



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD AJUSCO

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS

**“UNA EXPERIENCIA EDUCATIVA: LA AUTOESTIMA CON
ADULTOS MAYORES”**

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 :

ANTONIA GUADALUPE HERNÁNDEZ GONZÁLEZ

ASESORA: MTRA. MERCEDES SUÁREZ RODRÍGUEZ

MÉXICO, D. F.

SEPTIEMBRE, 2012.

AGRADECIMIENTO

*A Dios por permitirme alcanzar esta meta.
A mi madre por su apoyo en todo momento y durante
este proceso.*

*A la Universidad Pedagógica Nacional por la
formación profesional adquirida.*

*A mis hermanas Reyna y Lourdes y a mí Papá por estar conmigo y
poder compartir esto con ellos.*

*A mis amigos Asú, Margarita y Gilberto, por su apoyo.
Muy en especial a Caro y Yaneli por su valiosa amistad y apoyo brindado
en todo momento.*

*A Rosalba y Alejandro por sus valiosas aportaciones en este
trabajo.*

*A La Maestra Mercedes Suárez Rodríguez
por la paciencia, apoyo y escucha que siempre me brindo y de quien aprendí que
no hay imposibles.*

DEDICATORIA

*A mi Abuelita Antonia Rubí, de quien aprendí
a través de su experiencia, donde quiera que este*

*A mi madre y mi hermano Toñito por ser
las personas más importantes en mi vida.*

Índice

Introducción	3
Capítulo 1. El campo de la educación de adultos	
1.1 La educación de adultos en Latinoamérica.....	7
1.2 La educación de adultos en México.....	10
1.3 Los adultos mayores en la EPJA actual.....	15
Capítulo 2. Adulto mayor y autoestima	
2.1 Adulto mayor.....	21
2.1.1 Características del adulto mayor.....	23
2.2 Condición social del adulto mayor.....	26
2.3 Rol en la familia.....	29
2.4 Autoestima.....	31
Capítulo 3. La experiencia educativa con adultos mayores en el DIF Atlautla	
3.1 Contexto del lugar.....	40
3.2 El DIF Municipal de Atlautla.....	42
3.3 Los adultos Mayores.....	43
3.4 Recuperación de la experiencia con adultos mayores.....	46
3.5 Reflexiones Finales.....	62
Conclusiones	65
Anexo	68
Bibliografía	88

Introducción

En el presente trabajo se muestra la experiencia educativa realizada con adultos mayores en el fomento de su autoestima, dicha experiencia tuvo lugar en el Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) del municipio de Atlautla, Estado de México, en el área de trabajo social, específicamente con adultos mayores del programa INAPAM, donde se fomenta la recreación y ocupación del tiempo libre de los adultos que asisten a dicha institución.

Tuve la oportunidad de trabajar en el DIF del Municipio de Atlautla Estado de México, en el periodo comprendido de 2006 – 2011, porque una amiga Psicóloga supo que estaban solicitando una auxiliar en esta institución. Ahí inicié el trabajo con adultos mayores, experiencia muy gratificante porque me permitió contribuir en la atención de este sector de mi comunidad, lo cual me hizo sentir bien conmigo misma.

El contacto directo con los adultos mayores de esta institución me permitió detectar la falta de un programa específico para trabajar con ellos, así como la ausencia de actividades en apoyo a la autoestima de las personas que asisten al grupo. Esto, porque es frecuente que las personas de esta población, presenten sentimientos de inferioridad e incompetencia; lo cual constaté después de algunas sesiones con ellos, una parte importante de estos adultos manifestaba actitudes de enojo y descontento para con ellos mismos, estados que expresaban diciendo no servir para nada o ser estorbos, tanto para la familia como para la sociedad.

Es frecuente y hasta común que a estas personas se les trate como niños o enfermos, descalificándolos e ignorando todo el bagaje de conocimientos y experiencias que éstos han adquirido a lo largo de sus vidas.

La experiencia educativa a la que hago referencia, tuvo por objetivo fomentar en el adulto mayor tanto su propio reconocimiento y valoración como persona, para que se sintieran bien consigo mismos.

Dicha experiencia educativa puedo valorarla como transformadora, ya que está centrada principalmente en el sujeto que aprende, tomando en cuenta sus características, necesidades, capacidades y el gran cúmulo de experiencias que traen consigo, así como el contexto en el que se desenvuelven, con la intención de generar nuevos aprendizajes, en este caso útiles en su vida personal.

Esta experiencia muestra el trabajo de forma distinta, desde una perspectiva de la EPJA y de cómo ésta interviene en la atención a los adultos mayores, ya que la forma en la que se llevaba a cabo la atención de este grupo de personas antes de mi llegada al DIF, por lo general, eran sesiones tediosas y sin ningún propósito definido o programación específica, situación que estaba generando la inasistencia y la baja de algunos adultos mayores. No obstante, la población que seguía asistiendo se reunía para comentar sobre sus problemas personales, así como para manifestar lo solos que se sentían y de las enfermedades que los aquejan, lo cual los hacía tener sentimientos negativos.

Motivada por su condición, emprendí la realización de actividades con la mejor voluntad pero con una gran falta de organización y recursos, afortunadamente la Licenciatura y las materias que estaba cursando me ayudaron a corregir los errores cometidos, me di cuenta que las buenas intenciones no bastan para brindar un apoyo eficiente.

Frente a dicha situación, me dispuse a elaborar un programa de fomento a la autoestima en el adulto mayor, con mayores recursos y mejores herramientas y a través de actividades y materiales, los cuales se describen en este trabajo, mismos que facilitaron la reflexión del grupo, con la intención de llenar los vacíos que tenían en sus vidas.

Es así como la presente recuperación de mi experiencia profesional, se realizó a partir de las necesidades que fueron detectadas en el grupo de adultos mayores con los que trabajé. Sobre todo, al momento de escuchar sus problemas personales, así como al observar las actitudes mostradas al instante de realizar las actividades.

El trabajo educativo con adultos mayores se llevó a cabo los días jueves con una duración de 2 horas, mismo que inició en octubre de 2009 y concluyó en abril de 2010. Sin embargo, debido a que era el único día que se reunían, las sesiones se podían prolongar por más tiempo.

La experiencia con adultos mayores para mí fue satisfactoria y considero que para ellos también, ya que como educadora de personas jóvenes y adultas, pude contribuir a que los adultos mayores recobraran el entusiasmo y valoración de su persona. Además de generar un cambio respecto a la atención que éstos requieren motivándolos a reconocerse a sí mismos, para que se aceptaran y apreciaran la etapa de vida en la que se encuentran viviendo.

Permitió también que gran parte de estos adultos, mejorara no sólo su auto-reconocimiento, sino también que pudieran participar de manera más directa y activa en el grupo y hasta donde supe con sus familias.

Este trabajo se constituye por tres capítulos. En el primer capítulo, esbozo a grandes rasgos el campo de la educación de adultos en tres apartados, resultado de la consulta de algunas fuentes bibliográficas, los cuales son: la educación de adultos en Latinoamérica, la educación de adultos en México y los adultos mayores en la EPJA actual.

En el segundo capítulo presento la fundamentación teórica del trabajo, con base en la elección de algunos teóricos que consideré más significativos con respecto al

adulto mayor, características de esta edad, rol en la familia, condiciones sociales de éste y autoestima.

El tercer capítulo contiene la descripción de la experiencia educativa con adultos mayores en el fomento de su autoestima; en éste doy a conocer el contexto del municipio y del DIF de Atlautla, lugar donde llevé a cabo mi labor educativa.

Derivado de todo esto, planteo las reflexiones sobre la práctica educativa realizada con adultos mayores, las cuales me permitieron detectar los aciertos que hubo durante esos meses, así como también los errores que advertí en mi intervención en general, con miras a mejorar.

Y finalmente, las conclusiones. El trabajo en su conjunto me permitió darme cuenta de los avances que ha tenido la Educación de Adultos y sobre la importancia de la intervención de un educador de personas jóvenes y adultas, para crear mejores condiciones educativas para los sujetos con los que se trabaja, a fin de favorecer su proceso educativo.

Capítulo 1. El campo de la Educación de Adultos

“El hombre es un proyecto. No existe más que en la medida en que se realiza. La vejez no sería más que la culminación de este proyecto”.

(Sartre)

1.1 La Educación de Adultos en Latinoamérica

En este capítulo se plantea a grandes rasgos, el campo de la educación de adultos siguiendo tres momentos en este trabajo, como resultado de la consulta de fuentes fidedignas, las cuales son: la educación de adultos en Latinoamérica, la educación de adultos a nivel nacional y los adultos mayores en la EPJA actual.

En épocas pasadas la educación de adultos era un problema educativo al que se enfrentaban países como: Cuba, Chile, Ecuador, Argentina, Bolivia, Colombia, Perú, Venezuela, México, por mencionar algunos.

Ante tal situación, al término de la segunda guerra mundial la UNESCO inicia la realización de las Conferencias Internacionales sobre Educación de Adultos (CONFINTEA), integradas por representantes de diferentes países del mundo.

Se puede decir que hasta hoy en día ya se han dado seis Conferencias (CONFINTEA), con miras a analizar, reorientar y plantear nuevas estrategias acerca de la situación educativa de las personas jóvenes y adultas, que han dado avances al desarrollo y evolución de este campo educativo.

Los resultados de estas conferencias están relacionados con los logros y avances que ha tenido la sociedad y sus requerimientos en cuanto a educación de adultos. De ahí que las políticas educativas han tenido nuevas consideraciones sobre esta educación, que favorecen la inclusión de los sectores vulnerables de la población.

Las primeras conferencias se enfocaron a erradicar el analfabetismo y aumentar el nivel de la educación básica a toda la población adulta, avances que persistieron hasta la IV conferencia efectuada en París en 1985, en la que se logra "...reconocer el derecho que tiene toda persona a la educación..." (CONFINTEA IV, 1985: 45). De esta manera, se abre el acceso a la educación para toda persona sin importar edad o condición social, y por lo tanto, como parte importante para lograr el desarrollo económico, social y tecnológico que demanda el contexto actual.

A partir de la IV conferencia la educación de adultos no se limita a la alfabetización y educación básica, también ofrece a todas las personas herramientas que permitan mejorar sus condiciones de vida (elevar su autoestima, mejorar la relación con los demás, etc.). Considerándose así, que la educación de adultos podría ser el medio para un mejor desarrollo de la sociedad.

Posteriormente, en la V Conferencia realizada en Hamburgo en 1997, se da un avance aún más significativo sobre una educación más incluyente, en ésta se concibe a la educación de adultos como al conjunto de procesos de aprendizaje, en la que se reconocen las capacidades y los conocimientos tanto de los jóvenes como de los adultos mayores a fin de atender sus propias necesidades e intereses; además de ser un derecho de toda persona, sin importar edad, género, raza e ideología, llamándose así Educación de Personas Jóvenes y Adultas (EPJA), desde la perspectiva de un aprendizaje a lo largo de toda la vida (ALV), impartida en diversos contextos y con diferentes intenciones. (V CONFINTEA, Hamburgo: 1997) Entendiéndose como toda actividad de aprendizaje ocurrida en la vida con la intención de mejorar los conocimientos, las habilidades y las competencias desde una perspectiva personal, social y vinculada al empleo. (Torres, 2009)

Por lo tanto, el Aprendizaje a lo Largo de toda la Vida es el proceso en el cual los sujetos sin importar su edad pueden tener acceso a la educación, como es el caso

de los adultos mayores, quienes pueden generar y apropiarse de nuevos saberes a partir de sus experiencias vividas.

Con esta visión y respecto a los adultos mayores, la V conferencia reconoce a esta población a partir de la evidencia de su evolución demográfica que se está presentando en la sociedad. Considerando así, que es importante centrar la mirada en los adultos mayores en los años por venir, retomando sus conocimientos y experiencias previas, independientemente de sus condiciones físicas (V CONFINTEA, Hamburgo: 1997). Pues son personas que tienen derecho a una atención educativa y a ser tratados en igualdad de condiciones, por medio de la promoción de actividades educativas, recreativas y culturales, con la intención de que éstos puedan asumir su propio envejecimiento y mejorar sus condiciones de vida, lo que contribuiría a que las comunidades a las que pertenecen puedan verse beneficiadas con sus experiencias.

De esta manera, en la V Conferencia de Hamburgo se establece que tanto la educación como el aprendizaje más que un derecho es una necesidad que tienen todos los sujetos, por lo que aprender durante toda la vida es una forma de tomar en cuenta a todos los grupos de la sociedad, como el caso de los adultos mayores, quienes tienen la necesidad de ser atendidos en esta etapa de su vida mediante una educación, no sólo para ser alfabetizados, sino para orientarlos y darles atención a sus necesidades personales y familiares.

Cabe mencionar que a partir de las transformaciones y de lo declarado en las conferencias internacionales sobre la EPJA, ésta recobra un sentido más profundo e incluyente, en la cual se considera iniciar desde la infancia hasta la edad de los adultos mayores, reconociéndose como un proceso posible a lo largo de toda la vida y con diferentes propósitos.

De acuerdo con lo anterior, existe una variedad de ofertas de programas que no se limitan a la alfabetización o educación básica, dichas ofertas educativas se

encuentran en programas como son: la capacitación en y para el trabajo, promoción de la salud, promoción social, educación y familia o en cursos y talleres cuyos contenidos tienen relación a temas diversos en: nutrición; prevención y cuidado de la salud; autoestima; difusión de los derechos, entre otros. Los cuales se ofrecen en diversas instituciones.

Este tipo de atención tiene que ver más con la intención y la capacidad para ofrecer nuevos conocimientos, partiendo de una postura pedagógica que reconoce al sujeto con necesidades educativas por atender.

Por lo tanto, se puede decir que la oferta educativa hacia las personas adultas mayores, constituye un grupo de gran importancia, por su bagaje de experiencias y por el papel que desempeñan en la familia y en la sociedad.

Es necesario que todos los que estamos involucrados en el trabajo con adultos mayores, podamos incorporar acciones orientadas hacia sus necesidades e intereses para mejorar su calidad de vida y, al mismo tiempo, promover una responsabilidad compartida con la familia y la sociedad.

De acuerdo a lo mencionado en las conferencias internacionales, la educación de personas jóvenes y adultas toma en cuenta características, necesidades e intereses de los sujetos, así como el bagaje de experiencias con las que cuenta, a fin de rescatar sus saberes para atender sus necesidades de acuerdo al contexto en el que se localicen, con la intención de generar nuevos conocimientos y experiencias, que le permitirán desenvolverse en el entorno en que se hallen inmersos, ya que es un periodo de muchos cambios drásticos para ellos.

1.2.- La Educación de Adultos en México

En nuestro país la educación de adultos se ha ido modificando de acuerdo al contexto histórico en el que se encuentre, pues hasta nuestros días ha pasado por una trayectoria muy diversa y extensa, la cual ha recorrido diferentes fases y

momentos que le han dado una transformación. Aunque lo que siempre la ha caracterizado es la forma compensatoria que se le ha atribuido.

El carácter compensatorio del que es objeto, se debe a que ésta se dirige a quienes no pudieron tener acceso a una educación formal, es decir, que por diversas cuestiones tuvieron que abandonar sus estudios o los dejaron inconclusos. Impidiendo que este sector de la población no alcanzara a concluir su educación básica llegando así a la edad adulta sin ninguna o deficiente instrucción educativa, razón por la cual se le ha atribuido el carácter compensatorio y marginal.

Al principio de la pos revolución el objetivo de la educación de adultos se enfatiza en abatir el analfabetismo, problema que no se ha podido reducir en su totalidad en nuestro país. Uno de los intentos por erradicar el analfabetismo y el rezago educativo en los años 40, son las campañas de alfabetización que se implementaron en las escuelas nocturnas y cuya finalidad era alfabetizar a los adultos y así poder reducir dicho problema. Estas campañas fueron iniciadas por Jaime Torres Bodet, considerándolas como obligatorias e importantes. Las campañas continuaron extendiéndose por el estado y por todo el país, con el objetivo de alfabetizar a toda la población que no leía ni escribía, y de esta manera reducir en lo posible dicho problema (Torres, 1994).

Pese a estas acciones, los resultados no fueron del todo favorables pues conforme avanzaba el tiempo el rezago educativo se hacía cada vez más urgente y las demandas socioeconómicas en las que se encontraba el país, requerían de otro tipo de acciones para superar dichas condiciones.

Sin embargo, tuvieron que transcurrir 20 años, donde la preocupación por reducir el rezago educativo no termina, por lo que se siguieron dando esfuerzos educativos, hasta hacer posible la creación de la reforma educativa del 68(Loyo, 1994), cuya tarea fundamental es la de proporcionar una formación continua a los

sujetos sin considerar su edad o escolaridad, permitiéndole al individuo contar con los elementos necesarios para enfrentar o darle solución a los desafíos de su entorno social, lo que contribuye a que el sujeto tenga un cambio de actitud en su forma de pensar, de actuar y de comprender el entorno que le rodea, tomando como apoyo la participación de la familia como primera institución educadora. Ante dicha transformación educativa se rompe con el concepto tradicional de la educación de adultos: enseñar a leer y escribir (Loyo, 1994).

Asimismo en el período de los setenta, se continuó organizando campañas de alfabetización a un gran número de población que no habían sido alfabetizados y otros más que requerían de una educación básica, por lo que fue intensivo dar prioridad a la población adulta con la intención de verse favorecidos para poder incorporarse a las actividades productivas y obtener un mejor empleo laboral. De esta manera se hizo posible que la educación de adultos se convirtiera en una prioridad educativa, además de ser un medio para mejorar el desarrollo económico, político y social (Torres, 1994).

