapa del desarrollo infantil, también de la adolescencia, de la juventud, y de la adultez. Una persona adulta “es aquella que alcanzado un estado de madurez, físico, psicológico, social y cultural. En el largo proceso de convertirse en persona libre e independiente, la

madurez representa la culminación, la plenitud de todas las facultades que residen en el ser humano”. (Rojas, 2001, p. 58).

Dentro de cada una de las definiciones que se puedan dar sobre la adultez, varía mucho desde donde se haga y quién lo diga. Por ejemplo hay quién para definir la adultez hace referencia a un organismo con una edad tal que ha alcanzado la capacidad de reproducirse. En el contexto humano el término tiene otras connotaciones asociadas a aspectos sociales y legales. La adultez puede ser definida en términos fisiológicos, psicológicos, legales, de carácter personal, o de posición social.

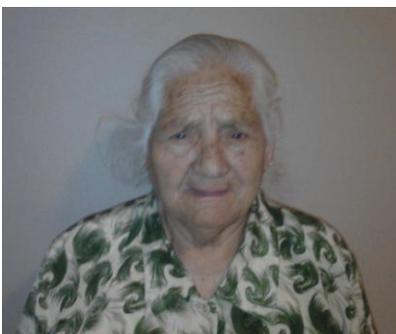
La coincidencia que tienen los investigadores de la adultez, es que para su estudio la dividen en tres períodos:



“la adultez se divide en adulto joven que va de los 18 a los 40 años”.



La adultez madura o intermedia de los 40 a los 60-65 años.



Y el (la) adulto(a) mayor o adulto(a) de la tercera edad de los 66 y más.” (Schaie, 2003, p. 34).

Como el motivo y razón de ser de este trabajo es la adultez y particularmente el adulto maduro o como algunos autores lo llaman adulto(a) intermedio(a). En este capítulo se menciona a grandes rasgos qué es el adulto joven y se profundizará en las características del (la) adulto(a) maduro(a) o intermedio(a) y el adulto(a) mayor. En lo que se refiere al adulto(a) joven.

Rojas menciona que hacer alusión a lo que llamamos comúnmente juventud es:

“Cuando lo físico alcanza su cenit: la fuerza muscular, el desarrollo corporal, la agilidad de movimientos, el tiempo de reacción a los estímulos, la fuerza... Lo mismo sucede en el ámbito intelectual: el pensamiento, la sensopercepción, la memoria, la conciencia, el mundo de las tendencias y los instintos...todo ello va a tener en esta etapa una especial consistencia. Los diversos aprendizajes alcanzan también su apogeo y la memoria, esa facultad de vivir el pasado en el presente, resulta especialmente fina y puede medirse de forma matemática”. (Rojas, 2001, p. 60)

En esta etapa de la adultez se puede afirmar que es cuando se tiene la capacidad de desarrollar cualquier tipo de actividad física, cultural y recreativa. Se puede decir que en esta etapa del desarrollo humano predomina lo físico aunque lo intelectual continúa su desarrollo para consolidarse en la etapa posterior.

## 2.2. El adulto maduro o intermedio

Como se menciona al principio de este capítulo, la adultez madura va de los 40 y continua hasta los 60-65 años de edad, la persona se encuentra ubicada en un estatus social y psicológico, en donde la experiencia, las metas alcanzadas y la productividad tienen una revaloración importante. Es el momento en que las capacidades físicas y psíquicas inician un cambio notorio, tanto en la mujer como en el hombre. La edad madura, dentro de este contexto, es definida como una etapa de transición del adulto medio hacia la etapa del adulto mayor.

Hasta hace poco, la edad adulta madura o intermedia era la menos estudiada del ciclo vital de vida, y se considera un paréntesis relativamente tranquilo entre los cambios drásticos de la juventud y la vejez. En ésta, la percepción de su imagen corporal, su vida social y sexual se empieza a transformar. Un hombre en la edad mediana, se dice que está más *maduro* o *distinguido*; una mujer en esta etapa es probable que se le considere como *más vieja*.

El término edad madura "...comenzó a usarse en Europa y Estados Unidos a comienzos del siglo XX a medida que empezó a aumentar la esperanza de vida. En la actualidad, en las sociedades industrializadas se considera que la edad adulta intermedia es una etapa distinta de la vida con sus propias normas sociales, roles oportunidades y desafíos..." (Papalia, 2004, p. 583).

Ante esta situación algo que se percibe y que es notorio es que el adulto maduro en la mayoría de los casos no se prepara para llegar a la vejez, aunque es una etapa de transición donde muchas de las capacidades físicas e intelectuales inician un leve pero paulatino deterioro, es decir si antes corría ahora trote, algunas cosas se empiezan a olvidar, etc., es en esta situación donde este trabajo cobra relevancia ya que lo que pretende es que el adulto maduro se ubique en su realidad y comience a planear como va a vivir y que va hacer en su vejez.

### **2.2.1. Características biopsicosociales de la adultez madura o intermedia**

En este apartado se explica el desarrollo biopsicosocial de una de las etapas más importantes del ciclo vital: la adultez madura o intermedia. La importancia de este período y de su estudio radica en que es una de las etapas más extensas de la vida humana que incluye al grupo etario más productivo de la sociedad y es el que ocupa los más altos cargos y las mejores posiciones de poder.

Este desarrollo se compone de los aspectos biológicos, psicológicos y sociales:

En el aspecto biológico:

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define a la salud como “...un estado de bienestar completo, físico, mental y social y no solamente ausencia de enfermedades y achaques...” (Muñoz, 1998, citado por González, 2000, p. 253), por lo tanto, los adultos en esta etapa, deberán cuidarse, y para ello lo mejor es una vida sana, con una alimentación adecuada, con actividad física de forma regular y evitar todo exceso, para llegar con una mejor calidad de vida a la etapa de la vejez.

Deterioro físico: “...la fortaleza y tonicidad muscular, así como el tiempo de reacción, disminuyen en el adulto; esto puede ser compensado conductualmente, debido a que estos cambios no son significativos...” (Hoffman, 2002, p. 322).

En la sexualidad: en los hombres, “No se produce una pérdida significativa en la capacidad reproductiva, pero sí una disminución en la velocidad de respuesta sexual, pero en las mujeres, el principal cambio en esta edad sería la menopausia, la que supone el fin de la capacidad reproductiva, junto a molestias de menor intensidad; no se produciría una pérdida en la respuesta sexual” (Hoffman, 2002, p. 325).

(Jabonero, López & Nieves, 1999) expresan a manera de resumen que de este proceso evolutivo podemos considerar que a lo largo de la vida adulta existen factores, intrínsecos al sujeto y fundamentales para su aprendizaje, que van a modular consecuentemente su capacidad de apertura hacia el entorno y la

adquisición de nuevos saberes. Un factor importante, que tienen además un valor especial por su relación directa con lo significativo.

*Los factores físicos*, entre los que destacan la visión, la capacidad auditiva, el control motriz, tanto grueso como fino, y el tiempo transcurrido en la generación de respuestas ante cualquier tipo de estímulo. Es necesario saber que todos estos factores van a registrar constantes y continuas pérdidas a partir del final de la edad adulta media, pérdidas que, sin embargo, van a ser compensadas durante largo tiempo con las estrategias intelectuales o sociales que proporciona la madurez.

En el aspecto psicológico:

El adulto maduro se distingue por las siguientes características:

- Controla adecuadamente su vida emocional, lo que le permite afrontar los problemas con mayor serenidad y seguridad que en las etapas anteriores;
- Normalmente tiene una percepción correcta de la realidad (objetividad), lo cual lo capacita para comportarse con mayor eficacia y sentido de responsabilidad. ([www.buenastareas.com](http://www.buenastareas.com) consultada noviembre 2010)

De acuerdo a la Psicología del Desarrollo Humano, la edad adulta madura o intermedia (Schaie y Whillis; 2003, p. 55), es el periodo de la vida denominado madurez, y tiene las siguientes características y funciones:

- “Nueva búsqueda del sentido de la vida;
- La sabiduría y la habilidad para resolver problemas prácticos son grandes; declina la habilidad para resolver problemas nuevos;
- La orientación del tiempo cambia a "tiempo dejado de vivir";
- Las mujeres adquieren más confianza en sí mismas, los hombres se vuelven más expresivos, y

- En una minoría se produce la crisis de la edad madura”.

En desarrollo intelectual al adulto maduro, “...le interesa el conocimiento como forma de resolver los problemas de la responsabilidad que ha adquirido; podríamos decir, que es el momento de mayor auge de la inteligencia práctica, y de cómo resuelva y logre sus metas”. (González, 2000, p. 215).

En el aspecto social:

El adulto maduro se distingue por las siguientes características:

- Se adapta por completo a la vida social y cultural. Forma su propia familia. Ejerce plenamente su actividad profesional, cívica y cultural. Es la etapa de mayor rendimiento en la actividad;
- Algunos experimentan el éxito en sus carreras y llegan a la cima económica; otros sufren de agotamiento.

Algunos autores consideran que, entre la edad adulta temprana y la media, se da un período de transición o crisis, en el cual el sujeto replantea su vida. [“...esto coincide con un pequeño declive físico, con la pérdida de los padres, la adolescencia de los hijos, la crisis matrimonial e incluso posibles cambios de trabajo”]. (González, 2000, p. 230).

La adultez media es una etapa de gran producción intelectual y creativa y de autorrealización [...] se educa a los hijos y se les prepara para la vida adulta, se encuentra satisfecho de su vida profesional y de su relación familiar por lo que [...] la pareja puede dedicar más tiempo a sí misma, se aceptan los cambios fisiológicos y se incorpora la problemática de los padres ancianos [...] (González, 2000, p. 235).