Posteriormente, a estos hechos se decreta en 1973 la Ley Federal de Educación, en la que se considera a la educación como un proceso continuo para el desarrollo del sujeto y la sociedad, así como un servicio público, estableciendo entre sus finalidades el beneficio para todos aquellos que carecían de ella (mayores de 15 años). En tanto, para la educación de adultos dejó objetivos y características fijas que tendría, en términos generales: formar parte del sistema educativo nacional y estar destinada a las personas mayores de 15 años, quienes no hubiesen cursado estudios de primaria o secundaria (Torres, 1994).

Tras el mencionado decreto, en 1975 la educación de adultos había cobrado mucha importancia, motivo por el cual se expidió la Ley Nacional de Educación de Adultos, misma que sentó las bases de lo que sería la educación de adultos en un sentido por iniciar el desarrollo del hombre y la sociedad. Lo que se pretendía era que por medio de la educación de adultos se diera respuesta a la creciente

demanda de personas en espera de poder incorporarse a la alfabetización o al nivel básico de los sistemas abiertos, los cuales contaban con horarios flexibles para los educandos adultos, poniendo a su disposición centros de educación básica para adultos. A partir de lo declarado en dicha ley, la educación de adultos toma otro rumbo (Torres, 1994).

Lo antes mencionado deja ver cómo desde este período toma un sentido más concreto en cuanto a indicar a quiénes se ofrece y en qué consiste la educación de adultos y de esta manera promover el desarrollo integral en beneficio, no sólo del hombre sino también de la sociedad, con la intención de que jóvenes y adultos continuaran y concluyeran su educación.

Bajo esta perspectiva ya no sólo era la atención a la población adulta para quienes se venía dirigiendo la educación de adultos, por lo que al incluir y considerar a los jóvenes mayores de 15 años y más se pretendía terminaran su educación básica. La educación de adultos tenía que tomar nuevas consideraciones, debido a los constantes cambios socioeconómicos que sufría el país, se requería de una mayor instrucción educativa y la capacitación para el trabajo, medio por el cual se pretendía brindar las mismas oportunidades, tanto para jóvenes como para adultos y de esta manera pudieran alcanzar como mínimo el nivel de conocimientos básicos y así desempeñar un mejor trabajo e impulsar la economía y el desarrollo del país; tomando en cuenta que los contextos de marginación en los que tiene lugar dicha población representan un porcentaje mayoritario.

A través del tiempo, algunos de los obstáculos que sigue enfrentando la educación han sido el analfabetismo y el rezago educativo, los cuales hicieron que para los años 80 se enfocara la mirada en éstos, por lo que se implementaron planes y programas dirigidos a los adultos que requerían ser alfabetizados o, en su caso concluir su educación básica, con la intención de que se incorporaran a las actividades productivas y, a su vez, mejorar sus condiciones de vida, sin embargo,

no eran suficientes para crear conciencia respecto a la alfabetización y educación básica.

Asimismo, continuaron los esfuerzos durante todo este período mediante programas educativos que se acompañaron de acciones relacionadas con las necesidades educativas de las personas adultas (saber leer y escribir). En atención a esta necesidad en México se crea el Instituto Nacional de Educación de adultos (INEA), en su modalidad abierta del sector educativo.

Al parecer no fueron suficientes los esfuerzos, lo cual se vio reflejado en los noventa, pues persistía un gran número de adultos analfabetas o que no habían terminado su educación básica. Debido a que hasta este tiempo la educación de adultos no se desmarca de una posición marginal por parte del sistema educativo y de las políticas educativas del país. Cabe mencionar que en 1993 se deroga la Ley de Educación de Adultos, quedando sólo la Ley General de Educación cuyo Artículo 43 menciona a quien se dirige y en qué consiste la educación de adultos.

Actualmente, debe entenderse a la Educación de Personas Jóvenes y Adultos como un proceso integral que responde y satisface las necesidades e intereses de la población mayor de 15 años, reconociendo sus conocimientos y experiencias previas, para reforzarlas o adquirir nuevos conocimientos y habilidades, que les permita ser sujetos activos de su propia transformación y de su entorno social.

A pesar de todos los esfuerzos educativos realizados y a lo implementado en cada uno de los periodos presidenciales, hasta hoy en día, desafortunadamente, no se ha podido abatir en su totalidad el rezago educativo, debido a que el número de personas analfabetas siguen en aumento acompañadas de nuevas necesidades que deben ser cubiertas, pues por lo general, las personas que se insertan en estos programas son la población más vulnerable económica, social y culturalmente; como lo es el caso de los adultos mayores, que se encuentran en

situación de marginación en todo el país, por lo que es urgente que se adecuen acciones de acuerdo a las necesidades sociales y de desarrollo humano.

1.3.- Los Adultos Mayores en la EPJA actual

El contexto actual del país ha generado que a la EPJA se le siga atribuyendo el carácter remedial y compensatorio del que siempre ha sido objeto, por el tipo de población a la que está dirigida, considerándose así únicamente como aquella que está destinada a todos aquellos sujetos adultos que son objetos de la pobreza, exclusión y marginación; de aquellos a quienes por una u otra razón no pudieron estudiar o completar su educación básica en tiempo y forma.

Actualmente la población Mexicana viene experimentando a lo largo de varias décadas importantes transformaciones: económicas, sociales y demográficas, debido a la acelerada evolución demográfica de los adultos mayores en el país a consecuencia del recién descenso en la fecundidad, la mortalidad y la migración, factores que han generado importantes cambios y sobre todo en la estructura por edad, la cual ha aumentado considerablemente.

Tras dicho contexto, ha aumentado la pobreza, producto de la falta de una educación y como resultado de no tener un empleo, trayendo como consecuencia la migración de las personas en edad productiva en busca de oportunidades de trabajo, lo que ha dado paso a que la población tanto de mujeres como de adultos mayores se vaya incrementado considerablemente en el país, presentando así una situación complicada, en la que la educación de personas jóvenes y adultas sería un medio para enfrentar tal panorama.

Como es el caso del municipio de Atlautla el cual tiene una población de 27, 663 habitantes, de los cuales 2,445 son adultos mayores de 60 años ó más, representando así el 8.8%, mismos que requieren de una atención adecuada a las necesidades más urgentes de dicha población. (www.inegi.org.mx consulta octubre 2011).

El analfabetismo como la falta de instrucción educativa es alcanzado por las personas de 60 años o más, lo cual pone de manifiesto la disminución de oportunidades que durante su infancia y juventud tuvieron, lo que ha representado un obstáculo para su realización personal y, en general, para el bienestar de este grupo de personas.

De acuerdo a lo anterior y considerando la importancia del crecimiento que viene experimentando la población mayor de 60 años, nos pone frente a la urgencia de reflexionar en el sentido de que la educación de adultos debe estar enfocada a esta realidad, misma en la que se requiere intervenir a corto plazo, con la atención e implementación de programas educativos dirigidos a esta población con necesidades y demandas de asistencia y atención a su persona.

Es necesario analizar las condiciones de vida y los principales problemas de las personas adultas mayores en el presente, con el objetivo de prever el perfil de demandas y necesidades de esta población en los años por venir, con la intención de cubrir rezagos del pasado. Una clara evidencia de esto es lo que se realizó con respecto al fortalecimiento de la autoestima con los adultos mayores, detectada como una necesidad urgente, debido a la falta de reconocimiento de sí mismos.

Sin embargo, en la actualidad y pese a las aportaciones que como ya se pudieron mencionar al inicio del capítulo con respecto a las conferencias internacionales sobre la EPJA, a ésta se le sigue marginando y considerando como única finalidad la alfabetización, regresándonos a épocas pasadas.

En este sentido, y a pesar de lo mencionado, se establece en el Código Civil del Estado de México en el Artículo 15, "...que corresponde a la Secretaría de Educación Pública, fomentar el acceso de los adultos mayores a programas de educación y capacitación continua" (Código Civil del Estado de México, 2011: 10). Aunque en la práctica no sea de esta manera, pues es común encontrar instituciones que

hablen de educación para adultos ofreciendo cursos de corte y confección, cultura de belleza, manualidades, primeros auxilios, etc., mismos que son ofrecidos a la población mayor de 15 años.

Hasta la fecha se han dado diferentes aportaciones sobre la educación de personas jóvenes y adultas, que dan una visión más amplia de lo que se creía anteriormente, considerándose esencial en las personas para su desarrollo personal, familiar y social.

La revista *decisio* núm. 15 sobre *Educación de adultos mayores* considera a la educación de jóvenes y adultos, como la educación que puede concientizar a la población, sobre el respeto y reconocimiento a los adultos mayores, quienes suelen considerarse incapaces de integrarse a la sociedad. La EPJA como componente del aprendizaje a lo largo de la vida, logra una mayor importancia para enfrentar los problemas y retos que se presenten en el contexto en que nos desenvolvamos. El aprendizaje a lo largo de toda la vida se centra en un proceso educativo que integra diferentes actividades, como son: la atención e intervención con los adultos mayores (www.revistadecisio.com.mx consulta febrero de 2011).

En el país existen programas educativos que se han impulsado para promover la salud integral de los adultos mayores, enfocándose principalmente a orientar a esta población con respecto a la nutrición, salud y la recreación de los adultos mayores. Los programas son desarrollados por instituciones de gobierno o asociaciones civiles (Campero, 2002).

Otra referencia que hace Campero (2002) es con respecto al ámbito familiar, en el que dice, se engloban acciones socioeducativas orientadas a la atención de los adultos mayores, quienes han aumentado su presencia en los últimos 10 años, Requiriendo de una propuesta pedagógica basada en el conocimiento profundo de este grupo, en la que se reconozca que la población de 60 años y más es sana, activa y productiva, por lo que una educación para el envejecimiento debe apoyar

y acompañar al adulto mayor, para ir descubriendo el sentido personal de sí mismo. Esto pudo ser observado en lo que se realizó con adultos mayores en la experiencia educativa, en cuanto al reconocimiento de su persona, sobre todo de las habilidades con las que aún cuenta en esta etapa de su vida, mediante el fomento de su autoestima.

Existen instituciones gubernamentales que se encargan de la atención de los adultos mayores como son: el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) cuyo objetivo es conservar y desarrollar el potencial físico, emocional y social del adulto mayor, con la finalidad de mejorar su calidad de vida en la salud, dignidad, independencia y participación en todas sus actividades, objetivo central del Programa de Envejecimiento Activo (PREA) (<http://www.imss.gob.mx>, consulta Febrero de 2011).

El Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM), a favor de este grupo de personas, tiene como objetivo general coordinar, promover, apoyar y fomentar actividades recreativas, también procura el desarrollo humano integral de dichos adultos, los cuales reciben atención a través de los Clubes de la Tercera Edad a nivel nacional, Delegaciones Estatales, Subdelegaciones Estatales, Coordinaciones Municipales, Centros Culturales, Unidades Gerontológicas, Centros de Atención Integral en el Distrito Federal, Unidades móviles promotoras de servicios y empleo a la comunidad y departamentos de Asesoría Jurídica (<http://www.inapam.gob.mx/index/index> consulta Febrero de 2011).

Otras instituciones que llevan a cabo actividades son el Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF), mismo en el que se llevan a cabo actividades recreativas, ya que funge como una subdelegación estatal del INAPAM de los clubs de la tercera edad, dicha institución es donde se llevó a cabo la experiencia educativa con adultos mayores de la que se hablará en el capítulo tercero. Los recursos que recibe el DIF provienen del DIFEM Estado de México a través del programa CAMMPI, que realizan campamentos recreativos a diversos Estados del país, entrega de despensas y uniformes deportivos. Además de las Casas de día,

Comedores públicos y Casas del adulto mayor del DIF, donde brindan asistencia recreativa y alimentos, fomentándose las relaciones sociales y vínculos afectivos.

El ISSSTE, es una institución de asistencia social que realiza acciones parecidas a las del IMSS, es decir, da atención médica, recreativa y de manualidades, pláticas de medicina preventiva, atención psicológica. Estas son algunas instituciones que han dado mayor atención a las demandas de la población adulta mayor (<http://www.jap.org.mx/diriap/index>. consulta Febrero de 2011).

En cuanto a la atención del rezago educativo del que son objeto tanto jóvenes y adultos, mismo en el que están inmersos los adultos mayores, el Instituto Nacional de Educación para Adultos (INEA), es el que brinda asesoría a la población con programas de alfabetización y educación básica, aunque con resultados que no son del todo favorables, hace falta mucho por hacer, quedando como insuficientes para atender las necesidades educativas de la población joven y adulta.

Por otro lado, las instituciones no gubernamentales son las siguientes: Fundación Cáritas Bienestar del Adulto Mayor I.A.P., el cual cuenta con programas específicos para la atención de estos adultos, enfocados al mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor, así como también al sentido de pertenencia hacia la familia y la sociedad, al mismo tiempo incluyendo actividades recreativas, visitas domiciliarias a los adultos en condiciones de salud deficientes. La atención se lleva a cabo en diversos clubes en los que son atendidos (Cáritas, 2004).

Así mismo existen grupos parroquiales que principalmente realizan actividades religiosas, donde los adultos mayores encuentran un sentido de refugio espiritual. Otros más son los centros de jubilados y pensionados como el Centro de Luz y Fuerza del Centro, donde se realizan actividades recreativas como el juego de dominó y ajedrez o, el simple hecho de reunirse con sus conocidos o amigos, con los que se fomentan las relaciones sociales. Además, los Asilos y Casas hogar que brindan atención al cuidado de su persona y asistencia médica a los adultos

mayores, que ya no se pueden valer por sí solos y quienes han sido, en algunos casos, abandonados por sus familiares.

De esta manera es como cada una de las instituciones brinda atención a los adultos mayores, a fin de mejorar sus capacidades y sus relaciones sociales, en ellas se establecen nuevas amistades y logran utilizar su tiempo libre en actividades, principalmente recreativas.

No obstante, en algunas instituciones, no le han dado prioridad a programas educativos a favor del reconocimiento de su propio proceso de envejecimiento, o enfocados hacia el fortalecimiento de la autoestima, lo cual al sentirse reconocidos y valorados como parte del contexto social actual, les permite mejorar su calidad de vida.

Como educadores y educadoras de adultos debemos poner atención en este problema, tratar de darle una solución e incidir en la atención por medio de la intervención educativa con programas educativos diseñados de acuerdo a sus necesidades para que, de esta manera, se pueda transformar la situación de exclusión de la que son objeto, debido a que se piensa que la educación para ellos ya es tema del pasado. Como educadores y educadoras debemos ayudar a las personas que nos solicitan atención, reconociendo las habilidades con las que aún cuentan y lo mucho que todavía pueden ofrecerle a la familia, a la sociedad y, sobre todo, a sí mismos.

La EPJA le ofrece a los sujetos desarrollar sus habilidades y un aprendizaje a lo largo de toda su vida, incluso el fomento a la autoestima, que es parte de ese proceso educativo con los adultos mayores, mismo que le da un sentido positivo a esta etapa de la vida. Que tiene que ver con el reconocerse y aceptarse como sujetos con pasado, pero también con un presente y un futuro prometedor percibiendo los cambios naturales que como seres humanos pasamos, dándole sentido a sus acciones, independientemente de la edad. Por eso es necesario reconocer y considerar las características de los sujetos, su entorno social y familiar, así como el fomentar en el adulto mayor su autoestima.

Capítulo 2. Adulto Mayor y Autoestima

*“Por miedo a la muerte vivimos como si ya estuviésemos
muertos y todo diese igual”*

(Fernando Savater: Ética para Amador)

2.1. Adulto mayor

En el presente capítulo se abordarán aspectos relacionados con los adultos mayores, la autoestima, la condición social de éstos en la sociedad y el rol que tienen en la familia como parte importante de la sociedad.

Diversos autores clasifican a los adultos en diferentes etapas de la vida, mismas que permiten tener claro quiénes son los adultos con los que se interactúa. A continuación una breve clasificación de las etapas del adulto, la cual se divide en tres, según Marzo y Figueras (1990):

Adulthood temprana: está formada por los jóvenes de 18 a 25 años. Ésta es considerada como el desarrollo de las capacidades del ser humano, además de la construcción de la identidad de la persona en su entorno social.

Adulthood intermedia: se considera a partir de los 25 hasta los 59 años. Dicha etapa, está caracterizada principalmente por la productividad que tienen los adultos, en la cual éstos son capaces de tomar sus propias decisiones y se tiende a construir la plena autorrealización.

Y, finalmente, la adulthood tardía: Es comprendida de los 60 a los 75 años y más. Esta etapa suele ser considerada como la culminación de todas aquellas experiencias que se han ido acumulando a lo largo de la vida de las personas, además porque en su mayoría dicha población se encuentra inactiva, lo que le impide sentirse útiles para sí mismos y para la sociedad, situación que se va haciendo más aguda conforme avanza su edad.

La sociedad de Geriatria y Gerontología de México, A.C. clasifica a la vejez en etapas de la siguiente manera:

- De 45 a 59 años Prevejez
- De 60 a 79 años Vejez
- De 80 y más años Ancianidad

En este sentido, la edad adulta tardía o la vejez de acuerdo a las referencias anteriores es a partir de los 60 años, está caracterizada principalmente por el deterioro de su cuerpo, así como del paso al estatus de viejo.

En relación a lo anterior, el interés principal de este trabajo está centrado en la etapa de la edad adulta tardía o vejez, que abarca de los 60 años a los 79 años. “La organización Panamericana de la Salud, filial de la Organización Mundial de la Salud, tiene diferentes opiniones sobre el adjetivo para designar a las personas mayores de 65 años y una de ellas es: “adultos mayores” (Cáritas, 2004: 44).

A lo largo de este trabajo se utilizará el término Adulto mayor y no otro como: anciano, tercera edad o vejez. Este último sólo será utilizado para definir su concepto, debido a que en el habla coloquial es sinónimo de acabado e inútil. Además, a los adultos mayores no les gusta que los llamen viejos y por esa razón no se utilizará. Por lo que se hará referencia a algunas acepciones con la finalidad de definir a la vejez, misma a la que varios autores la denominan de la siguiente manera:

La vejez se define como: “...un proceso biológico e irreversible, que se caracteriza por la manifestación de cambios psico-fisiológicos que son de la acción ejercida [...] sobre el individuo acelerando o retrasando su aparición según sea el grado de la influencia...” (Rodríguez, 1998: 1). El adulto mayor es la persona que ha entrado en un proceso de manifestación de cambios biopsico - sociales, como parte de una etapa del ciclo vital.

“...la vejez o ancianidad no es una etapa caduca de la vida, sino un proceso de la misma, [considerando] que el desarrollo y realización del hombre es algo

continuo...”, <el mayor> ha sido el término más usado y al pronunciarlo se deposita en él toda la veneración que entraña: <el que tiene dignidad>. (García y Pérez, 1994: 8). Dada la gran importancia que tienen las personas mayores, como poseedoras de un gran cúmulo de experiencias, los hace ser sujetos no caducos en la sociedad aunque, como ya mencionamos, las condiciones físicas de las que son objeto, en sí no son un impedimento para la realización de cierto tipo de actividades acordes con su edad.

De acuerdo con lo anterior y coincidiendo con García y Pérez, los adultos mayores son personas con muchos conocimientos, mismos que pueden ser aportados a la sociedad y por supuesto que las limitaciones que tienen, propias de su edad tampoco son impedimento para que los adultos se integren a realizar actividades acordes a su condición física, un ejemplo de esto es lo que se realizó con los adultos mayores en cuanto al ejercicio físico y mejora de su autoestima.

2.1.1 Características del Adulto Mayor

Existen diversos autores que hacen referencia sobre la clasificación de la edad adulta tardía, sin embargo, me centraré en lo que menciona Papalia (2005), por considerarla más completa y, hasta cierto punto, más fácil de entender.

Entre los cambios físicos más comunes y aparentes que se dan en esta etapa con los adultos mayores se encuentran los siguientes:

- ✓ Su piel se llena de manchas y arrugas, se hace más delgada y pierde flexibilidad.
- ✓ Las venas varicosas de las piernas se hacen más gruesas y tienden a provocarles problemas circulatorios.
- ✓ El cabello cambia de color y se pone blanco.
- ✓ Se reduce su estatura y tienden a tener postura encorvada, lo que los hace parecer más pequeños.

- ✓ Entre los cambios más delicados son los relacionados con el corazón y la presión sanguínea.

Los deterioros que tienden a ser más severos están relacionados con problemas de audición, visión, gusto y olfato, los cuales se mencionarán brevemente:

- ✓ En cuanto a la visión, ésta dificulta la realización de sus actividades, pues provoca la disminución para distinguir a profundidad o la pérdida total de la vista. En muchos casos es ocasionada por enfermedades crónicas, como la diabetes, (enfermedades que padecían un gran número de adultos mayores con los que realicé la experiencia educativa).
- ✓ La pérdida de la audición se relaciona con la dificultad que tienen los adultos para escuchar lo que la gente dice, independientemente de si hay alguna interferencia, en ocasiones ésta es ocasionada por enfermedades o porque en su juventud estuvieron expuestos a ruidos muy fuertes o, simplemente, es causada por el propio proceso de envejecimiento.
- ✓ Con relación al gusto y el olfato, ambos son considerados como normales, propios del proceso de envejecimiento, también son relacionados con el aseo personal o por enfermedades y el empleo de medicamentos que afectan a ambos sentidos, éstos a su vez son reflejados en la disminución de las papilas gustativas en la lengua y la reducida sensibilidad a los sabores salados o amargos a diferencia de los dulces (Papalia, 2005).

Otro aspecto importante es el relacionado con la firmeza en los músculos de la parte inferior del cuerpo, entre los más comunes están:

- ✓ La disminución de la rapidez para caminar, para subir o bajar escaleras e incluso para cruzar una calle.
- ✓ La pérdida de la flexibilidad y la parálisis de los músculos que ocasiona aún más la probabilidad de sufrir caídas y, como consecuencia, producir fracturas.

Entre las enfermedades que más presentan los adultos mayores se encuentran: la artritis; hipertensión; enfermedades cardíacas; problemas ortopédicos; diabetes;

problemas relacionados con infecciones en la piel; osteoporosis; enfermedades crónicas degenerativas, así como las relacionadas con la nutrición.

Cabe mencionar que tanto estas enfermedades como los aspectos antes mencionados eran presentados en la población de adultos que atendía, dificultando algunas situaciones de su vida diaria, mismas por las que llegaban a manifestar descontento o molestia con ellos mismos.

En cuanto a la sexualidad de los adultos mayores, el sexo es diferente de lo que era antes, debido a algunos factores como la disfunción eréctil (en los hombres), mientras que en las mujeres la disminución de la flexibilidad y la lubricación, por lo que el disfrute de su sexualidad en esta etapa recobra otro sentido de percibir la expresión sexual (Papalia, 2005). Frecuentemente, en esta edad, se piensa que dicha experiencia forma parte de su pasado y casi como algo indebido para tal etapa.

Algunos padecimientos más frecuentes en los adultos mayores con respecto a la salud mental son: el Alzheimer, Parkinson, demencia irreversible, por mencionar algunas. Mientras que la depresión y el estrés ocasionan en éstos la baja de defensas, causando enfermedades como pulmonía, neumonía y otras enfermedades respiratorias, las cuales, en la medida que la persona envejece se hacen más severas (Papalia, 2005).

Con respecto a lo familiar y social, el tamaño de la familia y las redes sociales que éstos tengan, influyen de manera significativa en la calidad de vida de los adultos mayores, la cual determinará el tener un envejecimiento exitoso, debido a que entre más interacción tengan se propiciará en ellos evitar la depresión y entre más sociables sean se mejorará su estado de ánimo y su autoestima, recobrando su entusiasmo y las ganas por hacer algo (Papalia, 2005).

Efectivamente, es evidente que hay deterioro general en la etapa de los adultos mayores. No obstante, no son del todo fatales puesto que realizar actividades acordes con su condición física, les permitirá tener un mejor desempeño en la sociedad, en la cual con frecuencia no son considerados como un grupo de personas que aún tienen algo que aportar a ésta.

2.2- Condición social del adulto mayor

Actualmente, la sociedad vive una transformación demográfica, debido a que la población de personas mayores de 60 años está teniendo un aumento considerable, por lo que se ha modificado la estructura piramidal de la población.

Aunque la población mexicana puede considerarse joven en el ámbito mundial, la tasa de crecimiento de los adultos mayores, en la última década, superó a la del resto de los mexicanos y aumentó a un ritmo promedio anual de 3.5 personas por cada 100, de 65 años o más, ya que en 1997 había una población de 5.7 millones de personas con más de 60 años.

Por lo que México está ubicado entre los diez países que incrementará su porcentaje en el número de personas mayores, ascendiendo a más de tres veces en los próximos 30 años, llegando a sumar la población de adultos mayores para el 2030 de 15 millones de personas en la vejez.

En este sentido, "...uno de los problemas que enfrentan los países con un acelerado envejecimiento de la población como México, consiste en consolidar, en un corto tiempo, una infraestructura social para la atención de ancianos, que hoy en día, al menos en nuestro país, es muy deficiente..." (Cáritas, 2004: 20). Ante dicha situación, es necesario que se tenga la atención a esta población, la cual será mucho más demandante en lo sucesivo, si consideramos que no se tiene contemplada como prioridad su asistencia social.

Esto nos pone frente al reto de mejorar el modo de vida en el que se encuentran los adultos mayores, debido a que la situación de éstos en la sociedad es afectada por diversos factores como: jubilación, familia, pérdida de valores en la sociedad y exclusión por su condición física, lo que genera un grado de complejidad para su atención y asistencia.

Lo anterior provoca que los adultos mayores no sean considerados como un grupo con necesidades a los cuales les debe dar prioridad tanto el Estado como la sociedad; la cual ha propiciado que se genere un mayor abandono y rechazo, mismos de los cuales son objeto los adultos mayores (Casals, 1982).

Un aspecto importante está relacionado con el papel que tienen los adultos mayores en el campo productivo. Es cierto que han disminuido sus fuerzas y sus habilidades, cuestión que les afecta progresivamente pero, sin duda, algo que para el adulto mayor es demasiado drástico es la interrupción en el campo productivo, pues se piensa que este tipo de población debe ser sustituida por personas más jóvenes; por la fuerza de trabajo que requieren, así como de las capacidades por las cuales ya no son considerados por su edad, condenándolos en el mejor de los casos a la jubilación. Quienes ya han sido jubilados, ésta representa la pérdida de su independencia económica pues, para muchos de éstos la pensión que les brindan es muy baja (en el caso de quienes la reciben) y, por tanto, poco satisfactoria para cubrir las necesidades propias de su edad.

De acuerdo con lo anterior, “El jubilado queda reducido a depender de la protección de la familia, de la asistencia pública y con frecuencia quedaba en la pobreza absoluta...” (Casals, 1982: 52), por lo que el adulto mayor se siente desprotegido y minimizado, quedando a la suerte de lo que la familia le pueda ofrecer, en el mejor de los casos, ya sea protección, alimentación y techo, aunque no hay que olvidar que no todos corren con la misma suerte; con frecuencia son abandonados en asilos, albergues o simplemente son arrojados a la calle;

mientras que por parte del Estado, están a merced de lo que éste les pueda ofrecer, bien sea apoyo económico o instituciones que los asistan y atiendan.

“La sociedad empieza a despreciarlos por su aparente disminución de productividad, como por la dependencia de la que se supone son sujetos al desprenderse del mundo productivo, lo que lleva a que los adultos mayores sufran desigualdad social” (Asili, 2004: 20). Situación que afecta ampliamente su autoestima, la cual repercute en las ganas que éste tenga para hacerle frente a las situaciones difíciles.

La realidad es que, desafortunadamente, el adulto mayor representa para la sociedad una carga, sobre todo cuando la familia ya los ha abandonado o simplemente porque al morir la pareja, se han quedado solos o, peor aún, cuando no se casaron y no hay quien se haga cargo de ellos. Todos estos aspectos hacen que se les considere como objetos. Lo que ellos requieren no es sólo un apoyo económico, de salud o de una terapia ocupacional sino, más bien, una atención directa a sus necesidades. El ser escuchados y queridos representa para ellos una manera de sentirse importantes y de esta forma procurar que su carga sea menos pesada.

Es importante que tanto la familia como la sociedad les dé un lugar primordial, reconociéndolos pero, sobre todo, haciéndolos sentir que son parte fundamental para el desarrollo de las mismas, aprovechando su experiencia en beneficio mutuo, debido a que “La miseria o la riqueza, la seguridad o inseguridad de la sociedad hacen de los ancianos infelices o poderosos” (Casals, 1982: 7). Pero, sobre todo, que se considere al adulto mayor como un ser que puede brindar aportaciones importantes y, por lo tanto, que sea integrado y tomado en cuenta tanto en la familia como en la sociedad, en la cual todavía tiene un lugar.

2.3- Rol en la familia

Por la importancia decisiva que tiene la familia como red social de apoyo, al brindar a todos sus integrantes seguridad y afecto, acrecienta su importancia en el envejecimiento pero, mucho más, con relación a las personas mayores, quienes requieren de mucho apoyo durante los últimos años de su vida, más aún si ésta transcurre en su tradicional ambiente familiar como si se encuentra alejado de ella. Estar a su lado, quererlos, escucharlos, fomentar la convivencia, siempre resultará vital para ellos (García y Friz, 1994).

En este sentido, el Código Civil del Estado de México en el Artículo 7, menciona que "...el seno familiar deberá propiciar condiciones para un mejor bienestar físico y mental, aumentando su autoestima y preservando su dignidad como ser humano" (Código Civil del Estado de México, 2011: 10). Asimismo, la familia juega un papel decisivo en la vida del adulto mayor, lo afecta tanto positiva como negativamente, debido a todos los cambios físicos, biológicos y sociales a los que tiene que hacer frente. Si se siente aceptado, apoyado y querido en el seno familiar, tendrá una buena autoestima y, por lo tanto, una mejor calidad de vida, muy diferente a la de aquél que se ve solo, rechazado y alejado de su familia.

Al respecto, se refiere que: "En la familia han de desempeñar los ancianos el papel de testigos de la tradición y la enseñanza de su sabiduría experiencial que está llamada a trascender los círculos familiares para ofrecer el tesoro de experiencia..." (García y Friz, 1994: 71). El rol que éstos deberían de conservar es el de transmisores de valores y enseñanza de su cultura, debido al bagaje de experiencias que poseen y de las cuales los miembros de cada familia pueden aprender mucho.

"El seno familiar continúa siendo el mejor recurso de apoyo, a pesar de la existencia de la imagen de que la atención a los padres se ha degradado en las últimas décadas..." (García y Friz, 1994: 156). Ciertamente, la familia es el

espacio primordial para que en ella se genere el sentido de importancia que tiene el adulto mayor, así como también el rol fundamental que éste debe desempeñar en la misma. Sin embargo, la realidad nos pone frente a una situación complicada y aún más para los adultos mayores, debido a la falta de atención y reconocimiento que existe en las familias actuales.

De acuerdo con lo anterior, la familia mexicana, que tradicionalmente fungía como un seguro del desempleo para la vejez y que veía en el adulto mayor, además de guía y consejero, un elemento de unión, ha sufrido importantes modificaciones a consecuencia de la crisis económica y los cambios culturales en el país. “El núcleo familiar, principalmente el de los sectores populares, se ha visto resquebrajado por el deterioro general de las condiciones de vida, al grado de que ya no se puede asumir plenamente la función de salvaguardar en lo económico, afectivo, psicológico y social, a los viejos como durante mucho tiempo se hizo...” (Cáritas, 2002: 62).

Desafortunadamente, en la actualidad las condiciones en las que viven los adultos mayores en sus familias, sólo les ha generado el sentimiento de no ser importantes, considerándose como una carga para la familia, pues en ésta ya no encuentran cariño y comprensión, sobre todo respeto y atención como tales, “En ocasiones la familia manifiesta actitudes de rechazo hacia el viejo por desconocer sus necesidades específicas como emocionales y sociales, generadas en el propio proceso de envejecimiento, del que el ser humano raramente se percata de manera consciente...” (Cáritas, 2002: 62).

Por lo tanto, dicha situación ha propiciado que la familia ya no sea un lugar que brinde seguridad, una sana autoestima y protección a los adultos mayores, con frecuencia no son considerados como parte importante en la familia, haciéndolos a un lado o dejándolos en total abandono. También el reconocimiento y respeto que anteriormente se les tenía se ha ido perdiendo cada vez más, por falta de valores en la familia o por el hecho de desconocer sobre las necesidades que estos

adultos tienen. “Por lo que no es suficiente que se les proporcione comida, también tiene una gran importancia que la familia platique con ellos, que les brinde afecto y respeto a su estilo de vida, forma de vestir y de pensar, lo cual les hace sentir bien de salud y mantener el equilibrio emocional...” (Cáritas, 2002: 63).

He aquí la importancia que tiene el que la familia pueda brindar una buena atención y cuidado a los adultos mayores pero, sobre todo, cariño y afecto; los cuales serán un aliciente para que se sientan queridos, aceptados e importantes para sus familias, esto se verá reflejado en su estado de ánimo, autoestima y, por ende, en su salud, así como en el empeño que tengan por estar bien y realizar las cosas que les agrade.

Actualmente no se considera al adulto mayor como parte importante de la familia, situación que ha propiciado que sea desplazado de las mismas, admitiendo que no hay tiempo y espacio, dejándolos a un lado o tratándolos como simples objetos sin la atención y los cuidados que éstos requieren, teniendo que buscar otros lugares donde puedan ser atendidos o, por lo menos, en donde se sientan importantes, útiles, queridos y no como estorbos tanto para sus familias como para la sociedad.

Es menester indicar que la familia desempeña un papel determinante en la vida de todos sus integrantes, con mayor razón en la del adulto mayor, ya que en la medida de ser aceptado, apoyado y querido en su seno familiar, podrá tener una mejor calidad de vida, tanto física, emocional y social, lo cual lo hará sentirse pleno e importante para los demás. Por ello, es imprescindible fomentar su autoestima en esta etapa que se encuentra viviendo.

2.4- Autoestima

Por autoestima se entiende ‘quererse a sí mismo’, como lo refiere Vallés (1998) no se hereda, más bien se aprende como muchas otras conductas con respecto a

las vivencias personales, considerándose necesaria y, por lo tanto, reforzarla es indispensable. Se manifiesta de una manera sencilla y directa, la cual contribuye a una vida plena y satisfactoria.

Durante el ciclo vital aparecen sucesos en cada etapa de la vida, mismos que se acentúan conforme avanza la edad, por lo que en la etapa de los adultos mayores la vida cobra mucha importancia, debido a los cambios físicos, enfermedades y actitudes sociales que van acompañados de sentimientos de soledad, aislamiento y abandono, influyendo de manera negativa en el concepto e identidad que tienen de sí mismos y para ello se requiere de una sana autoestima.

La autoestima es una palabra que se viene utilizando masivamente en muchos ámbitos con diversos propósitos y, con los adultos mayores, no es la excepción, particularmente por las características de su edad, mismas que generan en ellos sentimientos de inferioridad.

La autoestima es el concepto que se tiene de sí mismo, éste es reflejado en la manera en que se considera uno como persona. Vallés (1998, 14), afirma que la autoestima “es la valoración o agrado que se tiene de uno mismo”. Es decir, qué tanto me respeto y me quiero a mí mismo sin importar lo que digan o piensen de mí las personas que me rodean.