En los ámbitos de la vida cotidiana de las personas, podemos mencionar que existen ritos y eventos tales como el matrimonio, tener hijos, el primer empleo y la consolidación de éste, el desarrollo y la maduración, pueden interactuar en la sociedad.

Finalmente se puede decir que la adultez madura o intermedia, es una etapa de transición donde se consolidan algunos aspectos; sobre todo de carácter psicológico y social, se inicia el deterioro físico con la disminución de ciertas facultades, sobre todo las físicas ya que deportivamente hablando el mejor desempeño físico se tiene entre los 18 y los 40 años, para algunas actividades lúdicas.

En esta etapa de la vida del ser humano poco se menciona algo que se relacione con una preparación para la siguiente etapa. Quizá esto se deba a que no se quiere pensar en situaciones de pérdida o inclusive de vida.

### **2.3. EL ADULTO MAYOR**

En la actualidad hablar de adulto mayor, es poco común ya que no estamos educados para valorar al anciano.

Una de las palabras más conocidas es viejo que se define de la siguiente manera de acuerdo con el diccionario terminológico de ciencias médicas: edad senil, senectud, período de la vida humana, cuyo comienzo se fija comúnmente a los sesenta años, caracterizado por la declinación de todas las facultades.

Sin embargo, no es la única manera para dirigirse a este grupo de personas, ya “¿qué en términos generales y vulgares, conlleva la vejez? Para decirlo en pocas palabras: los viejos son considerados personas enfermas, incapaces, improductivas”. (Fernández, 1999, p. 380)

Para los siguientes autores citados por (Fernández, 2000, p. 220) el concepto de adulto mayor se define de la siguiente manera: “para Galeno, la vejez era de naturaleza intrínseca y se encontraba en el mismo proceso degenerativo, vinculando así el desarrollo y la decadencia de la persona humana. Erasmo, en el siglo XVI, concebía la vejez como una carga, considerando que la locura era el único remedio contra la vejez”. “La vejez es un estigma, según el gerontólogo social norteamericano (Atchley, 1980 citado por Fernández 2000, p. 235), y la

mayoría de las veces tal estigma es el resultado injusto de falsos estereotipos que se han ido acumulando a través de los tiempos”.

Otro concepto frecuente es el de anciano, varios diccionarios lo describen así: dicese del hombre o la mujer que tiene mucha edad, no aclara que significa mucha edad; en el nuevo testamento la palabra "anciano" tuvo otra connotación, se utilizó para designar a jefes religiosos o para designar personajes de la iglesia que tenían algún cargo directivo (Fajardo, 1995, p. 27). De igual manera (Langarica, 1990, p. 335) alude que por anciano se entiende, viejo, persona de edad avanzada, a las personas en la última etapa de la vida, entre la madurez y la edad senil (60 años).

Otra denominación que en la actualidad es utilizada para dirigirnos a este sector de la población es el de tercera edad el cual surgió en Francia en 1950, designado por el Dr. J. A. Huet, “...uno de los iniciadores de la gerontología en dicho país, al principio esta expresión abarcó a personas de cualquier edad, jubiladas, pensionadas, consideradas como de baja productividad, posteriormente se precisó, caracterizando a jubilados y pensionados de más de 60 años de edad. (Fajardo, 1995, p. 30).

En 1981 la Asamblea Mundial del Envejecimiento, marca 60 años para el inicio de la vejez, de la tercera edad, adultos mayores, personas en plenitud, viejo, senecto, abuelos, gente grande, entre otros.

En abril de 1994 la Organización Panamericana de la Salud, filial de la Organización Mundial de la Salud, decidió emplear el término adulto mayor para las personas mayores de 65 ó más años de edad (Padilla, 2002, p. 122), esta edad ha sido tradicionalmente usada para definir el comienzo de la vejez en estudios demográficos y gerontológicos, principalmente porque en muchos países es utilizada por los sistemas de pensiones para empezar a otorgar beneficios.

Hoy en día persisten mitos o percepciones en torno a la vejez, para las personas que se encuentran en este ciclo vital, el ser adulto mayor, viejo, anciano, senecto,

etc., es sinónimo de aburrido, inútiles, estorbos; esta perspectiva con relación al envejecimiento, no ha sido la misma.

El envejecimiento es un proceso gradual y adaptativo, caracterizado por modificaciones en la que intervienen diversos factores tales como los fisiológicos hereditarios y ambientales incluyendo la forma de vida.

Durante el envejecimiento el organismo sufre una serie de modificaciones morfológicas y funcionales en diversos órganos y tejidos, caracterizadas por tendencias generales a la atrofia y disminución de la eficacia funcional.

Como es sabido a nivel mundial se está pasando por una transición hacia las sociedades viejas, lo anterior es debido al incremento de la esperanza de vida, se prolonga constantemente la duración de la vida activa y de otras características de la juventud; en varios aspectos de rendimiento físico y mental el *anciano joven* se parece más al individuo de mediana edad que al anciano-anciano. La edad cronológica sirve para marcar la edad objetiva; es decir el punto de partida para diferenciar esta etapa de la vida. (González, 2000, p. 268).

### **2.3.1. Características biopsicosociales de la vejez**

En la actualidad existe un gran número de teorías sobre el envejecimiento, se observa una aparente discrepancia en los principios de los diferentes autores. A pesar de ello, parece cada día más evidente que, siendo el envejecimiento un proceso, es necesario explicar este proceso en diversos aspectos tales como:

#### *Lo Biológico:*

Lo que he observado en mi práctica es la maduración propia de la especie humana, y un proceso evolutivo gradual en donde el deterioro físico se muestra con la pérdida de la salud, funciones motoras y sensoriales, etc. –aunque no es la generalidad- aparecen enfermedades crónicas degenerativas no transmisibles y el decremento de la fertilidad. Dada la trascendencia de estas enfermedades en la calidad de vida del adulto mayor, vale la pena mencionar que tanto la geriatría y la

gerontología dan alternativas de tratamiento de éstas para que el adulto mayor tenga una mejor calidad de vida.

Por su parte (Neugarten citado en Lefrancois, 2001) divide la ancianidad en períodos y describe tres categorías: los ancianos jóvenes, entre los 65 y 75 años, los cuales aún desempeñan actividades físicas, mentales y sociales, algunos practican algún deporte como la caminata, la natación, entre otras. Además, este período marca el inicio de una transición, ya que casi todos los adultos tienen que adaptarse a nuevos roles, en un intento por afrontar las pérdidas, como la muerte del cónyuge, un amigo o pariente cercano.

El anterior autor menciona que en el segundo período, se encuentran los ancianos mayores entre los 75 y 85 años, “Aquellos para quienes la actividad física empieza a limitarse; manifiestan irritabilidad e inquietud; sus problemas de salud tienden a agravarse más, se observa una disminución de la actividad sexual entre hombres y mujeres, por mencionar algunas características”.

Y finalmente, la ancianidad avanzada, que se refiere a aquellos de 85 años y más, “Los cuales presentan mayores dificultades para adaptarse e interactuar con el ambiente, pues muchos de ellos necesitan ayuda para conservar sus contactos sociales y culturales. Los cambios que moldean la vida en esta etapa han ocurrido gradualmente a lo largo de un prolongado período, no obstante, si se han resuelto de forma satisfactoria las crisis anteriores, se encontrarán alegres, con mayor serenidad y sentido de realización”.

*En lo psicológico:*

“El adulto mayor –no todos- pierden la autoestima, (la percepción que el individuo tiene de sí mismo), enfrentándose a cambios psicoafectivos lo que implica no preocuparse por los otros, ni por ellos mismos, pérdida de la memoria, aislamiento de la sociedad, lo que produce sentimiento de soledad y consecuencias afectivas-emocionales”, (Fernández, 1999, p. 320).

Sin embargo no todo puede considerarse negativo o malo ya que sus roles van cambiando y se adaptan de acuerdo a la sociedad, involucrándose en cuestiones espirituales esto fortalece el narcisismo lo cual mantiene el control subjetivo.

*En lo social:*

Existe un rezago cultural que no permite a la sociedad tener una definición de las actividades propias de esta edad, lo cual obliga al individuo a no tener reconocimiento social, esto lo hace sentirse inútil y concibe que su autoestima disminuya.

La mayoría de estas personas carecen de una pensión, un porcentaje mínimo de ancianos la tiene pero es muy precaria, la cual no ayuda a satisfacer sus necesidades básicas, ya no se diga de esparcimiento y recreo, presentando conductas antisociales.

La pérdida de trabajo obliga a cambiar el rol de la persona viéndose relegada y aún cuando él quisiera seguir trabajando, sus condiciones físicas ya no se lo permiten.

Asimismo la familia se desentiende de ellos, por que los consideran una carga económica y social, en ocasiones ya no se valen por sí mismos, convirtiéndose en un objeto más de la casa.

En algunos casos, cuando existen muchos hijos estos delegan la responsabilidad entre ellos, estos a su vez la evaden, debido a sus situaciones familiares, laborales y sociales.

De todo lo anterior podemos concluir que la vejez es la etapa de la vida donde finalmente la plenitud física, intelectual y social hace crisis por el deterioro paulatino y constante de estas facultades, actualmente en nuestra sociedad vemos como la familia, la sociedad y la comunidad en su conjunto van marginando al anciano, a pesar de los esfuerzos realizados hasta hoy, al anciano, adulto mayor, al senecto, etc., se le hace sentir que es una carga, un estorbo, en lugar de

tenerlo en un estatus social como antiguamente se hacía, donde se valoraba sobre todo sus conocimientos. Cuán lejos están aquellos tiempos en que el viejo era reconocido como el hombre sabio de la comunidad.