Otro autor que aborda el concepto de autoestima es Branden (2006, 21), quien la define como: “...la suma de confianza y el respeto por sí mismo. Refleja el juicio implícito que cada uno hace acerca de su habilidad para enfrentar los desafíos de su vida y acerca del derecho a ser feliz”. En este sentido, la autoestima no sólo implica querernos a partir de nuestra apariencia física, si no tener confianza en nuestra propia persona pero, sobre todo, en nuestras capacidades, en lo que sabemos hacer, es decir, obtener una satisfacción que conlleve a sentirse bien consigo mismo.

De acuerdo con lo anterior es importante tomar en cuenta conceptos como autoconcepto y autoimagen. El autoconcepto se refiere a: “La opinión que tenemos de nuestra propia personalidad y sobre nuestro comportamiento.” (Vallés, 1998: 14). Es decir qué pienso de mi persona, como ser único e individual. Mientras que la autoimagen es: “La representación mental que hacemos de nosotros mismos” (Vallés, 1998: 15). Cómo nos percibimos a partir de cómo me veo, me siento y me gusto a mí mismo.

Los conceptos antes mencionados son parte importante, ya que juntos constituyen lo que llamamos autoestima; porque en la medida que se tenga un buen concepto de sí mismo, del aspecto físico, reconociendo cualidades y habilidades con las que se cuentan, se propiciará una aceptación consciente de su persona.

“La autoestima proyecta el placer que uno tiene de estar vivo a través de un rostro, un ademán, en el modo de hablar y de moverse” (Machargo, 1999: 63). También, el sentirse bien consigo mismo, reflejándolo tanto en actitud como en las ganas de hacer algo nuevo y, sobre todo, en la disposición con la que se realice, reflejará desde afuera la armonía que existe en su interior y las ganas de enfrentarse a la vida. Actitudes que pudieron ser observadas con el grupo de adultos mayores con los que trabajé.

Si bien es cierto que la autoestima es algo que se va adquiriendo a lo largo de la vida, también es cierto que se va transformando a través de la convivencia diaria que tenemos con las personas que nos rodean. Y, por lo tanto, ésta dependerá del estado de ánimo de cada persona, así como del grado de seguridad y confianza que se tenga, además del contexto y de la etapa de desarrollo en la que se encuentre.

Debido a que la autoestima es un juicio que puede ser negativo o positivo para con nosotros mismos, varios autores la clasifican como baja o alta. Por lo tanto, una sana autoestima se refiere a la capacidad para reconocer lo bueno de uno

mismo pero, al mismo tiempo, se identifican los errores que cometemos. De hecho, si estamos conscientes que los debemos modificar, será más fácil mejorar la autoestima.

Asimismo, la importancia de una autoestima saludable reside en la base de la capacidad para responder de manera activa y positiva a las situaciones y oportunidades que se presenten en la vida, lo que hará posible disfrutar de ésta. Lo importante es reconocer que todas las personas son valiosas y si bien existen diferencias, todos cuentan con capacidades y cualidades que deben ser tomadas en consideración.

Por lo anterior, se puede definir a la autoestima como un sentimiento de respeto, confianza y aprecio que una persona tiene de sí misma, partiendo de un profundo sentido de bienestar personal que se tiene de manera consciente para enfrentar los desafíos de la vida.

Por otro lado, es cotidiano encontrarnos en la práctica educativa con personas que tienen su autoestima alta o baja, sobre todo con adultos mayores, la cual es manifestada al momento de realizar sus actividades en grupo. Las personas con baja autoestima, se manifiestan como incapaces, se asumen como acabados y a destiempo en los procesos educativos, pues no pueden aprender porque lo olvidarán rápido; mientras que las personas con autoestima alta, tienden a realizar las cosas con entusiasmo, siempre están dispuestas a aprender algo nuevo y se muestran alegres.

Para Branden (2006, 23) “Tener una autoestima baja es sentirse inepto para la vida; desacertado, no con respeto a esto o aquello, sino desacertado como persona”. Es decir, no sentirse bien consigo mismo y reflejar una actitud negativa y con ello reducir la oportunidad de desarrollarse personal y socialmente.

Vallés (1998) considera que una persona con baja autoestima, con frecuencia está a disgusto consigo misma, cuestión que se ve reflejado en el estado de ánimo y la insatisfacción personal con los demás y como resultado suele no valorarse correctamente. Este autor menciona que la relación con la familia cumple un factor fundamental para el desarrollo de la autoestima, debido a que las relaciones que se establecen en ésta, son las que van a determinar cómo influirá la autoestima en sus integrantes.

Tener baja autoestima es sentirse poco apto para la vida, la persona experimenta miedos, por lo que se crean sentimientos de inseguridad y hasta cierto punto se cree merecedora de las cosas que le suceden y, por lo tanto, se abre la posibilidad de ocultarse detrás de una barrera de desconfianza y hundirse en la terrible sensación de soledad y aislamiento, volviéndose una persona apática e indiferente hacia sí mismo y hacia quien lo rodea pero, sobre todo, no aspira a obtener logros en la vida.

Branden, (2006) dice que las personas con baja autoestima buscan siempre la comodidad de lo que viven aunque no sea lo más adecuado, se vuelven conformistas y a menudo tienen resistencia al cambio, debido a que suelen buscar la seguridad de lo conocido y poco exigente. Asimismo, Branden refiere que: "...una autoestima baja se correlaciona con la infelicidad" (1994, 25); misma a la que los adultos mayores se enfrentan, debido a la falta de aceptación de sí mismos, a su situación asignada por la edad y al hecho de que ellos creen no tener derecho a ser felices.

Con frecuencia ocurre que las personas adultas mayores tengan sentimientos de ineptitud, dudas sobre sí mismos, culpas y miedos a seguir participando plenamente en la vida y, hasta cierto punto, se sienten fuera del contexto que les rodea por considerar que ellos ya no tienen nada que aportar a los demás, es decir, "Cuanto más baja sea nuestra autoestima menor será lo que esperemos y menor será lo que probablemente aspiremos a conseguir..." (Branden, 1994: 24).

Otro aspecto que los hace sentirse poco importantes es el hecho de haberse quedado solos, o sea, cuando los hijos tienen que partir; hecho que no es tan deprimente cuando aún vive la pareja pero que se acrecienta cuando alguno de los cónyuges falta, lo que los lleva a experimentar tristeza y soledad y, si a eso le agregamos el estado de salud en el que se encuentran o, si los hijos los han empezado a olvidar, se generará en los adultos mayores una baja autoestima.

A continuación se mencionarán algunos indicadores comunes de la autoestima baja:

- ✓ No se siente bien consigo misma.
- ✓ Se asume como víctima.
- ✓ Tienen dificultad para hacer amigos íntimos.
- ✓ Tiene actitud derrotista y complejo de inferioridad.
- ✓ Descuido en el arreglo personal.
- ✓ Aislamiento.
- ✓ Evasión del contacto visual.
- ✓ Conductas de aislamiento y suicidio.
- ✓ Hostilidad hacia los demás.
- ✓ Se siente continuamente infeliz.
- ✓ Muestra resistencia al cambio.
- ✓ Es altamente dependiente.
- ✓ Se avergüenza de sí misma (Feldman, 2005).

Por otro lado, Vallés (1998) menciona que una persona con autoestima alta suele sentirse bien consigo misma, es congruente al momento de pensar, hacer y sentir con relación a su persona y con los que le rodean, lo cual le produce un estado de bienestar.

Una persona que se siente bien consigo misma y que se desarrolla de forma integral, logra tener una estabilidad emocional, en cuanto a lo que realiza y se siente satisfecha con lo que tiene, por lo que: "Tener una autoestima alta es

sentirse confiadamente apto para la vida, es decir, capaz y valioso” (Branden, 2006: 11).

Con frecuencia una persona que se siente bien consigo misma, está dispuesta a estar más abierta a los comentarios que se le hagan sin generar en ella problema alguno, “...se caracteriza por su madurez, tolerancia a las diferencias y aprobaciones de sí mismo” (Vidal, 2000: 68).

La autoestima alta es la capacidad de sentirse valioso y apto para la vida pero, sobre todo con ganas de emprender algo nuevo, sintiéndose seguro de sí mismo y de obtener el éxito. La persona se siente a gusto consigo misma, mantiene buenas relaciones con los que le rodean.

Si una persona tiene una autoestima alta será mucho más fácil que pueda afrontar con empeño y dignidad todas las circunstancias difíciles que se le presenten, ya sean de enfermedad o relacionadas con la familia. Es decir, podrá enfrentar los problemas de la vida y superarlos (Vallés, 1998).

Una sana autoestima está vinculada con un buen concepto de sí mismo; además de sentirse confiado para sobresalir a las dificultades que se le presenten. Aunque es importante también mencionar que el sentirse superior a todo no es autoestima, es decir, creerse el mejor o actuar de manera agresiva en contra de los demás, suele llamarse soberbia, por lo que la autoestima sana requiere de prudencia y respeto hacia los derechos de los demás, reconociendo las limitaciones con las que se cuenta (Vallés, 1998).

“La persona que goza de una alta autoestima será muy consciente de su dignidad personal, se apreciará en toda las dimensiones de su ser y, en consecuencia sabrá hacerse respetar. En sus acciones sabrá asumir riesgos inteligentes y preservar en la consecución de sus proyectos, llevándolos a término...” (Feldman, 2005: 8). Tendrá la posibilidad de ser más creativo y productivo en lo que realice y,

por lo tanto, tener más posibilidades de lograr el éxito en todo lo que desee emprender y reflejarlo al momento de relacionarse con los demás y dejar a un lado los miedos que los asechan.

Branden (2006), menciona que las personas con una alta autoestima suelen sentirse bien consigo mismas y con los que le rodean, por lo que propiciarla en los adultos mayores les ayudará a tener una mejor calidad de vida y a no sentirse desplazados, considerándose útiles e importantes para las personas que los rodean, con ganas de realizar actividades productivas para la sociedad en la que aún tienen un lugar.

Generalmente, los adultos mayores en esta etapa de la vida, suelen tener sentimientos de no servir para nada, debido a su condición física y, por lo tanto, considerarse como estorbos para su familia o la sociedad, generando en ellos el sentimiento de no sentirse importantes; lo que les impide reconocer sus cualidades y valorar toda esa experiencia que han ido acumulando a lo largo de toda su vida, la cual, en realidad, los hace ser aún más importantes, tanto para las familias como para la sociedad.

A continuación se mencionarán algunos indicadores comunes de la autoestima alta:

- ✓ Actúa con seguridad.
- ✓ Independiente.
- ✓ Es abierto y flexible en relación a los demás.
- ✓ Es autónomo en sus decisiones.
- ✓ Su comunicación con los otros es clara y directa.
- ✓ Asume una actitud de compromiso.
- ✓ Tiene confianza y se valora a sí mismo.
- ✓ Es emocionalmente maduro.
- ✓ Suele no ser conformista.
- ✓ Se acepta como es y acepta a los demás.

- ✓ Está abierto a las críticas, sin que esto le genere problemas.
- ✓ Se muestra optimista frente a la vida.
- ✓ Soluciona problemas (Feldman, 2005).

Es de suma importancia tomar en cuenta que se puede pasar con facilidad de una autoestima alta a una baja, dependiendo del estado de ánimo en el que se encuentre la persona.

Considerando la revisión bibliográfica y retomando a las personas con las que trabajé, puedo decir que la autoestima juega un papel muy importante en la vida del ser humano. Asimismo, la convivencia con los adultos mayores me sirvió para darme cuenta que no estaba equivocada con respecto a la necesidad de que ellos recobraran y fomentaran su autoestima, mediante un proceso educativo del cual se tiene evidencia en el siguiente capítulo, donde se indica la experiencia educativa con adultos mayores en cuanto al fomento de su autoestima.

Capítulo 3. La experiencia educativa con adultos mayores en el DIF Atlautla

“Si no viví más fue porque no me dio tiempo”

(Marqués de Sade)

3.1. Contexto del lugar

En este capítulo se da a conocer el lugar en el que se desarrolló la práctica educativa con adultos mayores durante el periodo 2009 – 2010, se recupera a partir de la descripción de mi intervención educativa como educadora de jóvenes y adultos, se presentan las reflexiones acerca de la experiencia educativa, los aciertos y los errores de la intervención, a fin de mejorar no sólo en lo personal también en lo profesional.

Mi experiencia educativa se desarrolló en el municipio de Atlautla, mismo que se localiza en la parte suroeste de la faja volcánica transmexicana, enclavado en las cuencas de los ríos Moctezuma, Pánuco y Balsas, a 70 kilómetros del Distrito Federal, ubicado dentro de la Región III-Textcoco. El cual cuenta con una población total de 27, 663 personas.

La palabra Atlautla, que originalmente es Atluhtlaun, es de origen Náhuatl, proviene de dos vocablos; *atlautli* - barranca y *tla* - partícula de abundancia, se traduce como "lugar donde abundan las barrancas" o "lugar barrancoso". Limita al norte con el municipio de Amecameca; al sur con Ecatzingo y el estado de Morelos; al este con los estados de Puebla y Morelos; al oeste con los municipios de Ozumba y Tepetlixpa. (Ver anexo 1) (www.municipiosdelestadode-mexico.gob.mx. consulta 10 de marzo de 2011).

El municipio de Atlautla está integrado por seis delegaciones y la cabecera municipal, San Juan Tehuixtítlán, el cual se encuentra a seis kilómetros de la cabecera municipal; San Juan Tepecoculco, ubicado a cinco kilómetros del municipio; San Andrés Tlalamac y la Colonia Guadalupe Hidalgo, localizadas a siete kilómetros al sur del municipio y al norte se encuentran las Delicias y Popo

Park, con una distancia de siete kilómetros, mismas que se caracterizan por ser colonias pequeñas y muy poco habitadas, ya que sólo son utilizadas como casas de descanso los fines de semana.

El municipio de Atlautla cuenta con dos diferentes tipos de clima: templado al norte y semifrío que comprende la mayor parte del municipio, desde el parque nacional Ixta-popo hasta las faldas del volcán Popocatepetl. Por su ubicación, la vegetación de este municipio fundamentalmente es boscosa, en las tierras de labor se cultivan infinidad de plantas medicinales y una gran variedad de plantas frutales.

Los servicios con los que cuenta el municipio de Atlautla son: agua potable, alumbrado público y drenaje en casi la totalidad de las viviendas, aunque no hay mantenimiento de drenaje urbano. Se dispone de un camión que recoge la basura una o dos veces por semana. La mayor parte de las calles y avenidas están pavimentadas. En cuanto a seguridad pública, ha mejorado en los últimos cinco años. El transporte es muy fluido, ya que existen dos rutas de taxis, lo que no genera problema para salir de la comunidad y trasladarse a los lugares vecinos o al Distrito Federal.

La ganadería, agricultura y el comercio son las principales actividades económicas y, en menor cantidad, la industria y el turismo, debido a que los únicos atractivos culturales que tiene el municipio son las ferias religiosas, danzas de chinelos, moros y cristianos y la danza azteca. Entre sus tradiciones se encuentran: la celebración del día de muertos, en el mes de noviembre; la feria del pueblo, en septiembre; la feria del capulín, en mayo; la feria delocol, en diciembre y los eventos que organiza la Casa de Cultura.

La cabecera municipal de Atlautla se divide en nueve barrios ubicados en toda la comunidad, los cuales son: Natividad, San Pedro y Santo Domingo, estos se localizan en la parte superior del municipio, mientras que los barrios de San Lorenzo, San Francisco, San Bartolomé y San Martín, se sitúan a la salida de la comunidad. El barrio de Santiago se ubica en la entrada del municipio y,

finalmente, San Jacinto, el cual se encuentra en la iglesia principal, en el centro del municipio.

3.2. El DIF Municipal de Atlautla

El Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) es una institución gubernamental financiada por el Gobierno del Estado de México y es independiente del H. Ayuntamiento Municipal. Se ubica asentado en un terreno de aproximadamente 60 metros de largo y 30 metros de ancho, se localiza en el barrio de San Pedro en la Av. Juárez s/n. Es un edificio de dos pisos. En el primer nivel se encuentra la oficina de presidencia, en seguida la oficina de dirección y, posteriormente, la de Nutrición y Trabajo Social, las cuales se encuentran divididas por una pequeña puerta negra que da al pasillo y que, además, da paso al consultorio de Psicología.

En la parte trasera, está la Tesorería y de lado frontal se localiza la recepción, la cual también es separada por una puerta negra que conduce al consultorio de Optometría y, a su vez, a la bodega, la cual tiene una puerta de madera. Todas estas oficinas son resguardadas por una puerta corrediza con cristales muy grandes, la cual conduce al pasillo que dirige hacia los consultorios de Medicina General y de Odontología, esta última de lado derecho; asimismo, nos conduce a la oficina Jurídica, que nos lleva a la puerta delantera de la bodega y, de lado izquierdo, a los sanitarios y a las escaleras que conducen al segundo nivel, en el cual está un pasillo muy largo con un barandal de mármol, mismo que nos dirige a cuatro oficinas con puertas blancas y pequeños cristales.

En seguida se ubica la cocina que sólo tiene una estufa y que conduce al salón de usos múltiples el cual tiene unas ventanas en forma de arco color blanco y dos muros en la parte de adentro. En cuanto al mobiliario, aproximadamente hay 150 sillas de plástico color rojo y dos mesas de fibra de vidrio que son utilizadas por los adultos mayores del grupo. En la entrada principal de la institución hay una gran

puerta de herrería, con un pasillo largo que conduce a las instalaciones antes mencionadas. De lado derecho se encuentra el huerto y un pequeño invernadero que son utilizados por los adultos mayores y personas de otros programas que tiene la institución. De lado izquierdo existe un pequeño espacio recreativo, con un área verde con columpios y otros juegos. El edificio se encuentra pintado de color blanco con franjas verdes.