En este capítulo se ha visto la adultez como una más de las etapas del desarrollo humano y que para su estudio los especialistas la dividen en adulto joven, adulto maduro o intermedio y adulto mayor. Para cada una de éstas se mencionaron sus características biológicas psicológicas y sociales y en ellas se dice que el adulto maduro o intermedio está en la plenitud de la vida y en el adulto mayor se percibe el envejecimiento como parte de un proceso de vida. Así mismo se comprende que la ancianidad implica el deterioro de algunas capacidades, principalmente físicas, pero que éstas se compensan, en parte, por la experiencia de vida acumulada en forma enriquecedora, y por último, que la forma en que se viven las últimas etapas de la vida están relacionadas con la forma en que han vivido etapas anteriores.

## **CAPÍTULO III. INSTITUCIONES, PROGRAMAS SOCIALES Y EDUCATIVOS DE APOYO AL ADULTO MAYOR.**

“Y si fuego es lo que arde en los ojos de los jóvenes, luz es lo que vemos en los ojos del anciano”, Víctor Hugo.

“Envejecer es todavía el único medio que se ha encontrado para vivir mucho tiempo”, Beuve.

En este capítulo se presentan las instituciones que desde 1979, se han dedicado a desarrollar programas de atención para el adulto. En nuestro país en la actualidad existen algunas instituciones que se encargan de atender a los adultos mayores, pero aquí se mencionarán las más importantes

### **3.1. INSTITUTO NACIONAL DE LA SENECTUD (INSEN)**

El Instituto Nacional de la Senectud (INSEN), creado por Decreto Presidencial el 22 de agosto de 1979, organismo público descentralizado, con personalidad jurídica y patrimonio propio, tendrá por objeto proteger, ayudar, atender y orientar a la vejez mexicana y estudiar sus problemas para lograr las soluciones adecuadas. Pero es hasta octubre de 1980 cuando el Gobierno Federal le asignó presupuesto, el primer inmueble estuvo en la calle de Louisiana 198, en la colonia Nápoles, empezó con 15 trabajadores, el segundo en Insurgentes sur 950 colonia del Valle, el tercero en Concepción Beistegui 13 colonia del Valle, todos estos en la Ciudad de México.

La necesidad de atender la problemática integral de la población anciana de México, llevó a ejecutar una política gubernamental, que tenía por objeto la solución de sus problemas y obtener su bienestar integral; política, que básicamente consistió en la organización y ejecución de programas asistenciales basados en el conocimiento, causas y consecuencias del proceso del envejecimiento en las necesidades especiales generadas por un grupo minoritario de este sector.

Por instrucciones de la subdirectora de Asistencia del INSEN, en 1980, inician los trabajos para organizar los programas con los que contó el INSEN y fueron de carácter: económicos, sociales, educativos, psicológicos y de investigación.

## **Programas económicos**

### **Tarjeta INSEN:**

“...cuyo objetivo es aumentar el poder adquisitivo de las personas mayores de 60 años, que con tan sólo presentar la Tarjeta INSEN, obtendrían descuentos en su precio, que iban desde el 5% hasta el 60%, y en algunos casos del 100%, con los comerciantes y prestadores de servicios con quienes el Instituto tenía celebrado convenio”. (INSEN, 1982, p. 35)

### **Centro de producción:**

Este empezó a dar servicio en 1983, “...cuyo objetivo fue proporcionar ocupación remunerada al anciano, que lo provea de los medios económicos necesarios para subsistir, mediante la organización de Centros de Producción, administrados y operados por personas de 60 años, en donde se elaboren mercancías que compitan en el mercado de la oferta y la demanda”. (INSEN, 1982, p. 37)

### **Bolsa de trabajo:**

Sus objetivos:

- I. “Promover la concientización empresarial para que en los sectores de producción se acepten trabajadores de edad avanzada, de acuerdo a sus condiciones físicas y mentales.
- II. Promover la generación de empleos para personas de edad avanzada dentro del aparato productivo nacional.
- III. Promover la colocación de personas de edad avanzada en actividades remuneradas”.  
(INSEN, 1982, p. 39)

### **Cursos de capacitación:**

Cuyo objetivo “proporcionar a pensionados, jubilados y próximos al retiro, a los cursos de capacitación, que les permitan transmitir los conocimientos que adquirieron en su actividad laboral, para desempeñarse como instructores, supervisores, en el campo de la administración, de la capacitación y el adiestramiento, con el fin de que continúen siendo económicamente activos y socialmente productivos”. (INSEN, 1982, p. 41)

### **Programas sociales:**

#### **Procuraduría de la defensa del anciano**

Inicia su función en el año de 1982, y su objetivo fue “atender, asesorar y orientar en sus derechos y obligaciones a las personas mayores de 60 años a quienes aquejen un problema jurídico y no contar con medios para contratar un gestor o abogado particular que atienda su problema”. (INSEN, 1982, p. 45)

#### **Albergues:**

En mayo de 1981, se inaugura el albergue Tenayuca, ubicado en Tenayuca 54, en la colonia Narvarte, sólo para mujeres de 60 años y más, el albergue tiene por objetivo “proporcionar un hogar para que viva el anciano que no cuente con un lugar estable, procurándole asistencia integral adecuada”. (INSEN, 1982, p. 47)

#### **Clubes de la tercera edad:**

En enero de 1982, se registró el primer club de la tercera edad, denominado “Churubusco”, en el Distrito Federal, la necesidad de contar con lugares en donde se dé la recreación y convivencia y se ocupe el tiempo libre de las personas senectas, en actividades socioculturales y de terapia ocupacional, que les evite el aislamiento de la sociedad y la soledad familiar en la que muchos viven.

El objetivo de estos espacios:

“Promover actividades socioculturales que involucren fines e intereses comunes de los integrantes, con la finalidad de lograr la participación activo-productiva de los mismos en su propio beneficio”.

“Propiciar entre los ancianos, el reconocimiento y aplicación de sus habilidades tanto físicas como intelectuales, que les permitan conocerse a sí mismos con el objeto de lograr una mayor disponibilidad de adaptación e integración a su medio ambiente familiar”. (INSEN, 1982, p. 49)

### **Programa Educativos:**

Educación de la familia y la sociedad en el conocimiento del anciano.- la educación es un proceso integral que buscó la superación del individuo y combatir la ignorancia, como medio para obtener mayores conocimientos y mejorar las normas de conducta.

Por ello la necesidad de resolver la falta de conocimiento sobre la personalidad del anciano y sus virtudes y obtener el reconocimiento de su dignidad, por parte de la familia y la sociedad.

Su objetivo:

“Cambiar la actitud de la familia y de la sociedad en relación con su trato al anciano; propiciar el reconocimiento de su dignidad y respeto, propugnar por su bienestar, dando a conocer sus características físicas, las causas de su comportamiento y el papel que podría desempeñar dentro de la familia y la sociedad, en base al cúmulo de conocimientos y experiencias que posee”. (INSEN, 1982, p. 53)

Este programa se dirigió a estudiantes de todos los niveles educativos, a la familia y a la sociedad.

### **Centro cultural de la tercera edad:**

El 4 de octubre de 1982, se puso en marcha el proyecto de Centro cultural tercera edad, y las primeras materias que se impartieron fueron: inglés, Relaciones Humanas e Historia de México.

Su objetivo:

“Instituir cursos de cultura básica y general, preferentemente impartidos por personas mayores de 60 años”. (INSEN, 1982, p. 56)

### **Enseñanza geriátrica y gerontológica:**

En marzo de 1981, se organizó el Primer Congreso de Geriátrica del INSEN, en la Sala Pablo Diez del Sanatorio Español, en la Ciudad de México, este programa tuvo por objeto “la enseñanza de Geriátrica y Gerontología a nivel de pregrado y posgrado dirigida a profesionales y técnicos que por su actividad requieran de un preparación especial.” (INSEN, 1982, p. 57)

### **Preparación para el retiro:**

En 1984 se realizó el primer curso denominado preparación para el retiro, sus objetivos fueron “Proporcionar a las personas de edad avanzada, en especial a las que estén próximas al retiro laboral, la información y orientación jurídica, psicológica y biológica necesarias, que les permitan estructurar su plan de vida futura y aceptar como natural su proceso de envejecimiento”. (INSEN, 1982, p. 59)

El objetivo:

“Organizar e impartir cursos de preparación para el retiro, para grupos de personas de edad avanzada.” (INSEN, 1982, p. 59)

### ***Programas psicológicos***

#### **Actividades recreativas, vacacionales, culturales y sociales:**

Estas actividades debidamente programadas tuvieron por objeto:

“Propiciar las relaciones interpersonales entre la población senecta y el aprovechamiento de su tiempo libre, de tal manera que ésta los mantenga activamente incorporados a la sociedad por ser actividades emocionalmente gratificantes.” (INSEN, 1982, p. 63)

#### **Valoraciones psicológicas y psicométricas:**

En 1984, se creó el Departamento de Psicología para brindar servicios a los clubes, residencias y albergues: “La entrevista profunda y la aplicación e interpretación de pruebas psicológicas al anciano, dan como resultado un aumento sobre el conocimiento de su personalidad; práctica que es indispensable realizar, para establecer los procedimientos y estrategias del tratamiento a seguir en la rehabilitación psicológica”. (INSEN, 1985, p. 65)

### **Talleres de terapia ocupacional:**

“El trabajo es indispensable para mantener la higiene mental, pues al proveer de un plan completo para ocupar el día, es de suma importancia proporcionar a los ancianos medios para dedicarse a actividades constructivas y productivas, porque el mantenerlos ocupados, retarda el proceso de deterioro de su personalidad.” (INSEN, 1982, p. 56)

### **Residencias diurnas o de día:**

El objetivo de las residencias: “Proporcionar a la población senecta un lugar de permanencia durante el día, en donde puedan desarrollar actividades productivas y constructivas de su interés y las demás técnicas de apoyo psicológico, sin perjuicio de proporcionarles también servicio de consulta externa y de comedor, mas integrándolos a su núcleo familiar durante la noche.” (INSEN, 1982, p. 69)

### ***Programa de investigación***

#### **Investigación gerontológica:**

La necesidad de conocer las características de la población senecta para detectar las causas de sus problemas actuales, requiere de la realización de procesos de investigación que permitan combatirlos, tanto de manera preventiva, como aportando conocimientos para resolver los ya existentes de una manera eficaz.

Y su objetivo fue: “Estudiar particularmente los problemas de la vejez, en sus diversos aspectos, biológicos, psicológicos, sociales y económicos, para conocer sus causas y presentar alternativas de solución.” (INSEN, 1982, p. 73)

### **Otras acciones**

En enero del 2001, el Licenciado Vicente Fox Quezada, Presidente Constitucional de los Estados Unidos Mexicanos, nombró al Licenciado Pedro Borda Hartmann, director general del INSEN.

A la llegada del Licenciado Borda, se continuó con los anteriores programas y se iniciaron tres nuevos.- el INSEN va a tu barrio, Abuelos en busca de amigos y chiquillos y chiquillas en apoyo a adultas en plenitud.

#### **INSEN va a tu barrio:**

Su objetivo: “Brindar atención, a través de unidades móviles, los servicios de afiliación, asistencia jurídica, consultas médicas y odontológicas a las personas de 60 años de edad y más, que habitan en comunidades de bajo y muy bajo desarrollo social.” (INAPAM, 2005, p. 80)

#### **Abuelos en busca de amigos:**

En 2001, “el INSEN junto con la Secretaría de Seguridad Pública y los Centros de Diagnóstico y Tratamiento de Menores Infractores, pusieron en marcha este programa, cuyo objetivo: Promover el acercamiento entre los adultos mayores y los jóvenes infractores por medio del diálogo y la trasmisión de valores sociales, con la realización de actividades culturales, talleres artísticos y encuentros deportivos.” (INAPAM, 2005, p. 94)

#### **Chiquillos y chiquillas en apoyo a adultas en plenitud**

“impulsar el encuentro intergeneracional y el fortalecimiento de los valores” (INAPAM, 2005, p. 59)

En abril de 2001, se pone en funcionamiento “el programa denominado “Centro de Atención Integral para Adultos en Plenitud”, y el primer centro se ubicó en Donceles 43, en el Centro Histórico de la Ciudad de México, que hasta la fecha existen 4 únicamente en el Distrito Federal.” (INAPAM, 2005, p. 59)

En este mismo año se iniciaron los programas “Abuelas y abuelos cuenta cuentos SECODAM-INSEN, pinta a mi abuelo y yo.” (INAPAM, 2005, p. 60)

Asimismo, en julio de 2001 se inició el programa Fondo tercera llamada, Mi palabra vale por tres, cuyo objetivo “dar apoyo a las personas adultas mayores en proyectos productivos viables como una forma de autoempleo.” (INAPAM, 2005, p. 60)

El 21 de agosto se puso en marcha “El programa de empleo” y se creó el concepto de Gente grande.” (INAPAM, 2005, p. 61)

El 19 de diciembre se pone en marcha el programa denominado La casa de las Artesanías, cuyo “objetivo fue vender los productos elaborados por los adultos en plenitud, que se encuentran en los albergues, residencias de día, centros culturales y clubes de la tercera edad, dependientes del Instituto.” (INAPAM, 2005, p. 60).

Esta es una descripción de un programa gubernamental con carácter nacional, de las funciones del Instituto Nacional de la Senectud (INSEN), a favor de *los ancianos, senectos, abuelos, viejos, etc.*, desde su creación hasta diciembre del 2001.

### **3.2. INSTITUTO NACIONAL DE ADULTOS EN PLENITUD (INAPLEN)**

Después del INSEN, se creó otra instancia que le vino a sustituir por lo que el 17 de enero de 2002, se publicó en el “Diario Oficial de la Federación el Decreto por el cual el INSEN quedó adscrito a la Secretaría de Desarrollo Social y cambió su nombre a Instituto Nacional de Adultos en Plenitud, al cual se le facultaba para convertirse en el órgano rector de las políticas públicas de desarrollo social y humano para las personas adultas mayores.” (INAPAM, 2005, p. 62)

Con el cambio de denominación el INAPLEN, sigue operando los programas antes mencionados en el INSEN., además de los siguientes:

“Programa de cuidadores primarios certificados con la finalidad de capacitar a personas para atender a los adultos mayores con eficacia, calidad y calidez.” (INAPAM, 2005, p. 62)

El programa denominado *Foro de consulta nacional sobre envejecimiento en México*. Y su finalidad “analizar la situación de los adultos mayores para proponer estrategias y líneas de acción a corto, mediano y largo plazo relacionadas con el desarrollo social” (INAPAM, 2005, p. 62)

El INAPLEN, ya como instituto rector de las políticas de atención al adulto mayor, tuvo una vida efímera de cinco meses, al concluir ese lapso de tiempo, el Gobierno Federal dio por terminada la existencia de éste y crea al Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores INAPAM.

### **3.3. INSTITUTO NACIONAL DE LAS PERSONAS MAYORES (INAPAM)**

El 25 de junio de 2002, se publicó en el Diario Oficial de la Federación la *Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores*. El INAPLEN se transformó en el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores INAPAM, y se consolida como el organismo público descentralizado de la administración pública federal, rector de las políticas públicas de atención a mujeres y hombres de 60 años en adelante, y su objetivo general es coordinar, promover, apoyar, fomentar, vigilar y evaluar las acciones públicas, estrategias y programas derivados de la legislación actual.

La misión del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores es: “promover el desarrollo integral de las personas adultas mayores, al brindarles empleo, ocupación retribuciones, asistencia y las oportunidades necesarias para alcanzar niveles de bienestar y alta calidad de vida, reduciendo las desigualdades extremas y las inequidades de género”. (INAPAM, 2005, p. 72).

Y la visión es “consolidar al Instituto como órgano rector de los programas y acciones gerontológicas, con la participación de los tres órdenes de gobierno y los diferentes sectores del país”. (INAPAM, 2005, p. 72)

### **Afiliación:**

La credencial sirve como identificación oficial, los(as) adultos(as) mayores a disfrutar de “descuentos que oscilan entre 5 y 50 por ciento en farmacias, centros comerciales, clínicas, etc., y hasta 100 por ciento en museos y la disminución de 50 por ciento en el transporte público federal foráneo, vigente desde 1982, el servicio gratuito en el sistema de transporte público del gobierno del Distrito Federal” (INAPAM, 2005, p. 73).

### **Promoción del empleo:**

Hasta el 2000 existió la bolsa de trabajo a través de la cual los adultos mayores obtuvieron una ocupación, “...para reforzar este programa el 21 de agosto de 2001, se hizo la convocatoria a los empresarios para iniciar el programa de empleo para adultos mayores.” (INAPAM, 2005, p. 76)

### **Fondo tercera llamada, mi palabra vale por tres**

“El 24 de agosto de 2001, se constituyó este fondo con \$ 1'001,000.00, que otorga apoyos financieros y asesoría a los adultos mayores de escasos recursos, y consisten en préstamos entre \$ 500.00 y \$ 5,000.00 para que inicie o refuerce su negocio y se convierta en una alternativa de autoempleo”. (INAPAM, 2005, p. 77)

### **Centros de capacitación en cómputo**

El 25 de abril de 2002, se abrió el primer centro de capacitación en cómputo “Emma Godoy”, su objetivo es capacitar a los adultos mayores en programas de office e internet, para que puedan conseguir un empleo.” (INAPAM, 2005, p. 78), este programa se puso en marcha por la siguiente razón *los adultos mayores no conseguían empleo porque no sabían utilizar una computadora.*

### **Salud, investigación y formación del recurso humano en gerontología**

En este segundo eje estratégico están los siguientes programas:

### **Consulta médica general de primer nivel y especialidades:**

“Este servicio se proporciona en los cuatro Centros de Atención Integral en la Ciudad de México, en los cuales profesionales en diferentes disciplinas geriátricas ofrecen atención médica especializada” (INAPAM, 2005, p. 80)

### **El INAPAM va a tu barrio:**

Este programa médico comunitario “Inicio en febrero de 2001, su objetivo es brindar atención médica, odontológica, afiliación, asesoría jurídica de primer contacto y promoción al empleo, a los adultos mayores” (INAPAM, 2005, p. 80), este programa se ofrece a comunidades vulnerables.

### **Programa de educación para la salud:**

Es el “conjunto de acciones que se realizan para influir favorablemente en los conocimientos, actitudes y los hábitos de las personas en relación con su salud, y para impulsar su participación activa en la prevención y curación de enfermedades” (INAPAM, 2005, p. 81), este programa está dirigido a toda la población interesada.