El personal con el que labora el Sistema DIF es el siguiente:

Presidenta del DIF	Nutrióloga	Enfermera
Directora	Trabajadora social	Jurídico
Tesorera	Médico General	Intendencia
Secretario	Odontólogo	Personal auxiliar
Recepcionista	Psicóloga	Chofer

Los programas que lleva a cabo el DIF básicamente están enfocados a las familias. También hay programas de atención y prevención a las adicciones, así como atención psicológica; programas de atención integral a la mujer y para adolescentes; un programa de nutrición y desayunos escolares con menores; atención a la discapacidad mediante talleres manuales; grupos de tercera edad; defensa y protección del menor, así como lo relacionado con la violencia intrafamiliar. Todos estos programas están dirigidos a 27, 663 personas de la población del municipio y sus seis delegaciones

3.3. Los adultos mayores

La población de adultos mayores del grupo llamado “Cabecitas de algodón”, son personas cuya edad va de 60 a 80 años de edad, entre los cuales predominaban las mujeres, el grupo estaba formado por más de 70 personas.

La mayor parte de estas personas tienen una posición socioeconómica media baja y baja. Un pequeño número de estos adultos asisten a la institución sólo para

distraerse, conversar con sus amigos y compañeros, debido a que su situación económica es más estable y viven con sus hijos, quienes les proporcionaban lo suficiente para cubrir sus necesidades. Sin embargo, la mayoría acuden, además de distraerse, en busca del apoyo de la despensa que el DIF les proporciona cada mes y con la cual ellos pueden hacer una aportación a su familia. Para los que viven solos, dicha despensa es una ayuda a su ingreso que, además complementa con alguna otra actividad comercial o trabajo que desempeñan.

Otro pequeño grupo de estos adultos mayores lo conforman los que viven solos, abandonados por sus familiares o hijos, viudos o solteros, que no cuentan con recursos económicos fijos, debido a sus condiciones de salud que les impide desempeñar un trabajo que les ayude para su manutención; por ello, la despensa otorgada por el DIF, es de mucha ayuda ya que les permite contar con algo para comer.

En este sentido, es preciso indicar que los adultos mayores hacen frente a muchas situaciones en esta etapa en la que además de vivir muchos cambios físicos, también resisten la pérdida de un rol económicamente activo, sea por la jubilación o el desempleo y, por si esto fuera poco, deben someterse a la discriminación de la que son objeto incluso por parte de los familiares, lo cual les afecta de manera considerable generando en ellos la desvalorización de sí mismos (www.revistadecisio.com.mx consulta febrero de 2011).

Pese a sus limitaciones, los adultos de este grupo se caracterizaron por ser comprometidos, puntuales, dedicados y responsables. Debido a la diversidad de edades, condiciones de salud e historia personal, existía infinidad de caracteres, que iban desde los muy alegres y eufóricos hasta los más gruñones y enojones. También se encontraban los tímidos, reservados, serios y callados. Asimismo, había quienes eran muy tranquilos y poco participativos, reflejando una gran apatía; mientras que los efusivos eran los más participativos y quienes querían realizar y organizar todo lo que se platicaba o sugería al grupo.

Sin embargo, todos se integraban a alguna actividad en el grupo; sin dejar de mencionar que dada la variedad en cuanto a actitudes se presentaban algunos problemas de discusión entre ellos, principalmente por no estar de acuerdo con ciertas cosas o decisiones, mismos que no pasaban a más, sólo quedaba en un desacuerdo que después lo resolvían conversando.

Por otro lado, se notaba el esmero que tenían la mayoría de las mujeres y de los hombres en su arreglo personal; sin embargo, había una que otra persona que descuidaba su aseo, por lo general eran aquellos adultos que tenían problemas con la familia o hijos, o los que estaban enfermos y dependían de que otras personas les ayudaran en su aseo personal o, simple y sencillamente, porque no querían hacerlo.

Los adultos mayores del grupo que vivían solos, me dijeron que ya no eran visitados por sus hijos o parientes, debido a que vivían en lugares distantes; otros, aunque vivían en el mismo lugar, no tenían el menor apego hacia ellos por diversas razones. Esto les causaba tristeza y, por tanto, renuencia en efectuar las actividades propuestas, precisamente por sentirse inútiles; incluso, poco importantes para sus familias. Reflejaban su sentimiento de abandono con actitudes de aislamiento y apatía.

Asimismo, pude observar que otros participantes, pese a tener algún padecimiento auditivo, visual o discapacidad física, no lo veían como un impedimento para integrarse en las actividades del grupo.

En este mismo sentido y retomando lo que dice Papalia, indicado en el capítulo anterior con respecto a los padecimientos físicos, las enfermedades que más se daban en los adultos mayores eran principalmente infecciones en la piel o intestinales, en cuanto a enfermedades crónicas, una parte importante de este grupo presentaban: hipertensión y diabetes o problemas en la vista, debido a esto algunos adultos mayores usan lentes con una alta graduación, otros los utilizan

aunque ya no les fueran de mucha ayuda, situación por la cual tenían que ser acompañados por alguien más, lo que les complicaba también realizar alguna actividad como: coser o leer, incluso hasta el cocinar sus alimentos.

Asimismo, la invalidez por fracturas, producto de secuelas por haber realizado trabajos pesados, mismos que se acentúan más por su edad o causadas por enfermedades en la columna, pies, rodillas, etc. Las cuales les causaban conflicto a los adultos ya que las sillas de ruedas, en muchas de las ocasiones, ya se encontraban en mal estado, generando en ellos desesperación a la hora de integrarse a las actividades de su agrado.

Otro más era de audición, aunque sólo era una pequeña parte del grupo la que la padecía, los adultos mayores que utilizaban aparatos auditivos en su mayoría se encontraban en mal estado, tal situación no les permitía integrarse del todo con el resto del grupo para tener una conversación con algún compañero o para escuchar los avisos que en ocasiones se daban tanto por escrito como verbalmente, lo que provocaba en ellos el sentirse excluidos.

3.4. Recuperación de la experiencia con adultos mayores

En el presente trabajo hago referencia a mi experiencia educativa con adultos mayores en el Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF), ubicado en Avenida Juárez s/n, barrio San Pedro en el Municipio de Atlautla Estado de México.

Dicha institución cuenta con diferentes grupos de atención a la Tercera Edad, en la cabecera municipal y en las delegaciones del municipio, como son: San Juan Tehuixtitlan, San Juan Tepecoculco, San Andrés Tlalamac, Colonia Guadalupe Hidalgo, Popo Park, y las Delicias, con una población que asiste a recibir estos servicios de aproximadamente 250 personas. Cabe mencionar que para fines de este trabajo únicamente me centraré en la población del grupo llamado “Cabecitas

de algodón” mismo que atendí los días jueves de tres a cinco de la tarde, durante tres años.

Inicialmente trabajé como auxiliar en el área de trabajo social, aproximadamente durante dos meses. Posteriormente fui asignada como titular de esta área, debido al ascenso de la anterior trabajadora social titular, convirtiéndose en la directora del Sistema DIF.

Como auxiliar realizaba visitas domiciliarias para hacer estudios socioeconómicos a la población de la comunidad que llegaba solicitando el servicio, así como la atención de manera ocasional en los diferentes grupos de tercera edad, esto permitió una cercanía y conocimiento de las necesidades que tenían los adultos mayores.

Ya como titular seguía desempeñando las mismas actividades propias del trabajo social pero, además fui nombrada coordinadora de los programas de los adultos mayores. Dentro de mis funciones estaba realizar la entrega de credenciales del INAPAM (Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores), las cuales sirven para obtener distintos tipos de descuentos; entre otros, el pago de predial y agua en el H. Ayuntamiento. De esta manera el acercamiento con la población se hizo más estrecho.

El principal problema al que me enfrenté como coordinadora de los programas de los adultos mayores fue el rechazo de ellos, debido a que las personas que los atendían antes eran de mayor edad a la mía y para los adultos mayores yo era una jovencita, decían: “ella qué nos puede enseñar, es muy joven”, fue muy difícil para mí lograr que cambiaran de idea, intenté acercarme a ellos a través de la realización de manualidades semejantes a las que con anterioridad venían haciendo. Sin embargo, las autoridades de la institución me llamaron la atención diciéndome “que no podía hacer eso” y que me dedicara a realizar otras actividades en la comunidad y, que a los adultos les buscara actividades que

podieran hacer con ayuda de profesores de la Casa de Cultura o del servicio social que prestaban los estudiantes de los bachilleratos de la comunidad. Además, se tuvo que cambiar el día de reunión para los días miércoles, en un horario después de las cuatro de la tarde.

No fue fácil continuar bajo estas condiciones, ya que al mencionarles que se tenía que cambiar de día hubo mucha inconformidad en el grupo, finalmente entendieron que era necesario el cambio de día y hora. El único apoyo que encontré fue por parte de las personas que trabajan en la Casa de Cultura ya que, quienes me apoyarían con sus clases, sólo disponían del horario que necesitábamos de 16:00 a 17:00, ante dicha situación el grupo quedó más conforme y aceptaron el cambio, estableciéndose las reuniones los miércoles en un horario de 16:00 a 18:00.

Las actividades que les tenía programadas inicialmente eran manualidades en foami y fieltro, tejido y bordado, figuras con germinadores, pláticas de prevención y cuidado de la salud, de alimentación, preparación de alimentos, conducidas por mí, siempre y cuando no tuviera que realizar estudios socioeconómicos o visitas domiciliarias pues, de ser así, ya no se realizaban. Dicha situación se presentaba con mucha frecuencia, lo cual no permitía que yo pudiera llevar a cabo con secuencia dichas actividades, al mismo tiempo, generando en los adultos mayores molestia ante tal situación.

Las reuniones quedaron de la siguiente manera: de 16:00 a 17:00 pm se impartían las clases de hortalizas, coro, danza, baile de salón, las cuales eran conducidas por personal de la Casa de Cultura; mientras que las clases de alfabetización eran impartidas por una asesora del INEA, con la cual se estaba presentando el problema de inasistencia, ya que los adultos mayores se resistían a integrarse para ser alfabetizados, argumentando que ya no tenían la edad y mucho menos la capacidad para aprender a leer y escribir.

La población de adultos restante que no tomaba ninguna de esas clases se quedaban bordando, tejiendo o elaborando alguna manualidad pero, a veces, no se podía realizar debido a la falta de recursos para comprar el material; además de que las autoridades de la institución tampoco lo proporcionaban. Para evitar el aburrimiento, empecé a comprar el material para que pudieran llevarlas a cabo. Posteriormente de 17:00 a 18:00, se reunían todos conmigo para realizar las actividades que les preparaba.

Cuando tenía que salir de la institución, les indicaba que tenían que retirarse en cuanto terminaran sus clases, debido a que se suspendían las actividades a mi cargo, aunque en ocasiones había señoras que se quedaban más tiempo platicando entre ellas mientras bordaban o tejían y, después de un rato, se retiraban.

Cada fin de mes se realizaba un convivio para festejar el cumpleaños de los adultos mayores, para lo cual organizábamos una comida en la que ellos acordaron qué platillo llevar para que fuera diferente, mientras que la presidenta les obsequiaba un pastel, de esta manera pasaban un rato agradable.

Los convivios del día del abuelo o del 10 de mayo, eran eventos que se preparaban con la intención de que los adultos mayores tuvieran un momento de distracción pero, sobre todo, que se sintieran alagados y alagadas, ya que había concursos y rifas de pequeños obsequios para que todos recibieran algo. Sin embargo, no siempre se lograba que todos se fueran a gusto, pues lo que ellos querían era que las autoridades convivieran con ellos y no sólo que les dieran obsequios, pues esto representaba para ellos un rechazo por parte de las autoridades.

Al paso de unas semanas me gané su afecto, confianza y, llegado el momento, manifestaron inconformidad de no ser atendidos por su maestra, como ya me llamaban. El comité del grupo integrado por cuatro adultos mayores decidió hablar

con la presidenta del DIF, exigiéndole que los atendiera permanentemente yo, que había personas que no estaban en ninguna clase y se aburrían cuando no hacían nada. De esta manera, las autoridades dejaron de pedirme que realizara las visitas domiciliarias a la comunidad para atender al grupo.

Después de lo sucedido empecé a trabajar con los adultos al terminar sus clases, en las que hacían diferentes manualidades, obteniendo como resultado un costurero de fieltro en forma de oso, un florero con foami, una bolsa de yute con flores y hule cristal y, en época de navidad se hacían coronas de fieltro, de naturaleza muerta o de ganchos de alambre forrados con escarcha; por mencionar los que llamaron más la atención de los adultos en su elaboración.

Siempre hubo buena respuesta, casi todo el grupo trabajaba sin poner objeción, porque hasta los señores más gruñones las realizaban, aunque no faltaba quienes no lo querían hacer y se ponían a conversar de cosas que les interesaban. Yo no los obligaba a que hicieran las actividades antes mencionadas.

Con el paso del tiempo se hizo más evidente que en el grupo se formaban dos subgrupos: uno en el que estaba la mayoría de las señoras que siempre elaboraban todas las manualidades y, el otro integrado por señores que generalmente platicaban de manera muy amena y, eventualmente, se mostraban animados mientras elaboraban la manualidad que les interesaba, como fue el caso de una bolsa o morral como ellos le llamaban, así como algunas figuras de navidad.

Esto me ponía frente a una realidad en la que sin querer se estaba generando la separación del grupo pero, sobre todo, que yo propicié que se repitiera el mismo esquema del DIF, pues no estaba favoreciendo la convivencia del grupo y mucho menos le daba una secuencia a las pláticas, lo único que hacía era fomentar el asistencialismo a la Institución, dejando de lado los intereses y necesidades de los adultos mayores.

Frente a dicha situación empecé a considerar cómo iba a ocupar la hora de la que disponía para trabajar con el grupo, sin repetir el mismo esquema que yo criticaba, por lo que me dispuse a planear las sesiones en las que incluí tiempo para actividades como ejercicio físico y otro para pláticas sobre diversos temas, dejando las manualidades únicamente para alguna fecha especial.

La primera actividad de todas las sesiones fue con ejercicios físicos durante quince minutos, actividad en la que todo el grupo participaba de acuerdo a sus posibilidades, les gustaba mucho, tanto que después de una semana se amplió a media hora, debido a que la respuesta era muy favorable. Tomando en cuenta que los ejercicios eran adecuados a su condición, por ejemplo, se iniciaba con el calentamiento del cuerpo, haciendo movimientos ligeros de cabeza, hombros, manos, cintura, rodillas, tobillos y pies, además de hacer lagartijas de pie apoyándose de la pared y sentadillas con la ayuda de una silla.

También se utilizaban pelotas de esponja para el movimiento de los dedos y otras con las que se realizaron actividades como las siguientes; los adultos mayores de pie formaban un círculo, en el que se tenían que aventar la pelota primero con las manos y después de un rato patearla con el pie, al principio en orden, como estaban formados y, posteriormente, a quien ellos quisieran. Por otro lado, las personas que padecían alguna discapacidad realizaban ejercicios como; el movimiento de cabeza, manos, rodillas y pies, debido a que utilizaban silla de ruedas o bastón. Los que tenían problemas auditivos se guiaban de los demás o se les daban las indicaciones más cerca y alzando un poco la voz.

De acuerdo con Papalia (2005) y considerando que el ejercicio es una actividad esencial, la cual una parte importante de la población de adultos mayores no tiene el hábito de realizar en su tiempo libre.; además de que la inactividad por falta de ejercicio propicia en los adultos enfermedades. Esta forma de estimular sus articulaciones propició no sólo que mejoraran su estado de salud, sino que

también se vio reflejada en su estado de ánimo, ya que a partir de esta actividad éstos habían modificado su carácter, ya no sólo se quedaba sentados platicando, se aburrían menos y se reían más que antes de realizar esta actividad física.

Después de un buen descanso, se llevó a cabo la segunda actividad, que generalmente fueron las pláticas con una duración de media hora, en las que abordé diferentes temas sobre cómo llevar una alimentación sana evitando las grasas, sal y azúcar en sus comidas, es decir, una alimentación nutritiva, ya que en ocasiones muchos adultos viven solos y, por tanto, no sienten el deseo de prepararse alimentos nutritivos (Papalia, 2005). Ese era el caso de una parte del grupo de adultos, pues mencionaban que en ocasiones no les daban ganas de comer tan sólo de pensar que ellos solos se sentarían a comer.

Incluí también temas sobre la prevención de enfermedades en la tercera edad, apoyada, en muy pocas ocasiones, por el personal de la institución, como el médico, quien principalmente les hablaba sobre la hipertensión arterial, cómo tomar su medicamento de la diabetes, así como de enfermedades infecciosas. Por su parte, la psicóloga en ocasiones trataba temas sobre la salud mental o llegaba a atender de manera individual a algún adulto que solicitaba su servicio.

En algunas ocasiones fui apoyada por Adriana, la enfermera, quien tenía una manera muy particular de dar pláticas sobre prevención de enfermedades, también les tomaba la presión, esto lo hacía por apoyarme, y porque sabía que a los adultos les gustaba que alguien más se preocupara por ellos. Ella es muy alegre, le gusta platicar y bromear con los adultos mayores, aunque esto representara para ella trabajar más tiempo, pues el horario de salida del personal era a las 15:00 horas.

Con el paso del tiempo la relación que fui creando con los adultos ya era mucho más cercana, ya no hacían comentarios sobre mi edad, me saludaban con un beso o con un abrazo, como resultado de trabajar de esta manera con ellos. Me

decían que cómo le hacía para tener tanta paciencia con todos pues eran latosos y hasta más que los niños.

Papalia (2005) refiere que, aunque el tamaño de la red social disminuye en esta etapa, no sucede lo mismo con la calidad de apoyo social que recibe de ésta, por lo que los adultos mayores se vuelven más selectivos al decidir con quién quieren compartir su tiempo, confiarle sus angustias y sus experiencias vividas. Por tal razón y teniéndome más confianza, empecé a platicar con las primeras señoras que llegaron y bastó preguntarles cómo les había ido para que empezaran a contar casi toda su vida.

Me di cuenta que lo que necesitaban era ser escuchados y, en algunas ocasiones, platiqué con unos y luego con otros, pero no alcanzaba a atender a todos. Un día decidí, al ver que al terminar la primera actividad de ejercicio físico habían quedado cansados, no realizar la segunda actividad y empecé a preguntar quién quería contar un chiste y fue el señor de nombre Miguel quien empezó a contar el chiste y a todos les gustó mucho. Después participó otra persona y así sucesivamente, hasta que descubrí que a la señora que yo pensé que era muy enojona y aislada no le iba a causar gracia se estaba riendo mucho, me acerqué a ella y le pregunté si ella quería decir un chiste y me contestó que no se sabía ninguno, pero con otra actitud muy diferente a la que había tenido anteriormente.

Ante dicha situación, el grupo comentó que les había gustado la actividad y que una hora ya no bastaba, empezaron a proponer que iban a comentar con los profesores de danza, coro y el de hortalizas que les dieran la clase media hora antes del horario que tenían, pues si empezaban a las cuatro que fuera a las tres para poder llegar más temprano y una vez que terminaran su clase se pudieran reunir todos a las cuatro en el salón de usos múltiples para poder tener más actividades conmigo. Se mostraron ansiosos por saber qué actividades iban a realizar en cada sesión.

Una vez resuelto el problema del tiempo, disponíamos ahora de dos horas y sin ningún programa que seguir más que con el del INAPAM y era en función del entretenimiento y la ocupación del tiempo libre de los adultos. Contando con elementos teóricos, me dispuse a elaborar un programa educativo con temáticas encaminadas al fortalecimiento de la autoestima de los adultos mayores considerando sus características, necesidades e intereses (ver anexo 2).

En las actividades se incluyeron técnicas grupales como: “Abrazos musicales”, “Saludarse de diferentes formas”, “A donde aplaudan voy”, “Espejo mágico”, “Soy un genio”, “Se busca”, por mencionar algunas. Esto con la intención de hacer más dinámicas las sesiones, ya que los adultos mayores aprenden mejor cuando el programa, los métodos y materiales, están orientados a satisfacer las necesidades que el grupo tiene (Papalia, 2005).

A partir de llevar a cabo las actividades antes mencionadas, pude observar que el considerar lo que ellos quieren hacer, refleja una manera más animada de realizarlo generando una mayor participación del grupo, algo que no ocurría cuando no se tenía un programa específico, por tanto, lo que había venido haciendo con ellos era más bien una reunión en la que no consideré sus necesidades, ya que los adultos mayores requerían ser escuchados y sentirse importantes para los demás y esto se podía lograr a través de una planeación de actividades encaminadas a elevar su autoestima.

La utilización de juegos y técnicas grupales en las sesiones, como fue “la cola de vaca”, que consistió en lo siguiente: se indicó a los adultos mayores que se harían preguntas y su respuesta sería ‘cola de vaca’, por ejemplo, ¿Cómo te llamas? a lo que respondían cola de vaca, propició que se modificaran las actitudes que había en el grupo siendo éstas de más alegría y confianza. Papalia (2005) dice, que la estimulación a través de las actividades recreativas y las relaciones interpersonales favorecen de manera significativa el comportamiento y estado de

ánimo de los adultos mayores, mismo que se veía reflejado en la realización de éstas.

Por lo que, al manejar las técnicas de acuerdo al tema, no sólo se favoreció la comprensión de éste, sino que también se favorecieron las relaciones de convivencia, ya que como lo refiere Papalia (2005), las relaciones interpersonales recobran aún más importancia que en las etapas pasadas, lo que generó mucha más participación en aquellos que no lo hacían.

En este sentido, una actividad que me dio buenos resultados fue sobre coordinación motriz, en la que se tenían que tocar las orejas, ojos, brazos, piernas y pies con las manos de derecha a izquierda, por ejemplo: la mano izquierda con la oreja derecha y así sucesivamente con las demás partes del cuerpo, primero lento y posteriormente más rápido y quien se equivocara recibiría una sanción que el grupo pondría. Mi sorpresa fue que quien se equivocó fue Enedina, una persona que se caracterizaba por ser muy inconforme, seria, poco participativa, en general renuente a realizar cualquier actividad y la que más trabajo me había costado integrar al grupo. Lo sorprendente fue que el castigo que puso el grupo ella lo aceptó y consistió en el “baile de la pelusa”. Realmente pensé que no lo haría, pero lo hizo sin ningún problema, muy animada y con otra actitud después de haber bailado, es más, creo que del tiempo que llevaba con ellos nunca la había visto sonreír tanto, se observaba feliz, por lo que en otra sesión decidí acercarme a ella y platicar. Me comentó que su esposo estaba muy enfermo y ya no podía caminar, ella estaba enferma de las rodillas, se apoyaba en dos bastones y por tal motivo ella se desesperaba cuando su esposo le pedía ayuda para hacer cualquier cosa, pues vivían solos y aunque tenían una persona que los ayudaba en el día, las noches para ella eran muy difíciles y estaba triste porque sus hijos casi no los visitaban, los mantenían económicamente, pero para ella era más importante que estuvieran con ellos.

Lo que a Enedina le estaba pasando es lo que Papalia (2005) dice ser propio de los cónyuges que cuidan de sus parejas enfermas, lo que genera en ellos

sentimientos de enojo, aislamiento o frustración, sobre todo cuando ellos también padecen algún problema de salud, además de ser abandonados por los hijos.

Otro caso parecido al anterior fue el de Félix quien vivía con su mamá; él además, la mantenía y, aunque tenía hermanos, no le ayudaban. Su problema era que él se encontraba enfermo, ya que años atrás lo habían operado de un tumor cancerígeno en el cuello. Él era muy serio, siempre estaba callado no dejaba a su mamá sola pues Juana ya no veía bien y él no quería que se fuera a caer y lastimarse, ambos siempre estaban serios y sólo hablaban si se les preguntaba algo. Juana platicaba un poco más con sus compañeras, pero nada más. En una ocasión, jugando lotería se le pidió al señor Félix que él echará las cartas y aceptó sin ningún problema. Se integró muy bien en esa actividad y descubrí que a él, aparte de cultivar las hortalizas, le gustaban los juegos de mesa, además de que el realizar esta actividad le permitía a su mamá, relacionarse con otras personas de forma independiente.

Algo similar pasaba con Rodolfo, Tomás, Andrés, entre otros, quienes siempre se sentaban juntos. Eran muy serios y con expresiones de enojo y descontento, a ellos también les gustaba trabajar en el cultivo de hortalizas y siempre permanecían platicando juntos, les gustaban los juegos de mesa, pero en ellos descubrí que su carácter en realidad no era así, más bien eran expresiones que tenían, ya que un día me di a la tarea de sentarme a platicar con ellos, me intrigaba saber de qué platicaban y descubrí que ellos compartían lo que habían vivido en su infancia y juventud, así como sobre las cosas que les gustaba hacer, pero por su edad ya no podían. Pude darme cuenta que en realidad ellos querían ser escuchados, comunicar sus experiencias pasadas y que detrás de esas expresiones de enojo se escondían personas con muchos saberes para compartir.

De acuerdo con lo anterior Papalia (2005) menciona que, la mayoría de los adultos mayores enriquecen sus vidas con la presencia y convivencia de amigos al

compartir y recordar sus experiencias y lo que les angustia o preocupa sobre los cambios en esta etapa de su vida.

El haberle dado un sustento teórico a cada situación detectada con los adultos mayores me permitió comprender dichas problemáticas, lo cual me ayudó a tener una actitud más empática con el grupo de adultos.

No podría dejar de mencionar a los más alegres, Miguel, Sofía, Lucila, Valentín, Clotilde, Urbano, por mencionar algunos, quienes me ayudaron con su entusiasmo a que los demás se sintieran motivados. Su actitud positiva me permitió transmitir el ánimo en todo momento al resto del grupo. Siempre fueron personas que hicieron posible la integración y realización de las actividades que pedía hicieran y con quienes era evidente una autoestima favorable, pues aunque tuvieran problemas no era impedimento para tener un buen carácter. Eran quienes organizaban los convivios, los que iniciaban el baile y la fiesta en el grupo, descubrí que el concurso de baile que organizaban, era lo que más los hacía sentirse alegres y felices, razón por la que se empezó a realizar el concurso en los festejos con la intención de hacerlos más agradables y, que realmente, fueran de convivencia.

Los adultos mayores que se desenvuelven en un ambiente activo de amigos son más saludables, felices, pero sobre todo más independientes en su vida social y con la gente que les rodea, es decir, pueden disfrutar más del tiempo que pasan con amigos del que pudieran pasar con los familiares (Papalia, 2005).

Las técnicas realizadas en el grupo sobre el tema de autoimagen como la del “espejo mágico”, la cual consistió en que los adultos mayores formaran un círculo con sus sillas diciéndoles que se les pasaría una caja de regalo y la consigna era ‘lo que vas a encontrar es algo único e irrepetible’, posteriormente y una vez abierto el regalo por todos, se les preguntó qué había sido lo que encontraron, con

la intención de reconocerse a sí mismos y hacer una descripción de lo que ven, al hacer ésta surgieron comentarios tanto positivos como negativos de su persona.

Otra técnica con respecto a este tema fue la de “Se busca”, misma para la que se les proporcionó una hoja y se les pidió se dibujaran y en la parte inferior del dibujo pusieran sus características físicas, una vez que terminó todo el grupo se pidió pusieran sus hojas en una caja de la cual se iban sacando las hojas para mostrarlas al grupo y leerlas, con la intención de que adivinaran de quien se trataba y con la cual pudieron expresar qué imagen tenían de sí mismos.

Sobre autoconcepto la técnica llamada “soy un genio”, permitió que ellos descubrieran que unos eran buenos para la lectura, otros para la escritura, el dibujo, el baile, el canto o las manualidades, mostrándose muy alegres al comentarlo frente al grupo.

Lo antes mencionado me permitió darme cuenta que poco a poco los adultos mayores se iban reconociendo y descubriendo habilidades que pensaban no podían realizar por su edad, pero no sólo impactó en las sesiones conmigo, pues los cambios también se estaban dando en las demás clases con sus profesores, quienes hacían comentarios, como en el caso de la asesora de INEA argumentando que a pesar de no haber mucha participación por parte de los adultos mayores, los que se habían integrado desde el inicio como Armando, Engracia, Felipe y Anastasia, había sido por iniciativa propia mostrando desde el inicio mucho interés y entusiasmo en su proceso de aprendizaje, así como también favoreció a que se generara en otras personas la participación sin tener que forzarlas.

Los profesores de danza, coro y baile de salón, decían que había modificado mucho su manera de realizar sus actividades artísticas, ya que los que cantaban a menudo tenían buen humor, de igual forma en los otros se veía reflejado en su forma de bailar, su ánimo era más positivo pues en sesiones pasadas si no les

salía algún paso se enojaban con frecuencia, pero a partir del cambio que tuvieron ya no se molestaban tanto y lo intentaban hasta que les quedaba el paso.

En cuanto a los adultos mayores, me comentaron que gracias a los temas y a las actividades que les había dado en las sesiones, descubrieron que por miedo o pena no se atrevían a hacerlo; sin embargo, estaban convencidas y convencidos de creer en que ahora sí podrían hacer cualquier actividad que les interesara, debido a la actitud entusiasta que tenían, misma que reflejaba lo bien que se sentían.

No todo fue favorable, pues a pesar de haber logrado que me tuvieran confianza y ganarme su cariño y aceptación, se tenía que trabajar un poco más con aquellos que aún les costó trabajo asimilar el proceso de reconocerse, por lo que, había quienes decían que yo les ponía más atención a unos que a otros.

Desde el principio siempre me enfrenté al mismo problema con las autoridades de la institución, pues no estaban de acuerdo con lo que hacía y cómo trataba a los adultos, diciéndome que no tenía por qué ser tan consentidora con ellos, aunque ya no me lo prohibían, pues si con eso los mantenía ocupados y no causarían conflictos, no había mayor problema para las autoridades de la institución, esto por considerarlos como un grupo de personas problemáticas que en todo momento estaban haciendo reclamos por algo que no les agradaba o por no estar de acuerdo con lo que les querían imponer, y como estaban a gusto con la atención que les brindaba ya no habían tantos reclamos con las autoridades.

Una situación a la que nos enfrentamos como grupo fue a la pérdida de uno de los integrantes, ya que al trabajar con adultos mayores esto podía suceder y cuando pasaba, el ánimo de los adultos decaía y se veía reflejado en la asistencia. Por lo cual, tomé la decisión de incluir en las pláticas el tema del ciclo de vida, organicé información para hablarles sobre éste, también traté de que reflexionaran sobre algún aprendizaje que la persona que partió les había compartido y de esta

manera lo pudieran recordar con alegría. Así mismo, el haber utilizado en las pláticas actividades como la de “Soplar la pluma”, que se trató de mantener una plumita en el aire en la que los adultos con una hoja de papel en la mano y moviéndola rápidamente provocaban aire para impedir que se cayera y al finalizar se reflexionó acerca de la colaboración y el contacto físico, con la que se les motivó para que por un momento olvidaran o tuvieran otra cosa en qué pensar que no fuera en la muerte.

Una experiencia que recuerdo con mucho cariño fue que el día de mi cumpleaños me hicieron una fiesta sorpresa, organizada por ellos mismos en la que pude darme cuenta que había logrado su aprecio y cariño, como resultado del trato que les brindaba, pues para ellos era de mucho valor saberse escuchados por alguien.

Puedo decir que la forma como modifiqué mi trabajo con los adultos mayores fue parte fundamental para hacerlos notar, ya que el éxito de dicha experiencia fue a partir de considerar los principios de la EPJA que son, reconocer las necesidades e intereses de las personas, lo que me permitió realizar un mejor trabajo por medio de actividades encaminadas a fomentar su autoestima, así como a que recobraran las ganas de aprender y de sentirse útiles e importantes.

Así, el acercamiento con los adultos mayores me sirvió para darme cuenta que hubo a quienes les gustaba bailar y no lo hacían por miedo a ser criticados, otros a quienes les gustaban los juegos pero no lo hacían por temor a hacer el ridículo; en su mayoría tenían la necesidad de ser escuchados pero no encontraban con quién desahogarse, esto me llevó a pensar en la necesidad de que la psicóloga pudiera intervenir pero, por el horario, no fue posible, fueron muy pocas las ocasiones en las que intervino, mismas que me llevaron a confirmar que les hacía falta la atención psicológica, sin embargo puedo decir que gracias a la formación profesional que adquirí en la UPN como Educadora de Adultos pude brindarles la atención que buscaban.

Pude darme cuenta que es necesario saber cuáles son las inquietudes, necesidades e intereses de la población con la que se trabaja, condición necesaria de la educación con personas jóvenes y adultas y más con los adultos mayores quienes, como ya mencioné, la atención y cariño es parte esencial para que ellos se sientan queridos y tomados en cuenta, pero más aún reconociendo que su presencia y experiencia es fundamental, lo que los hace sentirse plenos e importantes. Sobre todo sentirse bien consigo mismos y con los demás, esto se lograba por medio de las actividades enfocadas a mejorar su reconocimiento y aceptación de sí mismos y, por lo tanto, generar una mejor autoestima.

Si bien es cierto que la recuperación de este trabajo sólo tuvo una duración de siete meses durante el periodo comprendido de 2009 - 2010, fue parte importante en el fortalecimiento de la autoestima de estos adultos mayores, quienes reconocieron que aún en esta etapa de la vida eran capaces de aprender muchas cosas.

Con relación a esto, en el capítulo primero, se dice que los adultos mayores forman parte de los programas educativos de la EPJA, los cuales deben ser diseñados de acuerdo a las necesidades de las personas con las que se trabaje y una muestra de esto, es lo que se hizo en la recuperación de esta experiencia profesional con respecto al fomento de la autoestima, considerando que en el capítulo anterior resulta de mucho valor el seguirla fomentando en la vejez, ya que cuenta mucho lo que los adultos sientan y piensan de sí mismos, del interés que estos tengan para integrarse no sólo a un proceso educativo, sino también en la familia y la sociedad.

Considero que el trabajo educativo que realicé fue una modesta aportación en favor de la autoestima con los adultos mayores, descrita en esta recuperación de la experiencia profesional, ya que como pude observar a lo largo de ese proceso educativo lo importante es que ellos sientan que forman parte de la sociedad que los rodea, más aún que ellos se reconozcan, tengan confianza en sí mismos, sean

autónomos, creativos, con iniciativa y con sentido del humor, es decir, como personas que aún tienen mucho por hacer y aprender.

3.5.- Reflexiones finales

Una vez concluida mi formación profesional en la Universidad Pedagógica Nacional, considero tener una perspectiva más amplia acerca de la EPJA pues, a partir de la formación académica que tuve en la Licenciatura de Educación de Adultos, puedo decir que estoy convencida que ésta me aportó los elementos necesarios para reflexionar sobre mi práctica educativa; así como también de lo importante que es concentrar la atención en los adultos mayores, pensada como una población fundamental para la familia y la sociedad.

Como educadora de personas jóvenes y adultas, esta experiencia educativa me sirvió para reconocer lo importante que es considerar las necesidades de las personas con las que se trabaje; lo cual representó para mí una satisfacción tanto a nivel profesional como personal. Además, pude aprender muchas cosas de los adultos mayores quienes tienen un gran cúmulo de experiencias vividas y con quienes al trabajar me permitieron poner en práctica los conocimientos adquiridos en la Licenciatura de Educación de Adultos, a fin de avivar su interés por fomentar en sí mismos un mejor reconocimiento como personas que aún tienen mucho que aportar no sólo a las familias sino también a la sociedad, con la intención de mejorar su calidad de vida.