### **Programa de enseñanza:**

Este programa “Está dirigido a profesionales y técnicos de todo el país interesados en la gerontología, a través de cursos de capacitación como son: psicología de la vejez, terapia ocupacional en la tercera edad, planeación de servicios sociales para adultos mayores, además de pláticas, conferencia acerca de diferentes temas, relacionados a mejorar la calidad de vida de las personas adultas mayores.” (INAPAM, 2005, p. 82)

### **Unidades Gerontológicas:**

El INAPAM tiene seis albergues, cuatro en el Distrito Federal uno en Guanajuato, Guanajuato y otro en Tuxtepec, Oaxaca y siete residencias de día, de las cuales

seis están en el Distrito Federal y una en Jerez, Zacatecas, sus objetivos siguen siendo los mismos de cuando era INSEN e INAPLEN.

¿Qué es la Residencia de día?

Es la estancia temporal diurna para las personas mayores de 60 años que se valen totalmente por sí mismas y que no cuentan con recursos económicos suficientes o que se encuentran solos y desean socializarse con personas de su misma edad, donde se le proporciona servicio médico, psicológico, de trabajo social, terapia ocupacional y recreativa, además de una alimentación sana y balanceada, promoviendo su autonomía y la permanencia en su entorno habitual.

### **La misión de las residencias de día.**

“Las Residencias de Día del INAPAM realizan un conjunto de acciones tendientes a mejorar el nivel de vida del adulto mayor que vive en su hogar, estimulando sus funciones físicas y mentales y fortaleciendo los nexos con la familia y la sociedad a través de un servicio integral con calidad y calidez”.

### **La visión de las residencia de día.**

“Ser un centro de atención diurno que brinde un servicio médico, psicológico, social, recreativo, cultural y ocupacional que nos permita mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, ampliando la cobertura de atención mediante diferentes ejes estratégicos de la Institución. Asimismo, contar con una estructura organizacional que se adapte rápidamente a los cambios que el entorno exige, con personal honesto, comprometido con la institución y orgulloso de su labor”.

Aprovecho para comentar que actualmente realizo mi práctica profesional en la residencias de día Mitla, perteneciente al Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM), ubicada en la calle de Mitla No. 73, colonia Narvarte, C.P. 00320, en la Delegación Benito Juárez, en el Distrito Federal y de ahí nace la inquietud de hacer un taller para los adultos maduros o intermedios, ya que al convivir con mis compañeros de trabajo, he observado que no estamos preparados para vivir una vejez de manera digna y con mejor calidad de vida.



### **Certificación de competencias laborales en la norma técnica de cuidados del adulto mayor**

“En octubre de 2004 el INAPAM se constituye como un Centro Evaluador de Competencias Laborales, y su objetivo es certificar recursos humanos con referencia a la Norma Internacional Cuidado del Adulto Mayor y la elaboración de normas oficiales mexicanas relacionadas con la atención a las personas adultas mayores y los modelos de atención.” (INAPAM, 2005, p. 84)

### **Desarrollo social y comunitario:**

En el tercer eje estratégico están los programas siguientes:

### **Centros culturales:**

Son espacios que ofrecen diversas alternativas de formación y desarrollo humano a las personas de 60 años de edad o más, “Las materias y talleres se imparten a través de un sistema formal de enseñanza, con las características del aprendizaje de las personas adultas mayores, en las áreas de: humanidades, psicología, lenguas extranjeras, iniciación artística, talleres de artesanías y artes plásticas, educación para la salud y cultura física” (INAPAM, 2005, p. 85)

### **Clubes de la tercera edad:**

Son espacios comunitarios donde se reúnen e interactúan personas de 60 años de edad o más. “En ellos se ofrecen diversas alternativas de formación y desarrollo humano, de corte educativo, cultural, deportivo y social. La finalidad es promover la participación de las personas mayores, para fomentar la organización e intervención en la solución de sus problemas, al tiempo de propiciar su permanencia en la comunidad.” (INAPAM, 2005, p. 85)

### **Actividades socioculturales:**

Para aprovechar las capacidades creativas y el bagaje cultural de las personas adultas mayores, los profesores imparten clases de educación artística, guitarra, canto, teatro, danza regional y baile de salón, entre otras disciplinas artísticas.

“El INAPAM promueve la formación de grupos exponentes de las distintas manifestaciones de la cultura, al realizar presentaciones, exposiciones, video-clubes, concursos y conferencias, además de facilitarles el acceso a las manifestaciones culturales de otros grupos de edad.” (INAPAM, 2005, p. 88)

### **Cultura física y deporte:**

“Desarrollar y preservar la cultura física entre la población adulta mayor, requiere de acciones que incidan en sus hábitos y conductas. El medio ideal para alcanzar esta meta es la actividad física, a través de la cual se hace conciencia y educa sobre la importancia del movimiento, el ejercicio físico, la recreación y la práctica deportiva en el mantenimiento de la salud integral.” (INAPAM, 2005, p. 86)

### **Servicios educativos y psicológicos:**

Los servicios educativos propician el desarrollo de conocimientos habilidades y destrezas que inician o conforman el proceso educativo de las personas adultas mayores, al generarles un cambio de actitud que favorece su participación social.

“Los servicios tienen dos acciones fundamentales: la alfabetización y de regularización de primaria y secundaria, que se imparten en los clubes de la tercera edad.” así como clases de formación complementaria en diversas áreas del conocimiento: “historia, filosofía, comunicación y relaciones humanas, lenguas extranjeras, psicología, entre otras, estas actividades se imparten en los centros culturales” (INAPAM, 2005, p. 86)

“Los psicólogos asisten a las residencias, albergues y clubes de la tercera edad, para platicar con los adultos mayores, con la finalidad de que tenga calidad de vida al mejorar las relaciones grupales, familiares y sociales. Estos impulsan la participación de los adultos mayores, en actividades que apoyen sus conductas de autocuidado y propicien el desarrollo de relaciones interpersonales sanas y gratificantes.” (INAPAM, 2005, p. 86)

### **Turismo social**

Promover el turismo, junto con el Consejo Nacional de Turismo para Todos. Las personas adultas mayores tienen la oportunidad de recrearse y conocer diferentes lugares al viajar bajo los principios del turismo social, para que conozcan y reconozcan nuestra identidad cultural, riquezas naturales y arquitectónicas.

Además, ofrece a los integrantes de las residencias, clubes de la tercera edad y centros culturales únicamente del Distrito Federal, servicios de programación de paseos locales y orientación turística a las personas adultas mayores. “Se realizan convenios con diferentes prestadores de servicios turísticos para que los adultos mayores tengan más opciones en sus paseos.” (INAPAM, 2005, p. 88)

### **Asesoría jurídica:**

Se proporciona asesoría y orientación jurídica gratuitas a las personas adultas mayores, para que resuelvan los problemas legales que tengan.

“Los adultos de 60 años de edad o más podrán ser representados ante los tribunales correspondientes, según sea el caso, con el fin de resolver de manera eficaz los problemas planteados o, en su defecto, ser canalizados a otras

instancias para que sean atendidos y no dejarlos en estado de indefensión” (INAPAM, 2005, p. 89)

### **Transmisión de valores:**

En el cuarto eje estratégico están los programas siguientes:

#### **Abuelos y abuelas cuenta cuentos**

Su objetivo es “fomentar entre la población infantil los valores de lealtad, honestidad, responsabilidad y rectitud, a través de la narración, discusión y análisis de cuentos” (INAPAM, 2005, p. 93)

#### **Abuelos en busca de amigos**

El objetivo de este programa es “Promover el acercamiento entre los adultos mayores y los jóvenes infractores por medio del dialogo y la transmisión de valores sociales, con la realización de actividades culturales, talleres artísticos y encuentros deportivos” (INAPAM, 2005, p. 94)

#### **De la mano del abuelo**

El objetivo de este programa es “Dar a conocer a la niñez, los factores del proceso de envejecimiento y los reconozcan como un proceso de desarrollo humano” (INAPAM, 2005, p. 95)

#### **Mi abuelo y yo**

Concurso de dibujo y pintura infantil a nivel nacional, el objetivo es “Reflexionar acerca de la relación que establecen con sus abuelos” (INAPAM, 2005, p. 95).

Hasta aquí se ha hecho una reseña, de la transformación y de la continuidad de los programas desde el inicio del INSEN, INAPLEN y en la actualidad INAPAM y asimismo de la ejecución de nuevos programas para la atención de los adultos

mayores de nuestro país, a partir de los cuales el Gobierno Federal ha implementado sus políticas de atención al adulto mayor.

Como se puede advertir los esfuerzos que en esta materia se realizan son varios, no obstante ninguno comprende de manera precisa y especializada una atención de orientación y prevención para los(as) adultos(as) maduros(as), razón por la cual considero urgente emprender acciones tendientes para apoyar a este sector de la población y al llegar a la vejez lo hagan con una mejor calidad de vida. Como egresada de la Licenciatura en Educación de Adultos, considero un deber ofrecer una propuesta en este caso un taller dirigido a las personas adultas maduras o intermedias de la comunidad donde se encuentra ubicada la Residencia de Día Mitla, presentándola a las instancias correspondientes para que autoricen la ejecución del “Taller lo que los adultos maduros deben saber”

## **CAPÍTULO IV TALLER “LO QUE LOS ADULTOS MADUROS O INTERMEDIOS DEBEN SABER”**

“Si, por falta de uso, una mente se vuelve torpe en la vejez, la culpa es tan sólo de su dueño”, Johnson.