He de decir que la experiencia con adultos mayores fue en gran medida favorable, aunque también con errores, mismos que se fueron dando a lo largo de ésta; sin embargo sé que en lo sucesivo me esforzaré más para poder mejorarla.

Acercas del trabajo con los adultos mayores, me incliné más por crear un ambiente de confianza y de participación durante las actividades, por tanto, el haberme permitido escucharlos, conocerlos para mí representó un punto esencial tanto para

que me aceptaran como para la relación que se dio en el grupo. Esto con la intención de generar un clima en el que ellos se sintieran a gusto y queridos pero, sobre todo, que supieran lo importantes que son para sí mismos y los demás, como una muestra de lo que realmente representan ellos como personas, propiciando, en todo momento, el fomento y la mejora de su autoestima.

Pienso que el haber ayudado a los adultos mayores a que descubrieran que cuenta mucho lo que ellos piensan de sí mismos pero, más aún que estén convencidos de que pueden hacer las cosas que les interesan y que se atrevan a realizarlas, ya que al observar en varias sesiones que con frecuencia les costaba trabajo reconocer sus capacidades, es común que tengan sentimientos de inferioridad y poco útiles para sí mismos y para los otros, por su aparente edad y condición física. Situación que se fue modificando conforme se iba trabajando en relación a su autoestima, pues ya había actitudes positivas y de alegría en la mayor parte del grupo.

Por otro lado, no fue fácil lograr con éxito el trabajo con los adultos mayores. En primera por las autoridades de la institución quienes en todo momento le ponían objeción al trabajo que se tenía con esta población y, después, por que al inicio no me aceptaban y, además, por la variedad de actitudes que iban desde la indiferencia, enojo, tristeza, hasta las más amables y alegres. Al respecto, he de decir que estas últimas me ayudaron a llevar a cabo el trabajo en grupo, aunado a ello las actividades de integración grupal.

Como producto de mi trabajo con los adultos mayores, cada vez que los encuentro siempre se acercan a saludarme con un beso o un abrazo, diciéndome que después de mi salida de la institución, nadie los volvió a tratar como yo y de lo agradecidos que están por haberlos escuchado o ayudado cuando se acercaron a mí, debido a que es frecuente que en dicha institución las personas que llegan a atenderlos no cuentan con una preparación profesional o cuando la tienen no es la adecuada para ellos, lo que representa una dificultad para su atención.

Como educadora de la EPJA, pienso que con mi trabajo contribuí a poner un granito de arena con respecto a la atención de los adultos mayores, situación que me hace sentir bien, pero sé que puedo mejorar en lo sucesivo tanto en lo profesional como en lo personal, sea cual sea el grupo de personas a las que atienda.

Considero que mi aportación como Educadora de Personas Jóvenes y Adultas, en la institución del Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia, es con relación al Programa educativo de Autoestima en el adulto mayor, con el que se pretende que dicha institución pueda brindar una mejor atención a los adultos mayores, a fin de mejorar su calidad de vida.

Conclusiones

- ✓ La educación de adultos siempre ha sido vista como remedial y compensatoria; sin embargo, a lo largo de varias décadas ha tenido importantes avances en cuanto a su concepción y a los destinatarios a quien va dirigida.
- ✓ A la educación de adultos, en la actualidad, se le tiene que ver como un proceso que dura toda la vida, el cual se dirige a las personas para cubrir sus necesidades en distintas situaciones y contextos, una muestra de esto es con respecto a la atención de los adultos mayores en torno al fomento de su autoestima.
- ✓ La aportación de la IV CONFINTEA, sobre educación de adultos fue considerar a toda aquella persona interesada en un proceso educativo, sin importar su edad, sexo o situación social, a fin de satisfacer sus necesidades.
- ✓ A partir de la V CONFINTEA se reconoce a la educación de adultos como la educación de personas jóvenes y adultas (EPJA), en un proceso educativo extendido a lo largo de toda la vida, la cual no sólo se limita a la alfabetización o educación básica, pues en ésta se engloban acciones socioeducativas dirigidas a los sectores más desfavorecidos de la población, a partir de reconocer las necesidades de los sujetos. Esta CONFINTEA, toma en cuenta a los adultos mayores a partir del aumento de presencia en las sociedades actuales, ofreciéndoles una atención educativa y cultural, a fin de rescatar sus experiencias y mejorar sus condiciones de vida.
- ✓ Frente a dicha situación se considera indispensable que en la actualidad se intervenga con adultos mayores, por medio de programas enfocados al

fomento de la autoestima, con la intención de promover su propio reconocimiento, permitiéndoles a la vez desarrollar nuevas relaciones interpersonales vitales para el ser humano.

- ✓ Resulta indispensable reconocer que tanto el proceso de envejecimiento como el medio familiar y social repercute mucho en la vida de los adultos mayores, situación que los vuelve vulnerables y susceptibles a tener una baja autoestima, reflejada ésta al tener sentimientos de inutilidad frente a la vida.
- ✓ En la actualidad se presenta una serie de situaciones en la etapa de los adultos mayores, por lo que es indispensable que éstos reconozcan a la autoestima como un elemento importante en su vida, ya que el fomento de ésta les permitirá tener un mejor reconocimiento de su persona y aceptar con dignidad esta etapa en la que se encuentran, con la intención de mejora su calidad de vida.
- ✓ El trabajar con adultos mayores implica ser paciente y, sobre todo, saber escucharlos, así como también reconocer sus necesidades, intereses y motivaciones, para poder tomarlos como puntos de partida al momento de elegir los contenidos y las actividades de un programa a trabajar con ellos.
- ✓ La experiencia educativa con adultos mayores me permitió identificar una variedad de problemáticas que enfrentan, no sólo a nivel personal, también en lo familiar y social. Al respecto considero, sería conveniente intervenir en la sensibilización tanto de la familia como de la sociedad, para que ambas puedan ofrecerles un mejor reconocimiento a los adultos mayores, con la intención de que recuperen el papel tan esencial que tienen en la sociedad como transmisores de nuestra cultura, así como también el tratarlos con cariño y respeto por su sabiduría.

- ✓ Como educadora de jóvenes y adultos puedo decir que fue muy gratificante haber podido dar respuesta a una de las necesidades que tienen los adultos mayores que asisten al DIF Municipal de Atlautla, ya que me permitió reconocer que como profesional cuento con las herramientas didácticas y metodológicas para poder llevar a cabo cualquier práctica educativa, ya sea ésta con jóvenes o adultos.

AneXos

Anexo 1.



Atlautla Lugar Barrancoso

Anexo 2.

Programa de Autoestima con Adultos Mayores

Presentación.

Este programa fue realizado con la intención de que en algún momento el DIF pueda considerarlo como una propuesta para ser aplicado con los adultos mayores, quienes necesitan de una atención a su persona.

Tras la evidencia del incremento en la población adulta mayor de sesenta años y más, se considera urgente poder intervenir y atender las demandas de este grupo que cada vez serán mayores, por lo que se pretende, incrementar la atención y orientación a los adultos mayores en cuanto a las necesidades que tienen.

Es indudable que la actitud que reflejan los adultos mayores es producto de la falta de reconocimiento que tienen frente a la familia y la sociedad, y por lo tanto de sí mismos, lo que conduce a que no tengan un buen concepto de sí mismos y por tanto el sentimiento de no servir para nada.

El programa podría ayudar a elevar la autoestima y fortalecer tanto la personalidad como el reconocimiento de las habilidades con las que aún cuenta el adulto mayor y, a su vez, mejorar su calidad de vida.

La autoestima es una forma o un medio para obtener que el adulto mayor vuelva a sentirse importante consigo mismo y para los demás. Por ello, la preocupación por aplicar un programa enfocado al fomento de la autoestima del adulto mayor, teniendo en cuenta que éste le ayudará a reconocerse así mismo, a tener seguridad y confianza tanto en él como en sus seres queridos y a aceptar sus habilidades y actitudes con las que aún cuenta. Con el programa se pretende contribuir a que ellos se sientan útiles y sobre todo importantes para la sociedad.

Se debe tomar en cuenta que tanto las como los adultos mayores estén conscientes de quienes son, se valoren y se respeten, pero sobre todo que se consideren como personas que pueden ofrecer muchas enseñanzas tanto a nivel familiar como social.

Lo que favorecerá a que tengan una mejor calidad de vida y disfrutar de la etapa en la que se encuentran viviendo

Objetivo.

La finalidad de este programa es que el adulto mayor pueda ser capaz de reconocerse como persona única e irrepetible y sentirse seguro, útil, pero sobre todo importante tanto para su persona como para los demás, con la intención de que construya una nueva forma de vida y sentirse bien consigo mismo. Así como también establecer un vínculo entre el estar bien consigo mismo y con las personas que los rodean para que, de esta manera, se pueda generar una buena relación y socialización de este adulto con los demás; pero sobre todo un mejor conocimiento de sí mismo para descubrir los potenciales con que cuenta.

Contenidos.

- Bienvenida y presentación del programa
- Importancia de la autoestima
- Definición de autoestima
- Autoimagen e higiene personal
- Autoconcepto
- Manejo de sentimientos y emociones
- Respeto y confianza
- Asertividad, no asertividad y agresividad
- Comunicación asertiva
- Aprecio por la diversidad y Empatía
- Ciclo vital
- Cierre del programa de autoestima con adultos mayores.

Metodología.

El programa educativo tendrá una duración de cuatro meses, los días y los horarios se establecerán conforme a los tiempos de la población atendida en las instalaciones del DIF Municipal de Atlautla.

Durante el desarrollo del programa se tratará de fomentar la participación y la reflexión de los participantes, así como también el respeto y la confianza a fin de generar una mayor colaboración del grupo. El programa está integrado por doce sesiones, cada una de ellas con un tema y su respectivo objetivo, además se desarrollarán ciertas actividades que serán de mucha ayuda para lograr la interacción del grupo, se fomentará el trabajo en equipo, por parejas, trinas o de forma individual, con la intención de lograr la reflexión del tema visto.

Recursos.

Hojas blancas, marcadores, papel bond, pegamento, lápices, lapiceros, revistas, tijeras, proyector y laptop.

Evaluación.

El cierre del programa será por medio de una actividad en la que se haga alusión a la experiencia vivida a lo largo del proceso educativo, en la que cada uno de los adultos mayores dará su punto de vista sobre el trabajo realizado, así como también sobre lo que aprendió y del cambio que tuvo a nivel personal y familiar.

Dicho programa será evaluado mediante una reflexión por escrito de forma individual y grupal, con la intención de recabar los logros y avances obtenidos, así como también las dificultades y las necesidades producto de dicho proceso.

Bibliografía.

Alcántara, A. (1993). *Cómo educar la autoestima: Estrategias, actividades. Programación de planes de actuación*. España: Ed. CEAC.

Vallés, A. (1998). *Autoconcepto y autoestima*. Madrid: Ed. Praxis.

Feldman, J. (2005). *Autoestima ¿Cómo desarrollarla?: Juegos, actividades, recursos, experiencias creativas*. España: Narcea.

Carpeta didáctica, Programa Educación y Género. Grupo de Educación Popular con Mujeres, AC. (2006), México.

Plan de trabajo

Tiempo: 2 horas		No. de sesión: 1		Fecha:	
Objetivo general:	Promover en las personas adultas mayores su reconocimiento personal, a fin de que valoren las habilidades con las que cuentan para fomentar su autoestima y por ende mejorar su calidad de vida.				
Objetivo específico:	Integrar al grupo de adultos mayores, al mismo tiempo generar un clima de confianza.				
Tema:	Bienvenida y presentación del programa				
Actividad	Desarrollo	Materiales	Observaciones		
Bienvenida y presentación "Cola de vaca"	Se dará la bienvenida al grupo, posteriormente se les pedirá a los adultos mayores formen un círculo, una vez formado la asesora les indicará que ella les hará preguntas a cada uno de los integrantes y la única respuesta será "Cola de vaca", el que se equivoque deberá decir su nombre, edad, ocupación y pasatiempo favorito.	Programa			
Presentación del programa y objetivo.	Se hará la presentación del programa y del objetivo con la intención de que a los adultos mayores les quede clara la forma de trabajo, de igual forma se les pedirá mencionen qué es lo que esperan y sus inquietudes sobre el programa.				
"Ejercicio físico"	Nuevamente de pie los adultos mayores realizarán una serie de ejercicios físicos de calentamiento, como son: movimientos circulares de manos, brazos, pies y hombros, la cabeza y la cintura con movimiento de izquierda a derecha y por último formarán un círculo, de esta forma caminarán por todo el salón.				
	Finalmente se harán comentarios generales en torno a las actividades.				

Tiempo: 2 horas		No. de sesión: 2		Fecha:	
Objetivo específico:		Identificar y reflexionar acerca de la importancia que tiene la autoestima en lo personal.			
Tema:		La autoestima			
Actividad	Desarrollo	Materiales	Observaciones		
Saludo y ejercicio físico	Se saludará al grupo, a demás de preguntarles cómo les fue durante el resto de la semana. Se realizará el ejercicio físico; los primeros 10min serán de calentamiento físico y en los 20min restantes se utilizarán pelotas de esponja pequeñas para el movimiento de los dedos y su respectiva silla para realizar sentadillas apoyándose de éstas.	-Pelotas de esponja pequeñas -Sillas	La lluvia de ideas elaborada en esta sesión se utilizará en la siguiente, para formar la definición de autoestima.		
Conociendo la autoestima y su importancia.	Se dará una pequeña introducción con respecto a la definición de autoestima, por lo que se pedirá a los adultos mayores si tienen una idea sobre dicho término, mediante una lluvia de ideas, que serán registradas en un papel bond, por la educadora.	-Bibliografía -Papel bond y marcador			
"Reconociéndome"	Los adultos mayores sentados cómodamente y con los ojos cerrados atenderán lo siguiente: "este es un instante en el que sólo vas a pensar en ti", por lo que vas a recordar sobre ¿cómo fue tu juventud?, ¿cómo eras físicamente?, ¿qué te gustaba hacer?, ¿quiénes eran tus amigos?, al finalizar las preguntas abrirán los ojos y a modo de reflexión se les preguntará ¿Cómo se sintieron en ese recorrido de su vida?, ¿qué factores creen que hacen cambiar su vida? y ¿encontraron similitudes con otras personas del grupo? Se concluye con comentarios sobre el tema.				

Tiempo: 2 horas		No. de sesión: 3		Fecha:	
Objetivo específico:	Elaborar una definición sobre autoestima				
Tema:	Definición de autoestima				
Actividad	Desarrollo	Materiales	Observaciones		
Saludo y ejercicio físico	Se dará la bienvenida al grupo, se preguntará cómo les ha ido a lo largo de la semana. Una vez concluidos los comentarios se realizará el ejercicio físico, nuevamente iniciando 10min de calentamiento del cuerpo y en los 20 min restantes se formarán equipos de acuerdo al número que les haya tocado, ya en equipos se organizarán juegos con las pelotas.	-Pelotas			
Recapitulación y formación de la definición.	Se solicitará que alguna persona haga un breve recordatorio de la sesión pasada, al mismo tiempo se colocará la hoja con la lluvia de ideas, se formarán equipos de tres personas de acuerdo a la hoja de color que les haya tocado, se leerán las diferentes definiciones y se pedirá que en equipos traten de formar una propia, que podrán comparar con la definición de los autores, Branden y Vallés, previamente colocada en una hoja de papel bond. Posteriormente se harán comentarios sobre dicho término y de forma verbal dirán si entienden el concepto, comentarios o dudas sobre el mismo, con la intención de que pueda quedar claro el tema. Se entregará el cuadro de autoestima a cada integrante para que lo llene. Al final se hacen comentarios generales	-Papel bond -Hoja con la definición de los autores -Hojas de colores. - Ver cuadro en anexo 3			

Tiempo: 2 horas		No. de sesión: 4		Fecha:	
Objetivo específico:	Promover en los adultos mayores el reconocimiento personal, como seres únicos e irrepetibles.				
Tema:	Autoimagen e higiene personal				
Actividad	Desarrollo	Materiales	Observaciones		
Saludo y ejercicio físico	Saludar al grupo y preguntar cómo les ha ido, se inicia el ejercicio físico, con los 10 min de calentamiento y los 20 min restantes se utilizarán aros de manguera, mismos que se pondrán en el suelo formando hileras a modo de que éstas no queden tan juntas una de la otra y que los aros no queden separados para que los adultos mayores puedan pasar caminando, primero lento y poco a poco más rápido.	-Aros de manguera			
“El espejo mágico”	Se pasará una cajita de regalo y se les dirá que la toquen, que escuchen qué podría haber dentro. Después se les pedirá pasen y vean el contenido de la cajita, pidiendo total silencio, diciéndoles que ahí descubrirán un tesoro, algo preciado y maravilloso, al final se les preguntará las sensaciones, impresiones, sentimientos que se suscitaron al ver que lo que contenía la caja eran ellos mismos.	-Caja de regalo y espejo			
“Se busca”	En una hoja en blanco en la parte superior le pondrán SE BUSCA y en la parte inferior se dibujarán y anotarán sus características personales y físicas para tratar de identificarlos. Una vez finalizado esto, depositarán las hojas en una caja y poco a poco se irán leyendo en voz alta para que con ayuda de todos los participantes se busque el dueño de esas características. Se concluye preguntando cómo se sintieron, qué les costó más trabajo: describirse o dibujarse. Se finaliza con comentarios general sobre las actividades	-Hojas blancas y plumas -Caja			

Tiempo: 2 horas		No. de sesión: 5		Fecha:	
Objetivo específico:	Generar en los adultos mayores el aprecio y la valoración de su persona				
Tema:	Autoconcepto				
Actividad	Desarrollo	Materiales	Observaciones		
Saludo y ejercicio físico	Se recibe al grupo y se pregunta cómo han estado, para el ejercicio físico se realiza nuevamente 10 min de calentamiento y se muestra la técnica de respiración, durante los 20min restantes se realizará ejercicios de coordinación motriz, en la que se tienen que tocar las orejas, ojos, brazos, piernas y pies con las manos de derecha a izquierda, por ejemplo: la mano izquierda con la oreja derecha y así sucesivamente con las demás partes del cuerpo, primero lento y posteriormente más rápido.	- Tarjetas con los nombres			
“Mis cualidades”	Se le proporcionará a cada participante una tarjeta con su nombre, en la cual anotará 6 cualidades y 4 defectos, al terminar todos de escribirlas se les pide las lean al grupo, finalmente se les pregunta qué fue lo que más les costó trabajo escribir si los defectos o las cualidades y cómo se sintieron al escribirlas.				
“Soy un genio”	Se pedirá a cada participante que piense en alguna actividad que le gusta realizar, una vez elegida comentará al grupo por qué se considera un genio en esa actividad, ya sea para cocinar, bordar, dibujar, etc. Se dará un tiempo de 5min para pensarlo, para que después lo puedan comentar con todos, para reflexionar se les pregunta cómo se sintieron en la actividad y si les costó trabajo decidirse entre una y otra actividad. Finalmente se concluye con comentarios sobre lo sucedido.				