### **JUSTIFICACIÓN**

Durante todo el siglo pasado aparentemente envejecer no se veía como un problema, ya que no había muchos viejos, el promedio de vida era entre 65 y 70 años, porque el mayor índice de la población era de niños y jóvenes. Por lo que en la actualidad uno de los principales problemas que México enfrentará día a día, es el de la población que envejece, tendrá que poner en marcha programas y destinar recursos económicos para atender las demandas de este grupo de personas. En el presente taller se proponen estrategias preventivas para atender la problemática que representa el aumento de la población de adultos mayores y que necesita trabajarse y que mejor hacerlo a través de los (as) adultos (as) maduros (as) o intermedios (as) enfocándonos a situaciones reales que suceden en la vida diaria y que tienen consecuencias en los ámbitos familiar y social.

Como se mencionó en el Capítulo I. los datos del Consejo Nacional de Población (CONAPO), muestran el crecimiento demográfico de adultos mayores.

“Que en la actualidad registra tasas inéditas de alrededor de 3.7%, continuará acelerándose hasta alcanzar un ritmo promedio anual de 4.6 por ciento durante la tercera década del presente siglo, lo que exigirá cambios en todos los ámbitos de la vida social e institucional. En 2010 se esperaba una población de 12.0 millones que representarán el 5.9% de la población total; para 2020 la estimación es de 22.2 millones y a 36.2 millones en 2050. Los mayores incrementos se registrarán entre 2020 y 2050” (www.conapo.gob.mx fecha de consulta: 13 enero de 2011).

Por lo que México dispone de poco tiempo para preparar las respuestas institucionales que le permitan hacer frente a estas tendencias demográficas y esto sería a través de la educación permanente o a lo largo de toda la vida, para contribuir al desarrollo de una cultura de envejecimiento y elevación de calidad de vida expresada en mayores estándares de salud, felicidad y bienestar. Como puede observarse, la necesidad de orientación a los adultos maduros o intermedios, tendría que ser inmediata, porque es evidente el creciente número de adultos, que se encuentra en un continuo crecimiento demográfico en nuestro país, y el espacio que ocupa en la sociedad es cada vez más amplio por la prolongación de la esperanza de vida y una tasa de natalidad y fecundidad más baja.

Uno de los fenómenos asociados al avance de la transición demográfica es el rápido incremento de la población de adultos. Por un lado, el declive de la mortalidad da origen a un progresivo aumento de la esperanza de vida y, en consecuencia, un número cada vez mayor de personas que llegan a edades avanzadas. Por el otro, la caída de la fecundidad se refleja en una cantidad menor de nacimientos, como en una reducción sistemática de la proporción de niños y jóvenes en la población total. De esta manera, la combinación de una esperanza de vida cada vez mayor y de una fecundidad en continuo descenso provoca un aumento significativo de la edad media de la población y una proporción ascendente de adultos mayores.

Este taller está diseñado para 20 participantes que oscila entre los 45 y 60 años, desarrollándose en 10 sesiones de dos horas treinta minutos cada una, la reunión se llevará a cabo un día a la semana, para realizar el taller se solicitará a la Subdirección de Certificación y Supervisión del INAPAM, su autorización para impartir éste en la “Residencia de Día Mitla”, ubicada en la calle de Mitla No. 73, colonia Narvarte, C.P. 03020, delegación Benito Juárez.

El taller es una alternativa de preparación, entre otras que se tendrán que dar para desarrollar las capacidades biopsicosociales de la población de adultos(as) maduros(as), ya que como se sabe, en el paso de la adultez intermedia a la vejez

se producen cambios tanto físicos, sociales, psicológicos y sexuales, con relación a lo anterior podemos destacar otra serie de circunstancias que rodean al adulto en esta etapa, como es la no aceptación de la jubilación y la muerte de generaciones anteriores, además cuando no se alcanza la madurez, se presenta un excesivo narcisismo el cual se manifiesta negando la aceptación del proceso de envejecimiento.

Con este taller se espera lograr que el adulto(a) maduro(a) acepte la vejez con todos sus pros y contras, y aprenda a vivirla y a disfrutarla en la medida de lo posible.

### ***OBJETIVO GENERAL:***

Ofrecer un programa de información y orientación que sensibilice a los(as) adultos(as) maduros(as) o intermedios(as) para crear condiciones favorables hacia una vejez óptima.

### ***CONTENIDOS DE APRENDIZAJE***

Los contenidos del taller, están vinculados con las tres esferas del desarrollo humano: biológica, psicológica y social. Mediante los cuales se llevará a los(as) participantes a una reflexión, reconocimiento y aceptación de su estado actual y la forma de mejorarlo para tener una vejez menos dependiente.

**Los temas:** seleccionados surgen de la experiencia y la investigación al respecto:

- Los adultos maduros y el proceso de envejecimiento
- Enfermedades más comunes en la vejez
- Sexualidad en los adultos mayores
- La importancia de realizar actividad física y deporte
- Demencia
- Tanatología I

- Tanatología II
- ¿Cómo enfrentar la jubilación?
- Utilización del Tiempo libre

## **METODOLOGIA DIDÁCTICA**

La estrategia para que los adultos maduros aprendan y se apropien de los contenidos previamente citados, será la de taller, por lo tanto se describirá a grandes rasgos lo que es un taller. Evidentemente, taller, en el lenguaje corriente, es un lugar donde se construyen cosas, objetos, instrumentos, herramientas, etc., en el contexto educativo, un taller didácticamente hablando es un espacio donde se analiza, se reflexiona, se interactúa, se resuelven problemas y se construyen conocimientos.

Los sujetos que he mencionando, son personas que ya han superado varias etapas del ciclo vital y que han vivido a lo largo de estas, diferentes experiencias de aprendizaje, considero que la estrategia más adecuada para trabajar con los(as) adultos(as) maduros(as) o intermedios(as), es un taller, porque “es un lugar donde se trabaja, se elabora y se transforma algo para ser utilizado. Aplicado a la educación, el alcance es el mismo: se trata de una forma de enseñar y, sobre todo de aprender mediante la realización de algo que se lleva a cabo conjuntamente” (Ander-Egg, 2006, p. 126). Una de las ventajas de trabajar el taller con adultos maduros o intermedios, es que se da una relación entre iguales y a partir de ésta se construyen conocimientos propios acerca de los cambios físicos, psicológicos, sociales, económicos y familiares, que están por llegar o que se darán cuando se llegue a ser viejo o adulto mayor.

El propósito de este taller es superar la situación de desinformación que vivieron los que actualmente son adultos mayores, relacionada con los cambios biopsicosociales ya mencionados en capítulos anteriores. Hay que recordar que esta desinformación propicia que en muchos casos cuando se llega a la vejez y no

se está preparado para vivir esta etapa del ciclo vital se caiga en el abandono, la enfermedad, la miseria, el descuido y la soledad.

Dada la diversidad de temas que se abordan en el taller, su desarrollo o implementación requiere la participación de un equipo multidisciplinario, donde cada uno de los especialistas determinará la dinámica a seguir durante la sesión en que le corresponda impartir su tema relacionado a las diferentes esferas del desarrollo humano, como son la biológica, psicológica y social.

En algunas sesiones y cuando se considere necesario, previo al desarrollo de la temática correspondiente, es realizar una breve intervención por el conductor de la sesión donde por medio de la estrategia denominada lluvia de ideas, se recuperan los conocimientos que poseen los participantes del taller, sobre un tema específico. Al término de la conferencia, plática, exhibición de una película o video, se buscará que de manera individual, en pequeños grupos o plenaria, se realice el análisis, reflexión, crítica, de la temática trabajada, así mismo habrá un espacio de preguntas y respuestas para que los participantes puedan enriquecer, mejorar, construir y poner en práctica los conocimientos propios relacionados con lo visto en la sesión correspondiente.

### ***RESULTADOS ESPERADOS***

Estar preparado para vivir la vejez dignamente es todo un reto, ya que implica en principio la aceptación de la propia vejez, la aceptación de las enfermedades crónico degenerativas, si es que tengo alguna, la aceptación de la merma en mi desempeño físico y sexual y la aceptación de que familiarmente en muchas ocasiones se pierde el estatus, el poder aceptar todas estas situaciones y descubrir que en esta nueva condición biopsicosocial, puedo realizar actividades socioculturales, recreativas, deportivas y familiares que le den un sentido a mi vida y que mas que sentirme mal por mi nueva situación, debo sentirme motivado y buscar actividades que me hagan disfrutar de mi nueva condición como adulto mayor, porque la vejez no nada más es hablar de enfermedades y deterioro, la

vejez es también experimentar nuevos roles y nuevas situaciones que le dan sentido a esta etapa final del ciclo vital.

Todo lo anterior es lo que se espera que tengan los egresados de este taller, que tengan ese espíritu de aceptación, transformación, enriquecimiento y disfrute de esta etapa de la vida.

## **EVALUACIÓN**

Para saber si el taller ha logrado lo anterior, se realizará una evaluación en tres momentos, en el primero de ellos y en sesión plenaria los participantes del taller expresarán de manera verbal y si lograron o no cumplir con las expectativas personales que se plantearon al inicio del taller, así también formularan su opinión sobre la pertinencia de los contenidos y de la dinámica en que se trabajó en cada una de ellas, y para finalizar comentando u opinando sobre la coordinación sobre cada una de las sesiones, en un segundo momento se realizará una evaluación sobre los ponentes o conferencistas y de los coordinadores de sesión y finalmente el tercer momento referido a la autoevaluación ¿cómo calificó o valoró mi desempeño a lo largo de las 10 sesiones del taller? Los aprendizajes logrados y que aspectos mejoraría de mi participación en futuros eventos de este tipo.

Esto servirá para ratificar lo propuesto o tomar decisiones que permitan modificar, implementar o en su defecto suspender el taller.

## TALLER

### “Lo que los(as) adultos(as) maduros(as) deben saber”

Sesión: 1	Integración del grupo y presentación del taller.	Fecha:		
Tiempo	Objetivo	Actividades	Material	Observaciones
40 min.	Los integrantes del grupo se conocerán entre ellos, por medio de la técnica “Los hombres perdidos”	<p>El (la) coordinador (a) de la sesión, dará la bienvenida a los participantes y proporcionará las indicaciones pertinentes para realizar la técnica “Los hombres perdidos”.</p> <p>Se formará un círculo, cada uno se prende en el pecho una tarjeta con su nombre, se darán 15 minutos para que observen las tarjetas con el nombre de los otros participantes, para que traten de memorizarlos. Transcurrido el tiempo, toma la tarjeta con su nombre y la deja en la mesa que está en el centro del círculo. Regresa a su lugar y camina tres pasos a la derecha y se detiene. Como sus compañeros hicieron lo mismo, a todos se les solicita que vayan a la mesa del centro y tomen una tarjeta, la que sea. A continuación se les pide que vean el nombre que tiene la tarjeta y se la entreguen al dueño. Si alguien se queda con una que no sea suya sale del juego. En caso de que sean muchos se repite el procedimiento.</p>	Tarjetas, maskin-tape y marcadores.	
35 min.	Los participantes conocerán el programa, los propósitos, actividades, compromisos, duración, del taller.	En Power Point, se presentará todo el programa del taller.	Equipo de cómputo, cañón y programa impreso.	
15 min.	R E C E S O			
30 min.	Los participantes establecerán compromisos y conocerán las expectativas de los demás participantes en relación al taller	Cada participante escribe en una hoja sus expectativas y compromisos para con el taller y se compartirá con el grupo. El (la) coordinador (a) de la sesión escribirá en hojas de rotafolio las expectativas sobre el taller y acuerdos para su desarrollo y participación.	Hojas de rotafolio y Marcadores	Al terminar la sesión el (la) coordinador(a) anotará las incidencias de esta parte de la sesión.
30 min.	Espacio para preguntas, respuestas y cierre de la sesión			

## TALLER

### “Lo que los(as) adultos(as) maduros(as) deben saber”

Sesión: 2	Tema: El adulto maduro y los procesos de envejecimiento.	Fecha:		
Tiempo	Objetivo	Actividades	Material	Observaciones
50 min.	Los participantes conocerán cuales son los cambios biopsicosocial que se dan en el proceso de pasar de la adultez madura a la vejez.	<p>El (la) coordinador (a) de la sesión, da la bienvenida al grupo y presenta síntesis de lo visto en la sesión anterior y hace una introducción al tema de esta sesión.</p> <p>Lluvia de ideas para conocer lo que los participantes del talles saben sobre :</p> <p>¿Qué es la adultez madura?</p> <p>¿Qué es la vejez?</p> <p>¿Qué cuidados deben tener los adultos maduros para llegar a la vejez en las mejores condiciones</p>	Tarjetas, maskin-tape y marcadores.	En esta parte de la sesión él (la) coordinador (a) anotará las incidencias de ésta.
15 min.	R E C E S O			
55 min.		Conferencia sobre la adultez madura y la vejez, pronunciada por un especialista.	Equipo de cómputo, cañón.	Al terminar la sesión la él (la) coordinador (a) anotará las incidencias de esta parte de la sesión.
30 min.	Espacio para preguntas, respuestas y cierre de la sesión			

## TALLER

### “Lo que los(as) adultos(as) maduros(as) deben saber”

Sesión: 3	Tema : Enfermedades más comunes de la vejez	Fecha:		
Tiempo	Objetivo	Actividades	Material	Observaciones
45 min.	Conocerán, como prevenir y convivir con las enfermedades crónico degenerativas no transmisibles en la etapa de adulto mayor.	<p>El (la) coordinador (a) da la bienvenida al grupo, presenta una síntesis de lo visto previamente e introduce al tema de la sesión.</p> <p>Lluvia de ideas para recuperar los saberes que los participantes del taller tienen sobre este tema con base en las preguntas</p> <p>¿Qué es son las enfermedades crónicas degenerativas?</p> <p>¿Por qué me debo realizar estudios médicos?</p> <p>El coordinador de la sesión escuchará y hará un listado de las respuestas que vayan surgiendo por parte de los miembros del grupo.</p> <p>El coordinador de la sesión hará una síntesis de lo obtenido en esta lluvia de ideas.</p>	Pizarrón blanco y pintarrones	En esta parte de la sesión él (la) coordinador (a) anotará las incidencias de esta.
15 min.	R E C E S O			
60 min.		Conferencia por el médico geriatra, sobre “las enfermedades crónico degenerativas no transmisibles”.	Equipo de cómputo, cañón.	
30 min.	Espacio para preguntas, respuestas y cierre de la sesión			

## TALLER

### “Lo que los(as) adultos(as) maduros(as) deben saber”

Sesión: 4	Tema : Sexualidad en los adultos mayores	Fecha:		
Tiempo	Objetivo	Actividades	Material	Observaciones
45 min.	Conocer mitos y realidades de la sexualidad en el adulto mayor, para superar los tabúes y promover el desarrollo integral en el adulto mayor	El (la) coordinador (a) a bienvenida, presenta una síntesis de lo visto previamente e introduce al tema de la sesión.  Conferencia: por un psicólogo sobre “La sexualidad en la vejez”.	Equipo de cómputo, cañón, pintarrón, rotafolio.	
15 min.	R E C E S O			
40 min.		Por equipos harán una caracterización de la sexualidad en el adulto maduro.  En plenaria se socializaran los productos de cada equipo y se arribará a conclusiones.	Equipo de cómputo, cañón.	
20 min.	Espacio para preguntas, respuestas y cierre de la sesión			

## TALLER

### “Lo que los(as) adultos(as) maduros(as) deben saber”

Sesión: 5	Tema : La importancia de realizar actividad física y deporte	Fecha:		
Tiempo	Objetivo	Actividades	Material	Observaciones
15 min.		El (la) coordinador (a) de la sesión da la bienvenida, presenta una síntesis de lo visto en la sesión anterior e introduce al tema de ésta.		
60 min.	Conocerán los beneficios de tener información y de realizar actividad física, en el proceso de envejecimiento	Conferencia: por un promotor deportivo sobre implicaciones de la actividad física en el "proceso de envejecimiento".	Equipo de cómputo, cañón.	
15 min.	R E C E S O			
40 min.		Para poner en práctica los conocimientos adquiridos, se realizarán ejercicios de acondicionamiento físico, con los participantes.  (calentamiento, ejecución y relajación)	Grabadora, c.d., pelotas, cuerdas	
20 min.	Espacio para preguntas, respuestas, y cierre de la sesión			

## TALLER

### “Lo que los(as) adultos(as) maduros(as) deben saber”

Sesión: 6	Tema : La demencia en la vejez	Fecha:		
Tiempo	Objetivo	Actividades	Material	Observaciones
10 min.		El (la) coordinador (a) de la sesión da la bienvenida, presenta una síntesis de lo visto previamente e introduce al tema de la sesión.		
110 min.	Conocerán la demencia como una característica del proceso de envejecimiento, a través de una experiencia de vida.	Proyectar la película “Lejos de ella” y al término de la exhibición, en sesión plenaria, se analizará y reflexionará, planteando algunas conclusiones en relación al deterioro de la memoria.	CD. DVD. T.V.” Película, Lejos de ella”, año 2006, duración 110 min. País Canadá, Film Affinity, Producida por Daniel Iron, Simone Urdl, Jennifer Weiss, Dirigida por Sarah Polley, Protagonizada por Julio Christie, Gordon Pinsent.	
30 min.	espacio para preguntas, respuestas y cierre de la sesión			

## TALLER

### “Lo que los(as) adultos(as) maduros(as) deben saber”

Sesión: 7	Tema : Tanatología I	Fecha:		
Tiempo	Objetivo	Actividades	Material	Observaciones
10 min.		El (la) coordinador (a) de la sesión da la bienvenida, presenta una síntesis de lo visto previamente e introduce al tema de la sesión.		
60 min.	Aprenderán a superar la pérdida de la pareja, familiares, amigos y compañeros	Conferencia por un tanatólogo (a) “¿Cómo curar el dolor de la pérdida?”	Equipo de cómputo, cañón, pintarrón, rotafolio.	
15 min.	R E C E S O			
40 min.		Recuperación de experiencias de vida.  De manera libre escucharemos a quién desee hacerlo.		
25 min.	Espacio para preguntas, respuestas y cierre de la sesión			

## TALLER

### “Lo que los(as) adultos(as) maduros(as) deben saber”

Sesión: 8	Tema : Tanatología II	Fecha:		
Tiempo	Objetivo	Actividades	Material	Observaciones
10 min.  120 min.	Aprenderán a superar la pérdida de la pareja, familiares, amigos y compañeros.	El (la) coordinador (a) de la sesión da la bienvenida, presenta una síntesis de lo visto previamente e introduce al tema de la sesión.  Proyectar la película “Las Flores del Cerezo” y al término de la exhibición se analizará a través de una sesión grupal haciendo comentarios de manera libre y espontánea.	CD. DVD. T.V.” Película “Las Flores del Cerezo”, año 2008, país Alemania, Alfa Films, Dirigida por Doris Dörrie, Protagonizada por Elmar Wepper, Hannelore Elsner y Aya Irizoki	
20 min.	Espacio para preguntas, respuestas y cierre de la sesión			