Tiempo: 2 horas		No. de sesión: 6		Fecha:	
Objetivo específico:	Propiciar en los adultos mayores la importancia de identificar y expresar sus emociones de tal manera que resulten apropiadas para la convivencia social.				
Tema:	Manejo de sentimientos y emociones				
Actividad	Desarrollo	Materiales	Observaciones		
Saludo y ejercicio físico	Se recibe al grupo y se pregunta cómo les fue a lo largo de la semana, una vez terminados los comentarios se inicia el ejercicio físico, con 10min de calentamiento y 20min para hacer sentadillas apoyándose de las sillas y lagartijas de pie apoyados de la pared, se da 5min de descanso y se continúa con las actividades.	-Sillas			
“Pintando con las manos mis sentimientos y emociones”	Se pedirá que se organicen en equipos de 6 personas de forma libre, sin que nadie quede sólo, una vez que estén organizados los equipos, se les pedirá que elijan un espacio en el salón para trabajar cómodamente, se indicará que en el centro del salón se encuentran varios materiales que utilizarán para elaborar un dibujo acerca de los sentimientos y emociones como son la tristeza, enojo, alegría, el miedo, etc., no debe haber letras sólo deben pintar con las manos, al terminarlo elegirán a una persona para que comente su experiencia de pintar con las manos y le pondrán un título al dibujo, sí como por qué eligieron esas emociones.	-Gises -Acuarelas -Pinturas vinci -Cartulina			
“Elaboración de collage”	Se proporcionará a los participantes previamente formados por parejas, cartulinas y revistas, para que puedan elaborar un collage donde plasmen las emociones que sienten ante diferentes situaciones de su vida diaria y posteriormente los comentarán al grupo. Se concluye con comentarios generales.	-Cartulinas -Revistas -Pegamento -Marcadores			

Tiempo: 2 horas		No. de sesión: 7		Fecha:	
Objetivo específico:	Promover en los adultos mayores actitudes y comportamientos de respeto hacia uno mismo y los demás, con la intención de favorecer un ambiente de confianza entre las personas con las que convivimos a diario.				
Tema:	Respeto y confianza				
Actividad	Desarrollo	Materiales	Observaciones		
Saludo y ejercicio físico	Se recibe al grupo y se pregunta cómo les fue a lo largo de la semana, una vez terminados los comentarios se inicia el ejercicio físico, con 10min de calentamiento y 20min para salir al patio donde se realizará un juego con pelotas y caminata alrededor del patio, se dará 5min de descanso.	-Pelotas			
“Paseo a ciegas”	Se pedirá a los participantes que se formen en dos líneas rectas, una vez formados se tienen que voltear para estar frente a la persona de la otra fila la cual será su pareja, ya formadas las parejas se les entregará un paliacate y se les dirá que uno de los integrantes deberá vendarse los ojos y el otro será su guía, durante un paseo por el salón, en el que no podrán hablar, sólo serán conducidos de la mano y poner en contacto con objetos, sin emitir ninguna indicación verbal y después cambian de lugar. Al finalizar se pregunta cómo se sintieron y si lograron sentir confianza y respeto por parte de su pareja.	-Paliacates			
“Todos a favor del respeto”	En una hoja de papel los participantes deberán escribir tres faltas de respeto que hayan ocurrido en el grupo, después de manera libre se formarán equipos de 5 personas en él compartirán sus observaciones, una vez comentadas deberán elaborar un cartel en el que denuncien por un lado las faltas de respeto y en el otro lado donde propongan conductas y comportamientos respetuosos, ya terminada la presentarán al resto del grupo y lo expondrán. A modo de reflexión se pregunta si les costó trabajo identificar las faltas de respeto. Se finaliza con comentarios sobre lo sucedido	-Hojas -Lapiceros			

Tiempo: 2 horas		No. de sesión: 8		Fecha:	
Objetivo específico:	Generar en los adultos mayores la importancia que tiene el identificar y saber manejar sus conductas de acuerdo al tema.				
Tema:	Asertividad, no asertividad y agresividad				
Actividad	Desarrollo	Materiales	Observaciones		
Saludo y ejercicio físico	Se recibe al grupo y se pregunta cómo les fue a lo largo de la semana, una vez terminados los comentarios se inicia el ejercicio físico, con 10min de calentamiento y 20min se formará un equipo de fútbol y realizará un juego, 5 minutos de descanso.	-Pelota			
“Sociodrama”	Se realizará la explicación de lo que consiste la asertividad, no asertividad y agresividad, mediante carteles con la información del autor. Una vez identificados éstos, se dividirá al grupo en tres equipos, mismos que deberán representar la asertividad, no asertividad y agresividad, con una situación de la vida diaria. Al finalizar la actividad se preguntará por qué eligieron dicha situación y qué fue lo que más les costó trabajo: elegirla o representarla. Se concluye con comentarios en torno al tema.	-Carteles			

Tiempo: 2 horas		No. de sesión: 9		Fecha:	
Objetivo específico:		Promover en los adultos mayores la utilidad de poder experimentar con sus compañeros la comunicación asertiva.			
Tema:		Comunicación asertiva			
Actividad		Desarrollo		Materiales	
Saludo y ejercicio físico		Se recibe al grupo y se pregunta cómo les fue a lo largo de la semana, una vez terminados los comentarios se inicia el ejercicio físico, con 10min de calentamiento y 20min, para trotar y caminata, se dan 5 minutos de descanso.			
"Círculo de asertividad"		<p>Se explicará en qué consiste la comunicación asertiva y cómo llevarla a cabo, considerando algunos aspectos que serán mostrados en una hoja de papel bond.</p> <p>Cada participante deberá elegir a una persona del grupo a quien desee comunicarle un sentimiento o pensamiento positivo de ella, cada quien podrá estructurar el mensaje que quiera transmitir e irán pasando por turnos para comunicar lo que han pensado de la persona que eligieron, se deberá cuidar que las personas hablen en primera persona y la miren a los ojos cuando se dirijan a ella. Al finalizar comentarán ¿cómo se sintieron durante la actividad?, ¿qué tan fácil les fue identificar el mensaje que querían comunicar?, ¿Cómo se sintieron al momento de decirle a esa persona lo que sienten por ella?</p> <p>Se finaliza con comentarios en relación al tema.</p>		-Hojas de papel bond con la información del tema	

Tiempo: 2 horas		No. de sesión: 10		Fecha:	
Objetivo específico:		Propiciar que los adultos mayores puedan establecer relaciones positivas con los demás.			
Tema:		Aprecio por la diversidad y Empatía			
Actividad	Desarrollo	Materiales	Observaciones		
Saludo y ejercicio físico	Se recibe al grupo y se pregunta cómo les fue a lo largo de la semana, una vez terminados los comentarios se inicia el ejercicio físico, con 10min de calentamiento y 20min de ejercicios con pelotas de esponja, mismas que tendrán que aventarse por parejas o botarla de forma individual. Se dan 5 minutos de descanso.	-Pelotas			
	Mediante carteles se dará a conocer la información del tema.	-Cartel con la información del tema			
"La isla"	Se formarán equipos de 10 personas de acuerdo al color de una prenda, cada persona recibirá un sobre que contendrá una tarjeta, el cual guardará sin abrir hasta la segunda parte de la actividad. Se explicará que acaban de sobrevivir a un naufragio y han llegado a una isla desierta, por lo que tienen que acordar reglas de convivencia. Darán 15 min para la discusión y al finalizar podrán abrir su sobre y leer la tarjeta en la que se indica el rol que deberán representar y tratarán de convencer a los demás qué papel resulta más importante para sobrevivir en la isla y salir de ahí. Para reflexionar ¿cómo se sintieron durante la actividad?, ¿qué pensaron acerca de la discriminación? y ¿qué opinamos de que todas las personas tengamos los mismos derechos?	-Sobres con las tarjetas.			
	Se concluye con comentarios generales sobre el tema				

Tiempo: 2 horas		No. de sesión: 11		Fecha:	
Objetivo específico:		Generar en los adultos mayores reconocimiento y valoración de aspectos o situaciones personales, mismas que pueden variar a lo largo de su vida.			
Tema:		Ciclo vital			
Actividad	Desarrollo	Materiales	Observaciones		
Saludo	Se recibe al grupo y se pregunta cómo les fue a lo largo de la semana.				
Elaboración de carteles por etapas del ciclo de vida.	Se presentará información sobre cada una de las etapas del ciclo vital y posteriormente se pedirá a los participantes que como están sentados volteen a su lado derecho y a las dos personas que vean serán con las que integren su equipo, al cual le pondrán un nombre y con el cual deberán hacer un cartel en el que representen las etapas del ciclo vital, al terminarlo todos pasarán a explicarlo y se pegarán en el periódico mural de la institución.	-Cartulinas -Pegamento -Revistas -Marcadores			
“Soplar la pluma”	Los participantes de pie y formando un círculo deberán mantener una plumita en el aire con ayuda de una hoja de papel moviéndola rápidamente, para provocar aire e impedir que se caiga, al finalizar se reflexiona acerca de la colaboración y el contacto físico con el resto del grupo.	-Hojas -1 pluma			
“ La maleta de la vida”	Se solicitará silencio absoluto, se entregará una hoja a cada uno de los participantes quienes de forma individual dividirán a la mitad su hoja, en la que dibujarán de lado izquierdo un cofre y en el derecho una maleta, se indicará que dejen la hoja y cierren sus ojos, les dirá que van a realizar un viaje solos, que no tendrán dificultades para hacerlo pues sus preocupaciones y problemas personales están resueltos, cada uno deberá reflexionar acerca de lo que quiere dejar y lo que desea llevar a ese viaje, se dará tiempo de 2 min para elegir y podrán abrir los ojos para poner en el cofre lo que dejan y en la maleta lo que se llevan, al finalizar se pregunta si les costó trabajo elegir, para qué creen que fue útil el ejercicio y cómo se sintieron.	-Hojas - Lapiceros			
	Se concluye con comentarios generales en torno al tema.				

Tiempo: 2 horas		No. de sesión: 1 2		Fecha:	
Objetivo específico:		Realizar una recopilación de los avances obtenidos del programa a nivel personal, familiar y social, así como de lo que les gustó y lo que no les gustó.			
Tema:		Cierre del programa de autoestima con adultos mayores			
Actividad	Desarrollo	Materiales	Observaciones		
Saludo	Se recibe al grupo y se pregunta cómo se sienten.	-Hojas -Lapiceros			
“Carta de despedida”	Se pedirá que de forma individual cada uno de los participantes elija un compañero para que le escriba una carta de despedida diciéndole qué aprendió de él durante el proceso y un pensamiento o algo positivo, una vez que todos terminaron se pide entreguen sus cartas, las lean, si alguien quiere comentar lo que le escribieron y si les gustó.	-Paliacate			
“A que se te muere mi cotorra”	Formados en círculo se indicará a los participantes que se parará un paliacate simulando una cotorra, cuando la pasen se dirá “a que se te muere mi cotorra” a lo que contestarán “a que no” tomándola únicamente con dos dedos si se dobla el paliacate es que se murió y el participante deberá contestar qué fue lo que aprendió, qué fue lo que más le gustó y lo que menos le gustó, si tiene alguna sugerencia para mejorar el programa y así sucesivamente hasta que todos hayan participado.				
Cierre del programa y convivio.	Se agradece la asistencia y disposición en el desarrollo de las actividades. Se proporcionará un cuestionario donde podrán hacer comentarios acerca del proceso educativo del programa. Finalmente se realiza el convivio.	-Ver cuestionario en anexo 4.			

Anexo 3.**Tabla de Autoestima**

	Lo que me gusta	Lo que no me gusta	Qué pienso de
De mi cuerpo			
De mi modo de hablar			
De mi risa			
De mi forma de dar cariño			
De mi forma de divertirme			
De mis temores			
De mi forma de trabajar			
De mis corajes o resentimientos			
De mis sentimientos de culpa			
De la forma de relacionarme con los demás			
De la forma de relacionarme con mis hijos			
De mí como persona			

Anexo 4.

Cuestionario para evaluar el “Programa de autoestima con adultos mayores”

Nombre del participante: _____ Fecha: _____

1.- ¿Cuál fue el aprendizaje más significativo que obtuviste de este proceso formativo?

2.- ¿En qué aspectos concretos de tu vida personal, familiar o social pudiste percibir cambios y mejorar tus relaciones con quienes convives todos los días?

3.- ¿Cómo consideras el desarrollo y contenido del programa?

Malo Regular Bueno Excelente

4.- ¿Qué temas llamaron más tu atención?

5.- ¿Qué recomendaciones harías para mejorar el programa?

6.- ¿Cómo consideras que fue el desempeño de la persona que dirigió el programa?

Malo Regular Bueno Excelente

Bibliografía

Alcántara, A. (1993). *Cómo educar la autoestima: Estrategias, actividades. Programación de planes de actuación*. España: Ed. CEAC.

Asili, N. (2004). *Vida plena en la vejez: Un enfoque interdisciplinario*. México: Ed. Pax México.

Branden, N. (2006). *El respeto hacía uno mismo*. México: Paidós.

Branden, N. (1994). *El poder de la autoestima: Cómo potenciar este importante recurso psicológico*. México: Paidós.

..... (1994). *Los seis pilares de la autoestima*. México: Paidós.

Casals, I. (1982). *Sociología de la ancianidad*. Madrid: Ed. Mezquita.

Cáritas. Bienestar del Adulto Mayor IAP (2002) *Manual de Vejez y Proceso de envejecimiento*. México: Ed. Plaza y Valdez.

Carpeta didáctica, Programa Educación y Género. Grupo de Educación Popular con Mujeres, AC. (2006), México.

Chapela, Luz María. (1999), *El amor en la familia*, México, CONAPO.

Campero, C y Rautembeg, E. (2006). *Caminemos juntos: Trabajo y proyección de la Red EPJA*. México: UPN.

Díaz, F. y Hernández, G. (2002). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo: Una interpretación constructiva*. México: Mac GRAW HILL.

Feldman, J. (2005). *Autoestima ¿Cómo desarrollarla?: Juegos, actividades, recursos, experiencias creativas*. España: Narcea.

García, M., y Pérez, Friz, A. (1994). *Ancianidad, familia e institución*. España: Amaru.

Machargo, J. (1999). *El profesor y el autoconcepto del alumno*. Madrid: Escuela Española.

Papalia, D. (2005). *Desarrollo Humano*. México: McGraw Hill.

Rodríguez, M., y Goñi, L. (1998). *Creatividad en la tercera edad*. México: Ed. Panorama.

Torres, Septién, V. (1994). *Reforma y práctica 1970 – 1980*. En: Historia de la Alfabetización y de la Educación de Adultos en México. México: Colegio de México.

Torres, R. (2009). *De la alfabetización al aprendizaje a lo largo de toda la vida: tendencias, temas y desafíos de la EPJA en America Latina y el Caribe*. México: UNESCO.

Loyo, E. (1994). “La urgencia de nuevos caminos 1964 – 1970”. En : *Historia de la Educación de Adultos en México*. México: INEA / El Colegio de México.

Vallés, A. (1998). *Autoconcepto y autoestima*. Madrid: Ed. Praxis.

.....(1997). *Me gusta quien soy*. Madrid: EOS.

Declaración de París sobre la Educación de Adultos. 1985. CONFINTEA IV, París, Francia.

Declaración de Hamburgo sobre la Educación de Adultos. (1997). V CONFINTEA Hamburgo, Alemania: UNESCO.

Código Civil del Estado de México, Ley del Adulto Mayor del Estado de México: En Agenda Civil del Estado de México, 2011. México: Ediciones Fiscales.

www.revistadecisio.com.mx.

<http://e-local.gob.mx/work/templates/enciclo/EMM15mexico/municipios>.

www.municipiosdelestadode-mexico.gob.mx.

<http://www.jap.org.mx/diriap/index.php?iap=0684>.

<http://www.imss.gob.mx/NR/rdonlyres/320A0E3F-AA6B-4073-97DE>

www.inegi.org.mx.

SEDESOL www.sedesol.gob.mx.

<http://www.dif.gob.mx/adultosmayores/>.

<http://www.inapam.gob.mx/index/index.php?sec=3>.