## TALLER

### “Lo que los(as) adultos(as) maduros(as) deben saber”

Sesión: 9	Tema: ¿Cómo enfrentar la jubilación?	Fecha:		
Tiempo	Objetivo	Actividades	Material	Observaciones
10 min.		El (la) coordinador (a) de la sesión da la bienvenida, presenta una síntesis de lo visto previamente e introduce al tema de la sesión.		
120 min.	Conocer las herramientas biopsicosociales, que permitan enfrentar la transición a la jubilación	Proyectar la película Forum: “En el estanque dorado” y al término de la exhibición se analizará a través de una sesión grupal haciendo comentarios de manera libre y espontánea.	D.V.D. CD. Y T.V. Película Forum: "En el estanque dorado", (Universal, 1981) con Henry Fonda, Katharine Hepburn y Jane Fonda como protagonistas, donde aparece el tema de la Jubilación y el declive físico	
20 min.	espacio para preguntas, respuestas y cierre de la sesión			

## TALLER

### “Lo que los(as) adultos(as) maduros(as) deben saber”

Sesión: 10	Tema : utilización del tiempo libre	Fecha:		
Tiempo	Objetivo	Actividades	Material	Observaciones
10 min.		El (la) coordinador (a) de la sesión da la bienvenida, presenta una síntesis de lo visto previamente e introduce al tema de la sesión.		
60min.	Aprenderán a utilizar el tiempo libre a través de la terapia ocupacional.	Conferencia por un administrador del tiempo libre (a) “¿Cómo utilizar el tiempo libre?”	Equipo de cómputo, cañón, pintarrón, rotafolio.	
15 min.	R E C E S O			
45 min.		Por en práctica los conocimientos adquiridos, como son: actividades culturales, recreativas, culturales y manuales, para optimizar el uso del tiempo libre.	Plastilina, papel, fomy, estambre, agujas, ganchos, revistas, etc.	
20 min.	Espacio para preguntas y respuestas.			
30 min.	Actividad de cierre del Taller: resumen de lo revisado durante las 10 sesiones, evaluación del taller y autoevaluación voluntaria.			

## CONCLUSIONES

El preparar al adulto(a) maduro(a) o intermedio(a) para que viva una vejez digna, a través de conocer los procesos de envejecimiento, como son por ejemplo: las enfermedades crónico degenerativas, la sexualidad, la importancia de realizar actividad física, el enfrentar la pérdida, la planeación de la jubilación y como utilizar el tiempo libre, es una muestra de que en la actualidad la educación de jóvenes y adultos, ahora hay que entenderla dentro del continuo de un aprendizaje a lo largo de la vida, ya que no sólo se aprende en las etapas iniciales del ciclo vital.

La educación de jóvenes y adultos actualmente, no se circunscribe a lo que es la alfabetización, la educación básica, la capacitación en y para el trabajo, la educación continua, los programas de formación ciudadana, sino que ahora la educación de jóvenes y adultos incursiona en los grupos emergentes o vulnerables, como es el caso del adulto mayor.

Como educadora de adultos(as) al elaborar este trabajo, me ha permitido poner en práctica los conocimientos teórico-metodológico adquiridos en los ocho semestres de la licenciatura de educación de adultos, específicamente los que se refieren a la educación permanente y al aprendizaje a lo largo de toda la vida.

Después de conocer los datos estadísticos sobre el porcentaje de crecimiento de la población adulta mayor, me deja ver la pertinencia de este taller, pero así también, la necesidad de generar alternativas educativas, ya sea por parte del Estado y/o asociaciones civiles, para que atiendan al sector de adultos maduros o intermedios.

Así mismo y durante la elaboración de este trabajo tomé conciencia de que la educación no establece límites de edad y que la educación de adultos(as) es un amplio campo de acción.

Lo que puedo concluir es que este taller, es importante para que los adultos en vías de envejecer, adquieran herramientas biopsicosociales para enfrentar la vejez y vivirla con una mejor calidad de vida.

## **BIBLIOGRAFIA:**

Bergevin, P. 2005. *"Filosofía para la educación del adulto"*. México: Editores Asociados.

Declaración de Hamburgo sobre la educación de adultos. 1997. CONFITEA V, Hamburgo, Alemania

*Diccionario de las Ciencias de la Educación A-H*. 1993. México. Ed. Santillana.

Educación para Adultos. *"Más Allá de la Retórica"*. 2005. México: Fondo de Cultura Económica.

Encinas, J. 1999. *"El anciano y la familia"*. México: Ed. Mc Graw Hill Interamericana.

Estrada, L. 2008. *"El Ciclo Vital de la Familia"*. México: Ed. De bolsillo.

Estrategia Regional de Implementación para América Latina y el Caribe del Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el envejecimiento CEPAL. 2002. Madrid.

Fajardo R. 1995. *"Vejez y dependencia: paradigmas y nuevos contratos sociales"*. Argentina: Ed. Demos.

Fernández, R. 2000. *"Psicología del envejecimiento"*, España: Ed. CCS.

Fernández, R. 1999. *"Qué es la Psicología de la vejez"*. España: Biblioteca Nueva.

García, J. y Egido, I. 2006. *"Aprendizaje Permanente"*. Navarra: EUNSA.

González, E. 2000. *"Psicología del ciclo vital"*, España: Ed. CCS.

González, P. 1999. *"Psicología del ciclo vital"*. España: Ed. CCS.

Hoffman, L. 2002. *"Psicología del desarrollo"*. España: Ed. Mc Graw Hill.

Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática 2005. *“Los Adultos Mayores en México”. Perfil Sociodemográfico al Inicio del Siglo XXI*. México: INEGI.

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores 2005. *“Retos y desafíos de la Gente Grande 25 años”*. México: INAPAM.

Instituto Nacional de la Senectud 1982. *“Acción y proyección”*. México: INSEN.

Jabonero, M., López, I. & Nieves, R. 1999. *“Formación de Adultos”*. España: Ed. Síntesis Educación.

Langarica, R. 1990. *“Salud y vejez”*: México: Ediciones El Caballito.

Lefrancois, R. 2001, *“El ciclo de la vida”*. México: (6ª ed.) Ed. Thomson.

Lefrancois, B. 2001. *“El proceso de envejecimiento”*. España: Ed. Morata.

Lozano, A. 2000. *“Introducción a la geriatría”*, México: Méndez Editores.

M. Romas y G. Viladot. 1998. *“La educación de personas adultas. Cómo optimizar la práctica diaria”*. México: Ed. Paidós.

Nichols, M. 2000. *“Análisis psicológico de la crisis de los 40 años”*. España: Ed. Gedisa.

Padilla, E. 2002. *“Manual de vejez y proceso de envejecimiento”*. México: Ed. Plaza y Valdez.

Papalia, D. Sally O. & Feldman, R. 2004. *“Desarrollo Humano”*. México: (9ª ed.): Ed. Mc Graw-Hill.

Requejo, A. 2003. *“Educación Permanente y Educación de adultos”*. Barcelona: Ed. Ariel.

Rojas, E. 2001. “¿Quién eres? De la personalidad a la autoestima”. México: Ed. Planeta.

Salgado, A. 2002. “Geriatría”. México: Méndez Editores.

Schaie, W. y Willis, S. 2003. “Psicología de la edad adulta y la vejez”. Madrid: (5ª ed.): Ed. Pearson Educación.

Yuni, J. A. y Urbano, C. 2005. “Educación de Adultos Mayores”. Teorías, Investigación e Intervenciones. España : Ed. Brujas.

## **FUENTES ELECTRÓNICAS**

Adulto maduro, (2008). Consultada el 15 de noviembre de 2010, de [www.buenastareas.com/temas/adulto-maduroinmaduro/180](http://www.buenastareas.com/temas/adulto-maduroinmaduro/180)

Aparicio, R. (2002). Transición Demográfica y Vulnerabilidad durante la vejez, consultada el 17 enero 2011. CONAPO, página web de publicaciones de la CONAPO: <http://www.conapo.gob.mx/publicaciones/sdm/sdm2002/12.pdf>.

García, S. T. (2007). La educación del adulto mayor, antecedentes y perspectivas. Consultada el 10 de diciembre de 2010, Revista Electrónica de Psicología Científica de Cuba, página de publicaciones: [www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-279-1-la-educacion-de-adulto-mayor-antecedentes-y-perspectiva.html](http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-279-1-la-educacion-de-adulto-mayor-antecedentes-y-perspectiva.html)

Psicología del desarrollo humano, consultada el 10 de diciembre de 2010, [www.members.tripod.com/psico1\\_deshumano/definicion.html](http://www.members.tripod.com/psico1_deshumano/definicion.html)

¿Qué es la gerontología? (2009), página web del programa: <http://graciasalavidaradio.blogspot.com/2009/01/que-es-la-gerontologia.html> consultada 10 de enero de 2011.

[www.conapo.gob.com.mx](http://www.conapo.gob.com.mx) consulta: 17 de enero de 2011.

[www.cdhd.org.mx](http://www.cdhd.org.mx) consulta: 17 de enero de 2011.

<http://www.cinterfor.org.uy/jóvenes/doc/not/libro237> consulta: 13 enero de 2011.

<http://www.unesdoc.unesco.org/images/> consultada 08 febrero 2012.

<http://es.wikipedia.org/w/>, consultada el 8 febrero de 2012.